



**UNIVERSIDAD DE MURCIA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Burnout y Optimismo en Psicología de la Actividad Física  
y el Deporte: un Estudio en Deportistas Universitarios

**Dña. Estefanía Marín Pérez**  
**2017**





**UNIVERSIDAD DE MURCIA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico

**TESIS DOCTORAL:**

**Burnout y Optimismo en Psicología de la Actividad  
Física y el Deporte: un Estudio en Deportistas  
Universitarios**

Doctoranda:

Dña. Estefanía Marín Pérez

Directores:

Dr. D. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz

Dr. D. Francisco José Ortín Montero

**2017**





D. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz, Doctor por la Universidad de Murcia y Profesor Titular del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Murcia,

AUTORIZA:

La presentación de la Tesis Doctoral titulada “BURNOUT Y OPTIMISMO EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: UN ESTUDIO EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS”, realizada por D<sup>a</sup>.Estefanía Marín Pérez, bajo mi inmediata dirección y supervisión, y que presenta para la obtención del grado de Doctor por la Universidad de Murcia.

En Murcia, a 9 de Mayo de 2017.

Fdo. Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz.





D. Francisco José Ortín Montero, Doctor por la Universidad de Murcia y Profesor Contratado Doctor del departamento de Psicología Básica y Metodología del Comportamiento de la Universidad de Murcia,

AUTORIZA:

La presentación de la Tesis Doctoral titulada “BURNOUT Y OPTIMISMO EN PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE: UN ESTUDIO EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS”, realizada por D<sup>a</sup>. Estefanía Marín Pérez, bajo mi inmediata dirección y supervisión, y que presenta para la obtención del grado de Doctor por la Universidad de Murcia.

En Murcia, a 9 de Mayo de 2017.

Fdo. Francisco José Ortín Montero.



## AGRADECIMIENTOS

---

Este trabajo de tesis es un esfuerzo en el cual, directa o indirectamente participaron distintas personas opinando, corrigiendo, teniendo paciencia, dando ánimos, acompañando en los momentos de crisis y en los de felicidad. Por tanto, es difícil, por un lado, situar a todas aquellas personas que de una manera u otra han participado a nivel profesional, académico y no menos despreciable, el personal, para que pueda finalizar un trabajo laborioso e importante como este. Y por otro, expresar todo esto de forma resumida y no dejar a nadie, pues de verdad uno necesita aunque sea por escrito agradecer lo que cada persona ha aportado para que un proyecto como este haya llegado a su finalización.

En primer lugar, debo agradecer de manera especial y sincera a Enrique Garcés de los Fayos, Director de esta investigación, por aceptarme para realizar esta tesis doctoral bajo su dirección. Él fue quien inculcó en mí el interés por el deporte y la investigación. Por la orientación, el seguimiento y la supervisión continua de la misma, pero sobre todo por la confianza en mí depositada, el ánimo infundido, la motivación y el apoyo recibido a lo largo de estos años. Muchas gracias por permitirme vivir una experiencia tan importante para mi formación como investigadora. Sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para mí. A su manera ha sido capaz de ganarse mi lealtad y admiración, así como sentirme en deuda con él por todo lo recibido durante el periodo de tiempo que ha durado esta tesis doctoral.

Quiero expresar también mi más sincero agradecimiento a Francisco José Ortín Moreno, co-director de esta tesis, por su importante aporte y participación activa en el desarrollo de esta tesis. Debo destacar, por encima de todo, su disponibilidad, comprensión, motivación, paciencia y generosidad. No cabe duda que su participación ha enriquecido el trabajo realizado.

Un agradecimiento muy especial merece la comprensión, paciencia y el ánimo recibidos de mi familia y amigos. Para aquellos amigos que han compartido conmigo los

“ires y venires” en el plano personal durante este periodo y de quienes siempre he recibido palabras de aliento. Para mi madre y hermana, todo esto nunca hubiera sido posible vuestro apoyo incondicional.

Y por supuesto, el agradecimiento más profundo y sentido va para mi madre. Sin su apoyo, colaboración e inspiración habría sido imposible llevar a cabo esta dura tarea. Por apoyarme en todo momento, por los valores que me ha inculcado y por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación en el transcurso de mi vida. Sobre todo por ser un excelente ejemplo de vida a seguir. Gracias a ella soy lo que soy.

A ti Mario, por ser una parte importante en el final de esta tesis y sobre todo de mi vida, por haberme apoyado en las buenas y en las malas, sobre todo por tu paciencia y amor incondicional. Por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad. Porque querer es poder y sencillamente hoy me toca a mí agradecerte todas las cosas buenas que has hecho por mí, porque simplemente me has aportado cosas buenas. Gracias por ser como eres y por aparecer en mi vida.

A Sonia, mi compañera en paralelo en esta experiencia doctoral. Por ser una excelente compañera y amiga, por empujarme en este trabajo y por motivarme a seguir adelante.

En general a todas y cada una de las personas que han vivido conmigo la realización de esta tesis doctoral, con sus altos y bajos y que no necesito nombrar porque tanto ellas como yo sabemos que desde lo más profundo de mi corazón les agradezco el haberme brindado todo el apoyo, colaboración, ánimo y sobre todo cariño y amistad. Gracias, en gran parte a vosotros, he logrado concluir un proyecto que en un principio podría parecer tarea titánica e interminable.

Finalmente agradezco a quien lee este trabajo, por permitir a mis experiencias, investigaciones y conocimiento incurrir dentro de su repertorio de información mental

*A todos ellos, muchas gracias.*

# INDICE DE CONTENIDOS

---

|                                                                                                        | Página |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| INTRODUCCIÓN.....                                                                                      | 19     |
| PARTE I: MARCO TEÓRICO                                                                                 |        |
| 1. BURNOUT.....                                                                                        | 25     |
| 1.1.Origen y concepto de burnout.....                                                                  | 25     |
| 1.2.Burnout en el contexto deportivo.....                                                              | 30     |
| 1.2.1. Aspectos previos acerca del burnout en deportistas.....                                         | 30     |
| 1.2.2. Definición de burnout en deportistas.....                                                       | 33     |
| 1.3.Modelos teóricos explicativos del síndrome de burnout en deportistas.....                          | 36     |
| 1.3.1. Modelo cognitivo-afectivo (Smith, 1986).....                                                    | 36     |
| 1.3.2. Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991).....                                    | 40     |
| 1.3.3. Modelo del síndrome de burnout del estrés por sobreentrenamiento (Silva, 1990).....             | 46     |
| 1.3.4. Modelo de burnout en deportistas como problema social (Coakley, 1992).....                      | 49     |
| 1.3.5. Modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas (Garcés de los Fayos y Cantín, 2007)..... | 52     |
| 1.3.6. Otros modelos.....                                                                              | 54     |
| 1.4.Variables predictoras del burnout en deportistas.....                                              | 58     |
| 1.4.1. Variables intrapersonales.....                                                                  | 59     |
| 1.4.2. Variables relacionadas con la dinámica propia del deporte y la competición.....                 | 63     |
| 1.4.3. Variables del contexto ambiental.....                                                           | 65     |
| 1.5.Consecuencias del síndrome del burnout.....                                                        | 67     |
| 1.6.Instrumentos de medida.....                                                                        | 71     |
| 1.6.1. Eades Athlete Burnout Inventory (EABI).....                                                     | 71     |
| 1.6.2. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).....                                                        | 74     |
| 1.6.3. Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).....                                                 | 76     |
| 2. OPTIMISMO.....                                                                                      | 81     |

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 2.1.Introducción.....                                                                                             | 81  |
| 2.2.Optimismo como recurso psicológico.....                                                                       | 86  |
| 2.3.Marco teórico de Seligman y Colaboradores.....                                                                | 89  |
| 2.3.1. Estilo explicativo Pesimismo-optimismo.....                                                                | 89  |
| 2.3.2. Instrumento de medida de los estilos explicativos.....                                                     | 96  |
| 2.4.Modelo teórico de Carver y Scheier.....                                                                       | 98  |
| 2.4.1. Optimismo disposicional.....                                                                               | 99  |
| 2.4.2. Instrumento de medición del optimismo disposicional.....                                                   | 102 |
| 3. CONEXIÓN BURNOUT Y OPTIMISMO.....                                                                              | 113 |
| 3.1.Burnout y optimismo.....                                                                                      | 113 |
| 3.2.Burnout y optimismo en psicología de la actividad física y el deporte: estado actual de la investigación..... | 115 |
| 3.3.Burnout y optimismo en el deporte.....                                                                        | 117 |

## PARTE II: ESTUDIO EMPÍRICO

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.....     | 125 |
| 4.1. Objetivos.....                                   | 125 |
| 4.2. Hipótesis.....                                   | 126 |
| 5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....               | 129 |
| 5.1.Muestra.....                                      | 129 |
| 5.2.Descripción de las variables de estudio.....      | 136 |
| 5.2.1. Variables sociodemográficas.....               | 136 |
| 5.2.2. Variables deportivas.....                      | 136 |
| 5.2.3. Variables psicológicas.....                    | 136 |
| 5.3.Instrumentos utilizados.....                      | 137 |
| 5.3.1. Cuestionario sociodemográfico y deportivo..... | 138 |
| 5.3.2. IBD-R.....                                     | 138 |
| 5.3.3. LOT-R.....                                     | 139 |
| 5.4.Análisis estadístico.....                         | 141 |
| 6. RESULTADOS.....                                    | 145 |

|                                                                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 6.1.Caracterización la muestra según las variables burnout y optimismo.....                               | 145     |
| 6.2.Diferencias en las puntuaciones de burnout, y sus dimensiones, para cada variable sociodeportiva..... | 146     |
| 6.2.1. Burnout y edad.....                                                                                | 146     |
| 6.2.2. Burnout y sexo.....                                                                                | 148     |
| 6.2.3. Burnout y si está o no federado.....                                                               | 150     |
| 6.2.4. Burnout y si compiten o no.....                                                                    | 152     |
| 6.2.5. Burnout y horas semanales que practican deporte.....                                               | 155     |
| 6.2.6. Burnout y años que llevan practicando deporte.....                                                 | 157     |
| 6.3.Diferencias en las puntuaciones de optimismo.....                                                     | 159     |
| 6.3.1. Optimismo y grupos de edad.....                                                                    | 159     |
| 6.3.2. Optimismo y sexo.....                                                                              | 161     |
| 6.3.3. Optimismo y estar o no federado.....                                                               | 163     |
| 6.3.4. Optimismo y si compiten o no.....                                                                  | 164     |
| 6.3.5. Optimismo y horas semanales que practican deporte.....                                             | 166     |
| 6.3.6. Optimismo y años que llevan practicando deporte.....                                               | 168     |
| 6.4.Análisis correlacional entre las variables optimismo y burnout y su dimensiones.....                  | 170     |
| 6.5.Análisis predictivo entre las variables optimismo y burnout y su dimensiones.....                     | 172     |
| <br>7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....                                                                      | <br>177 |
| 7.1.Discusión.....                                                                                        | 177     |
| 7.1.1. Burnout.....                                                                                       | 177     |
| 7.1.2. Optimismo.....                                                                                     | 182     |
| 7.1.3. Burnout y optimismo.....                                                                           | 186     |
| 7.2.Conclusiones.....                                                                                     | 187     |
| 7.3.Limitaciones del estudio.....                                                                         | 188     |
| 7.4.Perspectivas de futuro.....                                                                           | 189     |
| <br>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                                                                       | <br>193 |
| <br>ANEXO.....                                                                                            | <br>263 |



## INDICE DE FIGURAS

---

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 1. Modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986).....                                                  | 39  |
| Figura 2. Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991).....                                    | 43  |
| Figura 3. El modelo del estrés del entrenamiento de Silva (1990).....                                     | 47  |
| Figura 4. Modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas (Garcés de los Fayos y Cantón, 2007)..... | 52  |
| Figura 5 .Modelo predictivo de optimismo sobre el burnout en deportistas.....                             | 173 |

## INDICE DE TABLAS

---

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla1. Variables predictoras del burnout (Adaptado de Garcés de los Fayos y Vives, 2002).....               | 59  |
| Tabla 2.Variables predictoras de burnout y acciones a realizar ante su presencia (Sánchez y Gómez,2013)..... | 67  |
| Tabla 3. Estudios sobre índices de salud relacionadas con el estilo explicativo negativo.....                | 93  |
| Tabla 4. Distribución del género de los participantes.....                                                   | 130 |
| Tabla 5. Frecuencias y porcentajes por grupos de años que llevan practicando deporte.....                    | 135 |
| Tabla 6. Media y desviaciones típicas para las variables burnout y optimismo y sus dimensiones.....          | 145 |
| Tabla 7. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de burnout, según sexo.....                       | 149 |
| Tabla 8. Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según sexo.....                               | 150 |

|                                                                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 9. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de burnout, según federado - no federado.....                         | 151 |
| Tabla 10. Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según federado - no federado.....                                | 152 |
| Tabla 11. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten.....   | 154 |
| Tabla 12. Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten.....           | 155 |
| Tabla 13. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según sexo.....                                        | 162 |
| Tabla 14. Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según sexo.....                                                | 162 |
| Tabla 15. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según federado - no federado.....                      | 163 |
| Tabla 16. Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según federado-no federado.....                                | 164 |
| Tabla 17. Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según si los participantes compiten o no compiten..... | 165 |
| Tabla 18. Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según si los participantes compiten o no.....                  | 166 |
| Tabla 19. Correlaciones entre optimismo con el burnout en deportistas.....                                                       | 171 |

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

---

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gráfico 1. Distribución de la muestra según años de edad.....                        | 129 |
| Gráfico 2. Distribución de la muestra según el número de deportes que practican..... | 130 |

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gráfico 3. Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en primer lugar.....                  | 131 |
| Gráfico 4. Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en segundo lugar.....                 | 132 |
| Gráfico 5. Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en tercer lugar.....                  | 133 |
| Gráfico 6. Distribución de la muestra en función de si están o no federados y del género de los participantes..... | 134 |
| Gráfico 7. Distribución de la muestra en función de si compiten o no y del género de los participantes.....        | 134 |
| Gráfico 8. Distribución de la muestra en función las horas semanales que practican deporte.....                    | 135 |
| Gráfico 9. Comportamiento de las respuestas de burnout según la edad.....                                          | 147 |
| Gráfico 10. Medias referidas a las dimensiones de burnout, según sexo.....                                         | 148 |
| Gráfico 11. Medias referidas a las dimensiones de burnout, según federado-no federado.....                         | 151 |
| Gráfico 12. Medias referidas a las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten.....  | 153 |
| Gráfico 13. Comportamiento de las respuestas de burnout según las horas semanales que realiza deporte.....         | 156 |
| Gráfico 14. Comportamiento de las respuestas de burnout a lo largo de los años que lleva practicando deporte.....  | 158 |

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gráfico 15. Comportamiento de las respuestas de optimismo, según la edad de los participantes.....                  | 160 |
| Gráfico 16. Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según sexo.....                                        | 161 |
| Gráfico 17. Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según federado – no federado.....                      | 163 |
| Gráfico 18. Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según si compiten-no compiten.....                     | 165 |
| Gráfico 19. Comportamiento de las respuestas de optimismo según las horas semanales que realiza deporte.....        | 167 |
| Gráfico 20. Comportamiento de las respuestas de optimismo a lo largo de los años que lleva practicando deporte..... | 169 |

## Introducción

---

En la tesis doctoral que presentamos a continuación realizamos un análisis del burnout y optimismo en una población deportista. La importancia de este trabajo se sustenta en varios aspectos que deseamos indicar en esta introducción para una mejor clarificación y utilidad de la investigación.

En un principio, destacamos la importancia de esta tesis doctoral ya que constituye una contribución al campo de la psicología del deporte porque puede aportar nuevos conocimientos para conocer el estado de la cuestión, actualizar el conocimiento científico y conocer la evolución durante el periodo de tiempo estudiado, del burnout y optimismo en el deporte. Además también contribuye a que las líneas de investigación futuras que se establezcan, orientadas desde estos datos, den verdadera respuesta a las necesidades observadas por el investigador.

Una vez presentada la introducción de nuestro trabajo, vamos a señalar las diferentes partes que compondrán el mismo, con el objetivo principal de ayudar a la lectura y clarificar la comprensión del mismo hacia el lector.

La primera parte lo va a ocupar el marco teórico que va a conceptualizar completamente nuestro objeto de estudio. De esta manera, en el primer capítulo vamos a explicar profundamente el constructo del burnout en general, y en el campo de la actividad física y deportiva en particular, los orígenes del mismo, modelos teóricos e instrumentos de medida. En el segundo capítulo hablaremos de la variable optimismo como recurso psicológico. Definiremos el concepto, mostraremos los diferentes enfoques que se han realizado al respecto y su implicación en el ámbito deportivo. Posteriormente, el siguiente capítulo está destinado a la relación entre ambas variables por lo que expondremos las investigaciones que relacionan ambas variables.

A partir de aquí comienza la parte empírica de nuestro estudio, donde presentaremos objetivos e hipótesis de nuestro trabajo y que han servido como guía para

la realización del mismo. Explicaremos detalladamente la metodología, resultados y discusión, conclusiones claras y concisas sobre los resultados obtenidos en nuestra investigación, limitaciones que presenta nuestro trabajo y por último perspectivas de futuro.

# Parte I:

## Marco teórico

---



---

# Capítulo 1. Burnout

---



# **1. BURNOUT**

## **1.1. Origen y concepto de burnout**

Actualmente, uno de los síndromes que más presencia está teniendo en la sociedad es el burnout (Salgado, Rivas y García, 2011). Desde que Freudenberger (1974) iniciara su estudio en el contexto laboral, las investigaciones sobre este constructo no han cesado (Garcés de los Fayos, Ortín y Carlin, 2010).

La palabra burnout es un término anglosajón cuya traducción más próxima al castellano es estar desgastado, exhausto, perder la ilusión por el trabajo, en términos coloquiales, "quemado".

Conceptualizar un proceso tan complejo como es el burnout es complicado ya que al existir cierta similitud con el constructo estrés puede llevar a confusión. A pesar de esto, definiciones como la de Freudenberger (1974), Maslach y Jackson (1981) o Pines, Aaronson y Kafry (1981) parecen indicar que existen matices que los hacen diferentes. De hecho, Singh, Goolsby y Rhoads (1994) concluían que burnout y estrés laboral son constructos totalmente distintos.

Aunque no existe una definición unánimemente aceptada sobre burnout, sí parece haber consenso acerca de que sería consecuencia de la inadecuada adaptación a eventos estresantes, de carácter laboral fundamentalmente, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes que van surgiendo de una manera paulatina (Arthur, 1990; Ayuso y López, 1993) y que se va "instaurando" en el individuo hasta provocar sentimientos nocivos, tanto para la persona como para la organización, propios del síndrome.

La historia del síndrome de burnout es relativamente reciente ya que apenas cuenta con unas pocas décadas. Concretamente surge en Estados Unidos, en la década de los setenta, como un importante tema de estudio el cual depende de la experiencia personal con el trabajo. En Europa su estudio se inicia a partir de la década de los ochenta, principalmente en Reino Unido, Holanda, Bélgica, Alemania, Noruega y Finlandia. A mediados de los noventa se estudia en el resto de Europa occidental y del

este, en Asia, Medio Oriente, Latinoamérica, Australia y Nueva Zelanda. Finalmente, a inicios del siglo XXI impacta en África, China e India (Schaufeli, Leiter y Maslach, 2009).

La mayoría de los estudios establece 1974 como el año de inicio del estudio sobre el burnout y nombran a Hebert Freudenberger como el autor que inició dicho estudio. No obstante, había sido otro psicólogo, Bradley, quien había descrito el síndrome en 1969 y sería el trabajo de Freudenberger el que divulgaría y haría conocer a la comunidad científica dicho cuadro, tomando el nombre de una novela de Graham Greene publicada en 1960: "*A burnt-out case*", donde se describe al protagonista como un sujeto que sufre de Burnout (Senior, 2006). En esta obra el autor utiliza el término burnout para describir el estado de "vaciamiento existencial" que una persona sentía como consecuencia del padecimiento de una enfermedad incurable. Poco después, en 1969, Bradley cita el concepto de "*staff burnout*" como un riesgo en personal de un programa comunitario para tratar adolescentes delincuentes (Bradley, 1969). Además, otros autores como Söderfeldt, Söderfeldt y Warg (1995) y Starrin, Larsson y Styrborn (1990) indican que en esta misma década también había utilizado el término para referirse a los efectos que provocaba en la persona el abuso crónico de las drogas.

En definitiva, parece ser que es a Freudenberger a quien se le atribuye el "descubrimiento" dándole una nueva connotación al constructo. Empleó el concepto de burnout para expresar las manifestaciones del síndrome en aquellos profesionales que tienen un contacto intenso con sus clientes, como enfermeras, médicos, policías, profesores, psiquiatras... (García, 1991). Freudenberger, psicólogo clínico, define burnout desde la perspectiva de estar ante una persona que presenta una serie de síntomas psicológicos que él no puede agrupar en los trastornos que habitualmente recogían los sistemas clasificatorios al uso; de ahí que tome la decisión de proponer un "nuevo" síndrome que describía el agotamiento emocional gradual, la pérdida de motivación y la disminución de compromiso hacia el trabajo (Freudenberger, 1974).

Como ya hemos comentado, esta primera explicación del burnout nos sitúa en una perspectiva estrictamente psicológica con una fuerte carga clínica, lo que hace que no sea precisamente la definición más aceptada. Además, este autor afirmaba que el burnout era el síndrome que ocasionaba la "adicción al trabajo" entendiendo ésta, según

Machlowitz (1980), como *"un estado de total devoción a su ocupación, por lo que su tiempo es dedicado a servir a este propósito"*, lo que provocaba un desequilibrio productivo y como consecuencia, reacciones emocionales propias de la estimulación laboral aversiva. El hecho de que el autor asociara los términos burnout y adicción al trabajo, ha sido una de las consecuencias de que, posteriormente, muchos autores describieran el síndrome exclusivamente en el contexto organizacional.

Garcés de los Fayos (1994) señala que, prácticamente al mismo tiempo que Freudenberg estaba planteando el concepto, aparece otro autor que reflexiona sobre el síndrome (Ginsburg, 1974)refiriéndose a él como “un agotamiento psicofísico de los trabajadores en organizaciones de ayuda”. Sin embargo, ha sido escasamente citado ya que no tuvo un desarrollo científico tan abundante como Freudenberg.

Posteriormente, Pines y Kafry (1978) definen burnout *"como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal"*. Este enfoque tendría posteriormente un desarrollo más completo (Pines et al.,1981) e influiría en los planteamientos teóricos de diversos autores. Al mismo tiempo, Dale (1979) inicia la conceptualización de burnout entendiéndolo como una consecuencia del estrés laboral, por lo que dependiendo de la intensidad y duración del mismo, el síndrome puede variar.

Al comienzo de la década de los 80, la psicóloga social Cristina Maslach prosiguió investigando el burnout (Maslach, 1982) estudiando las respuestas emocionales de los empleados de profesiones de ayuda a personas. Maslach eligió el mismo término, “burnout”, para describir el proceso gradual de pérdida de responsabilidad profesional o desinterés cínico entre sus compañeros. El concepto del síndrome de burnout fue definido por esta autora como un síndrome de cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y progresa hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Esto se considera producto del estrés personal relacionado con una determinada condición laboral y característica de las profesiones de ayuda. La gran aportación de este nuevo enfoque supone abordar el burnout desde una perspectiva psicosocial.

Han sido muchas las aportaciones a la definición de burnout, pero parece ser que es en la década de los años 80 cuando se produce una definición que ha sido aceptada por la mayoría de personas que han investigado el burnout. Esta fue desarrollada en 1981 por Maslach y Jackson que entienden el burnout como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”. A continuación definimos estas tres dimensiones:

- El *agotamiento emocional* se define como cansancio y fatiga que puede manifestarse física, psíquicamente o como una combinación de ambos. Se experimenta la sensación de ya no poder dar más de sí mismo a nivel afectivo, terminándose la energía y/o los recursos emocionales propios (Gil y Moreno, 2007; Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).
- La *despersonalización* implica una respuesta negativa, insensible, deshumanizada o excesivamente desapegada a las personas que suelen ser los receptores del servicio (Maslach et al., 2001). Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación hacia sí mismo. Esto se debe al endurecimiento afectivo que nace de la necesidad de poner distancia con los clientes (Gil y Peiró, 1999) o pacientes según el caso.
- Junto a estas dos dimensiones aparece una tercera, la *falta de realización personal*, que surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen al sujeto exceden su capacidad para atenderlas de forma competente. Sería la tendencia a evaluarse negativamente, afectando su capacidad de trabajo y para relacionarse con las personas (Maslach y Jackson 1981).

Maslach (2001) considera que la falta de realización en el trabajo procede de la carencia de recursos profesionales para ejercerlo, mientras que el agotamiento emocional y la despersonalización surgen por el estrés laboral y el conflicto social.

Esta definición fue muy importante ya que se describe este constructo no solo desde planteamientos teóricos, como se había realizado hasta el momento, sino desde planteamientos empíricos desarrollados por estas mismas autoras (Maslach y Jackson, 1979, 1981, 1982, 1984, 1985 y 1986).

En el mismo periodo de tiempo, Pines et al. (1981) propusieron que los síntomas del burnout pueden aparecer también en personas que no trabajan en el sector servicios. Estos autores definen burnout como “un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente”.

A partir de todo lo anterior se puede extraer la conclusión de que en la delimitación conceptual del término “burnout” pueden diferenciarse dos perspectivas, la clínica y la psicosocial (Gil y Peiró, 1997):

- La perspectiva clínica entiende el burnout como un estado (concepción estática) en el que se combinan fatiga emocional, física y mental, sentimientos de impotencia e inutilidad y baja autoestima, todo como consecuencia del estrés laboral. Freudenberger (1974) y Pines y Aaronson (1988) siguieron esta línea en sus trabajos.
- La perspectiva psicosocial lo define como un proceso formado por una serie de etapas que se desarrollan por la interacción de características tanto del entorno laboral como de orden personal. Además, desarrolla una serie de manifestaciones bien diferenciadas, como indican los trabajos de Maslach y Jackson (1981), Golembiewski, Munzenrider y Carter (1983), Leiter (1988) Schaufeli y Diederonck (1993), Gil, Pieró y Valcárcel (1995), entre otros. La mayoría de sus adeptos aceptan hoy esta perspectiva, y en concreto, la definición de burnout elaborada por Maslach y Jackson (1986).

Garcés de los Fayos (1994) realizando una revisión de las aportaciones a la definición del burnout, concluye que las más originales han sido las realizadas por Freudenberger en 1974, que planteaba una “existencia gastada”, la tridimensionalidad del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal) defendida por Maslach y Jackson (1979, 1981, 1982, 1984, 1985 y 1986) y las aportaciones de Pines et al. (1981) que recogen el triple agotamiento: emocional, mental y físico. A partir de estas aportaciones ya no surgen prácticamente conceptos teóricos originales de burnout, sino más bien se han hecho aportaciones en torno a las ya

existentes a través de los resultados obtenidos en diversas investigaciones con el objetivo de comprender mejor el síndrome (Garcés de Los Fayos, 2004).

Por último, aunque algunos autores han señalado la falta de consenso a la hora de dar una definición de burnout, existen autores que admiten principalmente la definición de Maslach y Jackson (1981) (Mingote, 1997; Moriana y Herruzo, 2004; Gil, 2005). Además, el hecho de que la mayoría de autores hayan utilizado su instrumento, el Maslach Burnout Inventory, nos hace pensar que existe cierto consenso en afirmar que la conceptualización más aceptada de burnout es la que ofrecen Maslach y Jackson (1981).

## **1.2. Burnout en el contexto deportivo**

### **1.2.1. Aspectos previos acerca del burnout en deportistas**

El burnout no es un fenómeno novedoso en el estudio del comportamiento humano. Desde sus inicios, las investigaciones acerca de este constructo se han centrado en todo lo referente al campo laboral: definiciones, modelos teóricos, variables predictoras, consecuencias del burnout, estrategias de intervención y prevención, etc. Y aunque posteriormente se extendió a otras profesiones, en un principio los estudios de burnout se han centrado en aquellas profesiones consideradas de mayor riesgo para padecerlo: profesores, policías, personal sanitario, asistentes sociales, etc.... Pero en el ámbito deportivo esto no ha sido así, o al menos, no de la forma tan sistemática como se realizaba en otros.

Hay que esperar diez años desde el nacimiento del término para obtener el primer estudio del burnout en deportistas (Flippin, 1981). Más tarde, Feigley (1984) señala que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral (y su consecuencia en la presencia y aparición del burnout) y las que aparecen en el estrés deportivo muestran característica similares, lo que nos lleva a concluir que eventos estresantes similares, tanto en una organización como en el deporte, pueden conducir a un agotamiento emocional. Unos años después sería Smith (1986) quien mostraría la posibilidad de que los deportistas no estuvieran exentos de padecer burnout.

Posteriormente, y en esta misma línea de pensamiento, González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) nos recuerdan que para muchos deportistas el deporte no es un juego, sino un trabajo que realizan buscando resultados económicos o de otra índole, lo que les confiere una percepción de su actividad similar a la que tendría cualquier otro trabajador. En 1992, Hahn comprobó que muchos deportistas se quejaban de que la estructura de la competición les hacía estar mucho tiempo "trabajando", por lo que también dedujo la similitud entre trabajo-actividad deportiva. May (1992), entre los problemas psicológicos tratados en las olimpiadas de Barcelona, destaca el burnout en deportistas olímpicos que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su "trabajo deportivo".

A pesar de que el síndrome de burnout en el contexto deportivo es un trastorno con unas repercusiones importantes, las investigaciones en torno al mismo son escasas si lo comparamos con otras líneas de investigación (Garcés de Los Fayos y Jara, 2002; Goodger, Gorely, Lavalley y Harwood, 2007; Garcés de Los Fayos, Teruel y García, 1993). Solo ha sido durante las últimas décadas cuando diversos autores han llevado a cabo un aumento en el número de investigaciones, haciendo que el constructo burnout se consolide poco a poco dentro de la psicología del deporte.

Así, en los últimos años los estudios se han dirigido prácticamente a todos los agentes implicados en la esfera deportiva: profesores de educación física (Fejgin, Ephraty y Ben-Sira, 1995; Carraro, Scarpa, Gobbi, Bertollo y Robazza, 2010; Vilorio, Paredes y Paredes, 2003); Gencay y Gencay, 2011; Georgios y Nikolaos, 2012; Kelley y Baghurst, 2009; Kelley y Gill, 1993; Lundkvist, Gustafsson, Hjälm y Hassmén, 2012; Lundkvist, Stenling, Gustafsson y Hassmén, 2014; Malinauskas, Malinauskiene y Dumciene, 2010; Martin, 2014; Mazerolle, Monsma, Dixon y Mensch, 2012; Outlaw y Toriello, 2014; Ryska, 2009; Tashman, Tenenbaum y Eklund, 2010), empleados de centros deportivos (Cresswell y Eklund, 2006a; Schulz y Auld, 2006; Soltaniyan, Akbar y Aminbeidokhti, 2009; Sullivan, Lonsdale y Taylor, 2014; Walter, Van Lunen, Walter, Ismaeli y Oñate, 2009), funcionarios deportivos (Schulz y Auld, 2006; Walter et al., 2009) deportistas de élite (Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundkvist, 2007; Gustafsson, Hassmén, Kenttä y Johansson, 2008; Hill y Appleton, 2012; Hill, Hall, Appleton y Murray, 2010; Jouper y Gustafsson, 2013; Lonsdale y Kodge, 2011), árbitros (Garcés

de los Fayos, Elbal y Reyes, 1999; Taylor, Daniel, Leith y Burke, 1990) incluso deportistas con discapacidad (Azizi y Nikbakhsh, 2013).

Igualmente, dentro de este contexto deportivo, burnout se ha estudiado en relación a otras muchas variables: perfeccionismo (Azizi y Nikbakhsh, 2013; Hall y Hill, 2012; Hill, 2013; Hill y Appleton, 2011; Nordin, Sanna, Raedeke, y Madigan, 2017), motivación (Appleton y Hill, 2012; Li, Wang, Pyun y Kee, 2013; Martinent, Decret, Guillet, Isoard, 2014), liderazgo (Grimm, 2012; Quested y Duda, 2011; Yildiz, 2011) o satisfacción de las necesidades psicológicas (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercí y Duda, 2012; Curran, Appleton, Hill y Hall, 2013). Igualmente, existen estudios que han estudiado la relación entre burnout y actividad física en población no deportista, obteniendo la conclusión de que la práctica de actividad física reduce el riesgo de padecer burnout (Ahola et al., 2012; Gerber, Lindwall, Lindegard, Borfesson y Jossdottir, 2013; Lindwall, Gerber, Jonsdottir, Borjesson y Ahlborg, 2014 y Mehdipour, Azmscha y Heydanefahim, 2012).

En este contexto hay que tener presente que el planteamiento que vamos a asumir se refiere a la posibilidad de la aparición de burnout en cualquier deportista que practique su deporte con una cierta intensidad competitiva, por tanto no será el grado de profesionalidad el que determine la presencia o ausencia del síndrome, sino las circunstancias deportivas generadoras de estrés que le rodeen en su práctica deportiva habitual. De hecho, según Dosil (2002), los deportistas no profesionales no están exentos de sufrir este síndrome, de hecho hay estudios que lo confirman (Cresswell, 2009; Hill, 2013; Hill y Appleton, 2011; Grylls y Spittle, 2008; Pedrosa y García, 2012; Sæther y Aspvick, 2014;). Así como tampoco están exento los deportistas jóvenes (Cohn, 1990; Carlin, Garcés de los Fayos y De Francisco, 2012; Chen y Chang, 2014; Harris y Watson, 2014; De Orleans, Andrade, da Silveira Viana y Vasconcellos, 2014; Salgado et al., 2011; Smucny, Parikh y Pandya, 2015; Sorkkila, Aunola y Ryba, 2017).

A continuación trataremos de entender el concepto de burnout en el contexto deportivo, aunque ya adelantamos que como consecuencia directa de la insuficiencia de trabajos, es complicado obtener una definición consistente (Cresswell y Eklund, 2006b).

### **1.2.2. Definición de burnout en deportistas**

Siguiendo a Gutiérrez y Pilsa (2006), cualquier trabajo debe comenzar con la definición de los conceptos que se van a manejar. Como ya hemos indicando, en el ámbito deportivo se han realizado pocas definiciones de burnout debido a las escasas investigaciones en comparación a lo que sucedía con su estudio en otros contextos. Según Garcés de Los Fayos y Cantón (2007), la propuesta por Maslach y Jackson (1981) es la definición aceptada por la mayoría de los autores. Según esta, el burnout supone la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Este modelo tridimensional del síndrome tiene un gran apoyo en otros ámbitos pero también ha recibido algún apoyo en el contexto deportivo (Budgett, 2000; Cresswell y Eklund, 2006b, 2007; Maslach, 2001). Aun así, se han formulado definiciones específicas del burnout relacionado con el deporte. A continuación se expone algunas de ellas.

El burnout en el deporte ha sido estudiado desde los inicios de los años 80. Feigley (1984), uno de los pioneros en este campo de investigación, señala que el burnout sería un fuego interno que consume la motivación de los deportistas, de ahí que sea más preciso hablar de agotamiento emocional (una de las tres dimensiones del síndrome de burnout) cuando lo observamos afectando a la motivación del deportista. Esta es la razón por la que actualmente la mayoría lo denominen burnout cuando se aprecian las tres dimensiones que configuran el síndrome en deportistas. Este autor considera que el burnout en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

Smith (1986), siguiendo a Cherniss (1980) y Freudemberger (1980), entiende burnout como una reacción a un estrés crónico. De hecho, el autor encaja el síndrome en un modelo cognitivo de estrés y lo describe como un tipo particular del mismo, concluyendo que un deportista sufrirá burnout cuando experiencias de estrés intenso y baja satisfacción coincidan durante un largo periodo de tiempo.

En 1989, Fender fue el primero que trasladó la definición de burnout al ámbito deportivo. Concretamente lo que hizo fue adaptar al deporte la definición propuesta por

Maslach y Jackson (1981, 1984). Fender considera el burnout en el deporte “como una reacción al estrés de las competencias” y que se caracteriza por el agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo. Más adelante, Weinberg y Gould (1995) retomarían esta definición, caracterizando cada una de las dimensiones de la siguiente forma:

- Agotamiento, tanto físico como emocional, que se manifiesta en forma de bajo concepto de sí mismo, energía, interés y confianza.
- Insensibilidad, que viene reflejada en las respuestas negativas hacia los otros.
- Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un descenso del nivel de rendimiento.

Cohn (1990) señala que la base del burnout se encuentra en las presiones intensas de la competición que experimenta el deportista. Para Rotella, Hanson y Coop (1991) el burnout sería el resultado de un estrés intenso sufrido durante largos periodos de tiempo, coincidiendo así con el planteamiento de Feigley (1984). Loehr y Festa (1994) indican que el burnout se originaría cuando estrés y periodos de recuperación necesarios no están compensados.

De lo anterior podemos entender que las definiciones utilizadas en el contexto deportivo son las mismas que en el ámbito organizacional, simplemente han sido adaptadas a deportistas (Cresswell y Eklund, 2006b). Básicamente las que más se han utilizado ha sido las de Maslach y Jackson (1981) y Pines et al. (1981). Esto parece lógico ya que si tenemos en cuenta que muchos de los autores aceptan el paralelismo existente entre trabajo y deporte, tendremos que asumir también algunas de las definiciones que más han sido aceptadas en la literatura general.

Raedeke y Smith (2001), siguiendo la propuesta de Maslach y Schaufeli (1993) de modificar la definición de Maslach y Jackson (1981, 1984) para ajustarla a cada contexto en particular, conceptualizó el burnout en los deportistas como un estado de agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica

deportiva. El cambio más relevante en relación al modelo original es la sustitución de la dimensión despersonalización por devaluación de la práctica deportiva. Raedeke (1997), apoyándose en investigaciones previas (Eades, 1990; Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996; Silva, 1990) planteó que la despersonalización, caracterizada por actitudes negativas, de insensibilidad y desinterés hacia los destinatarios del servicio, no se manifestaba como una dimensión relevante en el deporte. Por ello, propuso la dimensión devaluación, donde esa negatividad y desinterés se enfoca hacia el deporte practicado y su participación en él (Raedeke, 1997; Raedeke, Smith, Kenttä, Arce y De Francisco, 2014) que es lo realmente importante en el área deportiva. A partir de esta definición, el burnout deportivo pasa a ganar una nueva identidad, desvinculándose parcialmente de las antiguas definiciones asociadas al burnout laboral y estableciéndose como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva. (Carlin et al., 2012). De hecho, desde el establecimiento del modelo tridimensional de Raedeke (1997), la investigación en el contexto deportivo ha crecido progresivamente, aumentando de manera significativa en los últimos años (Pedrosay García, 2010). Goodger et al. (2007) tras realizar una revisión del estado del burnout en el deporte, concluyeron que con esta definición de Raedeke (1997), se alcanza un consenso en lo referente al burnout en los deportistas.

Otros autores lo que han hecho es desarrollar modelos teóricos para explicar así el síndrome del burnout en el contexto deportivo (Coakley, 1992; Garcés de los Fayos y Cantón, 2007; Schmidt y Stein, 1991 y Smith, 1986). En este sentido, estos modelos han sido muy importantes para la investigación de la comprensión del síndrome y de las variables relacionadas. Estos modelos han propuesto una interpretación del burnout en el deporte basada en una respuesta cognitivo-afectivo del estrés (Smith, 1986); en una respuesta a las excesivas demandas de entrenamiento y competición (Silva, 1990); en un compromiso deportivo (Raedeke, 1997; Schmidt y Stein, 1991), enfocado en procesos sociales (Coakley, 1992) o en una combinación de ellos (Garcés de los Fayos y Cantón, 2007). En estos modelos teóricos, los autores han investigado el burnout en deportistas universitarios (Gould y Whitley, 2009; Raedeke y Smith, 2001), en deportistas de élite (Gustafsson et al., 2008; Weiss y Weiss, 2006), o en deportistas olímpicos (Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Lemyre, Roberts y Stray-Gundersen, 2007).

### **1.3. Modelos teóricos explicativos del síndrome de burnout en deportistas**

Para la comprensión del síndrome de burnout es muy importante conocer cuáles son los principios teóricos para poder contextualizarlo de la manera más adecuada posible. Según Cox (2009), casi todo lo que se sabe sobre el concepto de burnout proviene de la investigación realizada sobre diferentes modelos. Por lo tanto, disponer de un modelo a partir del cual conocer qué proceso sigue este constructo, nos permite centrar la investigación en un soporte teórico sólido. Por todo esto necesitamos un modelo teórico que, entre otros aspectos, nos ayude a comprender por qué un deportista con burnout presenta determinadas manifestaciones y qué factores están siendo el origen del síndrome.

Resulta interesante observar que a pesar del escaso desarrollo científico que ha tenido el estudio del burnout en deportistas, se han planteado una serie de teorías que intentan explicar el síndrome desde perspectivas diferentes. Modelos que se han ido consolidando e incluso, retroalimentando, tal como puede analizarse detalladamente en el trabajo de Carlin y Garcés de Los Fayos (2010). El primer modelo centrado en deportistas surgió en 1986 y a principios de los 90 aparecieron el resto. Nos referimos a los modelos teóricos planteados, cronológicamente, por Smith (1986), que explica el desarrollo del estrés deportivo desde una perspectiva cognitiva y afectiva; Silva (1990) que explica el burnout como respuesta negativa al estrés; Schmidt y Stein (1991), modelo sustentado en el compromiso deportivo; Coakley (1992), que explicaría el síndrome a través de procesos sociales desadaptativos; y Garcés de Los Fayos y Cantón (2007), que se apoyan en una combinación de los tres anteriores. Todos estos modelos teóricos permiten actualmente encuadrar de una forma bastante precisa el desarrollo del burnout.

#### **1.3.1. Modelo cognitivo-afectivo (Smith, 1986)**

El primer modelo teórico centrado en deportistas fue el modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986), el cual ha sido el más influyente para futuras investigaciones y cuyo artículo también ha sido el más citado (Gustafsson, Hancock

y Côté; 2014). El autor era consciente de que era necesario un modelo que ofreciera cierta comprensión a un síndrome que es bastante complejo y del que básicamente no existía información ya que se encontraba en los orígenes de la investigación.

Así, Smith (1986) plantea el burnout en este ámbito como una respuesta exacerbada que la persona emite como consecuencia de una situación de estrés crónico, siguiendo así con los postulados de Cherniss (1980) y Freudenberg (1980). En esta línea, elabora un modelo para el burnout que es una adaptación de un modelo de procesos de estrés frecuentemente citado en la literatura relacionada con la psicología de la emoción y la clínica y con la psicología del deporte en particular (McGrath, 1970; Smith y Smoll, 1982; Landers y Boutcher, 1986). Se trata del modelo cognitivo-afectivo del estrés que considera que el burnout deportivo es consecuencia de la interacción de un conjunto de variables que engloban componentes situacionales, cognitivo-evaluativos, fisiológicos y conductuales. Es decir, si el deportista percibe su actividad deportiva como un balance de costos y beneficios e interpreta que sus recursos son inferiores a las demandas de la situación durante un periodo de tiempo duradero, aparecerán cogniciones aversivas y respuestas fisiológicas y conductuales características. Por tanto, según este modelo el burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costos que el deportista cree imposible afrontar. En este caso los beneficios no logran equilibrar el anterior balance y una de las consecuencias que se originan como respuesta a la anterior evaluación cognitiva, es la aparición de burnout. Los factores que pueden dar lugar a dicho desequilibrio son similares a los que se aprecian en el contexto laboral, recogiendo de esta forma el planteamiento que Feigley (1984) había hecho acerca de la similitud existente entre el deporte y trabajo y, consecuentemente, entre los estresores de uno y otro contexto.

Este modelo se estructura en cuatro fases o componentes que están mediados por factores de personalidad y motivación. Estas cuatro etapas son: situación, valoración cognitiva, activación fisiológica y comportamiento de afrontamiento. Según Smith (1986) hay una serie de variables que constituyen el componente situacional y que supone el origen del burnout; es decir el contexto en el que el deportista desarrolla su actividad y que, en caso de no ser óptimo, puede suponer el origen del síndrome. Las variables más relevantes serían: dificultades existentes con el

entrenador, apoyo social deficiente, excesivas demandas competitivas y/o altas demandas de tiempo y energía. Este componente daría lugar a una serie de valoraciones cognitivas de los factores negativos que genera esta situación. El deportista puede valorar su contexto deportivo como una sobrecarga, tener la sensación de no tener control y baja predictibilidad sobre lo que realiza, escaso logro significativo o la percepción de que la actividad deportiva que realiza no le facilita el significado y valía que pensaba que debía producirle. Cuando la valoración cognitiva indica una cierta amenaza surge determinadas respuestas fisiológicas, que Smith precisa de la siguiente forma: tensión, cólera, ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y/o susceptibilidad a enfermar. Éstas aparecen como parte de la movilización de los recursos para afrontar la situación y genera feedback referente a la intensidad de la emoción que está siendo experimentada, lo cual contribuye a un proceso de reevaluación cognitiva. Finalmente, si estas respuestas se confirman, ocasionan un cuadro sintomático que provocaría un descenso del nivel de eficiencia y rigidez en el comportamiento, que puede originar conductas inapropiadas, fuente de dificultades personales y por último, el abandono prematuro del deporte, que sería la consecuencia más preocupante a nivel deportivo .

Es preciso aclarar que no tienen por qué presentarse todas las variables predictoras, ni todas esas valoraciones cognitivas, respuestas fisiológicas ni el conjunto de consecuencias. En la figura 1 podemos observar la dinámica que caracterizaría el proceso de burnout según Smith (1986). Como se puede observar, los factores de personalidad así como los motivacionales pueden hacer que el burnout aparezca con más o menos indicadores.

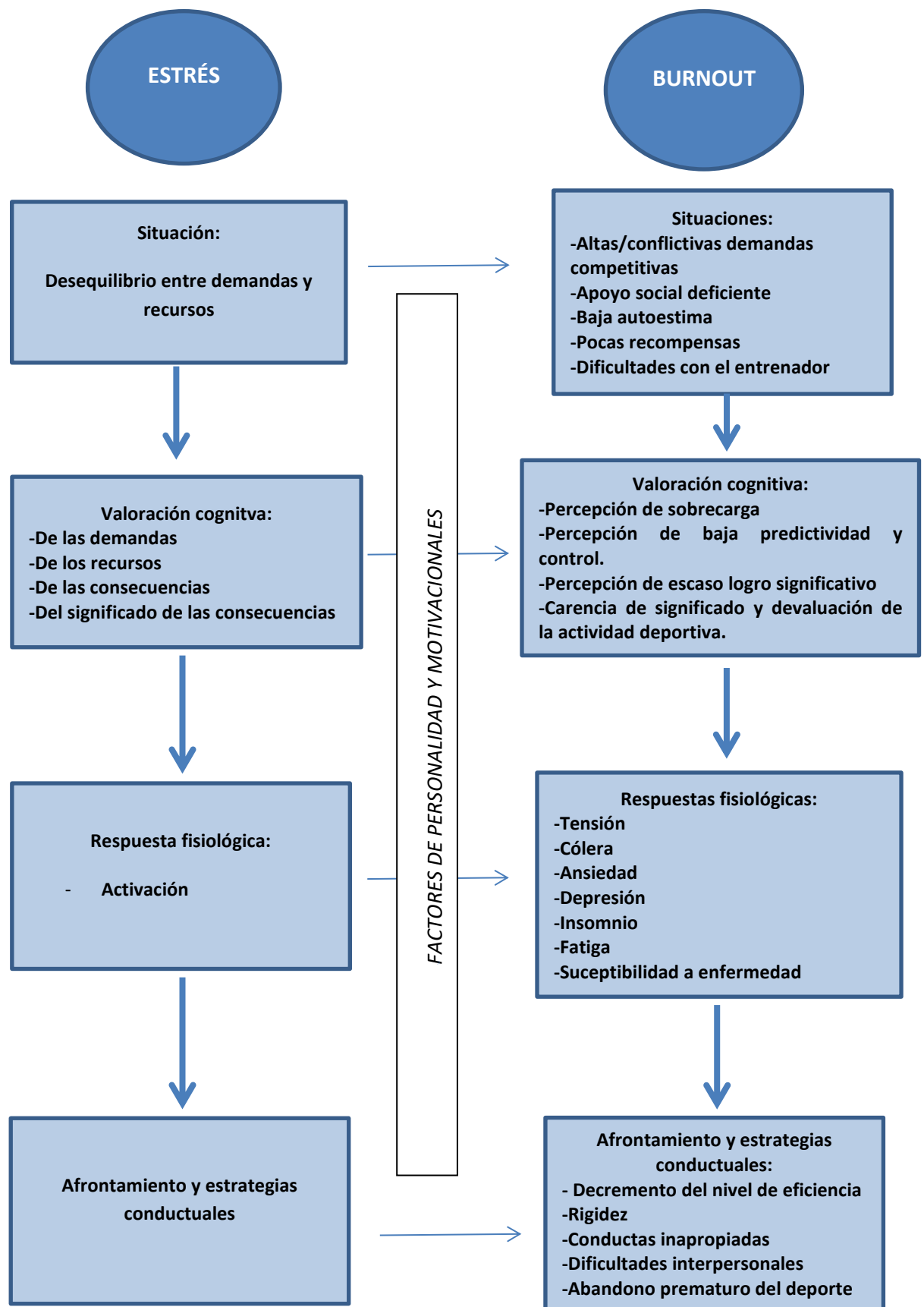


Figura 1. Modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986)

Este modelo teórico ha recibido considerable apoyo empírico en el contexto deportivo (Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa, 1990; Kania, Meyer y Ebersole, 2009; Kelley y Gill, 1993; Raedeke y Smith, 2004; Vealey, Hayashi, Garner y Giacobbi, 1998). Garcés de Los Fayos (1999) también plantea su acuerdo con el modelo de Smith pero introduciendo dos aspectos relevantes para la mejora del mismo: mayor amplitud en cuanto a las variables predictoras (motivacionales, emocionales) y la inclusión de variables socio-deportivas (entrenador, familiares, apoyo social general y de personalidad). El otro aspecto se refiere al orden de aparición de las tres dimensiones del burnout. Considera que el burnout es consecuencia de las tres dimensiones que planteaban Maslach y Jackson (1981) pero en el siguiente orden: en primer lugar nos encontraríamos con el deportista agotado emocionalmente, como consecuencia de las diferentes variables predictoras que lo ocasionaran; en segundo lugar, el deportista, a modo de estrategia de afrontamiento, desarrollaría la despersonalización con reacciones características de distanciamiento emocional hacia las personas de su entorno deportivo; finalmente, y como resultado del proceso de agotamiento emocional y despersonalización que está viviendo, el deportista generaría la sensación de falta de realización personal, pero no sólo con relación a su contexto deportivo, sino a cualquier otro ámbito.

Kjørmo y Halvari (2002) apoyan el modelo de Smith (1986), haciendo hincapié en la existencia de variables de personalidad que median en el síndrome como la autoconfianza, que estarían asociadas con la valoración cognitiva que el deportista hace de las demandas que le exige su entorno deportivo.

Más recientemente, Tashman et al. (2010) utilizan en su estudio el modelo de Smith junto a la variable perfeccionismo. Encontraron un efecto indirecto de la forma desadaptativa de perfeccionismo sobre burnout a través del estrés percibido.

### **1.3.2. Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991).**

Dentro del estudio del burnout en el contexto laboral, una de las variables predictoras más importante que se ha analizado para su comprensión, es el compromiso organizacional que presenta el trabajador, de tal manera que al adquirir un mayor compromiso existe una menor posibilidad de sufrir burnout. Desde esta perspectiva, Schmidt y Stein (1991) proponen este modelo que se basa en el equilibrio entre factores

positivos y no positivos que actúan a lo largo del tiempo sobre el deportista, los cuales determinan la adherencia al deporte practicado. Toman como referencia la teoría del intercambio social de Thibaut y Kelley (1959), pero planean que esta por sí sola no es suficiente para explicar de manera completa el burnout deportivo ya que no diferencia entre los deportistas con burnout que se retiran de los que se quedan en términos de recompensas, costes y alternativas. Además, carece de un componente temporal que explique porque los deportistas continúan en ese contexto sufriendo un proceso de estrés crónico. Por ello, los autores amplían esa teoría tomando como referencia dos marcos explicativos: el modelo de compromiso en las relaciones personales de pareja de Kelley (1983) y el de la inversión propuesta por Rusbult (1980,1983).

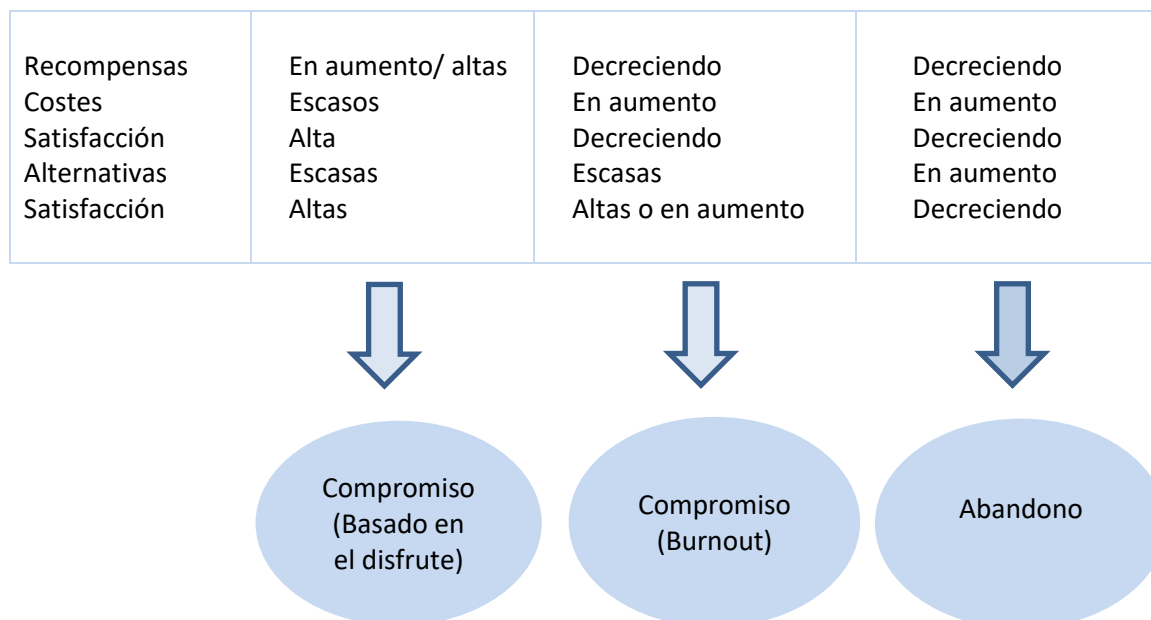
En este modelo, Schmidt y Stein (1991) intentan diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual de aquellos que abandonan y de aquellos que sufren burnout. De nuevo, como ya veíamos en el modelo anterior, el desequilibrio entre los costes y los beneficios puede producir burnout, si bien antes o como consecuencia de él, puede aparecer abandono. Es evidente que en este caso, el compromiso que pueda 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... Cuanto más desarrollado esté el compromiso que mantiene el deportista con el del resto de grupos que configuran su contexto deportivo, más posibilidades hay de que el compromiso con su actividad deportiva se mantenga. Además, para completar su modelo, Schmidt y Stein recogen el concepto de inversiones de la teoría de Rusbult (1980, 1983), que se refiere a aquellos recursos que hemos aportado a la relación y que se perderían si esta se acabase. Hay dos tipos de recursos: intrínsecos de tipo individual y propio al desarrollo de la relación; y recursos extrínsecos, más bien superfluos que han ido apareciendo ligados a la relación. Si aplicamos esta teoría de la inversión al deporte, se entiende que las altas inversiones explicarían el por qué se permanece en una actividad cuando los costes superan a los beneficios.

Por tanto, el modelo de compromiso de Schmidt y Stein (1991) muestra que el deportista está influenciado por aspectos positivos representados por el disfrute con los compañeros, y por aspectos no positivos, entre los que se encontrarían la carencia de alternativas dentro del contexto deportivo o el tiempo y el dinero invertido en las

relaciones establecidas. El tipo de compromiso que el sujeto adquiere con su entorno va a determinar la continuidad en la actividad, el cansancio o el agotamiento en su deporte. El compromiso deportivo va a depender de cinco factores estables positivos y negativos relacionados con dicha actividad: recompensas, costes, satisfacción, alternativas e inversión.

- Recompensas: consecuencias tangibles y positivas tras haber alcanzado los objetivos propuestos (dinero, fama, sentimiento de competencia, buenos resultados, etc.).
- Costes: experiencias negativas derivadas de la práctica deportiva (tiempo y esfuerzo empleado, sentimientos de desaprobación por los demás, complicarse en nuevas actividades...).
- Satisfacción: sentimientos positivos de goce, disfrute, felicidad, etc., derivados de la práctica deportiva.
- Inversión: todo aquello que el sujeto deriva y orienta hacia la práctica deportiva (tiempo, dinero, medios, relaciones...). Inicialmente implica un coste que al final se verá convertido, o no, en una serie de beneficios.

Así, según mejore o empeore la situación de estas variables se configurarán las circunstancias que dan lugar a cada una de los tres resultados posibles, que según este modelo se concretan en compromiso, burnout y abandono, y el cual podemos observar en la figura 2.



*Figura 2. Modelo del compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991).*

Si el deportista percibe que tanto el deporte como su contexto le proporcionan cada vez más recompensas, que tiene un coste razonable para los logros que está consiguiendo, que experimenta una gran satisfacción por dicha práctica deportiva, donde las alternativas ajenas al deporte aumentan, y sin necesidad de aumentar de manera exagerada la inversión, el deportista estará claramente comprometido con el deporte, basado este en el disfrute de la actividad.

Por otro lado, si percibe que día a día disminuyen las recompensas propias del deporte, que cada vez los costes son más elevados para poder mantenerse en un determinado nivel deportivo, que la satisfacción es baja y que las alternativas que se le presentan en su vida son limitadas o inexistentes, junto a un incremento de las ya elevadas inversiones realizadas, lo cual le impide dejar el deporte, tiene una alta probabilidad de padecer burnout. En esta situación el deportista continúa su compromiso con el deporte pero por otros motivos distintos al disfrute.

Y por último, se encuentran los deportistas que ya no disfrutan de su deporte pero a diferencia de los deportistas del segundo caso, estos ya no están comprometidos con él y deciden abandonar su actividad deportiva. Es decir, un deportista que al igual

que el anterior perciba cada vez menos recompensas, costes más elevados y disminución de la satisfacción, pero acompañado de un aumento de las alternativas (sobre todo de las externas al deporte) al tiempo que va disminuyendo la inversión en el mismo, tenderá a abandonar la práctica deportiva debido a la presencia de alternativas más atractivas y más satisfactorias.

En definitiva podemos decir que un compromiso deportivo satisfactorio se produce cuando los beneficios que se obtienen de la actividad superan los costes empleados en ella. Si ocurriese lo contrario, el sujeto iría poco a poco disminuyendo el grado de dependencia con su deporte hasta poder abandonar la actividad. En este momento el sujeto con mucha probabilidad romperá el compromiso con el deporte definitivamente si dispone de mejores alternativas externas. Sin embargo, si estas alternativas no se le presentan, su compromiso se verá continuando insatisfactoriamente y podrá llegar a sufrir burnout.

A continuación vamos a explicar más detalladamente las variables que determinan el burnout en deportistas según este modelo:

- *Descenso de las recompensas.* El deportista percibe o comprueba que están disminuyendo las recompensas que antes recibía (salarios, prestigio, amistad...).
- *Aumento de los costes.* La situación anteriormente descrita puede suponer un alto coste, de carácter afectivo y emocional. Si el deportista entiende que el contexto deportivo además de no proporcionarle las ganancias que esperaba, le supone un alto coste, es probable que decida abandonar el deporte.
- *Descenso de la satisfacción.* El deportista puede sentir que la situación deportiva le genera insatisfacción, en este caso focalizará su malestar tanto con la realización de su práctica deportiva como con el contexto en el que la desarrolla, por lo que empezará a sentir dicha insatisfacción con esos aspectos más generales y con las personas asociadas al mismo. De igual forma, tampoco le generarán satisfacción los componentes propios del deporte (entidad deportiva a la que pertenece, competición, juez deportivo, etc.).

- *Descenso de las alternativas.* Son aquellos aspectos que están asociados al deporte pero que no son propiamente los de carácter competitivo (prestigio social, respeto de las personas que le siguen, cariño de las personas de referencia en el contexto deportivo, entre otras). Si el deportista está satisfecho con su actividad deportiva probablemente valorará que dichas alternativas internas son evidentes (no sólo es necesario que existan sino que él perciba que efectivamente existen) y no pensará tanto en las externas; si por el contrario, las intrínsecas del deporte terminan, observará en el exterior las potenciales alternativas (familia, desarrollo académico, desarrollo profesional, relación de pareja...) que en caso de no existir, generarán un choque emocional que podrá conducir al burnout.
- *Aumento de la inversión.* Si la persona valora que para mejorar la situación en la que se encuentra debe invertir demasiado, entrará en un debate en el que el aumento de costes que supondría dicha inversión puede no convencer al deportista de que efectivamente puede traer los resultados esperados. Dichos costes pueden referirse a aspectos tales como traslado a otra ciudad o país, cambiar de entrenador y/o de entidad deportiva, aumento del esfuerzo físico, cambio de determinados hábitos de vida, o inversión económica, por ejemplo.

Entre los autores que apoyan este modelo están Raedeke (1997) y Raedeke, Granzyk y Warren (2000), aportando datos empíricos de su validez en sus investigaciones

Otros autores utilizaron y desarrollaron el concepto de compromiso deportivo definiéndolo como un constructo psicológico que refleja el deseo y la resolución de persistir en el esfuerzo deportivo durante cierto periodo (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler, 1993a). Asimismo, elaboraron un modelo de compromiso deportivo que propone cinco factores que influyen directamente en el deseo de permanecer en una actividad deportiva: diversión (sentimientos generalizados de placer, gusto y diversión hacia el deporte), oportunidades de participación (posibilidades valiosas que se presentan solo a través de una participación continua), alternativas de participación (oportunidades de participar en otras actividades en vez de continuar con el deporte), inversión personal (recursos que se invierten dentro de la actividad) y presión social

(expectativas sociales o normas que crean sentimientos de obligación para permanecer en la actividad deportiva). Además encontraron que los principales predictores del compromiso deportivo son las oportunidades de participación, la diversión y la presión social (Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons y Keeler, 1993b).

El modelo de Scanlan et al. (1993b) ha sido probado en diversas investigaciones y en distintas muestras de deportistas de diversos países (Alexandris, Zahariadis, Tsorbatzoudis y Grouios, 2002; Sousa, Torregrosa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2007). Incluso otros autores han realizado modificaciones al mismo o han añadido variables (Jaenes, 2009; Jeon y Ridinger, 2009; Scanlan, Rusell, Beals y Scanlan, 2003; Scanlan, Rusell, Magyar y Scanlan, 2009; Weiss, Kimmel y Smith, 2001). En definitiva se puede decir que los resultados de los estudios que han utilizado este modelo confirman que los factores propuestos por Scanlan et al. (1993a) fueron predictores del compromiso deportivo, aunque el peso de las variables incluidas en el modelo puede ser diferente en cada muestra.

### **1.3.3. Modelo del síndrome del estrés por sobreentrenamiento (Silva, 1990)**

Silva (1990) desarrolló un modelo con un fuerte énfasis en los factores físicos y de entrenamiento, aunque también ha reconocido la importancia de los aspectos psicológicos. En general, este modelo parte del supuesto de que las excesivas cargas de entrenamiento a las que se someten los deportistas tienen como consecuencia la aparición de respuestas negativas a nivel psicofisiológico.

Según este modelo, el burnout es una respuesta del deportista a las excesivas demandas de entrenamiento y competición. Además establece que las cargas de entrenamientos pueden tener efectos positivos o negativos, tanto desde el punto de vista psicológico como físico. Por lo tanto, cuando el deportista asimila la carga de entrenamiento, produce efectos positivos sobre él mismo como, por ejemplo, un mejor desempeño. En cambio si se da un resultado negativo de adaptación, al no poder afrontar el estrés psicofisiológico llamado sobreentrenamiento, podemos encontrar reacciones negativas consistentes en la aparición de respuestas psicofisiológicas (cambios cardiovasculares, descenso del rendimiento metabólico...), tal como señalan Kackney, Pearman y Nowacki (1990) y esto, finalmente, puede llevar a la retirada de la

práctica del deporte o a sufrir burnout. Según Silva (1990), burnout sería la última fase de este proceso al que llama “training stress syndrome” (síndrome del estrés por entrenamiento). Este síndrome se compone de diferentes estadios denominados por el autor “staleness” (estancamiento), “overtraining” (sobreentrenamiento) y burnout (Figura 3). A continuación desarrollamos cada una de ellos.

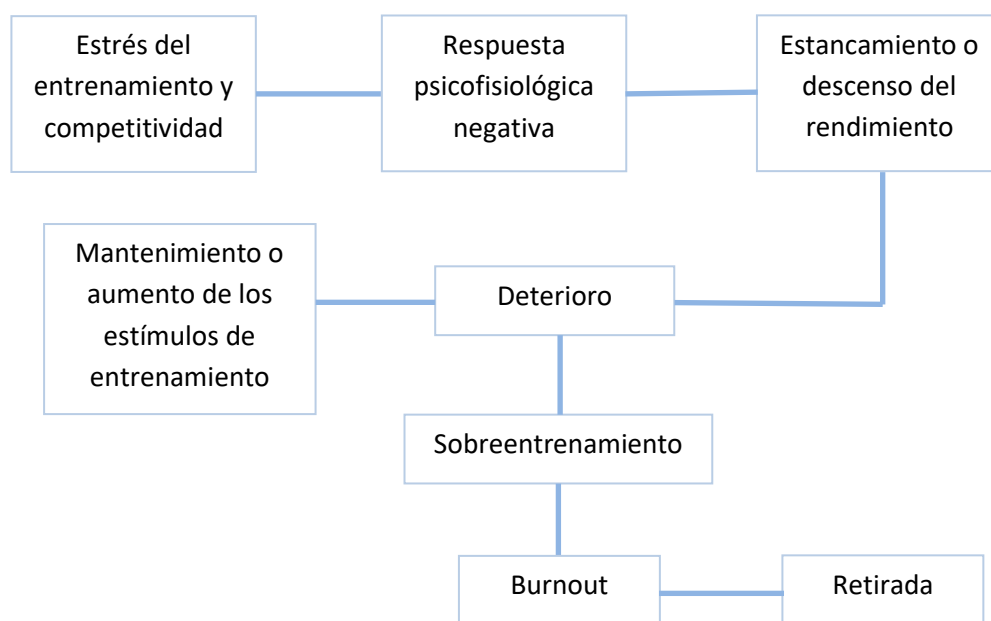


Figura 3. El modelo del estrés del entrenamiento de Silva (1990).

El estancamiento, que es la primera manifestación del burnout, es el fracaso adaptativo al estrés psicofisiológico del entrenamiento y la competición. Esto provoca un efecto negativo sobre el rendimiento en los entrenamientos por lo que normalmente el entrenador aumenta los estímulos de entrenamiento. Esto, unido a los pocos periodos de recuperación, trae como consecuencia la aparición de sobreentrenamiento por lo que los síntomas de estancamiento se acentúan. Una vez que ha aparecido el síndrome de sobreentrenamiento, el hecho de mantener los estímulos de entrenamiento tiene como resultado la aparición del síndrome de burnout. Por tanto, desde este punto de vista, el burnout se define como una respuesta psicofisiológica resultante de frecuentes, e incluso a veces extremos, esfuerzos inefectivos para cumplir con el entrenamiento.

excesivo y las demandas de la competición. Se diferencia de las etapas anteriores en que si un deportista llega a ella, la retirada (voluntaria y/o involuntaria) del contexto estresante (el deporte) es prácticamente inevitable.

Silva (1990) comprobó su modelo a través de una investigación en la que pudo comprobar que los efectos negativos del entrenamiento habían sido experimentados alguna vez por un alto porcentaje de deportistas como consecuencia de elevados grados de estrés y presión, monotonía y agotamiento, entre otros. No obstante, plantea que es necesario seguir investigando para llegar a una mejor comprensión de las causas del síndrome del estrés por entrenamiento, de los marcadores psicológicos y fisiológicos de cada fase y de cómo esta información podría aplicarse a los protocolos de entrenamiento (Silva, 1990).

Existen varios trabajos que han estudiado la relación entre sobreentrenamiento y burnout (Lemyre et al., 2007; Main, Landers, Grove, Dawson y Goodman, 2010; Prendas, Castro y Araya, 2007; Saeter y Aspöck, 2014; Selänne, Ryba y Leppäluoto, 2013), encontrando que los síntomas de sobreentrenamiento están positivamente vinculados a las dimensiones de burnout en deportistas.

En general son pocos los trabajos que han abordado el estudio del burnout deportivo desde la perspectiva del modelo de Silva. Sin embargo, el modelo orienta acerca de la importancia de considerar las cargas de entrenamiento cuando se analizan consecuencias no solo fisiológicas sino también psicológicas del entrenamiento de los deportistas de competición, aspecto que en multitud de ocasiones ha sido obviado en las investigaciones sobre burnout deportivo, pero que creemos que debe ser considerado en aquellas investigaciones que aborden este tema. Si bien habría que ahondar más en el hecho de no perder la perspectiva de que el burnout, mayoritariamente, se concibe como un síndrome de índole psicopatológico y no como una simple respuesta a una situación de estrés concreto.

#### **1.3.4. El modelo de burnout en deportistas como problema social (Coakley, 1992).**

Coakey (1992) desarrolla su modelo como alternativa a las aproximaciones basada en el estrés, donde el burnout aparece como consecuencia de un fracaso personal al afrontar el estrés asociado a la práctica deportiva (Smith, 1986). Concretamente, este modelo proviene de la sociología del deporte, por lo que no va a incidir tanto en los procesos psicológicos que pueden mediar en el burnout sino en los procesos sociales que contextualizan el deporte. Coakley (1992) rompe así con dos premisas aceptadas en anteriores modelos:

- El estrés no causa burnout. Coakley entiende que el estrés es más bien consecuencia del síndrome. Este planteamiento no elimina la presencia de otros tipos de consecuencias, básicamente de carácter social, en el origen del problema pero sí destaca al estrés frente al resto.
- El burnout no depende de problemáticas individuales. No entiende el síndrome de burnout como un simple trastorno que desarrolla una persona, sino que parte de que es la estructura social en la que se encuadra el deportista la que se transforma en un contexto especialmente predisponente a este problema, siendo éste el que finalmente afectará emocional y motivacionalmente al deportista.

En definitiva, este modelo considera el burnout deportivo como un problema social que se da en la competición deportiva por la manera en que el deporte está organizado, es decir, por su estructura organizativa (requerimientos temporales, exigencia competitiva, materiales empleados, conductas deportivas, etc.). Appleton y Hill (2012) apoyan esta idea. En su estudio, las dimensiones del burnout están vinculadas con cuestiones organizativas como el tipo de relación que tienen con los compañeros o el estilo de coaching. Esta estructura organizativa obliga al deportista a un intenso compromiso con la actividad deportiva lo que no le permite desarrollar una identidad propia normal y multidimensional. De hecho, ya desde edades tempranas el deporte ha pasado de ser un mero entretenimiento a una estructura donde el éxito es el objetivo primordial lo que ha llevado a la especialización en un solo deporte con su correspondiente alta intensidad de la actividad causando así consecuencias físicas y emociones y, por tanto, aumentando la probabilidad de sufrir burnout (Ferguson y Stern,

2014; Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick y Labella, 2013; Malina, 2010; Smucny et al., 2015). Lo que desarrollan por tanto es un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte (personas cuya única meta en la vida sea triunfar socialmente en el deporte), impidiéndoles participar de cualquier otra opción en la forma de entender su deporte, e incluso de establecer otro tipo de relaciones con las personas y actividades de su entorno extradeportivo (e incluso deportivo) que le puedan proporcionar un concepto diferente del que interesa acerca de su actividad deportiva. Esta identidad única se ve reforzada por la ausencia de un control individual sobre sus propias vidas ya que, generalmente, son los padres y/o entrenadores los que les dictan que es lo que tienen o no tienen que hacer en cada momento. Incluso cuando son los propios deportistas quienes toman decisiones propias, las personas que ejercen influencia sobre ellos no les consideran como se merecen, les privan de tener oportunidades para tomar nuevas decisiones y les exigen modificar sus propias perspectivas por las que ellos ofrecen. Si los sujetos se someten al control externo, su conducta y su estatus de “deportista” se verán positivamente reforzados por la estructura social y su situación perpetuada en el tiempo.

La identidad única de forjarse como “máquinas de rendimiento” en principio es atractiva para el individuo, se siente el centro de atención, valorado, considerado, etc., pero al mismo tiempo cada vez se le exige más de sí, sus niveles de rendimiento son constantemente evaluados por el mismo y por otras personas, y además percibe que su entorno más próximo (padres y/o entrenadores) realizan grandes esfuerzos para su desarrollo deportivo. Por ello sabe que no corresponder ante las expectativas generadas hace que el sujeto perciba la situación como amenazante y negativa, generando en el deportista sensaciones de inseguridad y ahogamiento que repercuten negativamente sobre el rendimiento, originando así sentimientos de fracaso que tienen como consecuencia un abandono del compromiso que tiene con la actividad y posteriormente la aparición del burnout.

En resumen, Coakley (1992) establece que el burnout deportivo se produce como consecuencia de dos factores:

- Cuando la estructura social que se da en la competición obliga al deportista a tener un autoconcepto unidimensional, relacionado exclusivamente con el deporte.
- Cuando la organización social deportiva es tan estructurada que el deportista cree que no tiene control sobre su vida y sobre la actividad, pierde la motivación intrínseca y busca librarse del deporte.

Este cambio conceptual del síndrome nos hace ver que las estrategias de intervención y prevención deberían dirigirse hacia la modificación de aspectos relacionados con la estructura que mantiene el deporte. Concretamente Coakley (1992) plantea que deberían centrarse en cuatro cuestiones donde habría que intervenir: las relaciones sociales asociadas al deporte, el control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte, la ausencia de criterios que poseen los deportistas para valorar por qué participan en deporte y/o en la organización de los programas deportivos de alta competición.

Partiendo de los modelos de burnout de Smith (1986), de Silva (1990) y de Coakley (1992), Gould et al. (1996) y Gould, Udry, Tuffey y Loehr (1996) realizaron estudios cualitativos y cuantitativos con jóvenes tenistas para explorar los correlatos del burnout, encontrando un apoyo más completo en el modelo de Smith. En cambio, Garcés de Los Fayos y Cantón (1995) sí que 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 con los que la persona empezó su práctica deportiva y lograr así que la abandone de forma prematura. Al mismo tiempo McCann (1995), que también sitúa el origen del burnout en la estructura social del deporte, asegura que al deportista “se le quema” a partir de la subcultura deportiva de “más es mejor” (más entrenamiento, más presión, más partidos...). Kjørmo y Halvari (2002) también aceptan la concepción del burnout como problema social, encuadrando su explicación en el modelo de Coakley (1992). Otros trabajos apoyan el modelo de Coakley para la comprensión del burnout en el deporte (Harris y Smith, 2009; Smith, Gustafsson y Hassmen, 2010). En cambio, Black y Smith (2007) lo apoyan parcialmente.

### 1.3.5. Modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas (Garcés de los Fayos y Cantón, 2007).

Este modelo, que podemos observar en la figura 4, se apoya en buena medida en lo planteado por los modelos teóricos clásicos como el de Smith (1986), que utiliza para explicar el síndrome de burnout a través del desarrollo del estrés deportivo; Schmidt y Stein (1991), sustentado en el compromiso deportivo; o Coakley (1992), que explica el síndrome a través de procesos sociales desadaptativos.

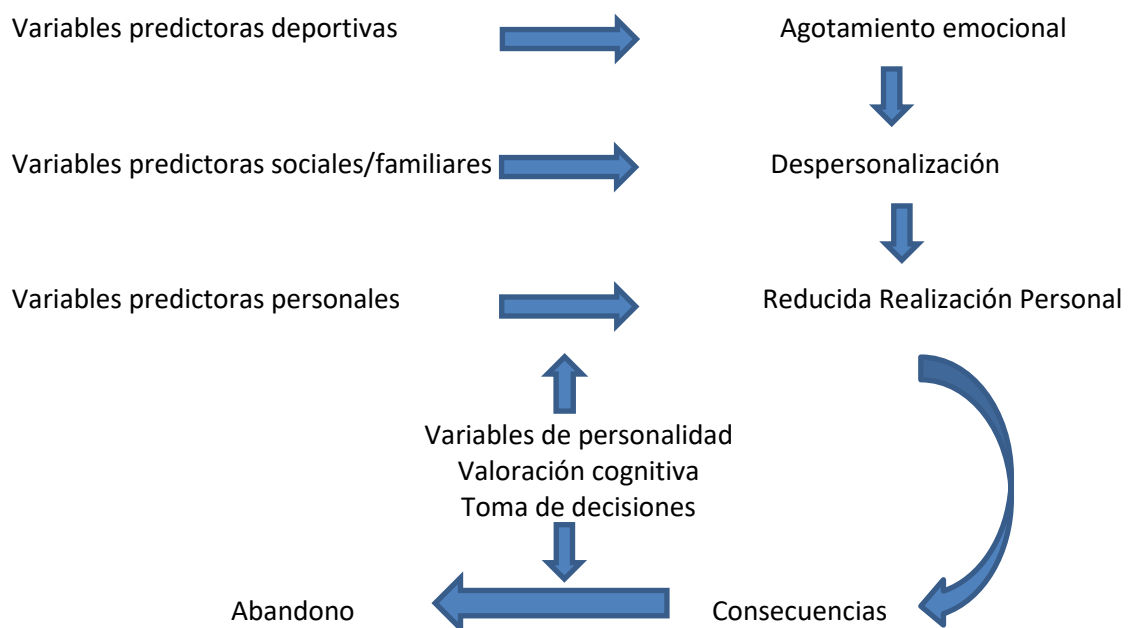


Figura 4. Modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas (Garcés de los Fayos y Cantón, 2007).

Está formado por tres tipos de variables predictoras en el origen del síndrome, tres dimensiones de acuerdo con el orden temporal, un papel mediador de las variables de personalidad y, finalmente, las consecuencias. A continuación detallamos cada uno de estos parámetros para comprender mejor el concepto de burnout.

- Tres grupos de variables predictoras del burnout. Son variables de tipo familiar/social, deportivo y personal las que originarían el síndrome al dar lugar

a situaciones negativas como son el empeoramiento en la percepción del clima motivacional (Chen y Chi, 2003), el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social (Defreese y Smith, 2013; Raedeke y Smith, 2004).

- Aparición de las tres dimensiones del burnout propuestas por Maslach y Jackson (1981,1984). Según Garcés de los Fayos y Cantón (2007) el burnout es un proceso que se produce a lo largo de un continuo temporal, por lo que seguirá cierto desarrollo lógico. Primero manifestará agotamiento emocional que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables. Cuando este agotamiento emocional ya está consolidado en el sujeto, la siguiente manifestación será la presencia de despersonalización en forma de distanciamiento emocional con aquellas personas que, directa o indirectamente, perciben como responsables de su situación. Esta estrategia de afrontamiento dará paso al tercer momento del síndrome, es decir, a la sensación de incapacidad en cuanto a realización personal en el contexto deportivo.
- Mediación de las variables de personalidad. Para que se establezca una relación directa entre las variables predictoras del síndrome y la aparición de este, serán las variables de personalidad las que jueguen un papel clave en dicha relación y en el desarrollo del burnout en cada deportista. En este sentido, Garcés de los Fayos (1999) destacaba que el patrón de personalidad ansiógeno es la característica de personalidad que mejor facilita la ocurrencia de burnout.
- Aparición de las consecuencias del burnout. Según Garcés de los Fayos, Jara y Vives (2006), el proceso descrito producirá una serie de consecuencias en tres ámbitos del deportista: el relacionado con el entorno inmediato, el relacionado con componentes personales y el directamente deportivo. El abandono prematuro del deporte (Garcés de los Fayos y Cantón, 1995) es la consecuencia más destacable. Parece ser que existe una relación directa entre la disminución de la motivación por el deporte provocada por este síndrome y el abandono definitivo (Cresswell y Eklund, 2005a), especialmente cuando esta relación se produce en deportistas más jóvenes (niños y adolescentes), tal como señalan Lemyre, Roberts y Treasure (2006), Martín (2004) o Wolf (2003).

Esta propuesta espera servir de inicio para que futuras investigaciones ajusten, asienten y contrasten este modelo, así como para proponer estrategias que intenten solucionar este síndrome, tanto en la prevención como en la intervención post-síndrome. Hasta el momento los modelos planteaban las variables que podrían incidir en la aparición del burnout pero no proponían ni planteaban acciones que podrían resultar efectivas para evitar la aparición de este síndrome.

### **1.3.6. Otros modelos**

Los modelos nombrados anteriormente son los más importantes ya que sus autores son los que más incidencia han tenido en el estudio del burnout en deportistas y por ser los modelos sobre los que se han basado la mayoría de los psicólogos del deporte. Pero existen otras perspectivas teóricas que aunque no son teorías propiamente, intentan diferenciar el burnout de otros conceptos. A continuación se exponen algunos de estos modelos.

*Teoría de Metas de Logro* en el ámbito deportivo (Duda, 1992). En este marco se examina la motivación de los sujetos en función de los objetivos que se derivan de su práctica deportiva. Se parte de la premisa de que los deportistas que participan en contextos de logro necesitan mostrarse competentes, pero esta percepción de competencia se forma de manera distinta de unos sujetos a otros. Según esto, existe dos perspectivas: orientada a la tarea y orientada al ego. Las personas que están orientadas a la tarea juzgan su nivel de habilidad basándose en un proceso de comparación con ellas mismas; en cambio las personas orientadas al ego demuestran si son o no competentes comparándose con otras, dando más importancia al resultado de su comportamiento que al esfuerzo y a la ejecución (Duda, 2005). En lo que al burnout se refiere, desde la teoría de las metas de logro se afirma que cuando los deportistas perciban un clima de implicación al ego estos serán más vulnerables a experimentar burnout, mientras que cuando el clima sea de implicación a la tarea, las probabilidades de experimentar burnout serán menores. Asimismo, esta teoría establece que en función de las características que perciba el sujeto del contexto en el que se encuentre, se puede diferenciar entre un clima motivacional orientado hacia el ego o hacia la tarea que, a su vez, pueden actuar como un regulador para el desarrollo del burnout (Lemyre et al.,

2008; Ryska, 2009). Este clima motivacional está formado por todas las personas que rodean al deportista (padres, entrenadores, compañeros de equipo, amistades). Existen resultados de investigaciones que apoyan la utilización de la Teoría de Metas de Logro como un marco teórico viable para explorar la presencia y la naturaleza del burnout deportivo (Balaguer, Duda, Castillo, Moreno, Crespo, 2009; Harris y Smith, 2009; Lemyre et al., 2008 Wyner, 2005).

*Modelo total quality recovery (TQR)* (Kenttä y Hassmén, 1998). Plantea el burnout como un estado de desequilibrio entre el exceso de entrenamiento y la recuperación. Siguiendo esto proponen el método TQR para controlar el proceso de recuperación para reducir así los efectos negativos asociados al síndrome del estancamiento/sobreentrenamiento cuya consecuencia final sería el burnout. Según Nyland (2014) el cuerpo funciona mejor cuando las cargas de entrenamiento son apropiadas y van seguidas por descanso en los que se produzca una recuperación tanto física como mental adecuada para evitar lesiones y burnout. Son diversos los estudios que han tratado este tema (Fernández, Cecchini, Méndez, Fernández y Saavedra, 2014; Kellmann, 2010; Main et al., 2010; Sæther y Aspvik, 2014).

*Perspectiva biopsicológica del estrés y la recuperación* (Kallus y Kelman, 2000). Plantean el burnout como un estado de desequilibrio entre el nivel de estrés sufrido por el deportista como consecuencia del entrenamiento, de la competencia deportiva y la recuperación. A mayor estrés mayor ha de ser la recuperación, por lo que cuando el proceso de recuperación no es suficiente para la cantidad de estrés psicofísico que implica el entrenamiento y la competencia, se desencadenan una serie de efectos negativos para el deportista (Molinero, Salguero y Márquez, 2011) que hace que sea más probable el desarrollo de síntomas de burnout.

*Teoría del fallo de adaptación* (Tenenbaum, Jones, Kitsantas, Sacks y Berwick, 2003). Este modelo de respuesta al estrés explica lo que denominan como “failure adaptación” (fallo de adaptación), fenómeno que es único e individualizado, cuyas causas y síntomas no son las mismas para todos, y con diferentes grados de intensidad, no como algo dicotómico.

*Teoría de la autodeterminación* (Deci y Ryan, 1985). Es una teoría de la personalidad que considera la existencia de tres necesidades psicológicas primarias y universales que van a influir en la motivación y el bienestar de las personas: competencia, autonomía y relación con los demás. La satisfacción de estas necesidades se relaciona negativamente con el burnout, mientras que el continuado fracaso en satisfacerlas conlleva malestar y una reducción de la motivación autodeterminada, relacionándose positivamente con el burnout (Balaguer et al., 2012; Hodge, Lonsdale y Ng, 2008). Diversos trabajos (Cresswell y Eklund, 2005a, 2005b; Lemyre et al., 2007; Li et al., 2013; Lonsdale, Hodge y Rose, 2009; Martinent et al., 2014) han utilizado elementos de la Teoría de la Autodeterminación en el análisis del burnout encontrando una relación positiva entre el burnout deportivo y la no motivación, además de una asociación negativa con las formas de motivación intrínseca o autodeterminada (Cresswell y Eklund, 2005a, 2005b; Lemyre et al. 2008; Lonsdale y Hodge, 2011; Perreault, Gaudreau, Lapointe y Lacroix, 2007). Concretamente la satisfacción de las tres necesidades lleva a experimentar una motivación más autodeterminada, caracterizada por la diversión en la actividad (regulación intrínseca) y la valoración y reconocimiento de la importancia de la misma (regulación identificada), lo que da lugar a consecuencias más positivas. Sin embargo, la frustración de estas necesidades se relaciona con formas de motivación menos autodeterminadas, caracterizándose la participación de los sujetos en actividades físico-deportivas por la evitación de sentimientos de culpabilidad (regulación introyectada), la búsqueda de reconocimiento y refuerzos externos (regulación externa) y la desmotivación (Vallerand, 2007). Estas formas de motivación se concretan en los diversos motivos que sustentan la participación deportiva de las personas. La percepción de autonomía y competencia son predictores importantes de los motivos intrínsecos en la participación continuada y en el disfrute de la actividad física (Quested y Duda, 2011). Se ha comprobado que la teoría de la autodeterminación es un modelo teórico viable a utilizar en un intento de investigar los cambios de comportamiento en deportistas (Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2009; Quested y Duda, 2011; Weiss y Raedeke, 2004).

*Perfeccionismo y burnout.* El análisis de estos dos constructos es un área que está empezando aparecer en las investigaciones aportando nuevas perspectivas (Carlinet al., 2012; Nordin et al., 2017). Existen varios trabajos que estudian esta relación (Azizi y Nikbakhh, 2013; Frost, Marten, Lahart y Rosenblate, 1990; Gotwals, 2011;

Hewitt y Flett, 1991; Jowett, Hill, Hall y Curran, 2013; Slade y Owens 1998). El perfeccionismo se ha identificado como un antecedente del burnout en deportistas (Hill y Appleton, 2011). En 2009, Appleton, Hall y Hill estudiaron la influencia del perfeccionismo sobre el burnout a través de las metas de logro. Confirmaron que el perfeccionismo socialmente prescrito se asocia positivamente con las tres dimensiones del burnout, mientras que el perfeccionismo auto-orientado se ha asociado negativamente. Sin embargo, la hipótesis planteada sobre la relación entre perfeccionismo y burnout no fue encontrada. Hill et al. (2010) demostró que algunas dimensiones de la variable perfeccionismo se relacionaba positivamente con burnout, mientras que otras están negativamente relacionadas. Concretamente confirmaron que la búsqueda de reconocimiento es un importante factor en el desarrollo del burnout en deportistas con un alto nivel de perfeccionismo socialmente prescrito. Sin embargo, subrayaron que la relación entre el burnout y el perfeccionismo auto-orientado es todavía incierta. Por último, Tashman et al. (2010) se interesaron en investigar la relación entre perfeccionismo y burnout en entrenadores encontrando un efecto indirecto del perfeccionismo auto-orientado sobre el burnout a través de la percepción de estrés, así como una relación directa entre estas dos variables. En definitiva las cogniciones perfeccionistas se relacionan positivamente con todos los síntomas de burnout, por lo que se debería tener en cuenta tanto en investigaciones futuras como en las intervenciones sobre burnout (Hill y Appleton, 2011). Además el perfeccionismo no debe ser tratado como una disposición de todo o nada. El grado de burnout puede variar con los efectos de la interacción de los dos tipos de perfeccionismo (Chen, Kee, Chen y Tsay, 2008).

Lo que se desprende de todo lo anterior es que la explicación del burnout en el deporte debe ser multidimensional, es decir, hay que buscar su origen, su desarrollo y sus consecuencias en aspectos tales como el contexto deportivo, la propia práctica del deporte, el entrenador como figura esencial en el desarrollo deportivo del joven, la familia como protectora o intensificadora de los estresores que el deportista va a padecer, o la propia personalidad del deportista, para analizar si existe predisposición a sufrir este síndrome.

#### **1.4. Variables predictoras del burnout en deportistas**

Uno de los aspectos básicos en la investigación del burnout en general y en el contexto deportivo en particular, es el estudio de aquellas variables que anteceden a la ocurrencia del burnout o inciden en su proceso, incrementando o disminuyendo su impacto y que pueden ayudarnos a comprender mejor el origen del mismo. Es en este apartado donde se va a tratar las variables predictoras del síndrome de burnout en deportistas.

Han sido muchos los trabajos que han estudiado estas variables, tanto desde una perspectiva puramente investigadora como desde un plano más aplicado. Al final todas ellas se han agrupado en tres categorías: social-familiar, deportivo y personal, que podemos aceptar como más importantes a la hora de influir tanto en la aparición de burnout en deportistas, como en su desarrollo posterior, tal como han destacado Harris y Smith (2009) y Hodge et al. (2008). Las complejas interacciones entre estas variables, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, pueden provocar un estado emocional que facilitaría la aparición de burnout.

Siguiendo el modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas de Garcés de los Fayos y Cantón (2007) describimos a continuación aquellas variables que se han planteado como potencialmente predictoras del burnout atendiendo a las tres categorías nombradas anteriormente, como se puede observar en la Tabla 1. Estas variables se pueden interrelacionar unas con otras, por tanto, no son variables independientes.

Tabla1:

*Variables predictoras del burnout (Adaptado de Garcés de los Fayos y Vives, 2002)*

| <b>Categoría</b>                                                 | <b>Variables</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Intrapersonales                                                  | <p>Aburrimiento</p> <p>Falta de habilidades</p> <p>Negativas estrategias de afrontamiento</p> <p>No adecuación expectativas originales- logros</p> <p>Inestabilidad emocional</p> <p>Menor entusiasmo</p> <p>Sentimientos de culpabilidad</p> <p>Menor control de la ansiedad</p> <p>Mayor competitividad y desconfianza</p> <p>Más reservados y reprimidos</p> <p>Alexitimia</p> |
| Organizacional (dinámica propia del deporte y de la competición) | <p>Altas demandas competitivas</p> <p>Excesivas demandas de energía y tiempo</p> <p>Monotonía del entrenamiento</p> <p>Sentimientos de estar apartado</p> <p>Carencia de refuerzos positivos</p> <p>Aburrimiento</p>                                                                                                                                                              |
| Interpersonales                                                  | <p>Falta de apoyo ambiental</p> <p>Intereses mercenarios de los padres</p> <p>Estilo de vida externo</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Cuando uno de estos tres ejes no funcionan adecuadamente, provocan en el deportista eventos claramente negativos dando lugar a circunstancias propicias para que aparezca el burnout.

#### **1.4.1. Variables intrapersonales**

Hacen referencia a aquellas variables propias del individuo que tienen que ver con aspectos de su personalidad, sentimientos, pensamientos, emociones, actitudes, etc. Todos estos aspectos hacen referencia a la valoración cognitiva que pueda hacer de

los múltiples eventos que pueden surgir en el ámbito deportivo y que éstos ocasionen en la persona sentimientos que pueden conducir al síndrome de burnout. Esto nos lleva a que hay ciertas características de la personalidad que predisponen más a padecer éste síndrome.

- *Aburrimiento.* Si se percibe que la práctica deportiva habitual no le recompensa personalmente y no satisface las necesidades originales que buscaba en el deporte, es fácil que se aburra con su actividad y empiece a aparecer en él un estado emocional que facilite la aparición de burnout (Smith, 1986). Según Lonsdale y Hodge (2011), esta disminución de la motivación intrínseca (o autodeterminada) precede al burnout. Son diversos los estudios que confirman la que en aquellos deportistas desmotivados de aquella actividad que en principio les motivaba, interesaba y divertía; probablemente experimenten burnout (Balaguer et al., 2009; Carlin et al., 2012; Cohn, 1990; Cresswell y Eklund, 2005a y b).
- *Falta de habilidades.* Si el sujeto cree que por su falta de habilidades es incapaz de conseguir los objetivos planteados, puede ser motivo suficiente como para predisponer al burnout (Smith, 1986).
- *Estrategias de afrontamiento inadecuadas.* Cuando el individuo utiliza unas estrategias de afrontamiento que no son adecuadas o insuficientes para hacer frente a la situación, se incrementa la posibilidad de padecer burnout (Shinn, Rosario, Morch y Chestnut, 1984; Etzion y Pines, 1986; Greenglass, Burke y Ondrack, 1990; Quaas, 2006; Schellenberg, Gaudreau y Crocker, 2013; Seidman y Zager, 1991). Kushnir y Melamed (1992) manifiestan que es la disminución de los recursos de afrontamiento la característica clara de los individuos que padecen el síndrome. En cuanto al tipo de estrategias de afrontamiento, las estrategias de tipo escapistas aumentan la probabilidad de sufrir burnout, mientras que las de control las disminuyen (Leiter, 1991; Hernández, Olmedo e Ibáñez, 2004). Igualmente, las estrategias centradas en el problema previenen el desarrollo del síndrome, mientras que las centradas en la emoción facilitan su aparición (Ramos, 1999).

- *No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos.* No conseguir los objetivos propuestos puede dar lugar a frustración y desesperanza y predisponer al desarrollo de burnout (Cohn, 1990; Gustafsson et al., 2008; Gustafsson, Hassmén y Podlog, 2010). Además, las altas expectativas es un factor considerado como una de las principales causas del burnout (Gustafsson et al., 2008).

Las siguientes variables se refieren más a características de personalidad (Garcés de Los Fayos, 1999).

- *Inestabilidad emocional:* Los deportistas que sufren burnout presentan mayor inestabilidad emocional que los que no lo padecen. Así, el deportista puede sentir ira hacia las situaciones que no le son favorables, tristeza por comprobar que sus ilusiones iniciales se están viniendo abajo, envidia hacia otros compañeros por interpretar diferencias en el trato que tienen por parte del entrenador, falta de empatía que se corresponde lógicamente con el distanciamiento emocional que provoca la despersonalización, o miedo a que la vivencia que está experimentando sea cada vez más insufrible. Precisamente será el sufrimiento subjetivo la primera consecuencia lógica de la inestabilidad emocional provocada por el síndrome. Además, existen distintas características en el proceso de burnout que están relacionados con la personalidad melancólica del deportista (Yamada y Hirose, 2009). La detección precoz de estos estados afectivos negativos pueden ayudar a prevenir el síndrome de burnout (Nicholls, Backhouse, Polman y McKenna, 2009).
- *Menor entusiasmo.* El nivel de entusiasmo se relacionan indirectamente con los niveles de burnout (Schellenberg et al., 2013). Por un lado, los deportistas que padecen burnout experimentarían menos entusiasmo, pero no sólo en el deporte, sino también en el resto de ámbitos vitales. También ocurre en sentido contrario, las personas que presentan menor experimentación de entusiasmo tienen más posibilidades de padecer burnout. Sobre esto, Pines et al. (1981) plantean que “trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas”. El deportista, por la dinámica que vive en su

contexto de “trabajo”, tiende a reunir claramente estas dos características y por lo tanto, es posible que estén más predispuestos a padecer el síndrome. Según Vallerand, Paquet, Phillippe, y Charest (2010), los diferentes tipos de entusiasmo o pasión puede explicar la variabilidad en el burnout a través de diversos procesos de mediación. Concretamente, los efectos de la pasión por el deporte en el burnout están mediados por la satisfacción de las necesidades psicológicas. Esta influye en la relación pasión armoniosa y burnout en deportistas pero no entre pasión obsesiva y burnout (Curran et al., 2013).

- *Sentimiento de culpabilidad.* Parece lógico pensar que quizás un deportista con este componente de personalidad, tenderá a interpretar como culpa propia los sucesos que estén en el origen del burnout sin tener en cuenta otros posibles motivos que pudieran estar influyendo en este síndrome.
- *Menor control de la ansiedad.* Tanto la ansiedad como el burnout son trastornos que tienen una gran importancia en la población deportista (Resch, 2010). Las personas con un patrón de personalidad ansioso tienen mayores probabilidades de sufrir burnout (Georgios y Nikolaos, 2012; Vealey, Udry, Zimmerman y Soliday, 1992; Wiggins, Cremades, Lai, Lee y Erdmann, 2006). Raedeke y Smith (2001) afirman haber encontrado que los deportistas con burnout presentan un nivel elevado de ansiedad rasgo.
- *Mayor competitividad y desconfianza.* Los deportistas que parten con este patrón de comportamiento perciben los problemas del contexto deportivo de una manera mucho más grave de lo que en realidad son y se mostraran más desconfiados hacia los demás, y específicamente hacia los compañeros y el entrenador. Consecuentemente serán deportistas con mayor predisposición a sufrir el síndrome de burnout. Igualmente, un menor nivel de confianza en sí mismo se relaciona con burnout (Freeman, Coffee y Rees, 2011; Kjørmo y Halvari, 2002; Gucciardi y Gordon, 2009). En cambio, si se trata de una adecuada competencia, la relación con burnout es negativa (Cresswell y Eklund, 2004).

- *Más reservados y reprimidos.* Este tipo de comportamiento es especialmente ansiógeno puesto que conlleva interiorizar de manera poco racional acontecimientos que si fueran externalizados quizás provocarían menos malestar, por lo cual resulta una variable que puede facilitar la aparición del síndrome. Al mismo tiempo, al ser más reservados y reacios a dar información de sí mismos, presentan mayores dificultades cuando queremos detectar de manera precoz la aparición del síndrome.
- *Alexitimia.* Se entiende como un rasgo y estado de personalidad caracterizado por una dificultad en la identificación y descripción de las emociones, por la pobreza en los procesos simbólicos, de empatía y necesidad de aprobación social, y con un patrón de pensamiento orientado a lo externo, que padece altos niveles de malestar somático y emocionales (ansiedad) y que además mantiene una actitud negativa hacia la expresión emocional. Esta falta de inteligencia emocional se relaciona con la presencia de burnout (Gucciardi y Gordon, 2009). Por lo tanto, un deportista con alexitimia es más propenso a manifestar burnout ya que la incapacidad de sentir emociones se corresponde claramente con el distanciamiento emocional que caracteriza a la despersonalización. Así mismo, tiene una relación significativa con la represión y reserva de los deportistas que padecen el problema del burnout, y finalmente, un pensamiento orientado a lo externo se corresponde con aquellas personas que dependen en alta medida de lo que opinan los demás, en este caso entrenador, técnicos y familiares principalmente.

#### **1.4.2. Variables predictoras de burnout relacionadas con la dinámica propia del deporte y la competición.**

Hacen referencia a todas aquellas variables relacionadas con la organización y con el desempeño habitual del deportista que pueden por sí mismas generar situaciones aversivas, o bien juegan un papel importante en la interacción continua deportista-contexto deportivo. Distintas cuestiones organizativas parecen estar vinculadas con las dimensiones del burnout (Smith et al., 2010; Tabei, Fletcher y Goodger, 2012). Las variables más importantes se describen detalladamente a continuación:

- *Entrenador.* El entrenador produce una influencia importante ya que se trata de una figura fundamental en el desarrollo del deportista. Varios autores destacan la importancia que puede tener el entrenador en el origen del burnout (Balaguer et al., 2012; Cohn, 1990; Henschen, 1991; Scanlan, Stern y Ravizza, 1989; Smith, 1986; Tabei et al., 2012; Yildiz, 2011). Asimismo, Robinson y Carron (1982) señalan que el carácter autocrático del entrenador da lugar a eventos estresantes muy significativos. Garcés de los Fayos (1994) señala que existe una relación más negativa con los entrenadores por parte de los deportistas con burnout.
  
- *Altas demandas competitivas.* Cuando los deportistas se ven sometidos a unas exigencias muy altas, que la mayoría de las veces se confunden con la presión de obtener determinados resultados, por parte de entrenadores o familiares entre otros, aumentan las posibilidades de sufrir el síndrome (Cohn, 1990; Scanlan et al., 1989; Smith, 1986; Weinberg y Gould, 1995).
  
- *Excesivas demandas de energía y tiempo.* En muchas ocasiones a los deportistas se les exige una disposición de tiempo y energía hacia el deporte que practica que puede sobrepasar los límites del individuo y ocasionar burnout (Cantón et al., 1990; Cohn, 1990; Scanlan et al. 1989; Smith, 1986;). El burnout se ve afectado no solo por factores psicológicos, sino por factores de entrenamiento como el sobreentrenamiento (Main et al., 2010). Por tanto, una carga de entrenamiento elevada aumenta el riesgo de burnout (Sæther y Aspuik, 2014; Fernández et al., 2014) al igual que el factor tiempo (Lancelloti, 2010; Mazerolle, Bruening, Casa y Burton, 2008). Largas sesiones de entrenamiento tienen más posibilidades de presentar síntomas de burnout (Garcés de los Fayos, 1993; Sánchez y Gómez, 2013; Sierra y Abelló, 2008). Por lo que un programa de entrenamiento que se prescribe correctamente podría prevenir la aparición del síndrome de burnout (Sobral, Oliveira, Oliveira, Santos y Brito, 2014).
  
- *Monotonía del entrenamiento.* Un entrenamiento falto de alicientes y excesivamente mecanizado provoca en el deportista un aburrimiento que puede conducir a la apatía y al burnout (Juba, 1986; Henschen, 1991; Weinberg y Gould, 1995).

- *Sentimientos de estar apartado.* Cuando el deportista percibe que ha dejado de ser importante en el equipo, que no se cuenta con él, que su opinión no se tiene tanto en cuenta como la de otros... se empieza a originar en él sentimientos de ser apartado del contexto deportivo, pudiendo ocasionar burnout finalmente (Henschen, 1991).
- *Carencias de refuerzos positivos.* La ausencia de refuerzos positivos por los logros conseguidos, si se acompaña de sistemas normativos muy asertivos, pueden generar en el deportista un sentimiento de frustración constante conducente al padecimiento del burnout.

#### **1.4.3. Variables predictoras de burnout del contexto ambiental.**

Las variables interpersonales están relacionadas con otros ámbitos distintos al contexto deportivo y que sin embargo pueden originar fricciones importantes: familia, amigos, estilos de vida, hábitos de ocio, etc.

- *Falta de apoyo social.* El apoyo social es una variable que tiene una gran influencia en el contexto deportivo. No solo afecta al rendimiento, sino que también está relacionado con trastornos psicológicos como el síndrome de burnout (Cresswell y Eklund, 2004; Georgios y Nikolaos, 2012; Pedrosa, García, Suarez y Pérez, 2012). Tener relaciones familiares y/o de pareja positivas actúa como factor de protección frente al burnout (Freeman et al., 2011; Smith, Birch y Marchant, 1984). Smith (1986) plantea que si familiares o amigos no apoyan a la persona en su práctica deportiva, esta puede sentirse abandonada y al igual que ocurre en el contexto laboral, estar más predispuesta al burnout. En este sentido, el hecho de que ocurran problemas familiares puede predisponer a la persona a sufrir burnout (Leiter, 1992). Igualmente se ha encontrado que los deportistas con burnout muestran una percepción de escaso apoyo social (DeFreese y Smith, 2013; Nunomura y Oliviera, 2013; Raedeke y Smith, 2001). También puede pasar lo contrario, es decir, que si la implicación emocional de los familiares con el desarrollo de la actividad del deportista es desorbitada puede provocar una sobrecarga emocional en el deportista, con lo que aumenta la posibilidades de aparición de burnout (García, 2001).

- *Intereses mercenarios de los padres.* En ocasiones el dinero que actualmente se asocia a la élite deportiva conlleva un interés desmesurado y obsesivo de los padres al ver en su hijo la futura estrella que alcanzará el éxito. Estas presiones intensas y duraderas podrían provocar síndrome de burnout (Brenner, 2007; Chen et al., 2008; Cohn, 1990; Juba, 1986; Kahn, 1992).
- *Estilo de vida externo.* El estilo de vida que el deportista tiene fuera del contexto deportivo (fiestas, sesiones de publicidad, actos sociales...) marcan en él una forma de actuar bastante distinta de la que desarrolla en el ámbito del deporte, lo que puede producir una “quiebra psicológica” que predisponga al burnout (Hahn, 1992). Para Medina y García (2001), el estilo de vida de los deportistas facilita la aparición del síndrome de burnout debido al padecimiento de altos niveles de estrés durante un tiempo prolongado, a la aparición de malestar físico y emocional, y a la falta de carácter lúdico del deporte de competición. Por ejemplo, la falta de tiempo para estar con otras personas importantes está relacionado con la aparición de burnout (Kjörmo y Halvari, 2002).

A diferencia de lo que ocurría con el estudio del burnout en el contexto laboral, en el deportivo pocos han sido los trabajos realizados sobre el estudio de las variables predictoras. A pesar de esto, parece ser que las variables organizacionales y personales predominan sobre las ambientales. El entrenador y/o la organización deportiva, el propio contexto deportivo y el papel que desempeñan los familiares directos del deportista, se configuran como las variables más relevantes. Por otra parte, resulta interesante comprobar que algunos estudios ponen de manifiesto que variables tales como la edad, sexo, tiempo de práctica deportiva o deporte practicado no aparecen como predictores significativos del burnout (Garcés de Los Fayos, 1994; Jiménez, Jara y García, 1995), mientras que en el contexto laboral sí son relevantes. Esto nos conduce a pensar que la conceptualización del síndrome en deportistas deberá ser diferente a la estudiada en otras profesiones.

Para terminar creemos que es importante que se siga estudiando las variables predictoras de burnout en deportistas, no solo para una mejor comprensión del síndrome, sino para su prevención, ya que los sujetos que lo padecen no están en condiciones de reconocer su significado y no buscan ayuda hasta que las dificultades o la angustia los

supera (De Cos y Mizrahi, 2007). Identificando que tipo de variable está presente en el deportista podemos llevar a cabo acciones preventivas hacia el burnout. Dichas variables predictoras y acciones se recogen a continuación en la Tabla 2, adaptada por el estudio de Salgado et al. (2011).

Tabla 2:

*Variables predictoras de burnout y acciones a realizar ante su presencia (Sánchez y Gómez, 2013)*

| Variable                                                      | Acción                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Conducta inadecuada del entrenador                            | -Educación y formación deportiva hacia el entrenador                                                                                  |
| Altas demandas competitivas                                   | -Entrenar el control de las emociones<br>-Implementar técnicas de relajación                                                          |
| Excesivas demandas de energía y tiempo.                       | -Técnicas cognitivas de recuperación emocional<br>-Entrenar técnicas de control de emociones                                          |
| Monotonía del entrenamiento                                   | -Variabilidad de las sesiones y ejercicios<br>-Entrenamiento en diferentes ambientes y contextos                                      |
| Sentimiento de estar apartados                                | -Objetivos individuales y estrategias para lograrlos                                                                                  |
| Carencia de refuerzos positivos                               | -Apoyar reforzando las actitudes positivas y los logros individuales                                                                  |
| Carencia de refuerzos positivos                               | -Apoyar reforzando las actitudes positivas y los logros individuales                                                                  |
| Falta de habilidades                                          | -Objetivos e individualización del entrenamiento                                                                                      |
| Estrategias de afrontamiento                                  | -Entrenamiento de técnicas de afrontamiento, autodiálogo, recuperación emocional, concentración de la atención y agresividad positiva |
| Incapacidad para lograr sus metas y objetivos                 | Replanteamiento de metas y objetivos de ejecución<br>Trabajo en círculos de control                                                   |
| Falta de apoyo en su grupo de referencia                      | -Realizar dinámicas de grupo y actividades que faciliten la cohesión de equipo                                                        |
| Intereses mercenarios de los padres                           | -Educación y formación deportiva a los padres                                                                                         |
| Estilos de vida externos, fiestas, comerciales, distracciones | -Código interno y sanciones para los jugadores<br>-Compromiso con el equipo                                                           |

## 1.5. Consecuencias del síndrome del burnout

El aumento de estudios sobre burnout puede encontrar su justificación en las consecuencias que éste provoca en aquellos sujetos que lo padecen. Se ha demostrado

que el síndrome de burnout presenta repercusiones significativas a nivel cognitivo, fisiológico y conductual (Goodger et al., 2007; Gould y Whitley, 2009; Gustafsson et al., 2008; Smith, 1986). Entre las más importantes cabe destacar el abandono deportivo (Carlín y Garcés de los Fayos, 2010; Gustafsson et al., 2008) puesto que los deportistas experimentan una interrupción en su identidad unidimensional establecida alrededor del deporte que no saben gestionar (Coakley, 1992; Hemmatinezhad, Benar, Hashemi y Moemeni, 2013). Otras consecuencias a tener en cuenta sería la disminución del rendimiento (Carlín y Garcés de los Fayos, 2010; Sierra, 2008), reducción del disfrute con la actividad deportiva (Lemyre et al., 2008), estrés y fatiga (Tutte y Suero, 2009) y sentimientos de aislamiento (Garcés de los Fayos, de Francisco y Arce, 2012) entre otros.

Garcés de Los Fayos (1999) recoge las consecuencias relacionadas con el burnout en dos grupos diferentes que Smith (1986) ya había planteado anteriormente.

- Consecuencias fisiológicas: el deportista con burnout puede manifestar tensión, fatiga, irritabilidad, dificultad para experimentar emociones positivas, susceptibilidad a padecer enfermedades, desordenes del sueño y tendencia a que desaparezca el entusiasmo en el deporte.
- Consecuencias conductuales: descenso en el nivel de eficacia, aumento de la retirada psicológica y/o física del deporte, disminución de los recursos ambientales tanto por alejamiento como por abandono de los mismos, desorganización conductual en los diferentes planos vitales y alienación.

Loher (1990) citado por Garcés de los Fayos (2007), describe las consecuencias del burnout siguiendo un orden sistemático:

1. Disminución del sentimiento de entusiasmo y energía. Inicialmente el deportista que cuenta con unas determinadas expectativas, ilusiones y energías empieza a perderlas como consecuencia de los eventos aversivos que está viviendo. Esto aumenta su frustración y empieza a percibir el deporte de forma negativa, no siendo ya la fuente de bienestar físico y psicológico originaria.

2. Abandono y angustia. El deportista ya no vive el deporte de forma satisfactoria; al contrario, su práctica habitual empieza a ser angustiosa y desesperante con lo que comienzan a tener abandonos coyunturales, que son primeras llamadas de atención sobre la experiencia vital negativa que está sufriendo.
3. Pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono. En esta última fase, tras haberse cumplido las anteriores, el progreso físico del deportista disminuye debido a los abandonos temporales provocándole un déficit de autoestima y motivación casi imposible de recuperar. Además, aparecen sentimientos de indefensión aprendida que conducen a cuadros depresivos y finalmente al abandono definitivo de la práctica deportiva. Esta fase se corresponde con el momento en que afloran con más claridad sus consecuencias.

Posteriormente Gould et al. (1996) siguiendo en parte el trabajo de Smith (1986), plantearon consecuencias del deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos y sentimientos de aislamiento (Garcés de los Fayos, 2007).

Según Medina y García (2001) existen tres tipos de consecuencias que conlleva la aparición del síndrome de burnout en deportistas:

- Psicológicas: ansiedad, aburrimiento, culpabilidad, depresión, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, manifestaciones psicosomáticas, irritabilidad, etc.
- Deportivas: bajo rendimiento, escasa motivación, insatisfacción, falta de compromiso, actitud negativa hacia los compañeros, retrasos, absentismo, ideas de abandono, etc.
- Ambientales: disminución de la calidad de vida.

En relación a las consecuencias neuropsicológicas que puedan ser relacionadas con el síndrome de burnout se encontraron debilidades neuropsicológicas tales como:

ejecución de patrones motores utilizando el espejo, reproducciones graficas asimétricas, errores en el apareamiento de colores, desautomatización del lenguaje escrito con análisis fonológico y dificultades en las sustracciones sucesivas (Sánchez, Mazorco y Villamil, 2011)

En general, las investigaciones sobre las consecuencias que da lugar el burnout en deportistas han sido escasas. A pesar de esto, los estudios coinciden en que la consecuencia más negativa para un deportista es el abandono prematuro (Cantón et al.,1990; Davies y Armstong, 1991; Dale y Weinberg, 1990; De Diego y Sagredo; 1992; Garcés de los Fayos, López y García, 1995; Mayor y Tortosa, 1990; Pallarés, Cantón y Mayor, 1990;Rotella et al., 1991).

En la misma línea, Cohn (1990) enfatiza que una dedicación excesiva, esfuerzos requeridos y las demandas competitivas percibidas como sobrecarga, darían lugar a burnout y este ocasionaría la retirada del deportista, al menos temporalmente.

Garcés de los Fayos (1993 y 1994) comprueba que los deportistas que sufren burnout o, al menos, tienden a padecer alguna de sus dimensiones presentan una alta propensión al abandono prematuro del deporte.

En los trabajos de Tutte (2009) y Tutte, Blasco y Cruz(2006) el burnout aparece como paso previo al abandono deportivo. Y Gustafsson et al.(2008) han confirmado que afecta al rendimiento del deportista y que incluso mantenido en el tiempo, puede ocasionar el abandono de la práctica deportiva. Por último, Carlin y Garcés de los Fayos (2010) señalan que los síntomas caracterizados por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, dan lugar a una disminución progresiva de los niveles de rendimiento deportivo, provocando una retirada prematura del deporte.

Para terminar, dado que,como ya hemos comentado anteriormente, los estudios sobre las consecuencias del burnout en deportistas han sido escasos y que la mayoría de trabajos son teóricos, creemos que es importante que hayan más estudios sobre este tema ya que es necesario conocer las consecuencias que para el individuo (tanto desde el punto de vista psicológico como físico) y para su contexto (tanto organizacional como vital) supone el padecimiento de este síndrome.

Después de todo lo anterior podemos concluir con la idea principal de que un estrés prolongado conlleva al burnout. Como consecuencia, produce malestar físico y emocional teniendo además repercusiones en el comportamiento, siendo la intención de abandonar, el abandono coyuntural o el abandono prematuro de la práctica deportiva, las consecuencias más importantes del síndrome.

## **1.6. INSTRUMENTOS DE MEDIDA**

El diseño de instrumentos de evaluación del burnout para el contexto deportivo se ha convertido en una línea de trabajo que está adquiriendo importancia en los últimos años (Garcés de los Fayos et al., 2012).

A continuación se expone los instrumentos de medición del burnout en deportistas más relevantes en nuestro entorno científico. En el trabajo de Garcés de Los Fayos et al. (2010), de acuerdo al análisis de los artículos recogidos en el repertorio EBSCO-HOST Research Database, de los años 2000 a 2009, se señalaba como dato significativo que los dos instrumentos de evaluación del burnout más utilizados habían sido las diferentes adaptaciones al deporte del Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach y Jackson, 1981) y el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Raedeke y Smith 2001, 2009).

### **1.6.1. Eades Athlete Burnout Inventory (EABI)**

La primera herramienta para evaluar el burnout en deportistas fue el cuestionario desarrollado por Eades (1990, 1991), el Inventario de Burnout para deportistas (Eades Athlete Burnout Inventory) abreviadamente, EABI. Este instrumento fue desarrollado en una tesis de máster no publicada basándose por un lado en la obra de Maslach y Jackson (1981, 1984), así como en el contenido de entrevistas realizadas tanto a

deportistas que sufrían el síndrome de burnout como a psicólogos del deporte con gran experiencia.

Este cuestionario mide las seis dimensiones del burnout deportivo que propone Eades a nivel teórico a través de 36 ítems. La subescala de *Agotamiento físico/emocional* (9 ítems) evalúa los sentimientos asociados con el agotamiento emocional y físico, explorando si los deportistas se sienten exhaustos con el entrenamiento y la competición. La subescala *retirada psicológica/devaluación de la práctica deportiva* (7 ítems) explora la pérdida de interés por la participación deportiva y por el deseo de interrumpir esta participación. La subescala de *Autoconcepto negativo sobre la propia capacidad deportiva* (8 ítems) describe los sentimientos de desánimo y de disminución de la autoconfianza respecto a la propia habilidad para la ejecución deportiva. La subescala *Devaluación por parte del entrenador y los compañeros* (6 ítems) evalúa las creencias de los deportistas sobre si están siendo tratados de forma impersonal por sus entrenadores y compañeros. La subescala *Congruencia entre las expectativas del entrenador y el deportista* (3 ítems) evalúa la congruencia entre las expectativas de ejecución de los deportistas y el entrenador. Por último, la subescala de *Realización deportivo/personal* (3 ítems) mide los sentimientos de los deportistas sobre el crecimiento personal y el éxito en la ejecución en su participación deportiva. Para indicar la frecuencia con la que los deportistas sienten los diferentes síntomas de burnout, se utiliza una escala tipo Likert con siete categorías de respuesta, que oscila entre *nunca* (0) y *cada día* (6). La media de los 36 ítems del inventario compone la variable de burnout total.

A pesar de la riqueza conceptual de este instrumento, se comprobó que sus propiedades psicométricas no eran óptimas. Gould, Udry y cols. (1996) lo utilizaron en su estudio y encontraron que los índices de consistencia interna estaban entre moderados y bajos para todas las subescalas. Concretamente encontraron valores de coeficientes de fiabilidad de tan sólo .51 para la dimensión de congruencia entre las expectativas del entrenador y el deportista y de .58 para la dimensión realización personal y deportiva.

Posteriormente, Vealey, Armstrong, Comar y Greenleaf (1998) encontraron valores de alpha situados entre .70 y .91. El ajuste del modelo calculado mediante un análisis factorial confirmatorio no fue satisfactorio, en concreto afirmaron que “el ajuste del modelo y los parámetros están por debajo del ideal y algunos ítems contribuían

mínimamente a la cantidad de varianza explicada”. Además, cinco ítems de los treinta y seis se eliminaron de la estructura factorial propuesta. A causa de estos problemas psicométricos, el Eades Athlete Burnout Inventory ha sido muy criticado (Cresswell y Eklund, 2006c).

En un estudio posterior, Gustaffsson et al. (2007) confirmaron el hallazgo de Gould, Udry y cols. (1996) en relación a la validez factorial. Concretamente se obtuvo apoyo para un modelo de cuatro factores: autoconcepto negativo de la habilidad deportiva, la desvalorización por el entrenador y compañeros de equipo, la desvalorización/abandono psicológico, y el agotamiento emocional y físico.

En España, Balaguer et al.(2009) también evaluaron la validez factorial del EABI debido a que no existía ninguna versión validada en castellano y a la necesidad de realizar más estudios sobre dicha validación. Primero se realizó su traducción al castellano siguiendo el procedimiento de retrotraducción descrito en la literatura científica (Hamblenton y Kanhee, 1995). Las subescalas Autoconcepto negativo de la habilidad deportiva (eliminando dos ítems), agotamiento emocional y físico, abandono psicológico y desvalorización por el entrenador y los compañeros obtuvieron una consistencia interna aceptable ( $\alpha \geq .70$ ). Las dos subescalas restantes, Expectativas congruentes entre el deportista y el entrenador y Realización personal/deportiva, se eliminaron debido a su baja consistencia interna. El coeficiente de fiabilidad de la escala total alcanzó un  $\alpha$  de .88 tras la eliminación de un ítem. Estos estudios coinciden con lo obtenido en estudios anteriores (por ejemplo en el de Gould, Udry y cols., 1996). En cuanto al análisis de la validez factorial, al igual que se ha obtenido en el estudio de Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist y Durand(2007),se ha encontrado apoyo para un modelo de cuatro factores ya que la validación de este instrumento con estas subescalas ofrece una validez factorial aceptable.

En conclusión, este instrumento no pudo ofrecer evidencia empírica a favor de la estructura de 6 dimensiones. Se confirma por tanto la fiabilidad de cuatro de sus seis dimensiones (Autoconcepto negativo de la habilidad deportiva, Agotamiento emocional y físico, Abandono psicológico y Desvalorización por el entrenador y los compañeros), así como la validez de las mismas (Balaguer et al., 2009; Gould et al., 1996; Gustafsson et al., 2007 y Vealey et al.,1998).

### 1.6.2. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Como consecuencia de los problemas que presentaba el EABI para evaluar a el síndrome de burnout en deportistas, se desarrolló un nuevo instrumento, el Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke y Smith, 2001).

La versión inicial del ABQ (Raedeke, 1997) se basó en el EABI, ya que de los 21 ítems que lo componen, 11 fueron tomados del cuestionario de Eades. Mide las tres dimensiones teóricas planteadas por Raedeke (1997): agotamiento físico/emocional (AFE), reducida sensación de logro (RSL) y devaluación de la práctica deportiva (DPD). En 2001, en una de las fases de su estudio, Raedeke y Smith eliminaron uno de los ítems al examinar las propiedades psicométricas, por lo que la prueba se quedó en 20 ítems, 15 enunciados más cinco de prueba. En una fase posterior de este mismo estudio, llegaron a la versión definitiva del ABQ con 15 ítems (5 para cada dimensión) con un formato de respuesta tipo Likert con cinco alternativas de respuesta: Casi nunca (1), Pocas veces (2), Algunas veces (3), A menudo (4) y Casi siempre (5).

Con respecto a las propiedades psicométricas del ABQ, Raedeke y Smith (2001) informaron de valores aceptables de fiabilidad para cada una de las subescalas: valores de alpha de Cronbach entre .84 y .90 y coeficientes de fiabilidad test-retest entre 0.86 y .92 (.86 para reducida sensación de logro y .92 para agotamiento físico/emocional y devaluación de la práctica deportiva). Tanto su estructura factorial como su validez convergente y discriminante ha sido apoyado por diversos estudios (Cresswell y Eklund, 2006b; Lonsdale, Hodge y Jackson, 2007). Asimismo, la subescala de devaluación de la práctica deportiva también ha recibido apoyo empíricamente en lugar de la dimensión de despersonalización (Cresswell y Eklund, 2006a).

Con respecto a las adaptaciones en otros países, el ABQ muestra valores aceptables de consistencia interna en todas sus dimensiones. Para la dimensión agotamiento físico/emocional, los valores oscilan entre .80 y .91. En relación a la dimensión reducida sensación de logro, los autores refieren valores entre .70 y .82. y sobre la dimensión devaluación de la práctica deportiva los valores indicados se sitúan entre .72 y .87 (Altahayneh, 2005; Chen y Kee, 2008; Lemyre et al., 2008; Lemyre et al., 2007; Lu, Chen y Cho, 2006; Perreault et al., 2007). Con respecto a su validez, hay

algunos estudios que muestran valores aceptables (Chen y Kee, 2008; Lu et al., 2006; Perreault et al., 2007) y en el caso de la versión china no se confirma la estructura original de 15 ítems, sino una estructura tridimensional con 11.

Según Goodger et al. (2007) parece ser que se ha establecido un acuerdo en aceptar el ABQ como instrumento de referencia para la medida del burnout en deportistas. De hecho, son muchos los estudios que han utilizado este cuestionario realizando traducciones y/o adaptaciones a diferentes idiomas: alemán (Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke y Krause, 2004), árabe (Altahayneh, 2005), chino (Chen y Kee, 2008; Lu et al., 2006), francés (Perreault et al., 2007), noruego (Lemyre et al., 2008; Lemyre et al., 2007), portugués (Álvarez, Ferreira y Borim, 2006) y sueco (Gustafsson et al., 2007).

En España se ha llevado a cabo un proceso de adaptación/traducción del ABQ (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010; De Francisco, 2010; De Francisco, Arce, Andrade, Arce y Raedeke, 2009; Pedrosa y García, 2012) que ha logrado replicar la estructura tridimensional planteada por Raedeke (1997). Las versiones españolas han mostrado un buen ajuste del modelo con valores aceptables de fiabilidad. Varios estudios también revelaron datos que apoyan la validez convergente y discriminante de las versiones españolas del ABQ (Pedrosa y García, 2012; Raedeke, Arce, De Francisco, Seoane y Ferraces, 2013).

De Francisco (2007) estudió las propiedades psicométricas del ABQ mediante análisis factoriales exploratorios y confirmatorios en una muestra de 140 jóvenes futbolistas varones. En un estudio posterior, Arce et al. (2010) quisieron perfeccionar esta versión sugiriendo modificaciones en relación a tres de los quince ítems (5 para cada dimensión). En concreto se añaden tres enunciados alternativos (uno por dimensión; ítems 16, 17 y 18) por si alguno de los ítems originales no mostrase unas propiedades psicométricas adecuadas y tuviese que eliminarse, respetando de este modo la estructura del instrumento original. Los resultados encontrados permiten lograr una versión española del ABQ con propiedades psicométricas similares a las observadas en la muestra estadounidense (Raedeke y Smith, 2001), francesa (Perreault et al., 2007) y china (Chen y Kee, 2008; Lu et al., 2006). Además, las correlaciones entre factores (entre .50 y .81) fueron similares también a las de Raedeke y Smith (2001) en el cuestionario original (entre .52 y .71). Otras investigaciones apoyan este resultado

(Cresswell, 2008; Hill, Hall, Appleton y Kozub, 2008; Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2007; Perreault et al., 2007; Raedeke y Smith, 2004). En 2012, Arce, De Francisco, Andrade, Ferraces y Raedeke, aplicaron esta versión española a una muestra colombiana. En este estudio, a pesar de lograr la estructura tridimensional, necesitaron cuatro modificaciones para lograr un buen ajuste similar al de Raedeke y Smith (2001, 2009). Sobre la relación existente entre factores, los valores oscilaron entre .26 y .61, siendo éste último valor el correspondiente a la correlación entre reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva. Este hallazgo es consistente a los resultados referidos por otros investigadores que han utilizado el ABQ original (Cresswell, 2009; Hill et al., 2008; Lemyre et al., 2006; Lonsdale et al., 2007; Perreault et al., 2007; Raedeke y Smith, 2001, 2009). Con respecto a la fiabilidad del cuestionario, se encontraron valores bajos (entre .55 y .75). No obstante, al igual que en las investigaciones anteriores realizadas en fútbol sobre la versión española del ABQ (Arce et al., 2010; De Francisco, 2010; De Francisco et al., 2009) fue el factor reducida sensación de logro el que presentó menor fiabilidad.

Recientemente De Francisco (2015) ha planteado un modelo aún más reducido de la versión española del ABQ elaborada por Arce et al. (2012) ya que una versión reducida permite tiempos de aplicación menores, lo cual reduce efectos nocivos de cuestionarios más largos, como la fatiga, la falta de motivación, etc. Diferentes autores (Andrade, Arce, Armental, Rodriguez y De Francisco, 2008; Marsh, Martin y Jackson 2010; Serrato, 2009) han manifestado la importancia de las versiones reducidas de los instrumentos de evaluación en el deporte, ya que permiten disminuir el tiempo de aplicación en un contexto no preparado para la administración de largos cuestionarios. Teniendo en cuenta que el ABQ original se compone de 15 ítems que miden las tres dimensiones de burnout, en este estudio se ofrecen dos versiones reducidas: una de 12 ítems (4 ítems por factor) y otro de 9 ítems (3 ítems por factor). Los resultados muestran buenos indicadores de validez, tanto de la versión original, como de las dos versiones reducidas.

### **1.6.3. Inventario de Burnout en Deportistas (IBD)**

Garcés de los Fayos (1994) llevo a cabo una investigación sobre el Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1986), que es el instrumento más utilizado para

medir el síndrome de burnout en el ámbito social. Posteriormente, esta investigación derivó en un instrumento propio, el Inventario de Burnout en Deportistas (Garcés, 1999).

Este cuestionario evalúa las tres dimensiones planteadas por Maslach y Jackson (1981, 1984): agotamiento emocional, reducida sensación de logro y despersonalización. Está formado por 22 ítems con un formato de respuesta de cinco alternativas: *Nunca he sentido o pensado esto* (1), *Alguna vez al año lo he pensado o sentido* (2), *Alguna vez al mes lo he pensado o sentido* (3), *Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido* (4) y *Pienso o siento esto diariamente* (5). Los ítems correspondientes a agotamiento emocional y a despersonalización estaban formulados de forma que cuanto mayor era la respuesta numérica del sujeto, mayor era el burnout experimentado; mientras que los ítems de reducida realización personal (5, 9, 11, 14, 20, 21, 22 y 25) estaban formulados en dirección contraria: cuánto menor era la respuesta numérica del sujeto, mayor era el grado de burnout experimentado.

Garcés de los Fayos (2004), confirmó la estructura factorial del IBD en la muestra de deportistas siguiendo los planteamientos teóricos de Maslach y Jackson (1981), pero aporta cuatro nuevos ítems con la intención de mejorar la consistencia interna del test. Especialmente se había conseguido fortalecer la dimensión Despersonalización con cuatro nuevos ítems y el mantenimiento de cuatro de los cinco similares a los originales. La escala de Agotamiento Emocional conserva seis de los nueve ítems similares conceptualmente a los originales, a los que se añaden dos nuevos. El factor de Reducida Realización personal mantiene todos los ítems de la versión original mostrando su solidez teórica. Esta forma de agruparse los ítems confirma el mantenimiento de los principios teóricos y empíricos de Maslach y Jackson (1981) para la creación y desarrollo del IBD como un instrumento adecuado para medir burnout en esta población.

La fiabilidad del IBD (Garcés de los Fayos, 1999) medida mediante el coeficiente alfa es de .65. En cuanto a su validez factorial y consistencia interna, queda demostrada en el trabajo de Garcés de los Fayos, García y Martínez (1998), siendo confirmada posteriormente por Medina y García (2002) en una muestra de deportistas cubanos.

A pesar de que no se disponen de estudios centrados en las propiedades psicométricas del cuestionario, son diversos los autores que han utilizado el IBD en sus trabajos con fines de investigación (Medina y García, 2002; Olmedilla, Jiménez, Jara y Garcés de Los Fayos, 1997; Tutte et al., 2006; Sierra y Abello, 2008; Vives y Garcés de Los Fayos, 2004). Aun así resulta necesario realizar mejores ajustes estadísticos que, entre otras cuestiones, garanticen la mejor medida posible de este problema psicológico en deportistas. Por ello, Garcés de los Fayos et al. (2012), realizaron una revisión del Inventario de Burnout en Deportistas.

En esta revisión profundizaron en las propiedades psicométricas del IBD (Garcés de los Fayos, 1999) proporcionando una nueva versión, más breve y reducida del autoinforme, desarrollando el Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado (IBD-R). Este cuestionario sigue midiendo las tres dimensiones de Maslach y Jackson (1981) pero a través de 19 ítems en vez de 26: siete para Agotamiento Emocional (ítems 1,2, 4,6,10,17 y 19) siete para Reducida Realización Personal (3,5,7,14,15,16 y 18 ítems) y cinco para Despersonalización (ítems 8,9,11,12 y 13). Esta reducción mejora la facilidad de administración y su rapidez para lograr finalmente resultados mejorados sobre la versión original del IBD. La escala de respuesta es tipo Likert con cinco categorías, al igual que la anterior versión. 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.

Este modelo más parsimonioso en ítems (de 26 ítems se ha pasado a 19) mostró valores de Alfa 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 en gran medida con la reducción de ítems. El factor reducida sensación de logro obtuvo un Alfa de Cronbach de .70. El factor despersonalización mostró un valor de .72 y para agotamiento emocional, el valor de Alfa de Cronbach fue 0,73. La consistencia interna global de todo el cuestionario fue de .75.

---

## Capítulo 2. Optimismo

---



## **2. OPTIMISMO**

### **2.1. Introducción**

Optimismo y pesimismo son términos que se utilizan coloquialmente de forma que la mayoría de nosotros entendemos optimismo como una visión positiva ante la vida o lo que nos sucede, mientras que el pesimismo estaría relacionado con la desesperanza o la desilusión. Pero 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, la creatividad, el optimismo o el humor han sido ignorados (De la vega, Ruiz, Batista, Ortin y Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba y Ortín, 2012; Vera, 2006). Pero con el surgimiento de la psicología positiva, estos y otros conceptos asociados al bienestar psicosocial del ser humano están encontrando un momento álgido en la investigación y en el desarrollo de la literatura científica. La psicología positiva se consolida como una rama de la psicología gracias al impulso que le dio el psicólogo norteamericano Martin Seligman que aprovecha su tiempo en la presidencia de la APA para iniciar un cambio en el enfoque de la psicología hacia una psicología más positiva (Seligman, 1999). Para Seligman, el concepto de psicología positiva no es nuevo en la psicología, ya que antes de la Segunda Guerra Mundial los objetivos principales de la psicología eran tres: curar los trastornos mentales, hacer las vidas de las personas más productivas y plenas e identificar y desarrollar el talento y la inteligencia de las personas. Sin embargo, tras la guerra, diferentes eventos y circunstancias llevaron a la psicología a olvidar dos de esos objetivos y a centrarse exclusivamente en el trastorno mental y el sufrimiento humano (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Dentro de la propia psicología, y en términos generales, la psicología positiva tiene como antecedente el movimiento humanista, representado por Abraham Maslow y Carl Rogers, el cual pone énfasis en el funcionamiento pleno de las personas, recuperando una visión más positiva del ser humano. En el campo de la investigación también hay antecedentes importantes como las aportaciones de autores como Robert

Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff y Ed Diener, con sus investigaciones sobre bienestar (Hervás, 2009). Por lo tanto la psicología positiva viene a ser el resultado de una conjunción de conocimientos y estudios previos sobre el bienestar humano y los nuevos trabajos realizados a partir de que ésta surge de manera formal a finales de la década de los 90. En la actualidad, catorce años después de sus inicios, podemos ver que la psicología positiva se ha concretado y fortalecido en el ámbito de la investigación.

En España, podemos mencionar precursores como María Dolores Avia y Carmelo Vázquez quienes en 1998 publican el libro *Optimismo Inteligente. Psicología de las emociones positivas*. Asimismo, Fernández y Comes (2009) plantean una división de los autores españoles que han incursionado en la psicología positiva que obedece a cuatro aspectos:

- Reflexiones acerca de la felicidad (Avia, 2008; Fierro 2000).
- Referencias, que se pueden incluir dentro de la psicología positiva, de la relevancia de ciertos aspectos de la filosofía epicúrea, para la psicología actual (Fierro, 2008; Pelechano, 2005, 2006).
- Monográficos de revistas (Carrillo y Prieto, 2006, Vázquez, 2006) y libros (Poseck, 2008).
- Críticas a ciertos aspectos de la psicología positiva (Avia, 2006; Prieto, 2006).

De manera general podemos ver que la psicología positiva pone énfasis en los aspectos positivos de los seres humanos. Su propósito es comenzar a canalizar un cambio en el foco de la psicología, que vaya más allá de una preocupación única por reparar las peores cosas de la vida, ocupándose también de la construcción de los aspectos y cualidades positivas de los seres humanos (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). Algunas de las áreas de interés de la psicología positiva son: emociones positivas, optimismo, humor, resiliencia y creatividad (Vera, 2006).

Siguiendo a Seligman y Csikszentmihalyi (2000) establecen los niveles de los que se ocupa la psicología positiva y los elementos básicos que integran dichos niveles. Un nivel subjetivo que versa sobre experiencias subjetivas valoradas como el bienestar, la alegría y la satisfacción (en el pasado); la esperanza y el optimismo (para el futuro); el *fluir* y la felicidad en el presente. Un nivel individual que se refiere a rasgos positivos

individuales como la capacidad de amar y la vocación, el coraje, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la previsión, la espiritualidad, el talento de nivel y la sabiduría. Finalmente, hace referencia a un nivel grupal compuesto por virtudes cívicas y de las instituciones que impulsan a los individuos hacia una mejor ciudadanía con valores como la responsabilidad, la crianza, el altruismo, la civilidad, la moderación, la tolerancia y el trabajo ético.

Según Seligman (2003) los temas esenciales de este campo se podrían agrupar en tres grandes bloques:

- El análisis de las experiencias positivas (estados de bienestar psicológico, estados de flujo o de experiencia óptima, satisfacción con la vida, etc.).
- El estudio de las fortalezas psicológicas (optimismo, esperanza, sentido del humor, etc.).
- El estudio de las organizaciones positivas.

Aunado a estos aspectos, en los últimos años, algunos autores añaden un elemento más, las relaciones positivas (Peterson ,2006). Sin embargo, este esquema no es exhaustivo y actualmente los planteamientos iniciales se han ido nutriendo y complementando con diversas aportaciones de nuevos estudios.

Según Vázquez (2009) otros términos comunes empleados en este campo son: felicidad, bienestar psicológico o bienestar subjetivo, satisfacción con la vida, áreas de satisfacción, afecto positivo, afecto negativo, placer, emociones positivas, estados de ánimo positivo y calidad de vida. Todos estos constructos que componen la psicología positiva están relacionados entre sí de manera compleja (Vázquez, 2009).

El optimismo es considerado una fortaleza que al ser desarrollados proporcionan bienestar a las personas (Seligman, 2003) y es uno de los constructos que componen la psicología positiva (Orejudo y Teruel, 2009). Ha sido muy recientemente cuando ha empezado a ser objeto de investigación de la psicología de la personalidad y la psicología positiva (Avia y Vázquez, 1998; Peterson y Bossio, 1991; Vaughan, 2004; Vera, 2006, citado en Kholer, 2004), demostrando ser uno de los componentes más importantes para 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, Reyes, García, y González, 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).

La definición de optimismo, según Seligman, nos lo describe como un estilo atribucional o explicativo positivo; esto se refiere 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, Martin y Tarquinio, 2012; Remor, Amoros y Carrobbles, 2006). Por un lado tenemos el planteamiento explicativo pesimista-optimista de Peterson y Seligman (1984) y por otro el concepto de optimismo disposicional de Scheier y Carver (1985). Revisemos brevemente en qué consisten ambos.

La perspectiva de Peterson y Seligman (1984) planea el Estilo Explicativo Pesimista definido como la tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos

ocurridos en la vida, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona; y en contraposición, el Estilo Explicativo Optimista, que es la tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta.

Por otro lado Scheier y Carver (1985) desarrollan la Teoría del Optimismo en la que se destacan las expectativas generalizadas de resultados. Distinguen entre un optimismo disposicional y un optimismo situacional. El optimismo disposicional se define como la expectativa o creencia estable y generalizada, de que en la vida ocurrirán cosas positivas. 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. El concepto de autoeficacia hace referencia a la opinión que una persona tiene sobre su propia eficacia en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos, de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado (Bandura, 1987). Por lo tanto este concepto no hace referencia a los recursos con que se cuenta, sino a la opinión que tenga sobre lo que puede hacer con ellos. Es decir, que si las creencias de autoeficacia son altas, es más probable que la persona esté motivada y comprometida, desempeñándose eficazmente en sus actividades, y afectando a su bienestar de manera positiva. Por otro lado, Bandura sostiene que la autoeficacia también determina la manera en cómo consideramos a los obstáculos. Las personas con alta autoeficacia los ven como impedimentos u obstáculos superables, aumentando su nivel de esfuerzo y perseverancia. Las personas con baja autoeficacia, por otra parte, se convencen a sí mismas que es inútil esforzarse ya que no lograrán su objetivo, y acaban abandonando. Las personas que puntúan alto en autoeficacia tienden a ser optimistas porque se sienten capaces de controlar la situación, resolver problemas y enfrentarse a la adversidad (Gillham y Reivich, 2004).

En definitiva, el optimismo disposicional se refiere a una manera constante de enfrentar los hechos en la que se da la generalización de expectativas positivas de obtener buenos resultados, es decir, es un estilo de enfrentar la vida que involucra una disposición positiva, mientras que el optimismo situacional el mecanismo que surge frente a un evento no es una disposición o manera de enfrentar la vida constante, sino que se da frente a una situación particular, generalmente una situación estresante y que permite enfrentar de mejor forma dicho evento.

## **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 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, Fernández, Deschamps, Paez, y Traue, 2004; Horn et al., 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 Carrobbles, 2010; Scheier y Carver, 1992; Seligman, 2003), el apoyo social (Vivaldi y Barra, 2012) o la asertividad (Velásquez et al., 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 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; Sanjuán y Magallanes, 2006a), y parece ser un importante predictor de la enfermedad, tanto psicológica como física (Morales et al., 2011; Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Peterson, Seligman y Vaillant, 1988; Viñas y Caparrós, 2000). Por tanto parece ser que existe una relación entre optimismo y salud (Peterson, 2000; Segerstrom, Taylor, Kemeny y Fahey, 1998), de hecho existe numerosos trabajos que estudian relación entendiendo salud no solo como ausencia de enfermedad sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social. De hecho, algunos estudios respaldan la estrecha relación entre optimismo y salud desde dos enfoques: una perspectiva conductual-cognitiva que lo entiende como una variable mediadora que propicia comportamientos saludables y el modelo psicofisiológico que plantea una relación más directa entre respuesta fisiológica y estados emocionales (aumento de la esperanza de vida y mayor percepción de bienestar, Mera y Ortiz, 2012).

Desde la perspectiva conductual-cognitiva, hay trabajos que demuestran que las personas que en su juventud eran optimistas que conforme se han ido haciendo mayores han tenido mejor salud y menor mortalidad que los que eran pesimistas (Peterson et al., 1988) o que la variable optimismo actúa como variable predisponente de la salud tanto física como mental (Vera y Celis; 2014). Además una tendencia al optimismo puede afectar a la salud a través de los comportamientos que ejercen las personas ante los problemas vitales en general, y de salud en particular. En este sentido, el optimismo parece favorecer un afrontamiento activo del estrés y de los problemas de salud, lo cual se relaciona con conductas de solución de problemas, autocuidado y planes de recuperación (Scheier et al., 1989; Scheier et al., 1986), como factor protector del consumo de sustancias en situaciones estresantes (Torres, Robert, Tejero, Boget y Pérez de los Cobos, 2006) y de síntomas psicopatológicos (Sánchez, Martín, Méndez, Corbalán y Limiñana, 2010).

Desde el enfoque psicofisiológico existen estudios que han demostrado que las personas optimistas presentan un menor detrimento inmunológico y una menor sintomatología (Reed, Kemeny, Taylor y Visscher, 1999; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor et al., 2006; Trovira, 2002); el organismo de los más optimistas genera ante situaciones de estrés unas respuestas de inmunocompetencia mejores que las de los pesimistas (Sieber, Rodin, Larson y Ortega, 1992); que el optimismo se asocia negativamente con los síntomas de malestar físico (Scheier y Carver, 1985); mejor salud cardiovascular (Hernández et al., 2015); como predictor de calidad de vida año más tarde en estudios con mujeres con cáncer de mama (Carver et al., 2005) o como una variable predictora de la salud percibida (Juárez y Landero, 2009; Mera y Ortiz, 12). Maruta, Colligan, Malinchoc y Offord (2000, 2002) demostraron que los pacientes que eran optimistas vivían más que el resto, sino que su tasa de supervivencia era significativamente mejor que la espera en función de sus características sociodemográficas.

Por todo esto resulta de importancia incluir la variable optimismo como factor relevante en la prevención y promoción de la salud y en los programas de intervención.

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) y la del optimismo disposicional como rasgo de personalidad de Scheier y Carver (1985).

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) inician el estudio del optimismo introduciendo el término estilo explicativo en el modelo reformulado de la indefensión aprendida, que se trata de una condición psicológica en la que un sujeto aprende a creer que no tiene ningún control sobre la situación en la que se encuentra y que cualquier cosa que haga es inútil. El objetivo de estos trabajos era estudiar como las personas asignan causas a los sucesos que les afectan. Así, las personas con un estilo explicativo negativo tendrían mayor vulnerabilidad para desarrollar sintomatología depresiva o incluso depresión cuando se enfrentaran a situaciones estresantes. A partir de aquí estudiaron el

optimismo como una forma de explicar las respuestas de afrontamiento a los acontecimientos negativos que les suceden a las personas, exponiendo la existencia de dos estilos explicativos: el optimista y el pesimista.

Peterson y Seligman (1984) utilizan tres dimensiones para establecer las diferencias entre el estilo explicativo pesimista y el optimista: estabilidad-inestabilidad (cuando la causa del suceso está presente durante todo el tiempo; su contrario sería transitoriedad o inestabilidad), globalidad- especificidad (cuando un aspecto del suceso o de su explicación domina a todos los otros aspectos de la vida de la persona; su opuesto es circunstancial o específico) 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, es decir, si la causa del suceso está presente durante todo el tiempo o por el contrario es inestable o transitorio. Sus extremos se expresan en el discurso en los polos: siempre-nunca. Si la persona piensa en los malos eventos en estos términos de “siempre” o “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 áreas de nuestra vida que consideramos se ven afectadas por los eventos negativos, es decir, si estas causas nos afectan de manera global (domina a todos los otros aspectos de la vida de la persona) o específica (cuando es específico o circunstancial). Se

expresa en el discurso en los extremos: todo-nada. 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 le 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). Entonces, de acuerdo con Peterson y Seligman en 1984 (Remor et al., 2006, 37-38), el estilo explicativo pesimista se define como la “tendencia a explicar los malos sucesos o eventos negativos ocurridos en la vida cotidiana, con una causa interna a uno mismo, estable en el tiempo y con un efecto global a todos los ámbitos de la vida de la persona”; en contraposición, el estilo explicativo optimista se refiere a la “tendencia a explicar los malos sucesos con una causa externa a uno mismo, inestable en el tiempo y específico de ese ámbito concreto que afecta”. Desde esta perspectiva teórica 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 mediado por el empleo de estrategias de afrontamiento inadecuadas (Peterson y Bossio, 2001; Sonoda y Tonan, 1999). Es decir, se ha encontrado que el estilo explicativo negativo mantiene una relación directa con el empleo de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción después de un fracaso (Mikulincer, 1989; Reilley, Geers, Lindsay, Deronde y Dember, 2005; Sanjuán y Magallanes, 2007; Sellers y Peterson, 1993) y una relación indirecta con el uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución de los problemas (Reilley et al., 2005). Las personas con un estilo explicativo negativo, comparadas con las que se caracterizan por un estilo explicativo positivo, 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 presenta peor eficiencia (Brennan y Charnetski, 2000; Peterson y Bossio, 2001), presentan mayor sintomatología depresiva (Abela, 2001; Sweeney, Anderson y Bailey, 1986; Hankin y Abramson, 2002; Kneebone y Dunmore, 2004; Sanjuán, 2007) y ansiosa (Camuñas, Cano, Pérez y González, 2002; Helton, Dember, Warm y Matthews, 2000; Kopecky, Sawyer y Behnke, 2004; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003) y se asocia con otras emociones negativas como la ira y la hostilidad (Boman, Smith y Curtis, 2003; Camuñas, et al., 1999; Sanjuán, Pérez, Rueda y Ruiz, 2006).

Además, el estilo explicativo negativo se ha asociado con trastornos psicológicos como: depresión (Abramson et al., 2002; Alloy et al., 1999; Alloy et al., 2000; Alloy et al., 2006; Sturman, Mongrain y Khon, 2006), ansiedad (Alloy et al., 2006; Fresco, Alloy y Reilly, 2006; Haefel et al. 2003), desórdenes 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).

Tabla 3.

*Estudios sobre índices de salud relacionados con el estilo explicativo negativo.*

| <b>ÍNDICES DE SALUD<br/>RELACIONADOS CON ESTILO<br/>EXPLICATIVO NEGATIVO</b> | <b>ESTUDIOS</b>                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Enfermedades                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jackson et al. (2002)</li> <li>- Peterson et al. (1988)</li> </ul>                                                                                             |
| Número de accidentes                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peterson et al.(2001)</li> </ul>                                                                                                                               |
| Eficiencia del sistema inmunológico                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brennan y Charnetski, 2000</li> <li>- Peterson y Bossio, 2001</li> </ul>                                                                                       |
| Sintomatología depresiva                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abela, 2001</li> <li>- Sweeney et al. (1986)</li> <li>- Hankin y Abramson, 2002</li> <li>- Kneebone y Dunmore, 2004</li> <li>- Sanjuán, 2007</li> </ul>        |
| Sintomatología ansiosa                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Camuñas et al. (2002)</li> <li>- Helton et al.(2004)</li> <li>- Martin-Krumm et al. (2003)</li> </ul>                                                          |
| Emociones negativas                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Boman et al. (2003)</li> <li>- Camuñas et al. (1999)</li> <li>- Sanjuán et al. (2006)</li> </ul>                                                               |
| Depresión                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abramson et al. (2002)</li> <li>- Alloy et al. (1999)</li> <li>- Alloy et al. (2000)</li> <li>- Alloy et al.(2006)</li> <li>- Sturman et al. (2006)</li> </ul> |
| Ansiedad                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alloy et al. (2006)</li> <li>- Fresco et al. (2006)</li> <li>- Haeffelet al. (2003)</li> </ul>                                                                 |
| Desordenes de personalidad                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alloy et al. (1999)</li> <li>- Ilardy y Craighead, 1999</li> <li>- Mongrain y Blackburn, 2005</li> </ul>                                                       |
| Esquizofrenia                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krstev et al. (1999)</li> <li>- Zimmerman et al. (1986)</li> </ul>                                                                                             |

Se han hecho multitud de estudios que han posibilitado concluir que las personas con un estilo atribucional negativo tendrían una mayor vulnerabilidad para desarrollar sintomatología depresiva o incluso depresión cuando se enfrentaran a situaciones estresantes (Abela, 2001; Alloy y Clements, 1998; Alloy, Just y Panzarella, 1997; Dixon y Ahrens, 1992; Hankin y Abramson, 2002; Hankin, Abramson y Siler, 2001; Hilsman y Garber, 1995; Kneebone y Dunmore, 2004; Kwon y Laurenceau, 2002; Metalsky, Halberstadt y Abramson, 1987; Metalsky y Joiner, 1992, 1997; Sanjuán, 2007; Sanjuán y Magallares, 2006a, 2007; Stiensmeier, 1989; Sweeney, et al., 1986; Vázquez, Jiménez, Saura y Avia, 2001). Sin embargo, la naturaleza transversal de la gran mayoría de ellos, no permite aclarar si este estilo explicativo es la causa o la consecuencia de la depresión. Lo que si se ha encontrado es que esta relación no es directa, sino que está mediada, tanto por el empleo de estrategias centradas en la emoción, como por la no utilización de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la solución directa de los problemas (Sanjuán y Magallanes, 2007).

En cuanto a la ansiedad, algunos trabajos que han estudiado síntomas de ansiedad, también han encontrado que mantienen una relación con este estilo explicativo (Ahrens y Haaga, 1993; Camuñas et al., 2002; Helton et al., 2000; Jackson et al., 2002; Kopecky et al., 2004; Martin-Krumm et al., 2003; Mineka, Pury y Luten, 1995; Ralph y Mineka, 1998; Wang y Zhang, 2005). El estilo explicativo negativo se relaciona positivamente con todas sus variadas manifestaciones de estado, rasgo o trastorno clínico (Fresco et al., 2006; Helton, et al., 2000; Jackson et al., 2002; Kopecky, et al., 2004; Martin-Krumm et al., 2003; Mineka et al., 1995; Ralph y Mineka, 1998; Wang y Zhang, 2005).

Se ha sugerido que el estilo explicativo negativo se asociaría con una alta afectividad negativa, que es compartida tanto por la ansiedad como por la depresión (Ahrens y Haaga, 1993; Clark y Watson, 1991; Fresco et al., 2006; Mineka et al., 1995; Sanjuán et al., 2006). 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, Rueda y Ruiz, 2008b). Aunque también hay que decir que existen algunos autores que mantienen que el estilo

explicativo negativo es más característico de la ansiedad que de la depresión (Ahrens y Haaga, 1993; Fresco et al., 2006; Mineka et al., 1995; Sanjuan et al., 2008b).

En cuanto al estilo atribucional en los trastornos de espectro esquizofrénico se han llevado a cabo relativamente pocos trabajos empíricos. Además, la diversidad de las muestras estudiadas, en relación a las categorías diagnósticas a las que pertenecen los sujetos, dificulta la obtención de conclusiones claras (Estebaranz, 2004). En un trabajo de Kinderman y Bentall (1996) llevado a cabo con personas con esquizofrenia se observó que los malos resultados en una tarea de teoría de la mente estaban asociados a una tendencia a hacer atribuciones externas personales (las causas se atribuyen a otras personas) en mayor medida que a hacer atribuciones externas situacionales (las causas se atribuyen a factores situacionales). Las personas con delirios de persecución suelen mostrar una tendencia a atribuir sus malos resultados a otros individuos más que a la situación (Bentall, Corcoran, Howard, Blackwood y Kinderman; 2001; Estebaranz, 2004). El estilo atribucional es peculiar cuando hay sintomatología paranoide (Combs y Penn, 2004; Peer, Rothmann, Penrod, Penn y Spaulding; 2004). Este estilo se caracteriza en parte, por una tendencia a exagerar, distorsionar o centrarse de forma selectiva en los aspectos hostiles o amenazantes de los demás (Fenigstein, 1997). En definitiva un estilo atribucional característico (Kohler et al., 2003; Mandal, Pandey y Prasad; 1998), contribuyen a la exacerbación de los síntomas paranoides en la esquizofrenia.

Con referencia al estilo explicativo positivo, los estudios sugieren que puede jugar un rol en el bienestar psicológico y representar un factor de protección relacionado con los aspectos positivos del funcionamiento 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 et al., 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).

### **2.3.2. 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). Para ello se utiliza un cuestionario que puntúa las explicaciones dadas a los eventos en las dimensiones de internalidad- externalidad, estabilidad-inestabilidad y globalidad- especificidad.

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, Castellón y Seligman, 1989).

En cuanto a sus propiedades psicométricas se ha encontrado 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 et al., 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, Rueda y Ruiz, 2008a; Sanjuán et al., 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.

Existe un cuestionario que se llama Estilos Cognitivos que evalúa de forma similar al ASQ. Este tiene una versión interesante para adolescentes (ACSQ; Hankin y Abramson, 2002), que evalúa un estilo atribucional de riesgo para el desarrollo de depresión por desesperanza. El cuestionario incluye 12 situaciones supuestamente negativas y relevantes en la adolescencia (6 de naturaleza interpersonal y 6 relacionados con el logro o ejecución) y se le plantean el grado en el que la causa de cada situación es interna, estable o global, así como la probabilidad de que tenga consecuencias negativas, y el grado de inferencia negativa con respecto de sí mismo. Calvete, Villardon, Estevez y Espina (2007) adaptaron este cuestionario a nuestra cultura y evaluaron su estructura y fiabilidad. Los resultados confirmaron una estructura factorial adecuada acorde con el modelo teórico en el que se sustenta. Además, los coeficientes de consistencia interna y de fiabilidad test-retest fueron adecuados tanto para el cuestionario total como para sus escalas, excepto para la escala de internalidad. En conclusión, el ACSQ se muestra como un instrumento válido y fiable para evaluar el estilo de desesperanza en adolescentes.

## **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 et al., 2000; Scheier y Carver, 1987; Scheier, Carver y Bridges, 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.

El antecedente teórico de este concepto proviene del modelo de autorregulación de conducta de Carver y Scheier (1981) según el cual, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables (optimismo) incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar objetivos promoviendo un afrontamiento activo y persistente, mientras que las expectativas desfavorables (pesimismo), ante las mismas dificultades, los reducen o anulan (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). Es decir, las personas optimistas poseen una predisposición generalizada para generar expectativas de resultados positivos. Estas expectativas favorables hacen que incrementen 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. Estas expectativas desfavorables hacen que la persona sea más dubitativa e indecisa reduciendo tales esfuerzos, a veces, hasta el punto de desentenderse de la tarea (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 y Guerrero, 2003), por estos motivos suelen mantener mayores niveles de bienestar subjetivo bajo circunstancias estresantes que los menos optimistas.

Aunque no hay suficiente 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 y Liffé, 2006), siendo un factor independiente y predisponerte para el bienestar (Vera 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, 2005; Kennedy y Hughes, 2004; Martínez et al., 2006; Ouwehand, de Ridder y Bensing, 2008; Remor et al., 2006; de Ridder, Schreursy 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, 2003; Conway et al., 2008; Cristea et al., 2011; Ortiz, Ramos y Vera, 2003; Segerstrom, 2006). En cambio el pesimismo disposicional está relacionado con la mayor experiencia de síntomas físicos (Chang, 1998; Chang, Maydeu 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 (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).

Es importante destacar que existen algunos estudios que han utilizado otros enfoques, por ejemplo el optimismo situacional, del irracional e incluso de pesimismo defensivo, como estrategia de rendimiento.

Según Segerstrom, Mc Carthy, Caskey, Gorrs y Murray (1993) existen dos tipos de optimismo: el disposicional y el situacional. El primero se refiere a la manera constante de enfrentar los hechos en la que se da la generalización de expectativas positivas de obtener buenos resultados. Por otro lado, el optimismo situacional constituye un mecanismo que surge frente a un evento estresante y que permite enfrentar de mejor forma dicho evento. No es una disposición o manera de enfrentar la vida de forma constante sino que se da frente a una situación particular, generalmente una situación estresante.

Otro enfoque sería hablar de pesimismo defensivo/optimismo. Los pesimistas defensivos muestran un sentimiento inicial de ansiedad y un bajo control percibido antes de emprender la tarea (Norem y Cantor, 1986b). Esto alerta sus estrategias de control y por tanto llega a unos resultados finales positivos (focalización negativa). En cambio si la focalización es positiva, son incapaces de controlar esa ansiedad y sufren una pérdida de motivación, de este modo obtienen resultados negativos. Cuando se les pide que adopten una estrategia incongruente con su valoración y afrontamiento habituales, se les puede estar creando un estado de control inicial de la situación, al que no están habituados y que impedirá la activación de sus estrategias efectivas de adquisición de control y manejo de la ansiedad (Fernández y Bermúdez, 2001).

En contraste, los optimistas no valoran de forma estresante las tareas que van a realizar, no prevén un resultado negativo y muestran un moderado control sobre la situación (Spencer y Norem, 1996). Los optimistas se protegen de un fracaso solo cuando sucede, para ello, utilizan la estrategia atribucional que consiste en negar su control sobre los resultados (Norem y Cantor, 1986a, 1990).

Sin embargo, los optimistas y pesimistas defensivos muestran niveles similares de ejecución. Ello se debe a que los pesimistas defensivos se centran en aspectos negativos de la situación, lo que les permite controlar la ansiedad de forma anticipada, de modo que ésta no interfiera con la ejecución de la tarea (Showers, 1992). La variable fundamental que nos permite discernir la posible reacción de pesimistas y optimistas

ante una situación concreta es la controlabilidad situacional (Fernández y Bermúdez, 2001).

#### **2.4.2. Instrumento de medición del optimismo disposicional**

Para medir el optimismo disposicional, el instrumento más utilizado y que ha sido adaptado para diferentes poblaciones en distintos países es el Life Orientation Test (LOT), de Scheier y Carver (1985). En esta primera versión este cuestionario estaba formado por 8 ítems (más 4 “de relleno” para hacer menos evidente el contenido del test) que evalúa las expectativas generalizadas hacia resultados positivos o negativos. Se pregunta a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como «En tiempo difíciles, generalmente espero lo mejor», usando un escala de 5 puntos, desde 0 (muy en desacuerdo) hasta 4 (muy de acuerdo). De los 8 ítems, 4 están redactados en sentido positivo y 4 en sentido negativo. Después de revertir los ítems redactados en sentido negativo, se haya la puntuación total en optimismo.

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, ya que consideraban que estos no hacían referencia explícitamente a las expectativas de 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, Córdova y Celis, 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. Los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (Ferrando et al., 2002).

Los estudios psicométricos realizados con el cuestionario evidencian que su consistencia interna (alfa de Cronbach) oscila entre .74 (Schou, Ekeberg, Ruland, Sandvik, y Karesen, 2004) y .78 (Scheier, Carver y Bridges, 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  $\alpha = .78$  (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 esté 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 et al., 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, Kim, MacCallum y Kiecolt, 1997). Como es de esperar, los factores están negativamente correlacionados, obteniéndose valores que oscilan entre  $-.47$  y  $-.57$  (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, 2002; Burke, Joyner y Wilson, 2000; González y Landero, 2007; Lai, Cheung, Lee y Yu, 1998; Pais, Pedro y Marques, 2012; Vera et al., 2009; Yorck, Glaesmer y Hoyer, 2006).

La versión española fue creada por Otero et al., (1998). En la adaptación al castellano original el alfa de Cronbach reportado fue de .78 y la correlación con el LOT original fue de .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 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 hace 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, Gosálvez, 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 una puntuación 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 PozoKaderman (2000), encontrando resultados satisfactorios.

En estudios latinoamericanos, las propiedades psicométricas en población chilena muestran un alfa de Cronbach de .65 y la estructura factorial muestra claramente dos factores asociados al optimismo y al pesimismo (Vera 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 et al. (2008) refuerza la utilidad del LOT-R. Además, Vera 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 (Viadé, 2003). Gould, Dieffenbach y Moffett (2002), realizan un estudio relevante donde se analizan las características psicológicas de diez campeones olímpicos americanos, encontrando que entre muchas características psicológicas, los atletas se caracterizan por ser optimistas.

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 contexto de la actividad física y el deporte se han analizado diversas variables psicológicas relacionadas potencialmente con el optimismo (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2011). De hecho, su estudio se ha vinculado a diversas características de la personalidad del deportista que le permiten afrontar mejor las dificultades (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011) así como predecir las conductas en el contexto deportivo (Cunha et al., 2010; García, 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; Ortín et al., 2011; Ortín, De la Vega y Gosálvez, 2013), la evaluación de los entrenadores (Ortín et al., 2012), los estados de ánimo (De la Vega et al., 2011), la ansiedad (Räikkönen, Matthews, Flory, Owens y Gump, 1999; Martin-Krumm et al., 2003), la confrontación (Holt y Hogg, 2002; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2007), la fortaleza mental (De la Vega et al., 2011; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008), la autoconfianza (Vives y Garcés de los Fayos, 2006) o la resiliencia (Reche, Tutte y Ortín, 14).

El estudio realizado por Seligman, Nolen, 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 los tiempos 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

factorque 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, 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, 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 explicar los procesos psicológicos por los cuales los sujetos optimistas obtienen un mayor rendimiento deportivo, utilizando otras variables como: confianza deportiva (Manzo, Silva, y Mink, 2001), el empleo de estrategias adaptativas (Gaudreau y Blondin, 2004; Nicholls et al., 2008), los estados emocionales positivos (Gaudreau y Blondin, 2004), el locus de control interno (Burke et al., 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).

Por otro lado también se ha encontrado una gestión más adecuada de la situación adversa que se pueden presentar en la competición deportiva por parte del deportista optimista (Abenza, Olmedilla, Ortega, Ato y García, 2010; Martin-Krumm et al., 2003;

Ortín et al., 2011) favoreciendo una correcta ejecución tras resultados negativos bajo la hipótesis de tomar estos como un reto para las siguientes situaciones (Ortín et al., 2011; Segerstrom, 1998). Además las personas con actitud optimista no renuncia a pesar de los obstáculos y fracasos, los atletas optimistas compiten más con esperanza de éxito que por miedo a la derrota (Lipowski, 2012). De hecho, Parkes y Mallet (2011) trataron de evaluar el empleo de diferentes técnicas cognitivo-conductuales para entrenar el estilo atributivo en una muestra de siete jugadores de rugby encontrando que los deportistas que habían estado en el grupo experimental desarrollaban una mayor resistencia ante la adversidad, tenían una mayor autoconfianza y desarrollaron un estilo explicativo más optimista ante los acontecimientos negativos.

El optimismo ha sido estudiado y evaluado en compañía de los estilos explicativos y en relación con éstos (Calvete et al., 2007; Chang, 2001; Davis y Zaichkowsky, 1998; Rettew y Reivich, 1995; Sanjuán y Magallares, 2007; Vera y Buela, 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 a la autoconfianza, Vives y Garcés de los Fayos (2006) indican que esta influye en las expectativas positivas del deportista cuando se enfrenta a una competición. Además, los deportistas con una sólida autoconfianza resisten mejor la adversidad (Bunkerm y Williams, 1991), característica que coincide con el perfil optimista señalado en otros trabajos (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).

Por último, y en relación con la salud, Brewer, Cornelius y Sklar (2007), analizan las relaciones que se establecen entre el estado de ánimo y diversas variables, entre ellas el optimismo, en el proceso de recuperación de las lesiones deportivas. Este trabajo mostró cómo los sujetos con niveles bajos de optimismo correlacionan de forma negativa con estados de ánimo adecuados para el afrontamiento del dolor y para el afrontamiento del proceso de rehabilitación y de readaptación de la lesión. 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 deportistas pueda hacer frente con eficacia al estrés de una lesión (Ford et al., 2000). A pesar del impacto negativo referido en abundancia en la investigación, la ocurrencia de la lesión también puede representar una oportunidad de crecimiento en otros espectros de la práctica deportiva y, en última instancia, funcionar como una experiencia de aprendizaje y desarrollo de habilidades que se pueden transferir para el contexto de entrenamiento y competición (Buceta, 1997; Ortín, Garcés de los Fayos y Olmedilla, 2010). Así se ha comprobado que por ejemplo el apoyo social se destacó claramente como el beneficio percibido referido con mayor frecuencia seguido de la educación deportiva (Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta, 2014).

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 qué 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 tienen un efecto significativo en el optimismo (Malinauskas, Akelaitis y Šniras, 2013; Venne et 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 et al., 2013). Y al

contrario, el optimismo es uno de los factores que influyen en la participación en la actividad física (Gaudreau, 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 (Marín et 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, pueden ser efectivos para mejorar el rendimiento de los deportistas, mayor confianza en sí mismo y mejorar la afrontamiento ante situaciones adversas (Parkes y Mallet, 2011; Sheard y 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).

---

## Capítulo 3. Conexión burnout y optimismo

---



### **3. CONEXIÓN BURNOUT Y OPTIMISMO**

#### **3.1. Burnout y optimismo**

El estudio de los recursos psicológicos que favorecen la salud y el bienestar ha aumentado en los últimos años (Kamen et al., 1987; Scheier et al., 1994; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000; Snyder y López, 2002). Realizar estudios sobre este ámbito de la psicología resulta de gran importancia ya que nos permite conocer qué recursos psicológicos pueden ayudar a afrontar las adversidades y, por lo tanto, trabajar con ellos para aumentar sus beneficios.

Asimismo, el optimismo es uno de los constructos psicológicos que más comúnmente han sido descritos en la literatura científica como indicador de recurso psicológico. Dentro del enfoque de la psicología de la salud, diversos estudios plantean que existe una relación positiva entre el optimismo y la salud, en tanto este rasgo promueve la práctica de un estilo de vida saludable, disminuye la presencia de niveles altos de estrés e incrementa el despliegue de estrategias de afrontamiento frente a los problemas cotidianos, disminuyendo, por tanto, las probabilidades de enfermar (Carver et al., 2010; Ortiz et al., 2003; Viñas y Caparrós, 2000).

Más concretamente, se ha estudiado como el optimismo incide en la salud y el rendimiento (Hefferon, 2012; Londoño, Hernández, Alejo y Pulido, 2013; Maruta et al., 2000; Mustaca, Kamenetzky y Vera, 2010; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor et al., 2006; Rasmussen et al., 2009; Wilhelm, Wedgwood, Parker, Geerligs y Hadzi, 2010). Entre los estudios que relacionan optimismo y salud se debe diferenciar entre los que analizan la influencia del optimismo en los comportamientos de salud (Lauriola, Russo, Lucidi, Violani y Levin, 2005; Meliá y Becerril, 2009; Radcliffe y Klein, 2002; Vollrath y Torgersen, 2008), en la percepción de la salud (Rieffe, Villanueva, Adrián y Górriz, 2009) y aquellos que los hacen en la salud real (Booth y Friedman, 1987).

En este sentido, el optimismo funciona como un protector de la salud, disminuyendo los niveles altos de estrés e incrementando las estrategias de afrontamiento frente a los problemas cotidianos, disminuyendo, por tanto, las probabilidades de enfermar (Brissette, Scheier y Carver, 2002; Carver et al., 2010; Chico, 2002; Márquez, Losada, Peñacoba y Romero, 2009; Ortiz et al., 2003; Rasmussen et al., 2006; Viñas y Caparrós, 2000). Por el contrario, los sujetos

pesimistas dudan de que sus esfuerzos puedan tener un éxito en el futuro y suelen darse por vencidos mas fácilmente, así también al presentar altos niveles de estrés facilita que experimenten malestares físicos y la adopción de conductas poco saludables (Martínez et al., 2006).

En relación con los estilos de afrontamiento que emplean las personas frente a situaciones estresantes, también disponemos de estudios que estudian la relación con el optimismo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Carver et al., 1993; Chico, 2002; Fournier et al., 1999, citado en Remor et al., 2006; Grove y Heard, 1997; Harju y Bolen, 1998; Kleinke, 2007; Martínez et al., 2006; Sandín, 1995; Scheier et al., 1994; Nes y Segerstrom, 2006). Más concretamente, parece que el optimista utilizaría estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, incluyendo estrategias de afrontamiento cognitivo y tendería a no utilizar estrategias que suponen distanciamiento de la situación estresante (Augusto, Aguilar y Salguero, 2008; Chico, 2002; Fontaine, Manstead y Wagner, 1993; Kleinke, 2007; Martínez et al., 2006; Mera y Ortiz, 2012; Morán y Schulz, 2008; SanJuan y Magallanes, 2007; Sandín, 1995; Vera y Guerrero, 2003).

Adicionalmente, el optimismo ha sido considerado como un protector de la ansiedad y la depresión (Sánchez et al., 2010). En este sentido, los sujetos con altos niveles de optimismo tienden a presentar menores niveles de ansiedad que aquellos que tienden al pesimismo (Grimaldo, 2004; Ortín et al., 2013; Pavez, Mena y Vera, 2012; Scheier et al., 1994; Vera et al., 2009; Vera et al., 2012). Así, las personas pesimistas tienden a experimentar depresión en situaciones estresantes (Brissette et al., 2002; Carver et al., 2010; Gázquez, Pérez, Mercader, Molero e Inglés, 2014; Giltay, Zitman y Kromhout, 2006; Márquez et al., 2009; Sánchez y Méndez, 2009; Sanjuán y Magallanes, 2006b).

En este sentido, si el burnout se considera un síndrome clínico que afecta a la salud del sujeto, el estudio de la relación entre las dos variables puede ser relevante en cualquier contexto. Llegados a este punto, resulta lógico considerar el optimismo como un recurso psicológico que actuaría como factor de protección frente al burnout. De hecho, y a pesar de que la variable optimismo ha adquirido recientemente relevancia dentro del proceso de burnout, existen diversas investigaciones que estudian tal relación. Concretamente estos trabajos confirman el efecto positivo que el optimismo tiene sobre el burnout, mostrando que el optimismo correlaciona significativamente con el riesgo de desarrollar este síndrome (Brissette et al., 2002; Chang, Rand y Strunk, 2000; Extremera, Durán y Rey 2007; Grau, Flichtentrei, Suñer, Prats y Braga, 2009;

Grau, Suñer y García, 2005; Happell y Koehn, 2011; Moreno, Arcenillas, Morante y Garoosa, 2005; Rothmann y Essenko, 2007).

### **3.2. Burnout y optimismo en psicología de la actividad física y el deporte: estado actual de la investigación.**

Los estudios bibliométricos son de primordial relevancia en el marco de la evaluación de los contenidos científicos. Al mismo tiempo, son de gran utilidad al permitir una aproximación detallada al objeto de análisis así como a los datos que ofrecen sobre un área de conocimiento determinado. Por esta razón, en este apartado se presenta una revisión del trabajo científico publicado, hasta el año 2011, sobre burnout y optimismo en el ámbito deportivo para conocer el estado de la cuestión de estas variables y ofrecer una visión globalizadora de que es lo que se está haciendo en el ámbito deportivo (Marín et al., 2013).

Los resultados confirman la presencia de burnout y optimismo como constructos dentro de las investigaciones de psicología de la actividad física y el deporte. Aunque es a partir de los años 80 cuando se inicia el estudio del burnout y del optimismo en el contexto deportivo es a partir del 2000 cuando se inicia estos estudios de manera más importante, se ha experimentado un aumento progresivo de la producción científica de ambos constructos. Aunque hay que reconocer este aumento, el número de trabajos es escaso para ambas variables psicológicas, sobre todo para optimismo. Esto nos resulta llamativo si tenemos en cuenta la importancia que estos procesos tienen para el ámbito de la actividad física y deporte.

Además, el porcentaje alto de autores ocasionales para ambas variables viene a indicar que estas áreas de investigación aún no están lo suficientemente establecidas. La producción de los autores sigue la siguiente tendencia: se recoge una serie reducida de autores que son los que más publican y, después, una gran cantidad de autores que publican un trabajo o dos. Esto nos indica que los autores que más publican son los que tiene más posibilidades de volver a publicar un nuevo trabajo. En este sentido, puesto que R. Eklund en burnout y J. Grove en optimismo han sido los autores más productivos, se convierten en referencias obligadas de cualquier línea de investigación que sobre burnout y/o optimismo en el deporte se diseñe.

Desde una perspectiva geográfica, la mayoría de los trabajos son realizados en EEUU. En el resto de países, la producción es mucho menor o por lo menos se publican mucho menos trabajos. Como era de esperar, y de forma similar a lo visto en otros lugares (Valenciano, Devís y Villamón, 2009), son las universidades quienes realizan la mayor aportación de trabajos. Destacamos que la productividad se dispersa entre un gran número de centros de investigación. Llama la atención de que a pesar de que EEUU sea el país más productor, la universidad con más producción sea de Australia, concretamente, University of Western Australia.

El tipo de documento más utilizado es el artículo de revista. Las tesis con muy poca representatividad, nos da una idea del poco desarrollo de estas variables en el deporte a nivel universitario, por lo que entendemos que es un campo donde se pueden realizar aportaciones interesantes tanto desde la perspectiva teórica como práctica. De estos artículos destaca por mayoría la investigación empírica sobre la teórica. Es decir, predominan las investigaciones que acumulan datos y, comparativamente, escasean los trabajos dedicados a la revisión con finalidad integradora. Para burnout, la revista que más ha publicado ha sido Sport Psychologist mientras que para optimismo ha sido Perceptual and Motor Skills, que no es precisamente específica de psicología del deporte.

Existe relación de estos constructos con muchas de las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo y también con la salud en actividad física. Concretamente con burnout, las variables con las que más se estudia es con estrés, motivación y perfección. En cambio con optimismo ha sido con rendimiento y afrontamiento. Pero trabajos que estudien la relación entre ambos constructos, que es lo que nos interesa en este trabajo, existe escasa investigación.

Respecto al instrumento de evaluación más utilizado, para burnout ha sido el ABQ y para optimismo el LOT/LOT-R.

A través del análisis de los estudios de estas variables en nuestro país, se concluye lo siguiente:

- Para burnout, España ocupa el cuarto puesto en cuanto a producción de trabajos, convirtiéndose Enrique J. Garcés de los Fayos en el mayor productor del país. La Universidad de Murcia por tanto, se convierte en la universidad con más

producciones de España. Cuadernos de Psicología del Deporte sería la revista con más trabajos publicados sobre esta área.

- En optimismo se encuentra que España ocupa el sexto puesto de los 15 países con estudios publicados. Al igual que burnout, de las revistas españolas, Cuadernos de Psicología del Deporte es la que más trabajos ha publicado. Alguno de estos trabajos sería el de García y Díaz (2010) o el de Ortín et al. (2011).

Como conclusión de este estudio se destaca que aunque el estudio de estas variables en actividad física y deporte es sin duda una línea emergente, necesitan de líneas de investigación sólidas que plasmen de manera tanto descriptiva como experimental, la importancia de estos constructos en un ámbito tan específico como el que se revisa en nuestro análisis.

### **3.3. Conexión 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 deportista 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, Sarrazin, Peterson y Famose, 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 (Berengüi, Garcés, Ortín, De la Vega, y López, 2013; Chen, Kee y Tsai, 2007; Chen, Kee y Tsai, 2008; Gustafsson y Skoog, 2012; Reche et al., 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 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, reducida 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.

Berengui et al. (2013) 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 este sentido, el presente trabajo ha procurado analizar la relación entre las variables psicológicas burnout y optimismo en una población deportista. Considerando los antecedentes teóricos y los resultados en investigaciones anteriores que abordan el burnout y el optimismo en el deporte, podemos plantear la hipótesis de que la variable optimismo correlaciona negativamente con la variable burnout.

A pesar de la escasa investigación de estas dos variables en conjunto en el ámbito deportivo, sería muy importante seguir estudiando este tema por el valor de la variable optimismo como posible factor protector de la experiencia de burnout.

# Parte II: Estudio Empírico

---



---

## Capítulo 4. Objetivos e hipótesis de la investigación

---



## **4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **4.1. Objetivos**

Una vez expuesto el marco teórico que va a ser objeto de nuestra investigación, vamos a proceder a indicar los objetivos del presente estudio. El propósito general es analizar si existe relación entre burnout y optimismo disposicional en una población deportista. Para la consecución de esta finalidad hemos establecido los siguientes objetivos e hipótesis de investigación:

1. Caracterizar la muestra según variables sociodemográficas y deportivas: sexo, edad, deporte que practica, si está o no federado, horas semanales que practica deporte y años que llevan practicando deporte.
2. Identificar el nivel de burnout y sus dimensiones en deportistas.
3. Caracterizar el nivel de optimismo disposicional y sus dimensiones en deportistas.
4. Describir si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de burnout y sus dimensiones en función de la edad, sexo, si están o no federados, horas semanales que practican deporte y años que llevan practicando deporte.
5. Describir si existen diferencias estadísticamente significativas el nivel de optimismo disposicional y sus dimensiones en función de la edad, sexo, si están o no federados, horas semanales que practican deporte y años que llevan practicando deporte.
6. Establecer la correlación existente entre burnout y optimismo en deportistas
7. Indagar si existen diferencias estadísticamente significativas entre las dimensiones de burnout y las de optimismo disposicional.

De esta manera, en función de los objetivos que acabamos de mencionar, y los resultados hallados en otras investigaciones, señalamos las siguientes hipótesis en nuestro trabajo de investigación.

## 4.2. HIPÓTESIS

En relación a los objetivos descritos y la literatura revisada, se plantea las siguientes hipótesis de trabajo:

En cuanto al constructo burnout:

1. La muestra presentará resultados mayores en reducida realización personal, seguido de agotamiento emocional y despersonalización.
2. Tener más edad es un factor influyente en el desarrollo de burnout.
3. Las mujeres tienen niveles más elevados de burnout que los hombres.
4. Estar federado supone mayor riesgo de padecer burnout.
5. Los deportistas que compiten tienen un nivel más elevado de burnout.
6. A más horas de entrenamiento a la semana mayor nivel de burnout.
7. La cantidad de años que llevan practicando deporte no influye en la aparición del síndrome de burnout.

En cuanto al constructo optimismo:

1. La muestra tiene un perfil más optimista.
2. Los deportistas de mayor edad son más optimistas que los de menor edad.
3. En referencia al género, los hombres muestran mayor optimismo que las mujeres.
4. Las puntuaciones de optimismo son muy similares entre los deportistas federados y los que no lo están.
5. Las puntuaciones de optimismo son muy similares entre los deportistas que compiten y los que no lo hacen.
6. No existen diferencias significativas entre las horas de entrenamiento y el optimismo.
7. Existen diferencias significativas entre los años que llevan practicando deporte y optimismo.

En cuanto a la relación entre ambos constructos hipotetizamos lo siguiente:

1. Conforme aumenta el optimismo disminuye los niveles de las distintas dimensiones del burnout.

---

## Capítulo 5. Metodología de la investigación

---

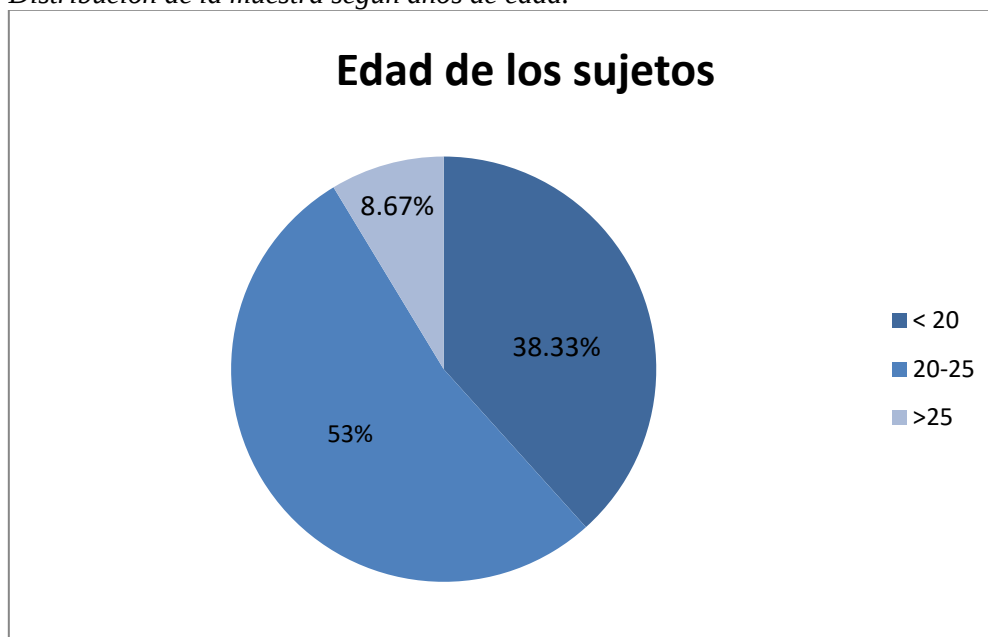


## 5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

### 5.1. MUESTRA

La muestra de nuestra investigación pertenece a una población de 300 deportistas universitarios con edades comprendidas entre los 17 y los 40 años, con una media de 21.28 años de edad ( $DT = 3.43$ ). En el gráfico 1 se puede observar la distribución de los sujetos en cuanto su edad; así el 49.67% de la muestra tiene menos de 20 años, el 53% entre 20 y 25 y con más de 25 años el 6.67%.

Gráfico 1.  
*Distribución de la muestra según años de edad.*



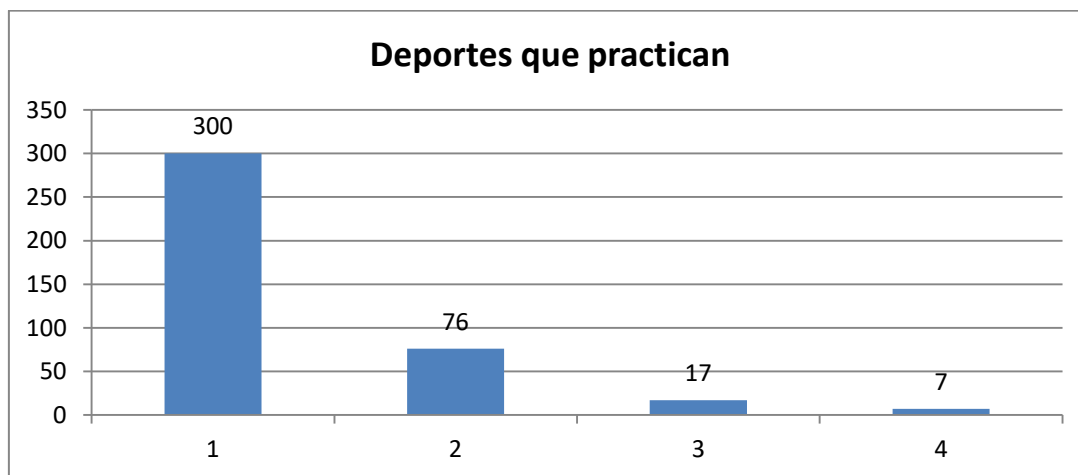
Con respecto al género de los participantes podemos observar en la tabla 4, que el 81% de los participantes son de género masculino, mientras que el 19% son de género femenino. Asimismo, observamos que esos porcentajes corresponden a 243 chicos y 57 chicas.

Tabla 4.  
*Distribución del género de los participantes*

|           | Género |     |
|-----------|--------|-----|
|           | n      | %   |
| Masculino | 243    | 81  |
| Femenino  | 57     | 19  |
| Total     | 300    | 100 |

Con respecto al deporte que practican, un total de 76 sujetos practican dos deportes, son 17 los que practican tres y un total de 7 los que practican cuatro deportes. En el gráfico 2 se puede observar la distribución de los sujetos según la cantidad de deportes que practican.

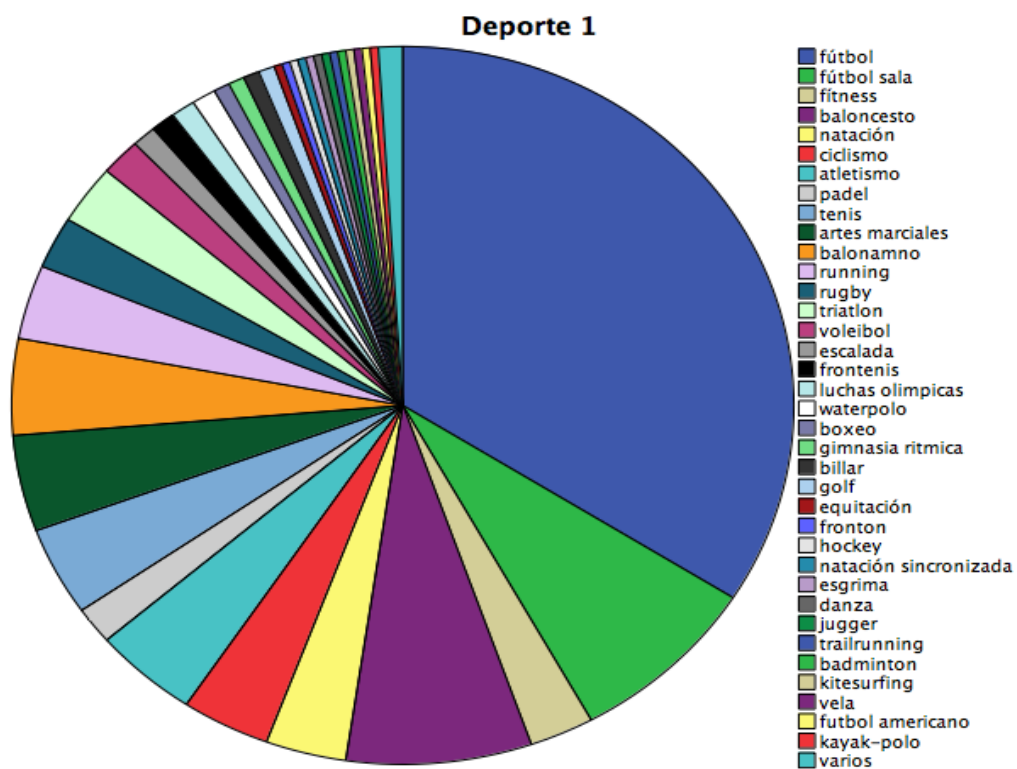
Gráfico 2.  
*Distribución de la muestra según el número de deportes que practican.*



Entre los deportes que más practican en primer lugar, encontramos el fútbol con un 34%, seguido del fútbol sala con un 8% y del baloncesto con un 7.7%.

Gráfico 3.

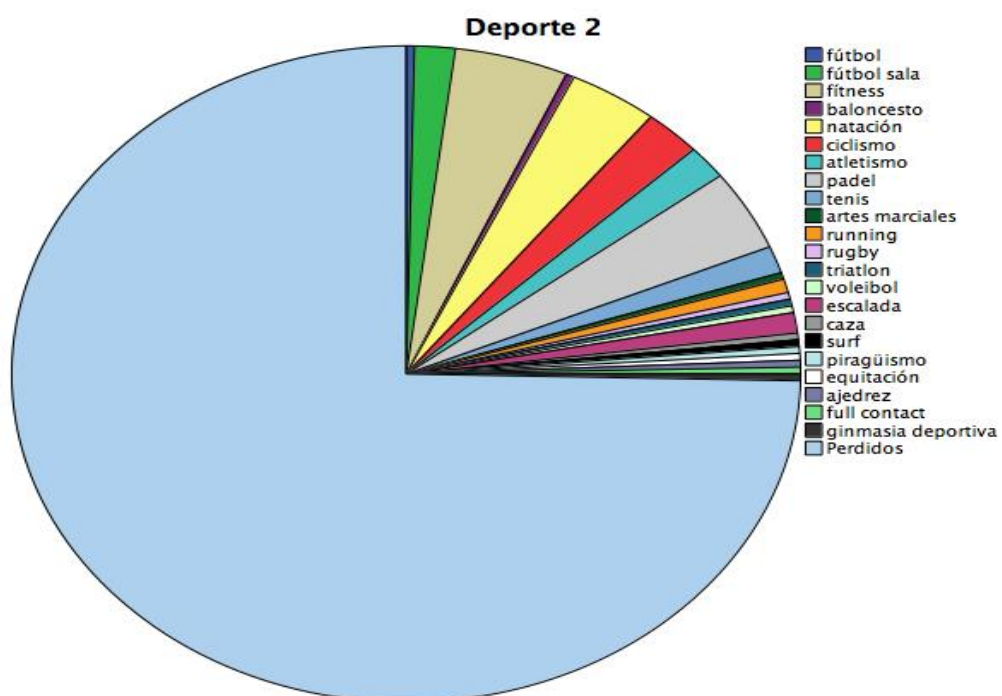
*Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en primer lugar.*



Como segundo deporte, encontramos porcentajes más altos en fitness (4.7%), pádel (4%) y natación (3.7%).

Gráfico 4.

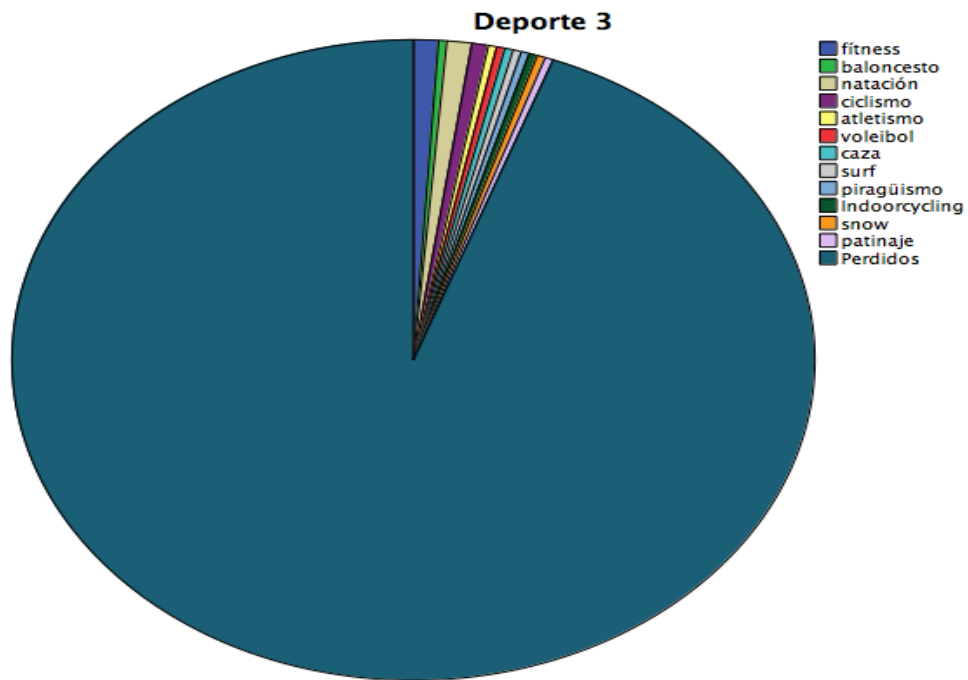
*Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en segundo lugar.*



Entre los deportes que más se practican en tercer lugar se encuentran el fitness y pádel con un 4.7% y el ciclismo con un 0.7%.

Gráfico 5.

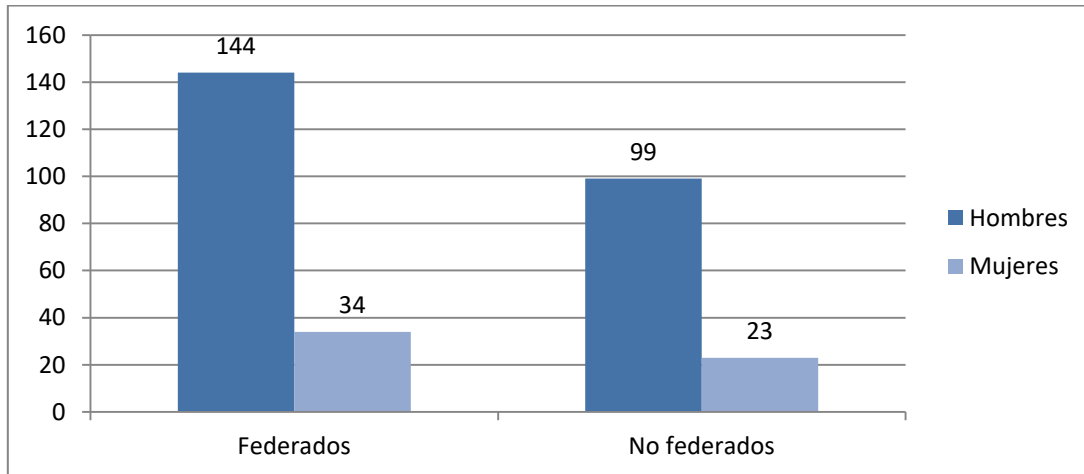
Distribución de la muestra según el tipo de deporte que practican en tercer lugar.



La siguiente variable a analizar es si los sujetos están o no federados, es decir, si pertenecen a una organización que tiene como función principal la regulación y organización del deporte. El 59.33% están federados, mientras que el resto, el 40.67% no lo están. A continuación se puede observar la distribución de la muestra en función de esta variable y del género de los participantes.

Gráfico 6.

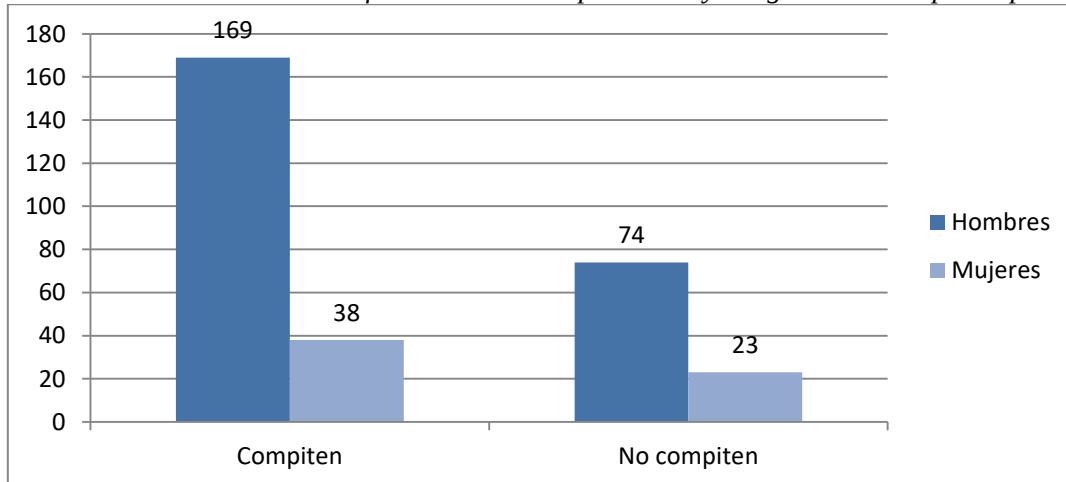
*Distribución de la muestra en función de si están o no federados y del género de los participantes*



Respecto a si los sujetos compiten o no, 207 si lo hacen (69%) y 93 no (31%). Se puede observar que son más los hombres los que compiten.

Gráfico 7.

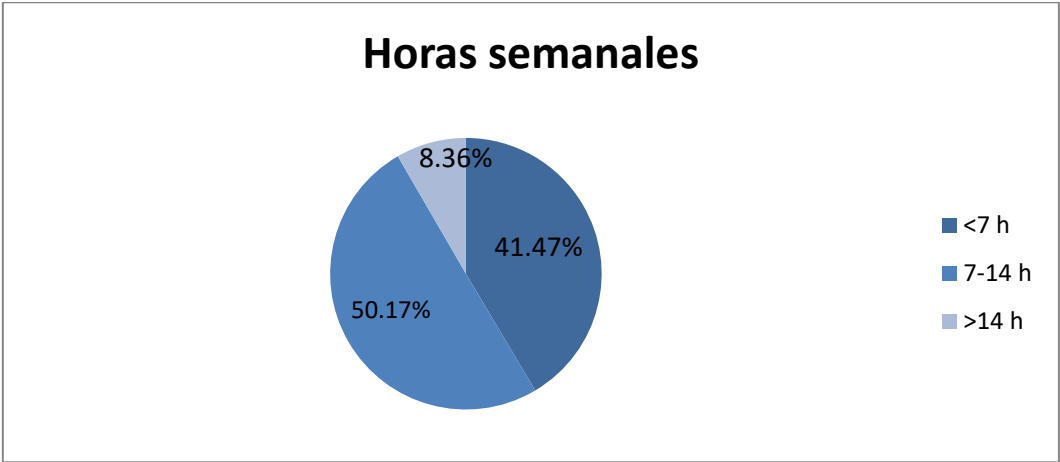
*Distribución de la muestra en función de si compiten o no y del género de los participantes*



En cuanto a las horas a la semana que practican deporte, la media de horas es de 8.31 (DT= 4.46). El 50.17% de los sujetos practican deporte menos de 7 horas a la

semana, el 41.47% entre 7 y 14 y por último, el 8.36% de los sujetos practican deporte más de 14 horas semanales.

Gráfico 8.  
*Distribución de la muestra en función las horas semanales que practican deporte.*



En cuanto a la experiencia de los sujetos en la práctica de deporte se registraron los años que llevan practicándolo. En esta muestra la media está en 12.32 años (DT= 4.53). Como se indica en la tabla 5, los hemos agrupado en tres grupos. Asimismo, el 33% de los sujetos llevan practicando deporte menos de 11 años años, el 45.66% entre 11 y 15 años y por último, el 21.33% llevan practicando más de 15 años.

Tabla 5.  
*Frecuencias y porcentajes por grupos de años que llevan practicando deporte*

| Años que llevan practicando deporte |            |            |
|-------------------------------------|------------|------------|
|                                     | Frecuencia | Porcentaje |
| < 11 años                           | 99         | 33%        |
| 11 – 15 años                        | 137        | 45.66%     |
| >15 años                            | 64         | 21,33%     |
| Total                               | 300        | 100.0      |

## **5.2. DESCRIPCIÓN DE LAS VARIABLES DE ESTUDIO**

El presente trabajo analiza dos variables psicológicas, burnout y optimismo, en deportistas y las relaciones que se establecen entre ambas y el resto de variables deportivas.

### **5.2.1. Variables sociodemográficas**

Estas variables permiten obtener datos de las características de la muestra objeto de estudio, estas son: edad y sexo.

### **5.2.2. Variables deportivas**

En este sentido se registran los siguientes aspectos deportivos: tipo de deporte que practica, si está o no federado, si compite o no, horas a la semana que practica deporte y años que lleva practicándolo.

### **5.2.3. Variables psicológicas analizadas**

#### **- Burnout**

El síndrome de burnout es un trastorno emocional con consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico para el deportista, que pueden repercutir en otros aspectos externos al deporte. Raedeke y Smith (2001) definen el burnout en deportistas como un síndrome caracterizado por la presencia de tres dimensiones que se presentan simultáneamente: agotamiento físico/emocional, cuando la persona siente una gran reducción de su capital físico y emocional; reducida sensación de logro, que representa una tendencia a evaluarse negativamente, lo que supone la desaparición del idealismo e ilusión en el deporte; y de devaluación de la práctica deportiva, actitudes de negatividad y desinterés hacia la práctica de deporte.

Hay que tener presente que el planteamiento que vamos a asumir se refiere a la posibilidad de la aparición de burnout en cualquier deportista; por tanto, no será el grado de profesionalidad el que determine la presencia o ausencia del síndrome, sino las

circunstancias deportivas generadoras de estrés que le rodeen en su práctica deportiva habitual.

#### **- Optimismo**

Este trabajo se centra en la perspectiva del optimismo disposicional de Scheier y Carver (1987), que lo definen como la expectativa o creencia estable y generalizada de que ante las dificultades se experimentará más acontecimientos positivos que negativos. 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. En cambio, el pesimismo se corresponde a la expectativa de que sucedan acontecimientos desfavorables. Será aportado por las respuestas que den los sujetos al Test de orientación Vital revisado (LOT-R; Scheier et al., 1994). La tendencia será optimista si obtiene valores positivos y pesimista, si obtiene valores negativos.

### **5.3. INSTRUMENTOS UTILIZADOS**

Las herramientas a utilizar para la obtención de información, se eligieron de acuerdo con los objetivos del estudio y de las especificaciones metodológicas requeridas. Puesto que nuestro trabajo empírico se basa, como hemos ido viendo, en el análisis del burnout y optimismo en deportistas y en las relaciones que se establecen entre ambas y con el resto de variables deportivas que forman parte del diseño metodológico, los instrumentos que utilizamos para el desarrollo de esta investigación son los que han demostrado ser más capaces para medir adecuadamente tales variables.

Posteriormente vamos a describir las características de los instrumentos utilizados en esta investigación. Los instrumentos utilizados son cuestionarios auto-administrados. Esta herramienta de evaluación posee una estructura muy cerrada, ya que se expone a los individuos a proporcionar sus pensamientos y creencias mediante la puntuación de los ítems que se muestran en el cuestionario. La puntuación se establece mediante una escala tipo Likert con diferentes intervalos en relación a las necesidades del investigador. En el anexo 1 se podrán observar todos los cuestionarios utilizados, además de los datos que hemos requerido al inicio de los mismos para completar la investigación. A continuación se exponen los instrumentos utilizados.

### 5.3.1. Datos sociodemográficos y deportivos

Para la recogida de los datos sociodemográficos y deportivos se disponen las siete primeras preguntas. Esto no constituye una escala, sino un medio de obtener datos generales de los participantes. Las dos primeras preguntas son de mera identificación (edad y sexo). Las cinco siguientes sirven para recoger información sobre la actividad física (que deporte práctica, si está o no federado, si compite o no, horas semanales que practican deporte y años que llevan practicándolo).

### 5.3.2. *Inventario de Burnout en Deportistas Revisado* (IBD-R; Garcés de los Fayos et al., 2012)

El inventario de Burnout en deportista 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.

### **5.3.3. Test de orientación vital revisado (LOT-R; Scheier et al., 1994)**

Este instrumento sirve para medir el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos, en la versión española de Otero et al. (1998).

En su primera versión este cuestionario constaba de 12 ítems. Ocho de ellos evaluaba las expectativas generalizadas hacia resultados positivos o negativos; más 4 derelleno que sirven para hacer menos evidente el contenido del test y que por tanto, no se consideran en el análisis. Se pregunta a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como «En tiempo difíciles, generalmente espero lo mejor», usando un escala de 5 puntos, desde 0 (*muy en desacuerdo*) hasta 4 (*muy de acuerdo*). De los 8 ítems, 4 están redactados en sentido positivo y 4 en sentido negativo. Después de revertir los ítems redactados en sentido negativo, se haya la puntuación total en optimismo.

Scheier et al. (1994) revisaron esta medida de optimismo y eliminaron 2 ítems que consideraban que no hacían referencia explícitamente a las expectativas de resultados, dando lugar al LOT-R (Scheier et al., 1994). El renovado LOT-R consta de 6 ítems (más 4 de relleno) que proporcionan una puntuación de optimismo disposicional. La forma de puntuación se mantuvo igual que en la versión primera. De los 6 ítems de contenido, 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y 3 en sentido negativo (dirección pesimismo). Los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo

En este trabajo se ha utilizado el *Test de Orientación Vital revisado* - LOT-R (Scheier et al., 1994) en la versión española de Otero et al. (1998). Este instrumento evalúa el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos o negativos sobre el futuro. La administración de la prueba puede ser individual y colectiva, con una duración de aproximadamente 5 minutos. El cuestionario se compone de 10 ítems valorados en una escala con formato de respuesta tipo likert con un rango de puntuaciones que oscila entre 0 (estoy totalmente en desacuerdo) y 4 (prácticamente estoy siempre de acuerdo). Seis de los ítems miden el optimismo disposicional y los otros cuatro (2, 5, 6 y 8) sirven para hacer menos evidente el contenido del test y por tanto, no tienen validez para el análisis. De los seis ítems de optimismo disposicional, tres están redactados en sentido positivo (1, 4, 10; optimismo) y tres en sentido negativo (3, 7 y 9; pesimismo).

Respecto a la corrección e interpretación de la prueba, aparecen dos opciones (Ferrando et al., 2002). Por un lado medir el optimismo/pesimismo disposicional como constructo unidimensional. En este caso la puntuación de optimismo se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los tres ítems negativos y sumándolos a continuación a

la de los tres ítems positivos. Así se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (optimismo total). A mayor puntuación, mayor optimismo. La otra opción sería mantener cada disposición por separado (rasgo optimismo vs. rasgo pesimismo) sumando los ítems de cada subescala. Por lo tanto, a los valores obtenidos en optimismo se le resta las obtenidas en pesimismo. La tendencia será optimista si obtiene valores positivos y pesimista si obtiene valores negativos, fórmula utilizada en diferentes estudios (De la Vega et al., 2012; Ortín et al., 2012; Ortín et al., 2013). En definitiva, nos encontramos con una variable categórica que cuenta con dos posibilidades de respuesta: perfil optimista (valores positivos de entre 0 a 12), o un perfil pesimista (valores negativos de entre -12 a 0). Aunque en la literatura científica se han utilizado ambas formas de corrección, los diferentes trabajos factoriales apoyan la obtención de los dos factores (Mroczek et al., 1993; Myers y Steed, 1999). En nuestro trabajo vamos a seguir esta última opción, ya que lo que queremos averiguar es la tendencia optimista-pesimista de los participantes.

En relación a las propiedades psicométricas del LOT-R, investigaciones con población española, reportaron valores de consistencia interna medida por Alfa de Cronbach equivalente a .75 (Remor et al., 2006). En relación a la fiabilidad de los dos factores, en estudios recientes (Ortín et al., 2011) han obtenido un valor de alfa de Cronbach de .711 para la subescala optimismo y 0.706 para la subescala de pesimismo. En el presente estudio, la fiabilidad del LOT-R fue de .75.

#### **5.4. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Para el manejo de los datos y el análisis de los mismos se ha utilizado el programa estadístico SPSS. En primer lugar, se ha realizado un estudio estadístico descriptivo general de la muestra que consistía fundamentalmente en el cálculo de porcentajes, medias y desviación típica de cada una de las variables. También se utilizó la prueba - T para determinar si existen diferencias significativas entre 2 grupos. Y por último se ha realizado la correlación de Pearson, la cual nos va permitir conocer en qué grado están relacionadas las dos variables cuantitativas de interés.



---

## Capítulo 6. RESULTADOS

---



## 6. RESULTADOS

De acuerdo con los objetivos e hipótesis planteadas, y el desarrollo metodológico diseñado, en este capítulo se presentan los resultados obtenidos en el estudio. Para el análisis de las puntuaciones en burnout se han considerado las tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. En relación a las puntuaciones de optimismo se han tenido en cuenta las dimensiones optimismo, pesimismo y optimismo total.

### 6.1. Caracterización la muestra según las variables burnout y optimismo

Los participantes de la muestra señalan medias más altas en reducida realización personal y agotamiento emocional en cuanto al burnout que perciben. Por otro lado señalan medias más altas en indicadores de optimismo que en los de pesimismo.

Tabla 6.

*Media y desviaciones típicas para las variables burnout y optimismo y sus dimensiones.*

|                               | Media | Desv. típ. |
|-------------------------------|-------|------------|
| <b>Burnout</b>                |       |            |
| Agotamiento Emocional         | 14,62 | 4,347      |
| Despersonalización            | 9,46  | 3,897      |
| Reducida Realización Personal | 15,48 | 4,783      |
| Burnout Total                 | 39,56 | 8,586      |
| <b>Optimismo</b>              |       |            |
| Optimismo                     | 8,23  | 2,484      |
| Pesimismo                     | 5,09  | 2,504      |
| Total Optimismo               | 3,14  | 4,036      |

N=300

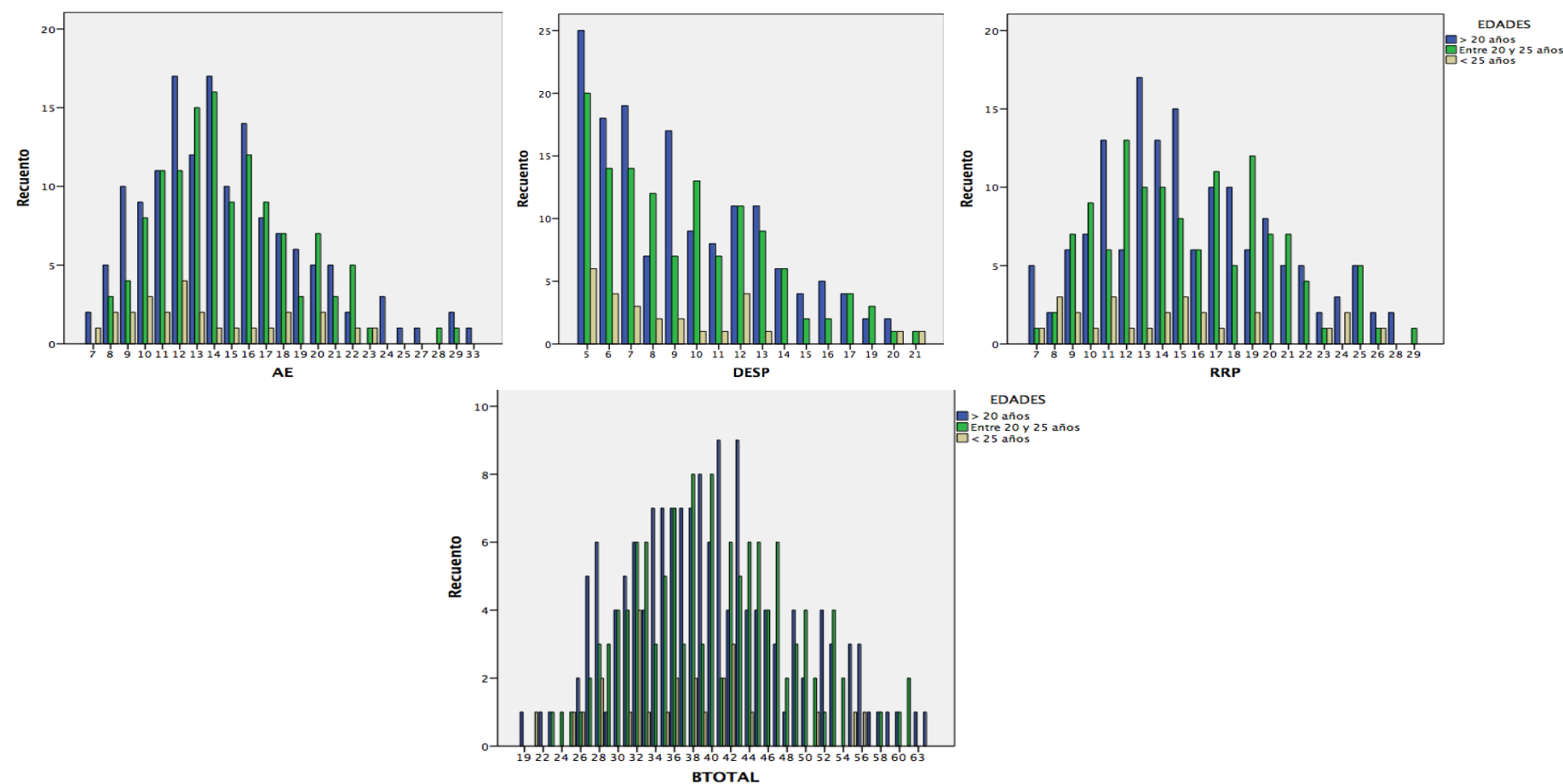
## **6.2. Diferencias en las puntuaciones de burnout, y sus dimensiones, para cada variable sociodemográfica y deportiva.**

En este apartado vamos a examinar las diferencias en las puntuaciones de las tres dimensiones de burnout (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) y burnout total, en los diferentes grupos por edad, sexo, tipo de deporte que practica, si está o no federado, si compiten o no, horas semanales que practican deporte y años que llevan practicando deporte.

### **6.2.1. Burnout y edad.**

Observando la distribución de la edad de los participantes (gráfico 9), según sus respuestas en cada una de las dimensiones del burnout, y siendo homogéneo el contraste de varianzas, se aprecia respuestas con tendencia a reducir indicadores en agotamiento emocional ( $X^2 = 32.971$ ;  $p = .049$ ) y despersonalización ( $X^2 = 22.506$ ;  $p = .035$ ) conforme aumenta la edad de los participantes. De la misma manera, según la distribución de las respuestas, los participantes señalan una tendencia a mostrar niveles centrados en reducida realización personal ( $X^2 = 50.635$ ;  $p = .023$ ) y burnout total ( $X^2 = 84.943$ ;  $p = .012$ ), para cualquiera de los grupos de edad distribuidos.

Gráfico 9.  
Comportamiento de las respuestas de burnout según la edad.

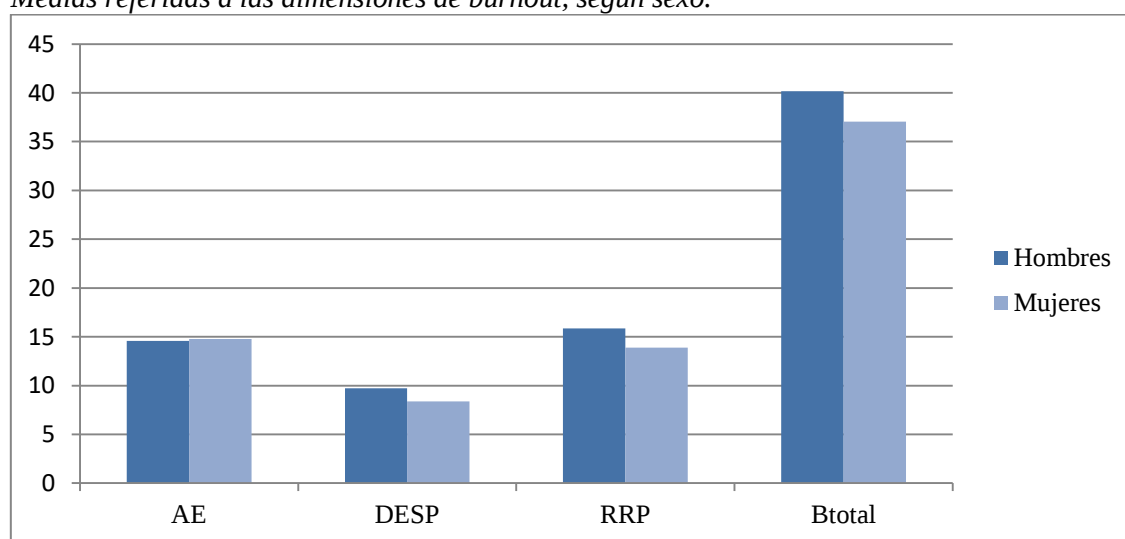


### 6.2.2. Burnout y sexo.

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de burnout en relación al sexo del deportista, donde las medias más altas en hombres se aprecian en reducida realización personal (15.86), y en las mujeres en agotamiento emocional (14.77). En el burnout total, los hombres (40.16) señalan una media más alta que las mujeres (37.04).

Gráfico 10.

*Medias referidas a las dimensiones de burnout, según sexo.*



Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que en todas las dimensiones excepto agotamiento emocional, los hombres muestran puntuaciones más dispersas entre sí que las mujeres.

*Tabla 7.*

*Medidas de dispersión referidas alas dimensiones de burnout, según sexo.*

|        |       | N   | Media | DT    | Curtosis | Asimetría |
|--------|-------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| AE     | varón | 243 | 14.58 | 4.322 | .748     | .797      |
|        | mujer | 57  | 14.77 | 4.484 | 3.896    | 1.449     |
| DESP   | varón | 243 | 9.72  | 3.919 | -.121    | .754      |
|        | mujer | 57  | 8.37  | 3.633 | 1.380    | 1.206     |
| RRP    | varón | 243 | 15.86 | 4.826 | -.390    | .377      |
|        | mujer | 57  | 13.89 | 4.279 | -.470    | .643      |
| BTOTAL | varón | 243 | 40.16 | 8.604 | -.237    | .318      |
|        | mujer | 57  | 37.04 | 8.104 | .647     | .650      |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

Como puede apreciarse en la Tabla 8, los datos muestran que la prueba de Levene no es significativa ( $p = .583$ ;  $p = .464$ ;  $p = .253$ ;  $p = .432$ ) por lo que asumimos la homogeneidad de varianzas. De tal manera, aparecen diferencias significativas entre hombres y mujeres en las variables despersonalización ( $t_{298,2} = 2.375$ ;  $p = .018$ ), reducida realización personal ( $t_{298,2} = 2.819$ ;  $p = .005$ ) y burnout total ( $t_{298,2} = 2.491$ ;  $p = .013$ ). Concretamente, encontramos puntuaciones mayores en los hombres que en las mujeres en estas variables. En cambio, para agotamiento emocional ( $t_{298,2} = -.299$ ;  $p = .765$ ) aunque las puntuaciones son algo mayor en mujeres, no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres.

*Tabla 8.*  
*Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según sexo*

|        | Prueba de Levene |      | t     | Sig. (bilateral) |
|--------|------------------|------|-------|------------------|
|        | F                | Sig. |       |                  |
| AE     | .302             | .583 | -.299 | .765             |
|        |                  |      | -.292 | .771             |
| DESP   | .537             | .464 | 2.375 | .018             |
|        |                  |      | 2.490 | .015             |
| RRP    | 1.314            | .253 | 2.819 | .005             |
|        |                  |      | 3.037 | .003             |
| BTOTAL | .619             | .432 | 2.491 | .013             |
|        |                  |      | 2.586 | .011             |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

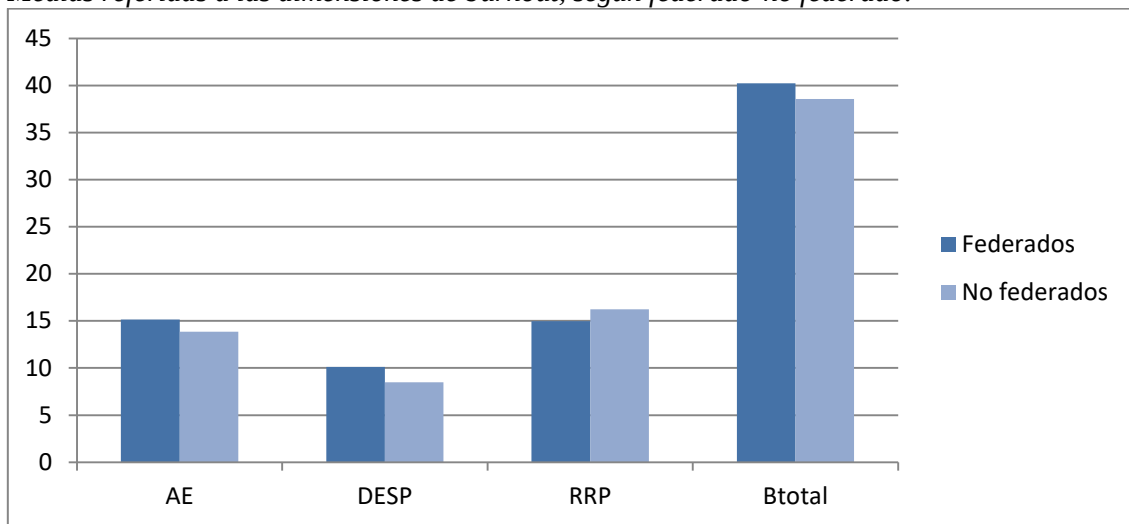
\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

### **6.2.3. Burnout y si está o no federado**

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de burnout en relación a la condición de federado-no federado del deportista, donde las medias más altas en federados se aprecian en agotamiento emocional (15.15), y en los no federados en reducida realización personal (16.24). En el burnout total, los federados (40.24) señalan una media más alta que los no federados (38.57).

Gráfico 11.

*Medias referidas a las dimensiones de burnout, según federado-no federado.*



Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que los federados muestran puntuaciones más concentradas que los no federados en reducida realización personal, mientras que en las demás dimensiones señalan una dispersión más alta.

Tabla 9.

*Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de burnout, según federado - no federado*

|        |             | N   | Media | DT    | Curtosis | Asimetría |
|--------|-------------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| AE     | federado    | 178 | 15.15 | 4.481 | 1.086    | .870      |
|        | No federado | 122 | 13.84 | 4.037 | 1.972    | .993      |
| DESP   | federado    | 178 | 10.13 | 4.192 | -.303    | .688      |
|        | No federado | 122 | 8.49  | 3.197 | -.250    | .763      |
| RRP    | federado    | 178 | 14.97 | 4.477 | -.133    | .497      |
|        | No federado | 122 | 16.24 | 5.122 | -.702    | .286      |
| BTOTAL | federado    | 178 | 40.24 | 8.915 | -.196    | .427      |
|        | No federado | 122 | 38.57 | 8.015 | -.358    | .194      |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

Los resultados de aplicar la prueba t de Student, señalan que hay diferencias significativas entre federados y no federados en las variables agotamiento emocional ( $t_{298,2} = 2.572$ ;  $p = .011$ ), despersonalización ( $t_{298,2} = 3.648$ ;  $p = .000$ ), reducida realización personal ( $t_{298,2} = -2.278$ ;  $p = .023$ ). Mientras que para la variable burnout total, no existen diferencias significativas ( $t_{298,2} = 1.657$ ;  $p = .098$ ).

Por tanto se encuentran 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. En cambio para la variable burnout, aunque parece que los federados exhiben puntuaciones superiores a los no federados, esta diferencia no llega a ser significativa estadísticamente.

Tabla 10.

*Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según federado - no federado*

|        | Prueba de Levene |      |        |                  |
|--------|------------------|------|--------|------------------|
|        | F                | Sig. | t      | Sig. (bilateral) |
| AE     | 2.432            | .120 | 2.572  | .011*            |
|        |                  |      | 2.623  | .009             |
| DESP   | 9.887            | .002 | 3.648  | .000**           |
|        |                  |      | 3.833  | .000             |
| RRP    | 6.234            | .013 | -2.278 | .023*            |
|        |                  |      | -2.221 | .027*            |
| BTOTAL | 1.487            | .224 | 1.657  | .098             |
|        |                  |      | 1.691  | .092             |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

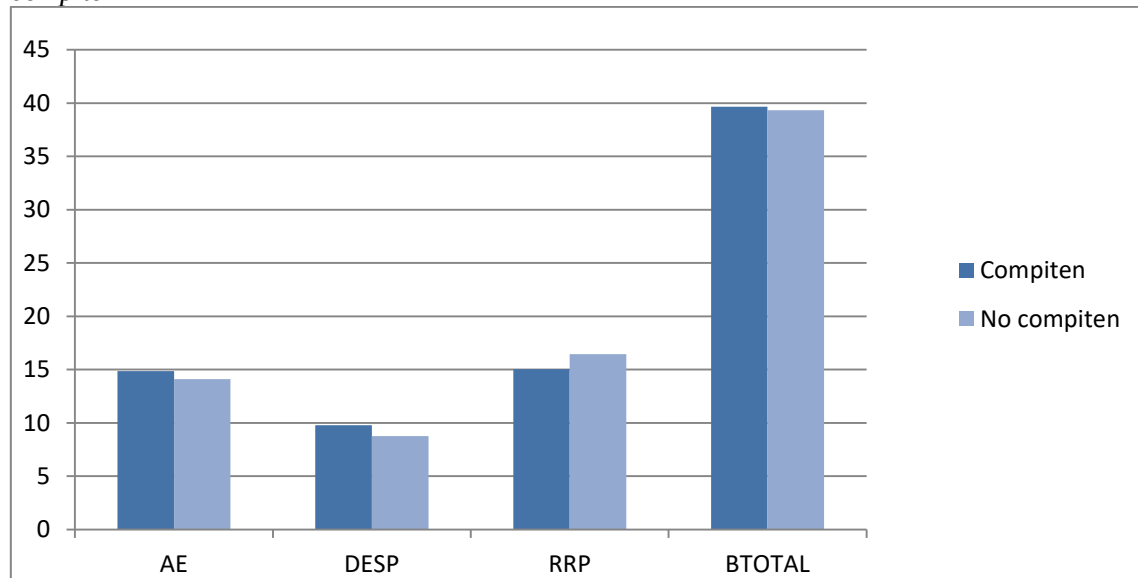
#### 6.2.4. Burnout y si compiten o no

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de burnout en relación a si los deportistas compiten o no compiten, donde las medias más altas tanto en los que compiten (15.05) como en los que no compiten (16.45) se aprecian en reducida

realización personal. En burnout total, los que compiten (39.67) señalan una media más alta que los que no compiten (39.32).

Gráfico 12.

*Medias referidas a las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten*



Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que los que compiten muestran puntuaciones más concentradas que los que no compiten en agotamiento emocional y reducida realización personal, mientras que señalan una dispersión más alta en despersonalización y burnout total.

Tabla 11.

Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten

|        |             | N   | Media | DT    | curtosis | asimetría |
|--------|-------------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| AE     | Compiten    | 207 | 14.85 | 4.282 | 1.526    | .908      |
|        | No compiten | 93  | 14.11 | 4.468 | 1.262    | 1.021     |
| DESP   | Compiten    | 207 | 9.78  | 4.141 | -.188    | .741      |
|        | No compiten | 93  | 8.76  | 3.201 | -.138    | .786      |
| RRP    | Compiten    | 207 | 15.05 | 4.673 | -.177    | .536      |
|        | No compiten | 93  | 16.45 | 4.907 | -.652    | .216      |
| BTOTAL | Compiten    | 207 | 39.67 | 8.757 | -.129    | .446      |
|        | No compiten | 93  | 39.32 | 8.235 | -.305    | .171      |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

En la Tabla 12 se muestran los resultados de aplicar la prueba t de Student. Aparecen diferencias significativas entre los que compiten y no compiten en las variables despersonalización ( $t_{298,2} = 2.097$ ;  $p = .037$ ) y reducida realización personal ( $t_{298,2} = -2.369$ ;  $p = .018$ ). Se encuentran puntuaciones en despersonalización mayores en los deportistas que compiten, mientras que para la dimensión reducida realización personal es mayor para los que no compiten. En cambio la estadística demuestra que no existen diferencias significativas para la variable agotamiento emocional ( $t_{298,2} = 1.362$ ;  $p = .174$ ) ni para la variable burnout total ( $t_{298,2} = .325$ ;  $p = .0745$ ). Las puntuaciones en ambas variables son muy similares entre los deportistas que compiten y los que no lo hacen.

Tabla 12.

*Diferencia de medias para las dimensiones de burnout, según si los participantes compiten o no compiten*

| Prueba de Levene |       |      |        |                  |
|------------------|-------|------|--------|------------------|
|                  | F     | Sig. | t      | Sig. (bilateral) |
| AE               | .179  | .672 | 1.362  | .174             |
|                  |       |      | 1.340  | .182             |
| DESP             | 8.348 | .004 | 2.097  | .037*            |
|                  |       |      | 2.309  | .022*            |
| RRP              | .831  | .363 | -2.369 | .018*            |
|                  |       |      | -2.325 | .021*            |
| BTOTAL           | .502  | .479 | .325   | .745             |
|                  |       |      | .333   | .740             |

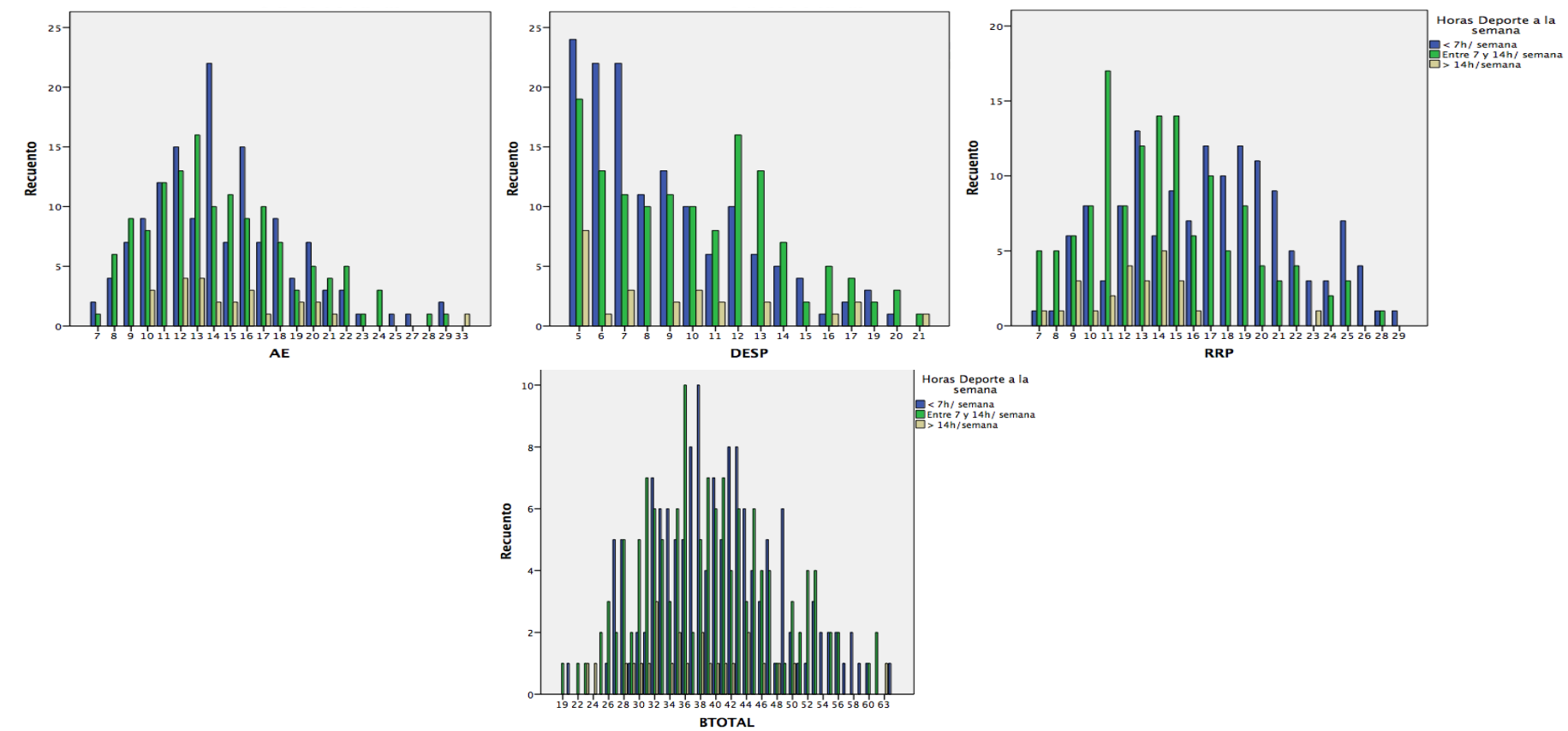
Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

#### 6.2.5. Burnout y horas semanales que practican deporte

En el gráfico 13 se aprecia la distribución de los participantes según las horas semanales de práctica deportiva para cada una de las dimensiones del burnout. Cumpliendo en cada una de ellas el supuesto de la homogeneidad de varianzas, se observa respuestas con tendencia a reducir indicadores en agotamiento emocional ( $X^2 = 44.742$ ;  $p = .041$ ) y despersonalización ( $X^2 = 37.728$ ;  $p = .047$ ) conforme aumenta las horas que practican deporte. De la misma manera, según la distribución de las respuestas, los participantes señalan una tendencia hacia puntuaciones centrales en reducida realización personal ( $X^2 = 62.128$ ;  $p = .023$ ) y burnout total ( $X^2 = 88.362$ ;  $p = .009$ ) para cualquiera de los grupos de horas de deporte a la semana distribuidos.

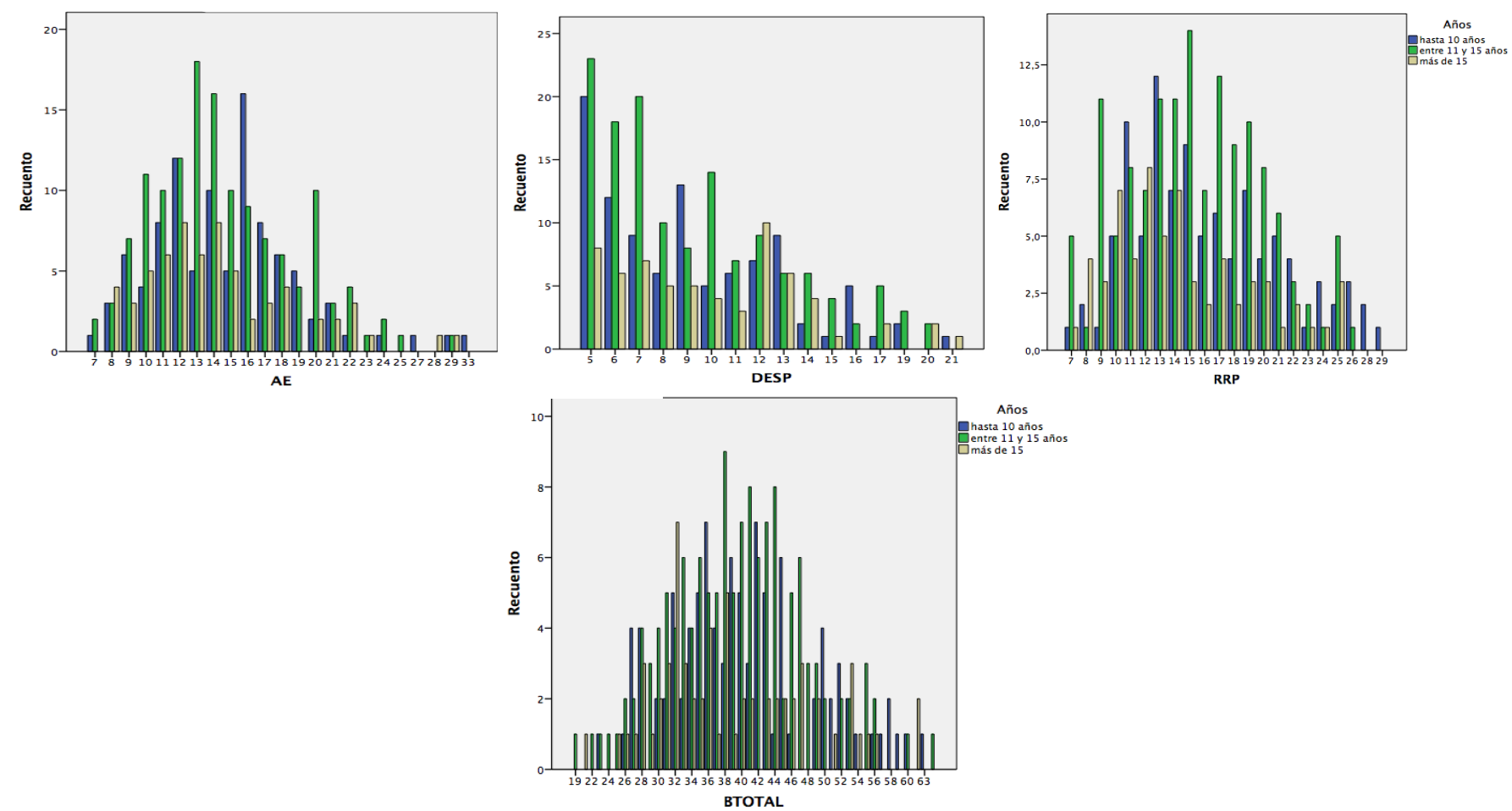
Gráfico 13.  
Comportamiento de las respuestas de burnout según las horas semanales que se realiza deporte



#### **6.2.6. Burnout y años que llevan practicando deporte.**

La distribución de los participantes según los años de práctica deportiva para cada una de las dimensiones del burnout se aprecia en el gráfico 14. Cumpliendo en cada una de ellas el supuesto de la homogeneidad de varianzas, se aprecia respuestas con tendencia a reducir indicadores en despersonalización ( $X^2 = 32.319$ ;  $p = .047$ ) conforme aumenta los años que llevan practicando deporte. De la misma manera, según la distribución de las respuestas, los participantes señalan una tendencia a mostrar niveles centrados de agotamiento emocional ( $X^2 = 42.160$ ;  $p = .050$ ), en reducida realización personal ( $X^2 = 44.321$ ;  $p = .034$ ) y en burnout total ( $X^2 = 42.160$ ;  $p = .041$ ) para cualquiera de los grupos de años que llevan practicando deporte distribuidos.

Gráfico 14.  
Comportamiento de las respuestas de burnout a lo largo de los años que se lleva practicando deporte.



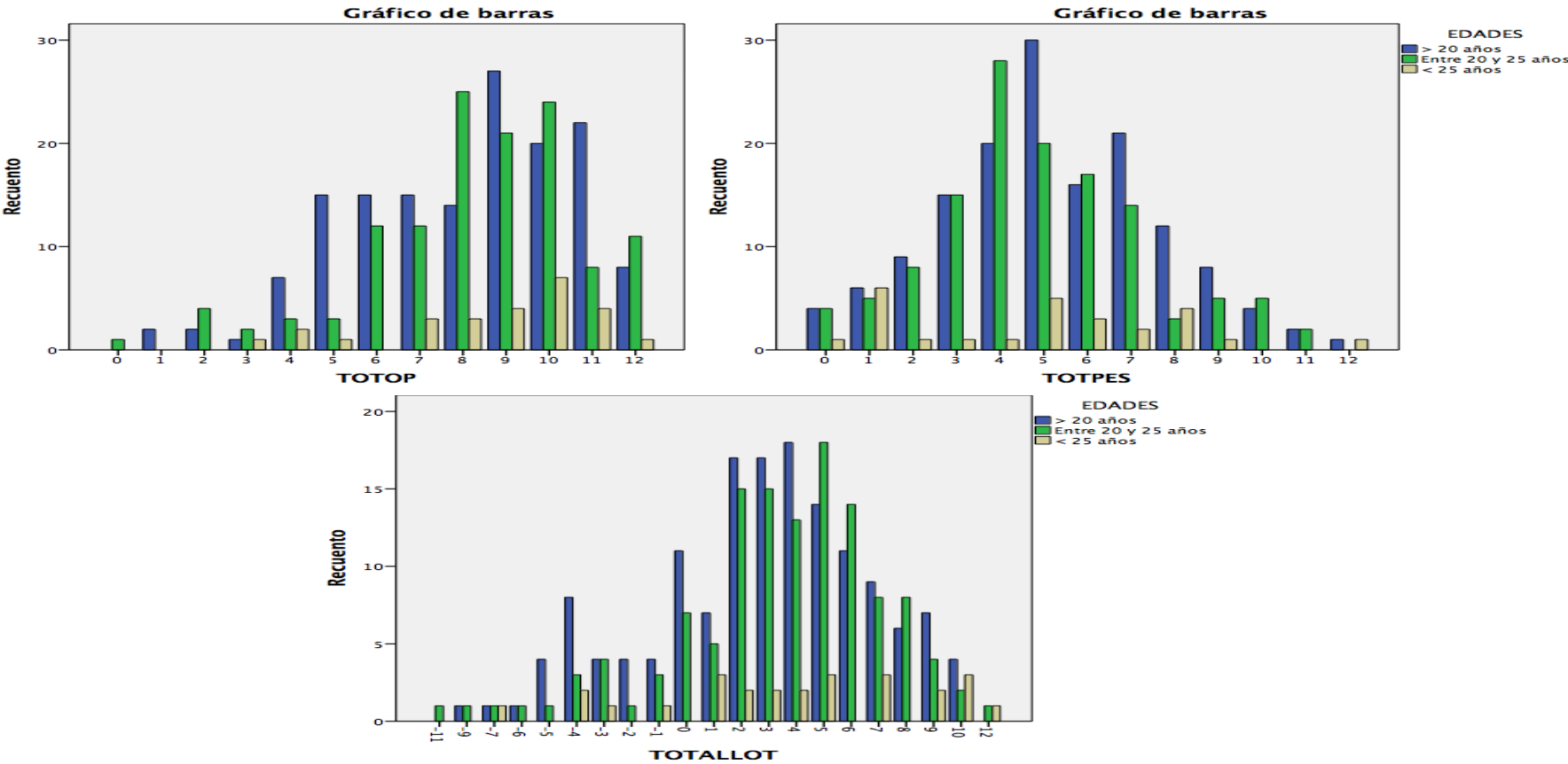
### **6.3. Diferencias en las puntuaciones de optimismo.**

En este apartado vamos a examinar las diferencias en las puntuaciones de optimismo en los diferentes grupos (por edad, sexo, si está o no federado, si compiten o no, horas semanales que practican deporte y años que llevan practicándolo).

#### **6.3.1. Optimismo y edad.**

Observando la distribución de la edad de los participantes (gráfico 15), según sus respuestas en cada una de las dimensiones del optimismo, siendo homogéneo el contraste de varianzas, se aprecia respuestas con tendencia a aumentar indicadores en optimismo ( $X^2 = 32.872$ ;  $p = .007$ ) y optimismo total ( $X^2 = 37.573$ ;  $p = .013$ ) conforme aumenta la edad de los participantes. Así como de tendencia hacia puntuaciones centrales en pesimismo ( $X^2 = 38.939$ ;  $p = .032$ ) para cualquiera de los grupos de edad distribuidos.

Gráfico 15.  
Comportamiento de las respuestas de optimismo, según la edad de los participantes

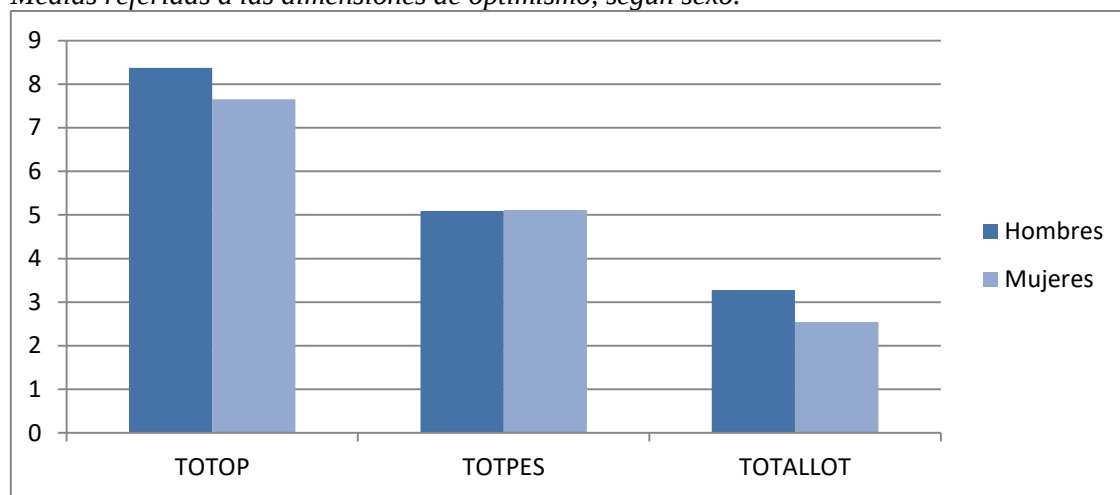


### 6.3.2. Optimismo y sexo

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de optimismo en relación al sexo del deportista, donde las medias más altas tanto en hombres como en mujeres se aprecian en optimismo. En optimismo total, los hombres (3.28) señalan una media más alta que las mujeres (2.54).

Gráfico 16.

Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según sexo.



Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que en todas las dimensiones los hombres muestran puntuaciones más agrupadas entre sí que las mujeres, excepto en optimismo donde principalmente señalan puntuaciones dispersas.

Tabla 13.

Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según sexo

|          |       | N   | Media | DT    | curtosis | asimetría |
|----------|-------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| TOTOP    | varón | 243 | 8.37  | 2.480 | ,531     | -,826     |
|          | mujer | 57  | 7.65  | 2.438 | -,969    | -,172     |
| TOTPES   | varón | 243 | 5.09  | 2.501 | -,194    | ,192      |
|          | mujer | 57  | 5.11  | 2.540 | ,000     | ,196      |
| TOTALLOT | varón | 243 | 3.28  | 3.994 | ,753     | -,696     |
|          | mujer | 57  | 2.54  | 4.192 | -,585    | -,309     |

Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

Como puede apreciarse en la tabla 14, los datos muestran que la prueba de Levene no es significativa ( $p = .654$ ;  $p = .927$ ;  $p = .497$ ) por lo que asumimos la homogeneidad de varianzas. Según la prueba de contraste, hay diferencias significativas entre hombres y mujeres en la variable optimismo ( $t_{298,2} = 1.971$ ;  $p = .05$ ), encontrando puntuaciones en optimismo mayores en hombres que en mujeres. En cambio para pesimismo ( $t_{298,2} = -0.40$ ;  $p = .968$ ) y para el optimismo total ( $t_{298,2} = 1.233$ ;  $p = .218$ ) no existen diferencias significativas.

Tabla 14.

Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según sexo.

| Prueba de Levene |      |      |       |        |                  |
|------------------|------|------|-------|--------|------------------|
|                  | F    | Sig. | t     | gl     | Sig. (bilateral) |
| TOTOP            | .201 | .654 | 1.971 | 298    | .050*            |
|                  |      |      | 1.992 | 85.309 | .050*            |
| TOTPES           | .008 | .927 | -.040 | 298    | .968             |
|                  |      |      | -.040 | 83.369 | .969             |
| TOTALLOT         | .463 | .497 | 1.233 | 298    | .218             |
|                  |      |      | 1.197 | 81.531 | .235             |

Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

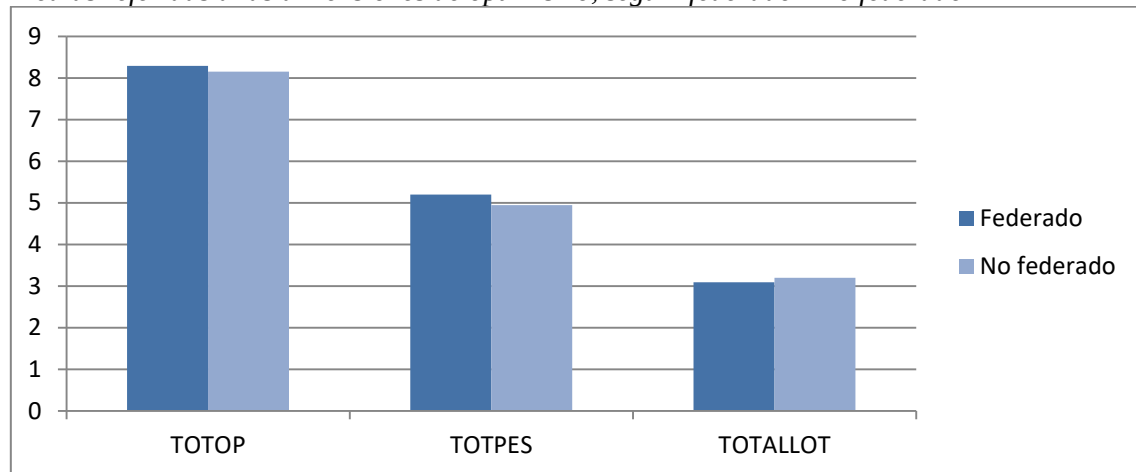
\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

### 6.3.3. Optimismo y estar o no federado

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de optimismo en relación a la condición de federado-no federado del deportista, donde las medias más altas en federados (8.29) y no federados (8.15) se aprecian en optimismo. En cuanto al optimismo total, los no federados (3.20) señalan una media más alta que los federados (3.09).

Gráfico 17.

*Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según federado – no federado*



Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que los no federados muestran puntuaciones más concentradas en todas las dimensiones que los federados.

Tabla 15.

*Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según federado - no federado*

|          |             | N   | Media | DT    | Curtosis | Asimetría |
|----------|-------------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| TOTOP    | federado    | 178 | 8.29  | 2.514 | ,447     | -,806     |
|          | No federado | 122 | 8.15  | 2.448 | -,284    | -,521     |
| TOTPES   | federado    | 178 | 5.20  | 2.586 | -,211    | ,300      |
|          | No federado | 122 | 4.94  | 2.382 | -,225    | -,043     |
| TOTALLOT | federado    | 178 | 3.09  | 4.124 | ,445     | -,708     |
|          | No federado | 122 | 3.20  | 3.918 | ,368     | -,460     |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal.

Además los datos muestran que la prueba de Levene no es significativa ( $p = .874$ ;  $p = .276$ ;  $p = .345$ ) y la prueba de contraste refleja que no existen diferencias significativas entre federados y no federados para la variable optimismo.

Tabla 16.

*Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según federado-no federado*

|          | Prueba de Levene |      |       |                  |
|----------|------------------|------|-------|------------------|
|          | F                | Sig. | t     | Sig. (bilateral) |
| TOTOP    | .025             | .874 | .475  | .635             |
|          |                  |      | .478  | .633             |
| TOTPES   | 1.190            | .276 | .863  | .389             |
|          |                  |      | .876  | .382             |
| TOTALLOT | .895             | .345 | -.242 | .809             |
|          |                  |      | -.244 | .807             |

Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

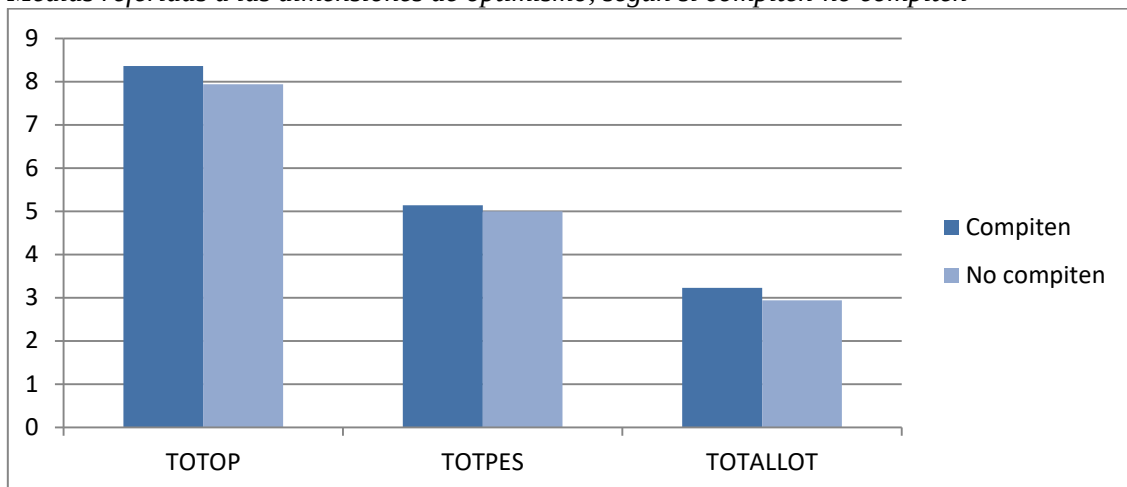
\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

#### 6.3.4. Optimismo y si compiten o no

La muestra señala una tendencia central de las respuestas de optimismo en relación a si los deportistas compiten o no compiten, donde las medias más altas tanto en los que compiten (8.36) como en los que no (7.94), se aprecian en optimismo. En optimismo total, los que compiten (3.23) señalan una media más alta que los que no compiten (2.94).

Gráfico 18.

Medias referidas a las dimensiones de optimismo, según si compiten-no compiten



Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

En cuanto a las medidas de dispersión, se aprecia que los que compiten muestran puntuaciones más concentradas en todas las dimensiones que los que no compiten.

Tabla 17.

Medidas de dispersión referidas a las dimensiones de optimismo, según si los participantes compiten o no compiten

|          |             | N   | Media | DT    | curtosis | asimetría |
|----------|-------------|-----|-------|-------|----------|-----------|
| TOTOP    | Compiten    | 207 | 8.36  | 2.298 | ,113     | -,648     |
|          | No compiten | 93  | 7.94  | 2.847 | -,189    | -,630     |
| TOTPES   | Compiten    | 207 | 5.14  | 2.495 | -,145    | ,248      |
|          | No compiten | 93  | 5.00  | 2.537 | -,214    | ,078      |
| TOTALLOT | Compiten    | 207 | 3.23  | 3.769 | ,401     | -,534     |
|          | No compiten | 93  | 2.94  | 4.589 | ,172     | -,668     |

Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

La prueba de contraste señala que no existen diferencias entre quienes compiten o no lo hacen. Las puntuaciones de las distintas dimensiones son muy similares entre los deportistas que compiten y los que no lo hacen.

Tabla 18.

*Diferencia de medias para las dimensiones de optimismo, según si los participantes compiten o no.*

|          | Prueba de Levene |      |       |                  |
|----------|------------------|------|-------|------------------|
|          | F                | Sig. | t     | Sig. (bilateral) |
| TOTOP    | 7.275            | .007 | 1.378 | .169             |
|          |                  |      | 1.272 | .205             |
| TOTPES   | .010             | .920 | .432  | .666             |
|          |                  |      | .429  | .668             |
| TOTALLOT | 4.967            | .027 | .578  | .564             |
|          |                  |      | .537  | .592             |

Nota: TOTOP = total optimismo, TOTPES = total pesimismo y TOTALLOT= total LOT-R

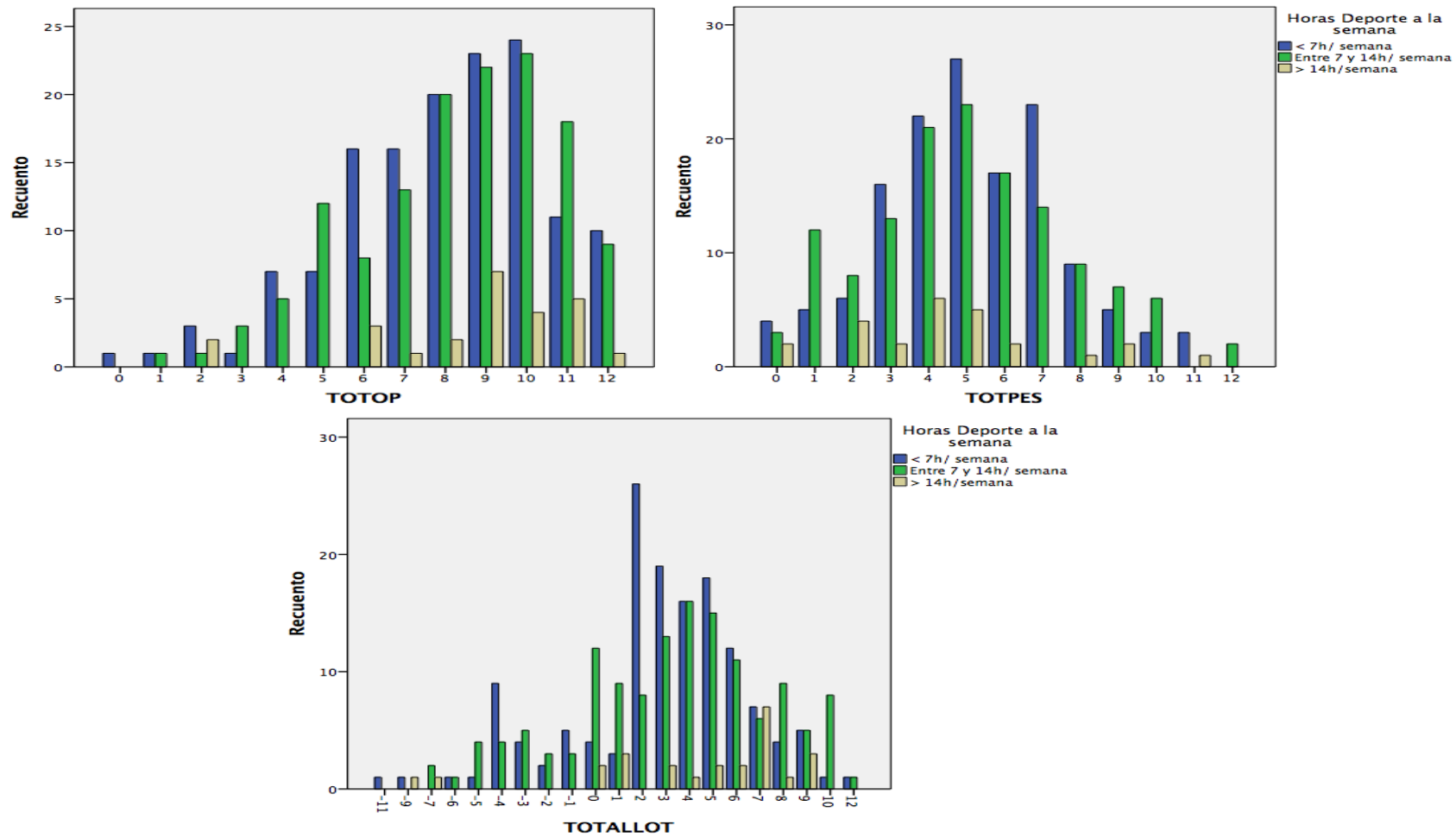
\*si  $p < .05$ ; \*\*si  $p < .01$  (asumiendo varianzas iguales)

### 6.3.5. Optimismo y horas semanales que practican deporte

En el gráfico 19 se aprecia la distribución de los participantes según las horas semanales de práctica deportiva para cada una de las dimensiones del optimismo. Cumpliendo en cada una de ellas el supuesto de la homogeneidad de varianzas, se observa que las respuestas con tendencia a aumentar indicadores en optimismo ( $X^2 = 23.446$ ;  $p = .046$ ) y optimismo total ( $X^2 = 76.186$ ;  $p = .010$ ) conforme aumenta las horas semanales de práctica deportiva. Así como de tendencia hacia puntuaciones centrales en pesimismo ( $X^2 = 29.121$ ;  $p = .016$ ) para cualquiera de los grupos horas que practican deporte distribuidos.

*Comportamiento de las respuestas de optimismo según las horas semanales que se realiza deporte.*

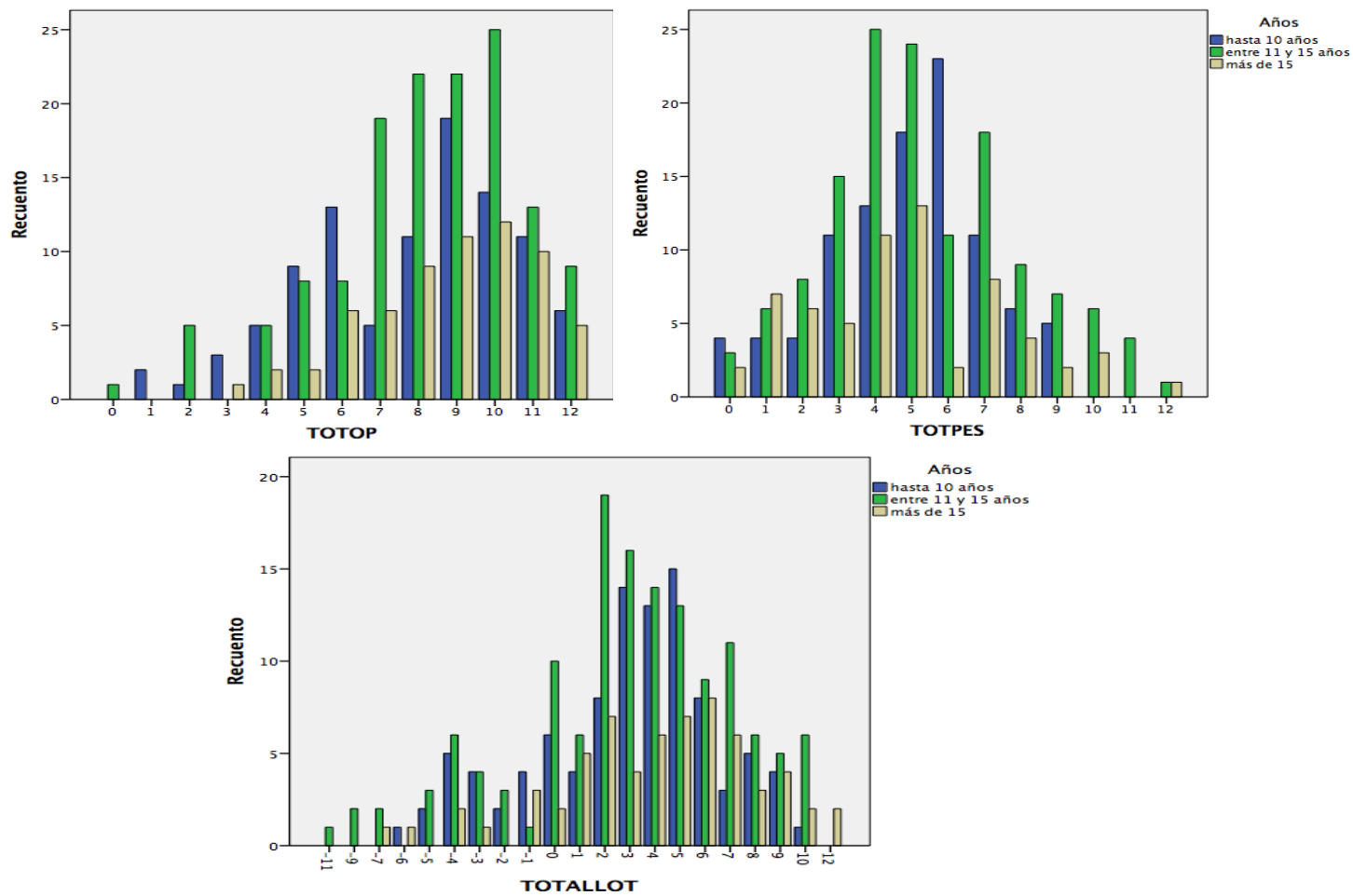
*Comportamiento de las respuestas de optimismo según las horas semanales que se realiza deporte.*



#### **6.3.6. Optimismo y años que llevan practicando deporte.**

Como se puede observar, en el gráfico 20 se aprecian la distribución de los participantes según los años de práctica deportiva para cada una de las dimensiones del optimismo. Cumpliendo en cada una de ellas el supuesto de la homogeneidad de varianzas, se observa que las respuestas con tendencia a la centralidad en pesimismo ( $X^2 = 35.849$ ;  $p = .047$ ) para cualquiera de los grupos de años que llevan practicando deporte distribuidos. Así como de tendencia a aumentar indicadores en optimismo ( $X^2 = 27.184$ ;  $p = .024$ ) y optimismo total ( $X^2 = 38.301$ ;  $p = .026$ ) conforme aumentan los años que llevan practicando deporte.

Gráfico 20.  
Comportamiento de las respuestas de optimismo a lo largo de los años que se lleva practicando deporte.



#### **6.4. Análisis correlacional entre las variables optimismo y burnout y su dimensiones.**

Las relaciones causales establecidas (tabla 19), ofrecen información entre las dimensiones del burnout y optimismo. Primeramente, se aprecia como el optimismo se relaciona de forma negativa con todas las dimensiones del burnout; es decir, inversamente existe relación causal y significativa de manera que, conforme aumenta el optimismo disminuye las puntuaciones en las distintas 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. En síntesis, podemos concluir que, aunque con indicadores de correlación medios o bajos, la significación estadística de la correlación es congruente con lo que cabría esperar para todas y cada una de las variables.

Tabla 19.  
Correlaciones entre optimismo con el burnout en deportistas

|                 |       | TOTOP | TOTPES        | TOTALLOT      | AE            | DESP          | RRP           | BTOTAL        |
|-----------------|-------|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>TOTOP</b>    | r (p) | 1     | -.309**(.000) | .807**(.000)  | -.252**(.000) | -.121*(.036)  | -.195**(.001) | -.291**(.000) |
| <b>TOTPES</b>   | r (p) |       | 1             | -.811**(.000) | .291**(.000)  | .237**(.000)  | .170**(.003)  | .350**(.000)  |
| <b>TOTALLOT</b> | r (p) |       |               | 1             | -.336**(.000) | -.222**(.000) | -.226**(.000) | -.396**(.000) |
| <b>AE</b>       | r (p) |       |               |               | 1             | .370**(.000)  | .157**(.006)  | .762**(.000)  |
| <b>DESP</b>     | r (p) |       |               |               |               | 1             | -.061(.289)   | .607**(.000)  |
| <b>RRP</b>      | r (p) |       |               |               |               |               | 1             | .609**(.000)  |
| <b>BTOTAL</b>   | r (p) |       |               |               |               |               |               | 1             |
| <b>N= 300</b>   |       |       |               |               |               |               |               |               |

Nota: AE = agotamiento emocional, DESP = despersonalización y RRP = reducida realización personal; TOTOP = total optimismo; TOTPES = total pesimismo; TOTALLOT= total LOT-R

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).\* . La correlación es significante al nivel 0,05 (bilateral).

### **6.5. Análisis predictivo entre las variables optimismo y burnout y su dimensiones**

Partiendo de los resultados basados en el análisis correlacional, examinamos hasta qué punto la variable optimismo es efectiva para predecir las puntuaciones en cada una de las dimensiones de burnout. Para ello efectuamos análisis de regresión lineal de pasos sucesivos, con objeto de seleccionar los predictores estadísticamente relevantes. El diseño básico de análisis de regresión incluía como punto de partida las variables predictoras (optimismo y optimismo total), el cual se aplicó a cada una de las tres variables dependientes (dimensiones del burnout) y a la variable burnout. La representación gráfica de los resultados de estos análisis se muestran en la Figura 5, los cuales indican que el optimismo total predice las respuestas de burnout en la muestra de deportistas estudiada.

De manera más concisa, el modelo de regresión lineal establece con un 15.9% de varianza explicada que el optimismo total predice negativamente de forma significativa la aparición del burnout total ( $\beta = -.983$ ;  $p = .000$ ). En relación con el agotamiento emocional, el modelo de regresión establece, con un 19.4% de varianza explicada, que el optimismo total predice negativamente de forma significativa ( $\beta = -.408$ ;  $p = .000$ ). En cuanto a la variable dependiente despersonalización, el modelo predictivo establece que el optimismo total predice negativamente de forma significativa ( $\beta = -.344$ ;  $p = .000$ ), con un 5.9% de la varianza explicada. Por último, el modelo de regresión lineal señala, con un 5.1% de varianza explicada, que el optimismo total predice negativamente de forma significativa la aparición del reducida realización personal ( $\beta = -.231$ ;  $p = .042$ ).

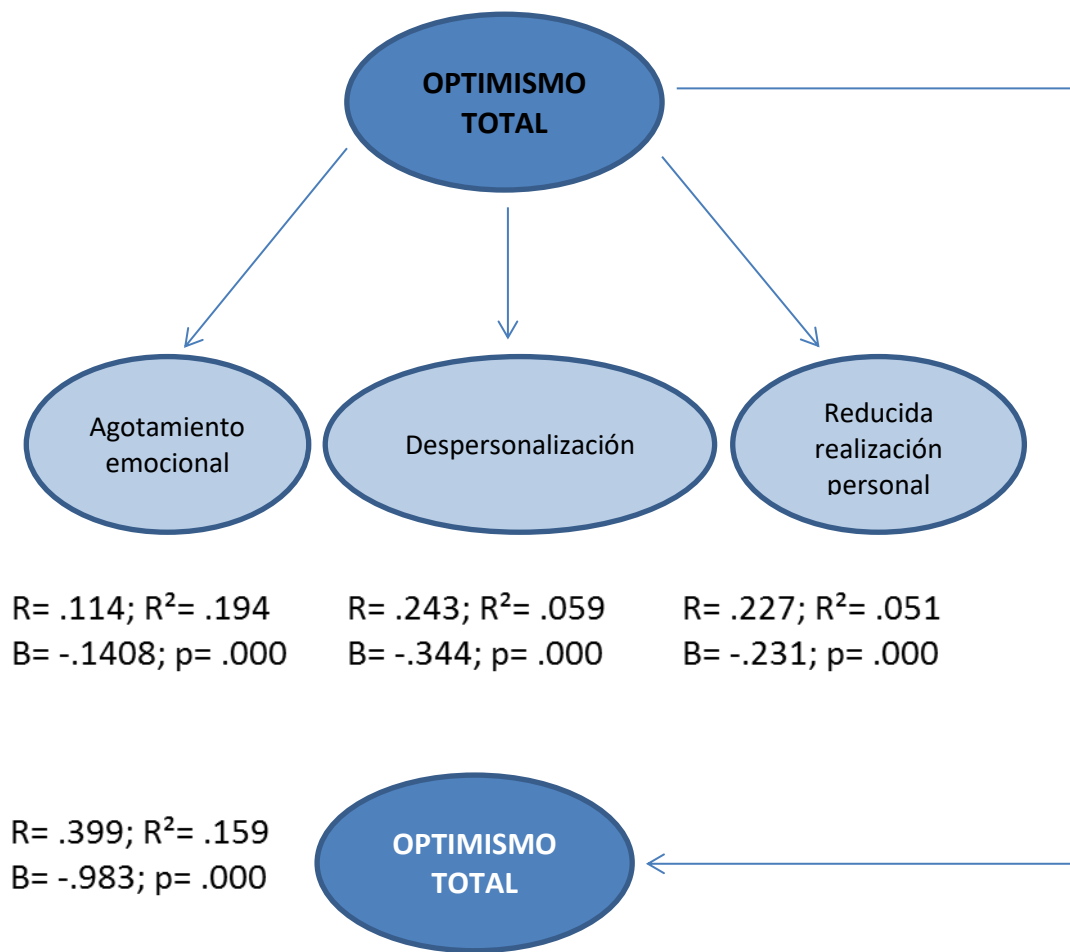


Figura 5..Modelo predictivo de optimismo sobre el burnout en deportistas



---

## Capítulo 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

---



## 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

En este capítulo se discuten los resultados obtenidos que hemos visto anteriormente. Para facilitar la comprensión de este apartado dividiremos el mismo en cuatro apartados con el objetivo de facilitar su lectura.

El primero de estos apartados consistirá en comprobar los resultados en función de las hipótesis que hemos indicado en el capítulo 4. Para ello, estructuraremos este contenido paso a paso en función de las hipótesis que hemos señalado. Asimismo, se contrastarán estos datos con otros estudios, donde se valorará y analizará dicha similitud o diferencias entre hallazgos.

Posteriormente, se expondrán las conclusiones principales que hemos obtenido tras la realización de este trabajo, indicando los aspectos específicos más importantes que se han encontrado.

En el tercer apartado, se indican las principales dificultades y limitaciones que hemos tenido para llevar a cabo el trabajo, sugiriendo información a aquellos investigadores que en un futuro quieran realizar trabajos similares.

Finalmente señalaremos las propuestas de futuro que se nos plantean tras la realización de nuestro estudio.

### 7.1.DISCUSIÓN

A continuación se presenta el análisis de las hipótesis planteadas, comprobando si se han cumplido o no.

#### 7.1.1. Burnout

La primera hipótesis mantiene que *la muestra presentará resultados mayores en reducida realización personal, seguido de agotamiento emocional y despersonalización*. De acuerdo con la línea de trabajo que venimos desarrollando (Garcés de los Fayos et al., 2012; De Francisco, Garcés de los Fayos, y

Arce, 2013) se confirma que efectivamente es este el orden de incidencia de las dimensiones en cuanto a análisis de la presencia de burnout en deportistas.

La segunda hipótesis planteada es que *tener más edad es un factor influyente en el desarrollo de burnout*. Concretamente, que a más edad mayor probabilidad de sufrir este síndrome. Los datos no confirman la hipótesis. Los resultados no muestran diferencias significativas por edad en esta variable. En esta línea se encuentran los resultados de Francisco et al. (2013) que encuentran en su estudio que no hay diferencias significativas entre edad y el síndrome de burnout, ni en las puntuaciones totales ni en ninguna de las dimensiones, por lo que hay las mismas probabilidades de padecer el síndrome en todas las edades que tengan los deportistas. Esto nos puede hacer pensar que el síndrome puede afectar por igual en cualquier edad tal y como planteaba Feigley (1984). Sin embargo, Garcés de los Fayos (1993) afirma que a mayor edad, mayor percepción de la presión, mayor desequilibrio del balance costes-beneficios, mayor posibilidad de padecer las características del burnout y mayor propensión al abandono. Tutte y Reche (2016), señalan en su estudio que las deportistas menores de 18 años presentan mayores niveles en las dimensiones de despersonalización y reducida realización personal. Estos resultados podrían arrojar un panorama algo confuso en relación a la edad, pues hay estudios en donde la edad aparece como una variable influyente a la hora de padecer burnout (Reeves, Nicholls y McKenna, 2009; Tutte y Garcés de los Fayos, 2010), mientras que en otras investigaciones los resultados en función de la edad no van en la misma línea que los hallados en nuestra investigación (De Francisco et al., 2014). Esto nos lleva a pensar que la edad por sí sola no sería un indicador estable frente a las posibilidades de presentar esta patología, pero sumando a otros indicadores como podría ser el género o la experiencia deportiva podría generar cierta vulnerabilidad en relación al burnout.

La tercera hipótesis planteada es que *las mujeres tienen niveles más elevados de burnout que los hombres*. Tras analizar los resultados obtenidos, observamos que esta hipótesis no se cumple ya que los datos muestran que son los hombres los que sufren un mayor nivel de burnout total y para dos de sus dimensiones (despersonalización y reducida realización personal). En cambio, para agotamiento emocional las puntuaciones son muy similares entre hombres y mujeres. 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). Otros estudios sí que encuentran diferencias por genero 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). Caccese y Mayerberg (1984), Pastore y Judd (1979) y Weinberg y Gould (1996) sostienen que el nivel de burnout es mucho mayor en entrenadoras en comparación con entrenadores. Quizás porque la sobrecarga habitual en este género se incrementa con un esfuerzo evidente por el desarrollo deportivo buscado, y los hombres son los que muestran mayores niveles de despersonalización, evidenciando que quizá los hombres se muestren más distantes emocionalmente hacia las demás personas de su entorno deportivo.

La cuarta hipótesis planteada es que *estar federado supone mayor riesgo de padecer burnout*. Los datos muestran como los federados presentan puntuaciones superiores a los no federados, pero esta diferencia no llega a ser estadísticamente significativa. En cambio, si hablamos de las dimensiones de burnout, el estar federado si 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 (Garcés de Los Fayos, 1999). De forma general, en el caso de los deportistas federados existe una mayor continuidad a lo largo de la temporada, los días de entrenamiento y competición son superiores a los de la práctica no federada, así como también la intensidad de las sesiones y el número de competiciones suelen ser más elevado, por lo que creemos que los deportistas federados tienen mayor probabilidad de sufrir sintomatología de burnout.

En la quinta hipótesis estableceremos *que los deportistas que compiten tienen un nivel más elevado de burnout*. Aunque sin datos estadísticamente significativos, los datos orientan parcialmente la hipótesis planteada. Se encuentran puntuaciones mayores en burnout total para los deportistas que compiten. 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. 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. En este sentido, Fender (1989) plantea el burnout en deportistas como una reacción a los estresores de la competición deportiva. Son varios los estudios que afirman que la presencia de síntomas de burnout en el ámbito deportivo son debidos a las manifestaciones de agotamiento y tensión que padecen los deportistas antes, durante y después de la competición (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). La aparición de 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). Por otro lado, la falta de carácter lúdico del deporte de competición influye en la aparición de burnout (Medina y García, 2001).

La sexta hipótesis del estudio es *que a más horas de entrenamiento a la semana mayor nivel de burnout*. Los resultados no confirman la hipótesis ya que no muestran diferencias significativas por horas de entrenamiento en esta variable. Los deportistas que desean mejorar su rendimiento 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 burnout. De hecho las

excesivas demandas de energía y de tiempo es una de las variables consideradas predictoras de este síndrome. Esta variable estaría en la línea de la anterior, ya 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 (Balaguer et al., 2009; Gould et al., 1996). Sánchez y Gómez (2014) encontraron que existe una relación estadísticamente significativa entre las horas de entrenamiento y la despersonalización. Son 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, 2006b). 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). Los resultados de nuestros análisis no mostraron relaciones entre las horas de entrenamiento semanales y burnout. Gustafsson et al. (2007) ofrecieron resultados en la misma dirección que los nuestros, ya que no obtuvieron relaciones entre carga de entrenamiento y burnout, ni en los deportes individuales ni en los de equipo. Igualmente, Balaguer et al. (2009) no encontraron diferencias significativas entre las horas de entrenamiento semanal y el burnout total y sus dimensiones. Así pues, al igual que se plantea en otros trabajos (Lemyre et al., 2008), nuestros datos nos informan que quizás no son las horas semanales de entrenamiento las que se relacionan con el burnout de los jugadores, sino otras variables psicosociales.

La séptima hipótesis plantea que la variable experiencia, es decir, *la cantidad de años que llevan practicando deporte, no influye en la aparición de burnout*. Tras analizar los resultados obtenidos, observamos que esta hipótesis se cumple. La experiencia dota al deportista de estrategias para poder enfrentarse a situaciones estresantes ocasionadas en el ámbito deportivo. Por ejemplo, dentro del ámbito deportivo, los árbitros con una amplia trayectoria profesional cuentan con estrategias para poder enfrentarse a situaciones adversas ocasionadas por demandas dentro de la tarea de arbitrar y presentar en esta un menor grado de estrés frente a árbitros con menor recorrido profesional. Además, mostraban mayor resistencia a las críticas de los demás, así como a las suyas propias frente a los árbitros más noveles (Brandão, Serpa,

Krebs, Araújo y Machado, 2011). En la misma línea, Garcés de los Fayos y Vives (2002), Sostienen que es crucial en el entrenador la falta de experiencia. Como en cualquier situación laboral, a medida que se va teniendo experiencia se va ganando estrategias para poder paliar posibles situaciones estresantes y así afrontarlas mejor para una posible situación futura del mismo problema. No es diferente dentro del perfil de entrenador, ya que parece que los más inexpertos o noveles tienen más posibilidades de padecer el síndrome de burnout debido a la poca capacidad que tienen para poder enfrentarse a situaciones ambiguas o novedosas. Tutte y Reche (2016) obtienen en su estudio que sí existen diferencias en la dimensión agotamiento emocional y reducida realización personal y ( $p = ,016$ ;  $p = ,017$ ) en los constructos evaluados y los años de experiencia, resultando que las deportistas con más experiencia son las que presentan más síntomas de burnout. No sucede lo mismo con la dimensión despersonalización, donde no se observan diferencias estadísticamente significativas.

### **7.1.2. Optimismo**

La primera hipótesis, que plantea que *la muestra tiene un perfil más optimista*, sí se cumple, tal como también comprobamos en estudios anteriores (Ortín et al., 2011; Seligman et al., 1990). En estos estudios 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.

La segunda hipótesis afirma que *los deportistas de mayor edad son más optimistas que los de menos edad*. Aunque sin datos estadísticamente significativos, los resultados se orientan hacia la hipótesis planteada, concretamente las puntuaciones de optimismo y optimismo total, tienden a aumentar conforme aumenta la edad. Aunque son pocos los trabajos que estudian las posibles diferencias en el rasgo optimismo en función de la edad de los deportistas, parece ser que existe una relación positiva entre el optimismo y la edad de los deportistas. García et al. (2015), obtienen que los deportistas de alto rendimiento de mayor edad son más optimistas que los de menos edad. En esta línea encontramos a Venne et al. (2006), que señalan que los deportistas de último año de universidad tienen mayores expectativas positivas de futuro que los de primer año. García y Díaz (2010), obtienen una tendencia no significativa en la variable optimismo en función de la categoría por edad, es decir, a medida que aumenta esta categoría, aumenta el optimismo de los individuos. En cambio para pesimismo no se observan diferencias en función de la categoría por edad de los sujetos. En consonancia con este estudio, Pedrosa, Celis, Suárez, García y Muñiz (2015), si bien no obtienen diferencias estadísticamente significativas, los participantes más jóvenes presentan la puntuación más baja en el cuestionario, mientras que son los de mayor edad quienes muestran el mayor nivel de optimismo. Aunque los resultados de estos dos últimos estudios sugieren que el optimismo puede aumentar en función de la edad de los deportistas, hay que tener presente que esta relación es tan sólo una tendencia. Diferentes autores han mostrado cómo el inicio de la etapa adolescente coincide con importantes cambios evolutivos asociados, a su vez, a niveles reducidos de optimismo, los cuales se incrementan progresivamente a medida que el adolescente se desarrolla (Pasch, Nelson, Lytle, Moe y Perry, 2008). En esta misma línea, García y Díaz (2010) indican que los jugadores de fútbol de más edad son más optimistas que los de menos edad. Una posible explicación a esta tendencia puede ser que conforme vamos aumentando la edad, es más probable las experiencias de logros y la consecución de metas, así como un mayor dominio y aprendizaje de destrezas deportivas, todas ellas variables identificadas como facilitadores del desarrollo del optimismo (García y Díaz, 2010; Venne et al., 2006). En cambio, Tutte y Reche (2016) no encuentran diferencias estadísticamente significativas entre optimismo, pesimismo y el perfil optimista total y la edad.

La tercera hipótesis plantea que *los hombres muestran mayor optimismo que las mujeres*. Los datos confirman esta hipótesis. Los resultados muestran diferencias

significativas, encontrando puntuaciones en optimismo mayores en hombres que en mujeres. Es posible que estas diferencias se deban a la influencia de factores sociales y culturales en el desarrollo de expectativas de futuro (oportunidades deportivas, modelos sociales, etc.). En la línea de estos resultados encontramos estudios 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) por lo que se requiere continuar investigando estas posibles diferencias, y en el caso que se confirmen los resultados, tener presentes las diferencias individuales en el desarrollo de programas de promoción de la actividad física y del deporte para el desarrollo del optimismo e intervenciones del psicólogo del deporte.

La hipótesis cuatro plantea que *las puntuaciones de optimismo son muy similares entre los deportistas federados y los que no lo están*. Los resultados apoyan estos resultados ya que no existen diferencias significativas entre federados y no federados para la variable optimismo. Dado que no encontramos investigaciones sobre estas variables, puede ser interesante la profundización de la relación planteada en esta hipótesis. En relación a esta cuestión, existen estudios que afirman que el optimismo es una característica de personalidad de los deportistas de alto nivel, indicando que los deportistas de élite son más optimistas que los deportistas de menor nivel (Apitzsch, 1994; García, 2008; Gould et al., 2002; Loehr, 1984; Mahoney y Avenier, 1997; Morgan y Pollock; 1977).

La quinta hipótesis afirma que *las puntuaciones de optimismo son muy similares entre los deportistas que compiten y los que no lo hacen*. En relación con los resultados podemos señalar que la hipótesis se confirma, ya que no muestran diferencias entre quienes compiten o no lo hacen. En consonancia con nuestro estudio, 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. Un aspecto que suele ignorarse en los deportistas de alto rendimiento es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores respecto a habilidades como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional, en aspectos como la autoeficacia y el autoconcepto (García, 2010b).

La sexta hipótesis plantea que *no existen diferencias significativas entre horas de entrenamiento y optimismo*. Los resultados confirman la hipótesis. En consonancia con nuestro estudio, Aranzana et al. (2016) no encuentran diferencias significativas entre las cargas de entrenamiento y optimismo. Según nuestros resultados, se observa que conforme aumentan las horas semanales de práctica deportiva, aumenta también las puntuaciones en optimismo. Esto estaría en consonancia con el hecho de que un atleta

optimista estaría más predispuesto a hacer frente a las demandas de entrenamiento (Tutte y Reche, 2016).

La séptima hipótesis planteada es que *existen diferencias significativas entre los años que llevan practicando deporte y optimismo*. Tras el análisis de los resultados, podemos indicar que estos no confirman esta hipótesis. Existen estudios que corroboran la hipótesis planteada, indicando que los deportistas con menos años de experiencia presentan mayor nivel de optimismo (Tutte y Reche, 2016; Wu et al., 2013). En nuestro estudio, la tendencia de las puntuaciones en optimismo y optimismo total es a aumentar conforme aumenta los años que llevan practicando deporte. Hay estudios que van en esta línea, afirmando que el dominio y el aprendizaje de destrezas deportivas (García y Díaz, 2010; Venne et al., 2006) son variables identificadas como facilitadores del desarrollo del optimismo, lo que puede llevar a la conclusión de que a más experiencia deportiva mayor desarrollo de optimismo, tal como indican la tendencia de nuestros resultados.

### **7.1.3. Burnout y optimismo**

En cuanto a la relación entre burnout y optimismo, la hipótesis sugería que *conforme aumenta el optimismo disminuye las puntuaciones en las distintas dimensiones del burnout*. Los datos confirman la hipótesis ya que en los resultados 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 atleta 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 atletas

## **7.2. CONCLUSIONES**

Dado que las investigaciones que indagan la relación entre burnout y optimismo en el contexto deportivo son escasas, el presente trabajo creemos que puede representar un aporte interesante dado que los resultados supondrían aportaciones para investigaciones futuras.

Llegados a este punto, se concluye que se ha cumplido con el objetivo general del estudio que ha sido profundizar en las variables burnout y optimismo en una población deportista, analizando si existe relación entre ellas. Asimismo se ha respondido a cada uno de los objetivos específicos del estudio. Además, una vez finalizado el trabajo consideramos importante extraer una serie de conclusiones que pueden ser interesantes para mejorar el conocimiento acerca de las variables que hemos empleado en nuestro estudio.

Primeramente hemos demostrado la relación existente entre las dos variables. Así, se puede concluir que optimismo se relaciona de forma negativa con todas las dimensiones del burnout, de manera que conforme aumenta el optimismo disminuye las puntuaciones en las distintas dimensiones del burnout. Por tanto, las variables psicológicas optimismo y burnout parecen influir en la vulnerabilidad del deportista.

Con respecto a burnout, la edad también resulta relevante, desde el momento en que no existen diferencias significativas, lo que nos hace pensar que el síndrome puede afectar por igual a cualquier edad, desde niveles de iniciación hasta deportistas experimentados.

La tercera conclusión que podemos extraer de la investigación es que los hombres deportistas son más vulnerables que las mujeres ante las diferentes situaciones precursoras de burnout.

En cuarto lugar encontramos que en relación a las dimensiones de burnout, y en concreto para agotamiento emocional solo existen diferencias significativas en la variable federado/no federado, siendo los federados los que exhiben puntuaciones

superiores. Para despersonalización y reducida realización personal encontramos diferencias significativas para las variables género, federado y compiten. Concretamente las puntuaciones más altas en despersonalización la encontramos en hombres que están federados y que compiten, mientras que para reducida realización personal la encontramos en hombres, no federados y que no compiten.

La quinta conclusión es que ni las horas semanales de entrenamiento ni los años que llevan practicando deporte se relacionan con el burnout ni con ninguna de sus dimensiones. Esto nos hace sugerir que pueden ser otras variables psicosociales como la motivación las que sí influyan en la aparición del burnout, siguiendo una línea de trabajo ya planteada hace tiempo por Garcés de Los Fayos y Cantón (1995).

En relación a optimismo, este se presenta como una variable asociada principalmente con la práctica deportiva, ya que las puntuaciones más altas la encontramos en los deportistas con más edad, federado, que compiten, con más horas semanales y años de práctica deportiva. Parece ser que un nivel adecuado de práctica física activa lleva asociado mayores niveles de optimismo. Por tanto, desde esta perspectiva, el optimismo se presenta como una variable importante a estudiar para comprender las características psicológicas asociadas a los deportistas de rendimiento

Únicamente se encuentran diferencias significativas en género, siendo los hombres más optimistas que las mujeres. Estas diferencias puede que se deban a la influencia de factores sociales y culturales en el desarrollo de expectativas de futuro (oportunidades deportivas, modelos sociales, etc.).

### **7.3. 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, 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.

#### **7.4. 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.

---

## Referencias bibliográficas

---



- Abela, J. (2001). The hopelessness theory of depresión: A test of the diathesis-stress and causal mediation components in third and seventh grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 29, 241-254.
- 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.
- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M., y García, A. (2010). Análisis de la relación entre el estado anímico y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168.
- Abramson, L. Y., Alloy, L. B., Hankin, B. L., Haefel, G. J., MacCoon, D. G., y Gibb, B. E. (2002). Cognitive vulnerability-stress models of depression in a self-regulatory and psychobiological context. En I. H. Gotlib y C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 268-294). New York: The Guilford Press.
- Abramson, L. Y., Seligman, M., y Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Absetz, P., Aro, A., Rehnberg, G., y Sutton, S. (2000). Comparative optimism in the opinion of the risk of the chest cancer: Effects of the knowledge of factor of the experience and risk. *Psychology Health and Médecine*, 5(4), 367-391.
- Adams, C. (2005). *El optimismo en acción: lecciones para vivir más feliz*. Barcelona, España: Ediciones Robinbook.
- Ahola, K., Pulkki, L., Kouvonen, A., Rossi, H., Aromaa, A., y Lönnqvist, J. (2012). Burnout and behavior-related health risk factors: results from the population-based Finnish Health 2000 study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 54(1), 17-22.
- Ahrens, A. H., y Haaga, D. A. F. (1993). The specificity of attributional style and expectations to positive and negative affectivity, depression and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 17, 83-98.

- Albinson, C. B., y Petrie, T. A. (2003). Cognitive appraisals, stress, and coping: Preinjury and postinjury factors influencing psychological adjustment to sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation*, 12, 306-322.
- Alderman, R. B. (1983). Las dimensiones fundamentales de la personalidad. En R.B. Alderman (Ed.), *Manual de Psychologie du Sport* (pp. 151–245). París, Francia: Editions Vigot.
- Alexandris, K., Zahariadis, P., Tsorbatzoudis, C., y Grouios, G. (2002). Testing the sport commitment model in the context of exercise and fitness participation. *Journal of Sport Behavior*, 25(3), 217-230.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Hogan, M. E., Whitehouse, W. G., Rose, D. T., Robinson, M., y Kim, R. (2000). The Temple-Wisconsin Cognitive Vulnerability to Depression (CVD) Project: Lifetime history of Axis 1 psychopathology in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 403-418.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Panzarella, C., y Rose, D. (2006). Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 115, 145-156.
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M., Tashman, N. A., Steinberg, D., Rose, D., y Donovan, P. (1999). Depressogenic cognitive styles: Predictive validity, information processing and personality characteristics, and developmental origins. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 503-531.
- Alloy, L. B., y Clements, C. M. (1998). Hopelessness theory of depression: Tests of the symptom component. *Cognitive Therapy and Research*, 22, 303-335.
- Alloy, L. B., Just, N., y Panzarella, C. (1997). Attributional style, daily life events, and hopelessness depression: Subtype validation by prospective variability and specificity of symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 321-344.
- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J., y 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.

- Altahayneh, Z. (2005). The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes. *Disertation Abstracts International Section A. Humanities and Social Science*, 66(5-A), 1689.
- Álvarez, D., Ferreira, M. R., y Borim, C. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17(1), 27-36.
- Anarte, M. T., Ramírez, C., López, A. E., y Esteve, R. (2001). Evaluación de estrategias de afrontamiento, nivel de funcionamiento y edad en personas con dolor crónico oncológico y benigno. *Revista de la Sociedad Española de Dolor*, 8, 102-110.
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y De Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20, 630-635.
- Apitzsch, E. (1994). La personalidad del jugador de fútbol de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 6, 89-98.
- 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.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., y Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Appleton, P. R., y Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 129-145.
- Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega R., Ruiz, R., y Márquez, R. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, Estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Journal Kronos*, 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., Ferraces, M. J., y Raedeke, T. D. (2012). Adaptación del ABQ para la evaluación del burnout en deportistas colombianos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 271-286.
- Arthur, N. M. (1990). The assessment of burnout: A review of three inventories useful for research and counselling. *Journal of Counselling and Development*, 69(2), 186-189.
- Augusto, J. M., Aguilar, 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.
- Ayuso, J. L., y López, J. (1993). Síndrome de burnout y SIDA. *Cuadernos de Medicina Psicosomática*, 27, 42-46.
- Azizi, S., y Nikbakhsh, R. (2013). The relationship between perfectionism and burnout among physically-motionally disabled elite athletes. *Journal of Iranian Psychologists*, 9(34), 157-168.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T., y Van Der Brug, H. (1993). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid, España: Morata.
- Balaguer, I., Duda, J., Castillo, I., Moreno, Y., y Crespo, M. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional. *Acción Psicológica*, 6(2), 63-75.
- Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: a longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*, 30(15), 1619-1629.

- Bandeira, M., Bekou, V., Silva, K., Teixeira, M., y Silva, S. (2002). Validação transcultural do Teste de Orientação da Vida (TOV-R). *Estudos de Psicologia*, 7, 251-258.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exercise of control*. Nueva York, EEUU: Freeman and Company.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona, España: Martinez Roca.
- Bentall, R., Corcoran, R., Howard, R., Blackwood, N., y Kinderman P. (2001). Persecutory delusions: a review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 21(8), 1.143-1.192.
- 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.
- Black, J. M., y Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 417-436.
- Black, J. M., y Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 417-436.
- Boman, P., Smith, D. C., y Curtis, D. (2003). Effects of pessimism and explanatory style on development of anger in children. *School Psychology Internacional*, 24, 80-94.
- Booth, S., y Friedman, H. S. (1987). Psychological predictors of heart disease: a quantitative review. *Psychological bulletin* 101(3), 343.
- Bradley, H. B. (1969). Community-based treatment for Young adult offenders. *Crime and Delinquency*, 15, 359-70.
- Brandão, M. R., Serpa, S., Krebs, R., Araújo, D., y Machado, A. (2011). El significado del arbitrar: Percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 275-286.
- Brennan, F. X. y Charnetski, C. J. (2000). Explanatory style and immunoglobulin A (IgA). *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 35, 251-254.
- Brenner, J. (2007). Overuse injuries, overtraining, and burnout in child and adolescent athletes. *Pediatrics*, 119(6), 1242-1245.

- Brewer, B., Cornelius, A., y Sklar, J. (2007). Pain and negative mood during rehabilitation after anterior cruciate ligament reconstruction: a daily process analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 17(5), 520-529.
- Brisette, I., Scheier, M. F., y Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 102-111.
- Buceta, J. M. (1997). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Madrid: Dykinson.
- 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(3).
- 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.
- Bunkerm L., y Williams, J. M. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. En J. M. Williams (Dir.), *Psicología aplicada al deporte* (pp. 245-260). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Burke, K., Joyner, A., Czech, D., y Wilson, M. (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.
- Caccese, T. M., y Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279-288.
- Calvete, E., Villardón, L., Estévez, A., y Espina, M. (2007). La desesperanza como vulnerabilidad cognitiva al estrés: adaptación del cuestionario de estilo cognitivo para adolescentes. *Ansiedad y estrés*, 13(2-3), 215-227.
- Campbell, J., Prochazka, A., y Gopal, R. (2011). The Need for a uniform use of the construct of burnout (Letters to the Editor). *Academic Medicine* 86(6), 661.

- Camuñas, M., Cano, A., Pérez, M., y Gonzales, H. (2002). Inventario de atribuciones causales ante exámenes -IACE-: Propiedades psicométricas. *Ansiedad y Estrés*, 8, 183-192.
- Camuñas, M., Pérez, M., Ferrándiz, P., Miguel, J., Cano, A., e Iruarrizaga, I. (1999). Ansiedad, depresión e ira: relaciones entre el estilo atribucional y las emociones negativas. *Ansiedad y Estrés*, 5, 175-189.
- 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., Pallarés, J., Mayor, L., y Tortosa, F. (1990). Motivación en la actividad física y el deporte. En L. Mayor y F. Tortosa (Eds.), *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao, España: D.D.B.
- Carlin, M., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168.
- Carlin, M., Garcés de los Fayos, E. J., y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
- Carraro, A., Scarpa, S., Gobbi, E., Bertollo, M., y Robazza, C. (2010). Burnout and Self-Perceptions of Physical Fitness in a Sample of Italian Physical Education Teachers. *Perceptual and Motor Skills*, 111, 790-798.
- Carrillo, J. M., y Prieto, M. (2006). Introducción (Número monográfico). *Clínica y Salud*, 17(3).
- Carrobbles, J., Remor, E., y Rodríguez, L. (2003). Afrontamiento, apoyo social percibido y distrés emocional en pacientes con infección por VIH. *Psicothema*, 15(3), 420-426.
- Carver, C., Pozo, C., Harris, S., Noriega, V., Scheier, M., Robinson, D., y Clark, K. (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., y Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control theory approach to human behavior*. New York, EEUU: Springer-Verlag.
- Carver, C., y Scheier, M. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, EEUU: Cambridge University Press.
- Carver, C., y Scheier, M. (2002). Optimism, Pessimism and Self-Regulation. En E. C. Chang (ed.), *Optimism and Pessimism. Implications for Theory, Research and Practice* (pp. 31-51). Washington: American Psychological Association.
- Carver, C., y Scheier, M. (2005). Optimism. En C. R. Snyder y S. J. López (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). Nueva York: Oxford University Press.
- Carver, C., Scheier, M., y Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Carver, C., Smith, R., Antoni, M., Petronis, V., Weiss, S., y Derhagopian, R. (2005). Optimistic personality and psychosocial well-being during treatment predict psychosocial well-being among long-term survivors of breast cancer. *Health Psychologist*, 24(5), 508-16.
- 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., D'Zurilla, T. J., y Maydeu, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 143-160.

- Chang, E. C., Maydeu, 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.
- Chen, L., y Chang, Y. (2014). Cross-Lagged associations between gratitude and adolescent athlete burnout. *Current Psychology*, 33(4), 460-478.
- Chen, Y. L., 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., 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., y Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' wellbeing. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
- 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, Reino Unido: Sage Publications.
- 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, España: Ediciones Pirámide.
- Clark, L. A., y Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of abnormal Psychology*, 100, 316-336.

- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- Combs, D. R., y Penn, D. L. (2004). The role of subclinical paranoia on social perception and behavior. *Schizophrenia Research*, 69, 93-104.
- Conroy, D., Willow, J., y Metzler, J. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76-90.
- 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.
- Cresswell, S. L. (2008). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 393-398.
- Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(3), 393-398.
- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2004). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 481-487.
- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37, 469-477.
- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006a). The convergent and divergent validity of burnout measures in sport: A multitrait-multimethod analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24, 209-220.

- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2006b). The nature of player burnout in rugby: key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239.
- Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2006c). Changes in athlete burnout over a thirty-week “rugby year”. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 125-134.
- 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.
- Cuadra, H., y Florenzano, R. (2003). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12, 83-96.
- Cunha, G., Mesquita, I., Moreno, M., Boleto, 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.
- Curran, T., Appleton, P. R., Hill, A. P., y Hall, H. K. (2013). The mediating role of psychological, need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- 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.
- Dale, M. R. (1979). Preventing worker burnout in children welfare. *Child Welfare*, 58(7), 443-450.
- Dale, J., y Weinberg, R. S. (1990). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3(1), 1-13.
- Davis, H., y Zaichkowsky, L. (1998). Explanatory style among elite ice hockey athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1075–1080.
- Davies, D., y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona, España: Ancora.

- De Cos, E., y Mizrahi, C. (2007). El síndrome de burnout en el deporte. *VIII Congreso virtual de Psiquiatría*, España.
- De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid, España: Alianza.
- De Francisco, C. (2007). *Evaluación de un modelo para la medida de burnout en deportistas* (Tesis de licenciatura no publicada). Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela.
- De Francisco, C. (2010). *Adaptación psicométrica de una medida de Burnout basada en el modelo de ABQ de Raedeke y Smith* (Tesis doctoral). Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela.
- De Francisco, C., Arce, C., Andrade, E., Arce, I., y Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J., y Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 1, 29-38.
- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38.
- 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.
- De Orelans, P., Andrade, A., da Silveira Viana, M., y Vasconcellos, D. (2014). Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60-71.
- De Ridder, 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.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- DeFreese, J. D., y Smith, A. L. (2013). Athlete social support, negative social interactions and psychological health across a competitive sport season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619-30.
- Deighton, R., Fernandez, I., Deschamps, J., Paez, D., y Traue, H. (2004). Culture, emotional inhibition, and somatization. *Psychology and Health*, 19, 43.
- 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.
- Duda, J. L. (1992). Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Duda, J. L. (2005). Motivation in Sport: The Relevance of Competence and Achievement Goals. En A. J. Elliot y C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 273-308). New York: Guilford Publications.

- Eades, A. M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory* (Tesis de maestría no publicada). Universidad de California, Berkeley.
- Eades, A. M. (1991). An investigation of burnout in intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory. *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity National Conference*, Asilomar: California.
- 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.
- Elovainio, M., y Kivimaki, M. (2000). Sense of coherence and social support—Resources for subjective well-being and health of the aged in Finland. *International journal of social welfare*, 9, 128-135.
- Ensel, W. M., y Lin, N. (2004). Physical fitness and the stress process. *Journal of community psychology*, 32(1), 81-102.
- Estebaranz, A. (2004): *Observatorio e-Igualdad. Andaluzas ayer, hoy y mañana. Abriendo caminos*. Diputación de Córdoba.
- Etzion, D., y Pines, A. (1986). Sex and culture in burnout and coping among human service professionals: A social psychological perspective. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 191-209.
- 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.
- 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 Sport Medicine*, 12, 109-119.

- Fejgin, N., Ephraty, N., y Ben-Sira, D. (1995). Work environment and burnout of physical education teachers. *Journal of Teaching in Physical Education*, 15, 64-78.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- Fenigstein, A. (1997). Paranoid thought and schematic processing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(1), 77-94.
- Ferguson, B., y Stern, P. (2014). A case of early sports specialization in an adolescent athlete. *The Journal of the Canadian Chiropractic Association* 58(4), 377-383.
- Fernández, E., y 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, J., Cecchini, J. A., Méndez, A., Fernández, B., y Saavedra, P. (2014). 2×2 dominant achievement goal profiles in high-level swimmers. *European Journal of Sport Science*, 14(3), 265-72.
- Ferrando, P. J., Chico, E., y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Fernández, 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.
- 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.
- Ford, I. W., Eklund, R. C., y Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of Sports Sciences*, 18(5), 301-312.

- 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.
- Freeman, P., Coffee, P., y Rees, T. (2011). The PASS-Q: the perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 54-74.
- Fresco, D. M., Alloy, L. B., y Reilly, 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.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Freudenberger, H.J. (1980). *Burnout: The high cost of high achievement*. Garden City, Nueva York: Doubleday.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes. Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1994). *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Murcia, 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). Universidad de Murcia: Murcia.
- Garcés De Los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid, España: EOS.
- Garcés de los Fayos, E. J. (Octubre de 2007). Burnout en el deporte: estrategias de prevención e intervención. *III Congreso Internacional y IV Congreso Nacional de psicología del deporte y el ejercicio físico*, Bogotá: Colombia.
- 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. *Información Psicológica*, 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(2), 271-278.
- Garcés de los Fayos, E. J., Elbal, C., y Reyes, S. (1999). Burnout en árbitros de fútbol. *VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E. J., García, C., y Martínez, F. (1998). Contrastación empírica de la validez factorial y consistencia interna del Inventario Burnout de Maslach. V *Congreso de Evaluación Psicológica*, Benalmádena: Málaga.
- 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, España: 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., López García, G., y García Montalvo, C. (1995). Burnout in sportmen: Propensity to early giving-up and reasons for it. En R. Vanfraechem-Raway e Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of IXth European Congress on Sport Psychology* (pp. 502-508). Bruselas: FEPSAC.
- Garcés de los Fayos, E. J., Ortín, F., y Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 213-224.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Teruel, F., y García, C. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, Granada.

- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. y Vives, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electronica de Motivacion y emoción*, 5, 11-12.
- García, A. (2008). El Estilo de Personalidad en jugadores de fútbol de competición y diferencias en función de la demarcación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(2), 19- 38.
- 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, J. M., Herrero, S., y León, J. L. (2007). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores del Hospital Psiquiátrico Penitenciario de Sevilla. *Apuntes de Psicología*, 25(2), 157-174.
- 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, A., Ruiz, R., y Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de Psicología del Deporte*, 20, 29-44.
- García, A. (2001). Cooperación y competición en equipos deportivos. *Análise Psicológica*, 1(19), 115-130.
- García, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7(18), 3-12.
- 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 StressManagement*, 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. *Journal of Occupational Health*, 53(5), 365-370.
- Georgios, K., y Nikolaos, A. (2012). An investigation of a model of personal-situational factors, stress and burnout in track and field coaches. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 343-349.
- Gerber, M., Lindwall, M., Lindegård, A., Börjesson, M., y Jonsdottir, I. H. (2013). Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression. *Patient Education and Counseling*, 93(1), 146-52.
- Gil, P. R. (2005). *El Síndrome de Quemarse en el Trabajo (burnout)*. Madrid, España: Psicología Pirámide.
- Gil, P. R., y Moreno, B. (2007). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): grupos profesionales de riesgo*. Madrid, España: Pirámide.
- Gil, P.R., y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid, España: Síntesis.
- Gil, P. R., y Peiró, J. M. (1999). Validez factorial del Maslach Burnout Inventory en una muestra multiocupacional. *Psicothema*, 11(3), 679-689.
- Gil, P. R., Peiró, J. M., y Valcárcel, P. (1995). A causal model of burnout process development: An alternative to Golembiewski and Leiter Models. *VII Congreso Europeo sobre Trabajo y Psicología Organizacional*, Gyor: Hungría.
- 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.
- Golembiewski, R. T., Munzenrider, R., y Carter, D. (1983). Phases of progressive burnout and their work site co-variants: Critical issues in OD research and praxis. *Journal of Applied Behaviour Science*, 19(4), 461-481.
- González, M. T., y Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10, 199-206.
- González de Rivera, J. L., Monterrey, A. L., y De las Cuevas, C. (1989). Psicología y psicopatología del deporte. *Psiquis*, 10, 208-211.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 127-151.
- Gordon, A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise*, 9, 336-350.
- Gordon, A., Feldman, D., Crose, R., y Schoen, E. (2002). The power of the religious belief in facing chronic disease. *Counseling and Values*, 46(3), 162-174.
- Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout with in intercollegiate sport: A person-oriented approach. *The Sport Psychologist*, 25, 489-510.
- 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.

- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gould, D., y Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2(1), 16-30.
- Grau A., Flichtentrei D., Suñer R., Prats, M., y Braga, F. (2009). Influencia de factores personales, profesionales y transnacionales en el síndrome de burnout en personal sanitario hispanoamericano y español, 2007. *Revista Española de Salud Pública*, 83(2), 215-230.
- Grau, J., Hernández, E., y Vera, P. (2005). Estrés, salutogénesis y vulnerabilidad. En E. Hernández y J. Grau (Eds.), *Psicología de la salud: fundamentos, metodología, aplicaciones* (pp. 113-177). México: Universidad de Guadalajara.
- 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.
- Greene, G. (1960). *A Burnt Out Case*. London, Reino Unido: Heinemann.
- Greenglass, E. R., Burke, R. J., y Ondrack, M. (1990). A gender role perspective of coping and burnout. *Applied Psychology: An International Review*, 39(1), 5-27.
- 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.
- Grimm, C. (2012). *Leadership, empowerment and burnout in female team-Sport athletes* (tesis doctoral no publicada). Alliant International University, California.
- 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.
- Grylls, E., y Spittle, M. (2008) Injury and burnout in Australian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 107(3), 873.
- Gucciardi, D. F., y Gordon, S. (2009). Construing the athlete and exerciser: Research and applied perspectives from personal construct psychology. *Journal of Applied Sport Psychology* 21, 17-33.

- 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., Hancock, D. J., y Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature. A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 620-626.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., y Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., y Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences* 28(14), 1495-504.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 20, 21-37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C., y Durand, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
- 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.
- Gutiérrez, M., y Pilsa, C. (2006). Orientaciones hacia la deportividad de los alumnos de educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 4, 86-92.
- Haefel, G. J., Abramson, L. Y., Voelz, Z. R., Metalsky, G. I., Halberstadt, L., Dykman, B. M.,... 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.
- Hahn, C. (1992). Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars? *Tennis*, 30-37.
- Hall, H. K., y Hill, A. P. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: The motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance and Performance Training Journal*, 3, 216-228.

- Hankin, B. L., y Abramson, L. Y. (2002). Measuring cognitive vulnerability in adolescence: Reliability, validity and gender differences. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31, 491-504.
- Hankin, B.L., Abramson, L.Y., y Siler, M. (2001). A prospective test of the hopelessness theory of depression in adolescence. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 607-632.
- 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.
- Harris, B. S., y Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: An exploratory analysis among Division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2).
- Harris, B. S., y Watson, J. C. (2014). Developmental considerations in youth athlete burnout: A model for youth sport participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 1-18.
- Harter, S. (2006). The self. En N. Eisenberg, W. Damon y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology. Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (p. 505-570). Hoboken (Nueva Jersey): Wiley.
- 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.
- Hemmatinezhad, M., Benar, N., Hashemi, M., y Moemeni, S. (2013). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sport Studies*, 3, 111-116.
- Henschen, K. P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Hernández, R., Kershaw, K. N., Siddique, J., Boehn, J. K., Kubzansky, L. D., Diez-Roux, A.,... Lloyd-Jones, D. M. (2015). Optimism and cardiovascular health: multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA). *Health Behavior and Policy Review*, 2(1), 62-73.
- Hernández, G., Olmedo, E., e Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (Burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 323-336.
- 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.
- Hewitt, P. L., y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- 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.
- Hill, A. P., y Appleton, P. A. (2012). Perfectionism and Athlete Burnout in Junior Elite Athletes: The Mediating Role of Motivacion Regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2).129-146.
- Hill, A. P., y Appleton, P. R. (2011). The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *Journal of Sports Sciences*, 29, 695–703.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., y Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players. The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 620-629.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., y Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.

- Hilsman, R., y Garber, J. (1995). A test the cognitive diathesis-stress model of depression in children: academic stressors, attributional style, perceived competence, and control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2, 370-380.
- Hodge, K., Lonsdale, C., y Ng, J. Y. Y. (2008). Burnout in elite rugby: Relationships with basic psychological needs fulfilment. *Journal of Sports Sciences*, 26, 835-844.
- Holt, N. L., y Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Horn, A. B., Pössel, P., Hautzinger, M., y Traue, H. (2004). Expressive writing and social life. *Psychology and Health*, 19, 81.
- Ibáñez, C. (2011). *Nuestro lado luminoso, 12 años de Psicología Positiva*. Chile: Instituto Chileno de Psicología Positiva.
- Ilardy, S. S., y Craighead, W. E. (1999). Rapid early response, cognitive modification, and nonspecific factors in cognitive-behavior therapy for depression: a reply to Tang and DeRubeis. *Clinical Psychology Science and Practice*, 6, 295-299.
- 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.
- Jaenes, J. C. (2009). Personalidad Resistente en Deporte. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98-101.
- Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B., y LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: Evidence-based recommendations. *Sports Health*, 5(3), 251-257.
- Jeon, J. H., y Ridinger, L. L. (2009). An examination of sport commitment of windsurfers. *Journal of Sport Behavior*, 32(3), 325-338.
- Jiménez, G., Jara, P., y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Valencia.

- Jiménez, T., Musitu, G., y Murgui, S. (2008). Funcionamiento familiar y consumo de sustancias en adolescentes: el rol mediador de la autoestima. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1), 139-151.
- 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.
- Jouper, J., y Gustafsson, H. (2013). Mindful recovery: A case study of a burnout elite shooter. *The Sport psychologist*, 27(1), 92-102.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., y Curran, T. (2013). Perfectionism and JuniorAthlete Burnout: The Mediating Role of Autonomous and Controlled Motivation. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 2(1), 48-61.
- Juárez, D., y Landero, R. (2009). Variables psicosociales y salud en mujeres con cáncer de mama. *Summa Psicológica*, 6(2), 79-88.
- Juba, N. (1986). The requirements of competitive swimming-the effect on children: A coach's perspective. En G. Gleeson (Ed.), *The growing child in competitive sport* (pp. 173-178). London: Hodder and Stoughton.
- Hackney, A. C., Pearman, S. N., y Nowacki, J. M. (1990). Psychological profiles of overtrained and stale athletes: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 21-33.
- Kahn, W. A. (1992). To be fully there: Psychological presence at work. *Human Relations*, 45,321-349.
- Kallus, K. W., y Kellman, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. En Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 209-230). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Kamen, L. P., Rodin, J., y Seligman, M. E. P. (1987). *Explanatory style and immune functioning*. Material no publicado, Philadelphia: University of Pennsylvania.

- Kania, M. L., Meyer, B. B., y Ebersole, K. T. (2009). Personal and environmental characteristics predicting burnout among certified athletic trainers at national collegiate athletic association institutions. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 58-66.
- Hefferon, K. (2012). Bringing back the body into positive psychology: The theory of Corporeal Posttraumatic growth in Breast Cancer. *Psychology*, 3, 1238-1242.
- Kelley, H. H. (1983). Love and commitment. En H. H. Kelley, E. Berscheid, A. Christensen, J. H. Harvey, T. L. Huston, G. Levinger, E. McClintock, L. A. Peplau y D. R. Peterson (Eds.). *Close relationship* (pp. 265-311). Nueva York: W. H. Freeman.
- Kelley, B. C., y Baghurst, T. (2009). Development of the coaching issues survey (CIS). *The Sport Psychologist*, 23(3), 367-387.
- Kelley, B. C., y Gill, D. L. (1993). An examination of personal situational variables, stress appraisal and burnout collegiate teacher coaches. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 94-102.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(2), 95-102.
- 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.
- Kenttä, G., y Hassmén, P. (1998). Overtraining and recovery: A conceptual model. *Sports Medicine*, 26(1), 1-16.
- Kerr, J. H., Au, C. K., y Lindner, K. J. (2005). High school student inactivity in sport and exercise: Arousal avoidance, pessimism and other factors. *Pediatric Exercise Science*, 17(3), pp. 249-265.
- Kholer, J. (2004). Felicidad y modificabilidad cognitiva. *Liberabit*, 10, 68-81.
- Kinderman, P., y Bentall, R. P. (1996). A new measure of causal locus: The Internal, Personal and Situational Attributions Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 20, 261-264.

- Kjørmo, O., y Halvari, H. (2002). Relation of burnout with lack of time for being with significant others, role conflict, cohesion, and selfconfidence, among Norwegian Olympic athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 94, 795-804.
- Kleinke, C. L. (2007). What does it mean to cope? In M. Alan, R. S. Lazarus y G. Reevy (Eds.), *The Praeger handbook on stress and coping* (pp. 289-308). Westport, CT: Praeger.
- Kliegel, M., y Horn, A. B. (2003). Emotional after-effects on the P3 component of the event-related brain potential. *International Journal of Psychology*, 38(3), 129-137.
- Kneebone, I. I., y Dunmore, E. (2004). Attributional style and symptoms of depression in persons with multiple sclerosis. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11, 110-115.
- Kohler, C. G, Turner, T. T., Bilker, W.B., Brensinger, C., Siegel, S.J., Kanes, S. J., y Gur, R. C. (2003). Facial emotion recognition in schizophrenia: intensity effects and error pattern. *American Journal of Psychiatry*, 160, 1.168-1.174.
- 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.
- Kopecky, C., Sawyer, C., y Behnke, R. (2004). Sensitivity to punishment and explanatory style as predictors of public speaking state anxiety. *Communication Education*, 53, 281-285.
- Krstev, H., Jackson, H., y Maude, D. (1999). An investigation of attributional style in first-episode psychosis. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 181-194.
- Kushnir, T., y Melamed, S. (1992). The Gulf War and its impact on burnout and wellbeing of working civilians. *Psychology Medicine*, 22(4), 987-995.
- Kwon, P., y Laurenceau, J.P. (2002). A longitudinal study of the hopelessness theory of depression: Testing the diathesis-stress model within a differential reactivity exposure framework. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 1305-1321.
- 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.

- Lancellotti, B. (2010). *Sport programming, self-perceptions, and burnout among adolescent female athletes* (Ph.D. Program in Clinical Psychology). Fairleigh Dickinson University, New Jersey.
- Landers, D. M., y Boutcher, S. H. (1986). Arousal- performance relationship. En J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (pp. 163-184). Mountain View, California: Mayfield Publishing Company.
- 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.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- 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.
- Leiter, M. P. (1988). Burnout as a function of communication patterns. *Group and Organization Studies*, 13(1), 111-128.
- Leiter, M. P. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behaviour*, 9, 297-308.
- Leiter, M. P. (1992). Burnout as a crisis in self-efficacy-conceptual and practical implications. *Work and Stress*, 6(2) 107-116.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., y Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., y Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., y Treasure, D. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.

- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., y Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 692-700.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., y Ahlborg, G. Jr. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309-18.
- Lipowski, M. (2012). Level of optimism and health behavior in athletes. *Medical Science Monitor*, 18(1), 39-43.
- Loehr, J. E. (1984). How to overcome stress and play peak all the time. *Tennis*. 66-76.
- Loehr, J. E. (1990). *El Juego Mental*. Madrid, España: 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.
- Lonsdale, C., y Hodge, K. (2011). Temporal ordering of motivational quality and athlete burnout in elite sport. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43, 913–921.
- Lonsdale, C., Hodge, K. J., y Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K. J., y Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A selfdetermination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Lorenzo, J. (1997) *Psicología del deporte*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Lu, J. H., Chen, L. H., y Cho, K. H. (2006). Revision of Raedeke and Smith's Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): Analyses of validity and reliability of Chinese version. *Physical Education Journal*, 39(3), 83-94.
- Lundkvist, E., Gustafsson, H., Hjälm, S., y Hassmén, P. (2012). An Interpretative Phenomenological Analysis of Burnout and Recovery in Elite Soccer Coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 4(3), 400-419.

- Lundkvist, E., Stenling, A., Gustafsson, H., y Hassmén, P. (2014). How to measure coach burnout: an evaluation of three burnout measures. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 18(3), 209-226.
- Machlowitz, M. (1980). *Workaholics: Living with them, working with them*. Lincoln, Reino Unido: Addison-Wesley Publishing Company.
- Mahoney, M., y Avenier, M. (1997). Psychology of the elite athlete: An exploratory study. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 361-366.
- Main, L. C., Landers, G. J., Grove, J. R., Dawson, B., y Goodman, C. (2010). Training patterns and negative health outcomes in triathlon: longitudinal observations across a full competitive season. *The Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 50(4), 475-85.
- Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: Roots, effectiveness, risks. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 364-371.
- Malinauskas, R., Akelaitis, A., y Šniras, Š. (2013). Vidurinio mokyklinio amžiaus sportuojančių ir nesportuojančių mokinių vidinė darna ir optimizmas. *Sveikatos Mokslo / 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, 302-307.
- Mandal, M. K., Pandey, R., y Prasad, A.B. (1998). Facial Expressions of Emotions and Schizophrenia: A Review. *Schizophr Bull*, 24, 399-412.
- Manso, J. F. (2006). Estructura Factorial del Maslach Burnout Inventory. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 115-118.
- Manzo, L. G., Silva, J. M., y Mink, R. (2001). The Carolina Sport Confidence Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 260-274.
- 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. S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378

- 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.
- Marsh, H. W., Martin, A. J., y Jackson, S. (2010). Introducing a Short Version of the Physical Self Description Questionnaire: New Strategies, ShortForm Evaluative Criteria, and Applications of Factor Analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 438-482.
- 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, E. M. (2014). Coaches' Views of the Characteristics of Today's College Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 85, 7-7.
- Martin, J. (2004). Burnout ahead?: for many youngsters, playing soccer has become(sic) a year-round commitment. *Soccer Journal*, 49, 7-8.
- Martín, M., Campos, A., Jiménez, J.M., y Martínez, J. (2007). Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del burnout (síndrome de quemarse por el trabajo) en el deporte de alto rendimiento madrileño. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(3), 62-77.
- 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, C., Sarrazin, P., Peterson, C., y Famose, J. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685-1697.
- Martinent, G., Decret, J. C., Guillet, E., e Isoard, S. (2014). A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. *Journal of Sports Sciences*, 32(17), 1648-58.

- Martínez, A., Reyes, G., García, A., y González, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1) 66–72.
- 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. (1982) *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Maslach, C. (2001). Burnout. Parte V. Factores psicosociales y de organización. Efectos Crónicos en la salud. En S. L. Sauter, L. R. Murphy, J.J. Hurrell y L. Levi (Dir.), *Enciclopedia de Salud y Seguridad en el Trabajo*. Organización Internacional del Trabajo (OIT), pp-34-74. España: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1979). Burned out cops and their families. *Psychology Today*, 12(12), 58-62.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. En Sanders, G y Suls, J. (Eds.). *Social psychology of health and illness*. Hillsdale: LEA.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational setting. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-154.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout. *Sex Roles*, 12(7-8), 837-581.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*, 2nd Ed. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., y Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory. Third Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
- Maslach, C., y Schaufeli, W.B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. En R.T. Schaufeli, W. B., Maslach, C. y Marek, T. (Eds.), *Professional*

*Burnout: Recent Developments in Theory and Research* (pp.1-16).Washington, D.C., Taylor & Francis.

Maslach, C. (1982): *Burnout: The cost of caring*. Englewood Cliffs, New Yersey: Prentice Hall

Maslach, C., y Jackson, S. (1979).Burned out cops and their families.*Psychology Today*, 12(12), 58-62.

Maslach, C., y Jackson, S.E. (1982) Burnout in health professions: a social psychological analysis. En G. Sanders y J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 227-251). Hillsdale, N.J: Lawrence Erlbaum Associates.

Maslach, C., y Jackson, S.E. (1984) Burnout in organizational settings. En S. Oskamp (Ed.), *Applied Social Psychology Annual: Applications in organizational settings* (pp. 133-153). Beverly Hills, CA: Sage.

Maslach, C., y Jackson, S. E. (1985). The role of sex and family variables in burnout.*Sex Roles*, 12, 837-51.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., y Leiter, M. P. (2001). Job burnout.*Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.

May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. Olympic Team at the 1992 summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.

Mayor, L., y Tortosa, F. (1990). *Ámbitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao, España: DDB.

Mazerolle, S. M, Bruening, J. E, Casa, D. J., y Burton, L. J. (2008). Work-family conflict, part II: Job and life satisfaction in national collegiate athletic association division I-A certified athletic trainers.*Journal of Athletic Training*, 43(5), 513-22.

Mazerolle, S. M., Monsma, E., Dixon, C., y Mensch, J. (2012). An assessment of burnout in graduate assistant certified athletic trainers.*Journal of Athletic Training*, 47(3), 320-328.

McCann, S. (1995).Overtraining and Burnout. En S. Murphy (Ed.). *Sport Psychology Interventions* (pp. 347-368). Champaing, Illinois: Human Kinetics.

- McGrath, J. E. (Ed.). (1970). *Social and psychological factors in stress*. Nueva York: Holt, Rinehart and Winston.
- Medina, M., y García, F. E. (2001). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Medina, G., y García, F.E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Mehdipour, A., Azmsha, T., y Heydariefahim, M. (2012). Comparison of job burnout between physically active and inactive workers: a study among Iran gas industry workers. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(2), 234.
- Meliá, J. L., y Becerril, M. (2009). Health behaviour and safety in the construction sector. *Psicothema*, 21(3), 427-432.
- 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.
- Metalsky, G. I., Halberstadt, L. J., y Abramson, L.Y. (1987). Vulnerability to depressive mood reactions: Toward a more powerful test of the diathesis-stress and causal mediation components of the reformulated theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 386-393.
- Metalsky, G.I., y Joiner, T.E. (1992). Vulnerability to depressive symptomatology: A prospective test of the diathesis-stress and causal mediation components of the hopelessness theory of depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 667- 675.
- Metalsky, G.I., y Joiner, T.E. (1997). The Hopelessness Depression Symptom Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 359-384.
- Mikulincer, M. (1989). Causal attribution, coping strategies, and learned helplessness. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 565-582.
- Mineka, S., Pury, C.L., y Luten, A.G. (1995). Explanatory style in anxiety and depression. En G.M. Buchanan y M.E.P. Seligman (eds.), *Explanatory style* (pp.: 135-157). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.

- Mingote, J. (1997). Síndrome de Burnout. Síndrome de desgaste profesional. *Monografía de Psiquiatría*, 5, 1-44.
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55.
- Mongrain, M., y Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability and lifetime risk for major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research*, 29, 747-768.
- Morales, A. I., Arenas, M. D., Reig, A., Álvarez, F., Malek, T., Moledous, A.,...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.
- Morgan, W.P., y Pollock, M. L. (1977). Psychologic characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Science*, 301, 382-403.
- Moriana, J., y Herruzo, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 12, 597-621.
- Mroczek, D. K., Spiro, 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.
- Muela, J., Torres, C., y Peláez, E. (2002). Comparación entre distintas clasificaciones de las estrategias de afrontamiento en cuidadores de enfermos de Alzheimer. *Psicothema*, 14(3), 558-563.
- Mustaca, A. E., Kamenetzky, G., y Vera, P. (2010). Relations between positive and negative variables in a sample of argentine students. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 19, 227-235.

- 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.
- 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.
- Newitt, R., Barnett, F., y Crowe, M. (2015). Understanding factors that influence participation in physical activity among people with a neuromusculoskeletal condition: a review of qualitative studies. *Disability and Rehabilitation*, 14, 1-10.
- Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C., y McKenna, J. (2009). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scandinavian journal of medicine and science in sports* 19(1), 121-128.
- Nicholls, A. R., 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.
- Nordin, S. M., Raedeke, T., y Madigan, D. J. (2017) Perfectionism, burnout, and motivation in dance: A replication and test of the 2 × 2 model of perfectionism. *Journal of Dance Medicine and Science*. (En prensa).
- 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.
- Norem, J. K., y Cantor, N. (1986b). Defensive pessimism: Harnessing anxiety as motivación. *Journal of Personality and Social Psychologist*, 51, 1208-1217.
- Norem, J. K., y Cantor, N. (1990). Cognitive strategies, coping and perceptions of competence. En R.J. Sternberg y J. Kolligian (Eds.), *Competence considered* (pp.190-204). New Haven, CT: Yale University Press.

- 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.
- Nunomura, M., y Oliveiran M. (2013). parents' support in the sports career of young gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 5-18.
- Nyland J. (2014). Coming to terms with early sports specialization and athletic injuries. *The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy*, 44(6), 389-90.
- Olmedilla, A., Jiménez, G., Jara, P., y Garcés de Los Fayos, E. J. (1997). Incidencia del burnout en entrenadores: Una aproximación a partir del modelo de Cordes y Dougherty (1993). *VI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, Las Palmas de Gran Canaria: España.
- Orejudo, S., y Teruel, M. M. (2009). Una mirada evolutiva al optimismo en la edad escolar: algunas reflexiones para padres, educadores e investigadores, *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3).
- 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., 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., y Olmedilla, A. (2010). Influence of psychological factors on sports injuries. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 281-288.
- 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.
- Ortiz, J., Ramos, N., y Vera, P. E. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la Psicología Clínica y de la Salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., y Catro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona, España: Ariel Practicum.

- Outlaw, K., y Toriello, P. (2014). The Impact of Coaches' Behavior on African American Female Athletes' Playing Satisfaction: A Cursory Review of the Literature. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 24(5), 612-620.
- Ouwehand, C., de Ridder, D., y Besing, S. (2008). Effects of temptation and weight on hedonics and motivation to eat in women. *Obesity*, 16(8), 1788-1793.
- Padilla, E. M., Fajardo C., Gutiérrez, A., y Palma, D. (2007). Estrategias de afrontamiento de crisis causadas por desempleo en familias con hijos adolescentes en Bogotá. *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 127-141.
- 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.
- Pallarés, J., Cantón, E., y Mayor, L. (1990). Factores motivacionales en la intervención en el deporte infantil y juvenil. *II Congreso Oficial de Psicólogos*, Valencia.
- Parkes, F., y Mallet, J. (2011). Developing mental toughness: attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Pasch, K. E., Nelson, M. C., Lytle L. A., Moe, S. G., y 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.
- Pastore, D.L., y Judd, M.R. (1993). Gender differences in burnout among coaches of women's athletic teams at 2 year colleges. *Sociology of Sport Journal*, 10(2), 205-212.
- Pavez, P., Mena, L., y Vera, P. (2012). El rol de la felicidad y el optimismo como factor protector de la ansiedad. *Universitas Psychologica*, 11(2), 369-380.
- Pedrosa, I., Celis, J., Suarez, J., García, E., y Muñiz, J. (2015). Cuestionario para la evaluación del optimismo: Fiabilidad y evidencias de validez. *Terapia Psicológica*, 33(2), 127-138.

- Pedrosa, I., y García, E. (2010). Medidas psicométricas del síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Investigación para Alumnos de Psicología y Logopedia*, 4(1), 45-68.
- Pedrosa, I., y García, E. (2012). Adaptación al español del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en una muestra española de deportistas. *Ansiedad y Estrés*, 18, 155-166.
- Pedrosa, I., y García, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1)
- Pedrosa, I., García, E., Suárez, J., y Pérez, B. (2012). Spanish adaptation of a perceived Social Support Scale in sportspeople. *Psicothema*, 24(3), 470-476.
- Peer, J. E., Rothmann, T.L., Penrod, R. D., Penn, D. L., y Spaulding, W. D. (2004). Social cognition bias and neurocognition affect and changes during treatment. *Schizophrenia Research*, 71, 463-471.
- Pelechano, V. (2005). Filosofías éticas tradicionales, sabiduría popular y personalidad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 31, 713-736.
- Pelechano, V. (2006). Sabiduría epicurea y psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 301-316.
- Percastre, R. (2009). *Análisis de la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en deportistas de diferentes disciplinas: Caso Estado de México* (Memoria Diploma Estudios Avanzados). Universidad de León, León.
- Perczek, R., Carver, C. S., Price, A. A., y PozoKaderman, C. (2000). Coping, mood and aspects of personality in Spanish translation and evidence of convergence with English versions. *Journal of Personality Assessment*, 74(1), 63-87.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., y Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-450.
- Peterson, C. (1995). Explanatory style and health. En G. M. Buchanan y M. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 233-2246). New York: Erlbaum.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York, EEUU: Oxford University Press.

- Peterson, V (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Peterson, C., Bishop, M., Fletcher, W., Kaplan, M., Yesko, E., Moon, C.,... 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 explanations as a risk factor for 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., Seligman, M., Yurko, K. H., Martin, L. R., y Friedman, H. S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*, 9, 127-130.
- 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., y Aaronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and cures*. New York, EEUU: Free Press.
- Pines, A., Aaronson, 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: Free Press.
- Pines, A., y Kafry, D. (1978). Coping with burnout. *Annual Convention of the American Psychology Association*, Toronto: Canada.

- 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.
- Prendas, J., Castro, W., y Araya, G. (2007). Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 55-69.
- Prieto, M. (2006). Psicología Positiva: una moda polémica. *Clínica y Salud*, 17, 319-338.
- 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.
- Quaas, C. (2006). Diagnóstico de Burnout y Técnicas de Afrontamiento al Estrés en Profesores Universitarios de la Quinta Región de Chile. *Psicoperspectivas*, 1, 65-75.
- Quested, E., y Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 159-167.
- 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.
- 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., Arce, C., De Francisco, C., Seoane, G., y Ferraces, M. J. (2013). The construct validity of the spanish version of the ABQ using a multitrait/multimethod approach. *Anales de Psicología*, 29, 693-700.
- Raedeke, T. D., Granzyk, T. L., y Warren, A. H. (2000). Why coaches experience burnout: a commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 85-105.

- Raedeke, T. D., y Smith, A. (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. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Raedeke, T. D., y Smith, A. (2009). *The Athlete Burnout Questionnaire Manual*. Morgantown, West Virginia: Fitness Information Technology.
- Raedeke, T. D., Smith, A. L., Kentta, G., Arce, C., y De Francisco, C. (2014). Burnout in Sport: From Theory to Intervention. En A. Rui, R. Resende y A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective. Promoting stress adaptation Volume 1* (pp. 113-142). Nueva York: Nova Publishers.
- 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.
- Ramos, F. (1999). *El síndrome de burnout*. Madrid, España: UNED.
- 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.
- Reche, C., Cepero, M., y Rojas, F. J. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas de ranking nacional español. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 33-42.
- 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.

- Recio, A. C., Becker, D., Morgan, M., Saunders, N. R., Schramm, L. P., y McDonald, J.W. (2013). Use of a virtual reality physical ride-on sailing simulator as a rehabilitation tool for recreational sports and community reintegration: a pilot study. *American Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 92(12), 1104-9.
- Reed, G. M., Kemeny, M. E., Taylor, S. E., y Visscher, B. R. (1999). Negative HIV-specific expectancies and AIDS-related bereavement as predictors of symptom onset in asymptomatic HIV-positive gay men. *Health Psychology*, 18, 354-363.
- Rees, T., Ingledew, D. K., y Hardy, L. (1999). Social support dimensions and components of performance in tennis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 421-429.
- Rees, T., Ingledew, D. K., y Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research and practice. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(2), 189-204.
- Reeves, C. Nicholls, A. R., y McKenna, J. (2009). Stress and coping among academy footballers: Age-related differences. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48.
- Regourd, M., Martin, 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 Carrobbles, 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 Carrobbles, 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.

- Resch M. (2010). The psychological factors affecting athletic performance. *Orvosi Hetilap*, 151, 815-821.
- Rettew, D., y Reivich, K. (1995). Sports and explanatory style. En G. M. Buchanan y M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory style* (pp. 173-185). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Reynaga, P. (2008). Presencia de trastorno psicológico y burnout en jóvenes deportistas jaliscienses de alto nivel. *II Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*, Torrelavega, Cantabria.
- Reynaga, P. (2009). Prevalencia del síndrome de agotamiento crónico (“burnout”) en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco. *Primer Encuentro on line de Psicología del Deporte de la SIPD*, México.
- Reynaga, P., y Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (burnout), con el trastornos psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7, 153-160.
- Rhodes, R., y Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-análisis. *British Journal of Sports Medicine*, 40(12), 958-965.
- Rieffe, C., Villanueva, L., Adrián, J. E., y Górriz, A. B. (2009). Somatic complaints, mood states, and emotional awareness in adolescents. *Psicothema*, 21, 459-464.
- Robinson, T. T., y Carron, A. (1982). Personal and situational factors associated with dropping out versus maintaining participation in competitive sport. *Journal of Sport Psychology*, 4, 364- 378.
- Robinson, S., Kim, C., MacCallum, R., y Keicolt, J. K. (1997). Distinguishing optimism from pessimism in older adults: is it more important to be optimism or not to be pessimism? *Journal of Personalilty and Social Psychology*, 73, 1.345-1.353.
- Rodríguez, R., Díaz, D., Moreno, B., Blanco, A., y Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70.
- 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, A., García, A., y Brustad R. 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. *Elementary School Journal*, 91(5), 421-428.
- 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.
- Ruiz, R., y García, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de psicología*, 29, 642-655.
- Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: a test of investment model. *Journal of Experimental Social Psychology*, 16, 172-186.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 101-117.
- Ryska, T. A. (2009). Multivariate analysis of program goals, leadership style, and occupational burnout among intercollegiate sport coaches. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 476-488.
- Sæther S. A., y Aspvik, N. P. (2014). Seasonal Variation in Objectively Assessed Physical Activity among Young Norwegian Talented Soccer Players: A Description of Daily Physical Activity Level. *Journal of Sports Science and Medicine*, 13(4), 964-968.
- Salgado, R., Rivas C. A., y García. A. (2011). Aparición del Burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62.
- 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.
- Sánchez, B. J., y Gómez, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. En L. Cantarero (Coord.), *Psicología aplicada al fútbol: jugar con cabeza* (pp. 259-272). Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza.

- Sánchez, B. J., y Gómez, A. (2014). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111-122.
- 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, M. A., Mazorco, J. E., y Villamil, E. (2011). Perfil neuropsicológico de un deportista con síndrome de burnout. *Revista de ciencias aplicadas al deporte*, 3(8).
- Sánchez, O., Méndez, F. X. (2009). El Optimismo como Factor Protector de la Depresión Infantil y Adolescente. *Revista de Psicoterapia* 18, 77-89.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.). *Manual de psicopatología* (pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sanjuán, P. (2007). Estilos explicativos, bienestar psicológico y salud. *Ansiedad y Estrés*, 13, 203-214.
- 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). Reliability and factorial validity of Attributional Style Questionnaire in a Spanish sample. *III European Congress of Methodology*, Oviedo: España.
- 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, A., Rueda, B., y Ruiz, M.A. (Noviembre de 2006). Estilos explicativos y salud. *VI Semana de Investigación de la Facultad de Psicología de la UNED*, Madrid: España.
- Sanjuán, P., Pérez, 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, A., Rueda, B., y Ruiz, M. A. (2008b). Estilos explicativos y afecto negativo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 13, 45-52.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J., y Keeler, B. (1993a). An introduction to the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Scanlan, T., Carpenter, P., Schmidt, G., Simons, J., y Keeler, B. (1993b). The sport commitment model: measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Scanlan, T., Russell, D., Beals, K., y Scanlan, L. (2003). Project on elite athlete commitment (PEAK): II A direct test and expansion of the sport commitment model with elite amateur sportsmen. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 377-401.
- Scanlan, T., Russell, D., Magyar, M., y Scanlan, L. (2009). Project on elite athlete commitment (PEAK): III An examination of the external validity across gender, and the expansion and clarification of the sport commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 685-705.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., y Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 65-83.
- Schaufeli, W. B., y Dierendonck, D. (1993). The construct validity of two burnout measures. *Journal of Occupational Behaviour*, 14, 631-647.

- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., y Maslach, C. (2009). Burnout: Thirty-five years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.
- Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and Health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. F., 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., y Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 16, 201–228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., y Bridges, M. W. (2001). Optimism, pessimism, and psychological well-being. In E. C. Chang (Ed.), *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice* (pp. 189-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- 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 Psychologist*, 57(6), 1024-1040.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., y Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Schellenberg, B. J., Gaudreau, P., y Crocker, P. R. (2013). Passion and coping: relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *J Sport Exerc Psychol*. 35(3), 270-80.
- 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.

- Schmidt, G. W., y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265
- Schou, I., Ekeberg, Ø., Ruland, C. M., Sandvik, L., y Karesen, R. (2004). Pessimism as a predictor of emotional morbidity one year following breast cancer surgery. *Psycho-oncology*, 13, 309-320.
- Schulman, P., Castellón, C., y Seligman, M. (1989). Assessing explanatory style: The content analysis of verbatim explanations and the Attributional Style Questionnaire. *Behavior Research and Therapy*, 27, 505-512.
- Schulz, J., y Auld, C. J. (2006). Perceptions of role ambiguity by chairpersons and executive directors in Queensland sporting organizations. *Sport Management Review*, 9(2), 183-201.
- 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., McCarthy, W., Caskey, N., Gorrs, T., y Murray, E. (1993). Optimistic bias among cigarette smokers. *Journal of Applied Social Psychology*, 23, 1606-1618.
- Segerstrom, S., 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.
- Seidman, S. A., y Zager, J. (1991). A study of coping behaviours and teacher burnout. *Work and Stress*, 5(3), 205- 216.
- Selänne, H., Ryba, T. V., y Leppäluoto, J. (2013). Common features in overtrained athletes and individuals with professional burnout: Implications for sports medical practice. *Athletic Insight*, 5(3), 309-321.

- Seligman, M. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona, España: Vergara.
- Seligman, M. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid, España: Debolsillo.
- Seligman, M. (2006). *Aprenda optimismo*. México: De bolsillo.
- Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 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., Nolen, 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.
- Senior, J. (2006). Can't get no satisfaction. *New York Magazine*, 26-31.
- Serrato, L. H. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas (PAR P1-R). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9, 21-38.
- Shapcott, J. B., Bloom, G. A., Johnston, K. M., Loughhead, T. M., y Delaney, J. S. (2007). The effects of explanatory style on concussion outcomes in sport. *NeuroRehabilitation* 22, 161-167.
- Sheard, M., y Golby, J. (2006). Effect of a Psychological skills training program on swimming performance and positive psychological development. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 149-169.
- Shinn, M., Rosario, M., Morch, H., y Chestnut, D. E. (1984). Coping with job stress and burnout in the human services. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 864-876.

- Showers C. J. (1992). Compartmentalisation of positive and negative self-knowledge: keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1036–1049.
- Sieber, W.J., Rodin, J., Larson, L., Ortega, S., y Cummings, N. (1992) Modulation of human natural killer cell activity by exposure to uncontrollable stress. *Brain, Behavior, and Immunity*, 6, 141-156
- Sierra, C. A. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances en la Disciplina*, 2(1), 49-78.
- Sierra, C. A., y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia: Avances en la disciplina*, 2(1), 49-78.
- 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.
- Singh, J., Goolsby, J. R., y Rhoads, G. K. (1994). Behavioural and psychological consequences of boundary spanning burnout for customer service representatives. *Journal of Marketing Research*, 31, 558-569.
- Slade, P. D., y Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burn out. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, N., Birch, N., y Marchant, M. (1984). Stress, distress, and burnout: A survey of public reference librarians. *Public Libraries*, 23, 83-85.
- Smith, A. L., Gustafsson, H., y Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of intensively sport involved adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 453-460.
- Smith, R. E., y Smoll, F. L. (1982) Psychological stress: A conceptual model and some intervention strategies in youth sports. En Magill, R.A., Ash, M.J. y Smoll, F.L. (Eds.), *Children in Sport*, 2nd ed. (pp. 178-195). Champaign, Illinois: Human Kinetics.

- Smucny, M., Parikh, S. N., y Pandya, N. K. (2015).Consequences of Single Sport Specialization in the Pediatric and Adolescent Athlete.*Orthopedic Clinics of North America*, 46(2), 249-58.
- Snyder, C. R., y López, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. Nueva York: Oxford University Press.
- Sobral, A., Oliveira, L., Oliveira, L., Santos, R., y Brito, A. (2014). Associação entre as cargas de treino impostas a jogadores amadores de rugby sevens e a síndrome de burnout. *Motricidade*, 10(2), 25-35.
- Söderferdt, M., Söderfeldt, B., y Warg, L. (1995).Burnout en Social Work.*Nacional Association of Social Workers Review, Inc*, 40, 638-646.
- Soltaniyan, M. A., Akbar, A., y Aminbeidokhti, A. (2009). The role of sport on job burnout of employees. *Koomesh: Journal of Semnan University of Medical*, 10(4), 281-286.
- Sonoda, A., y Tonan, K. (1999). Causal analysis of hopelessness theory: Effects of diathesis and proximal factor upon stress response. *Japanese Journal of Health Psychology*, 12, 1-16.
- Sorkkila, M., Aunola, K., y Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.
- Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Vallamarín, C., y Cruz, J. (2007).The commitment of young soccer players.*Psicothema*, 19(2), 256-262.
- 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
- Starrin, B., Larsson, G., y Styborn, S. (1990). A review and critique of psychological approaches to the burn-out phenomenon.*Scandinavian Journal of Caring Sciencies*, 4(2) 83-91.
- Step toe, A., Wright, C., Runz, S., y Lliffe, S. (2006). Dispositional optimism and health behaviour in community-dwelling older people: Associations with health ageing. *Journal of Health Psychology*, 11, 71-84.

- Stiensmeier, J. (1989). Attributional style and depressive mood reactions. *Journal of Personality*, 57, 581-599
- Sturman, E., Mongrain, M., y Kohn, P. (2006). Attributional style as a predictor of hopelessness depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20, 447-458.
- Sullivan, G., Taylor, I., y Lonsdale, C. (2014). Burnout in high school athletic directors: a self-determination perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(3), 256-270.
- Sweeney, P. D., Anderson, K., y Bailey, S. (1986). Attributional style in depression: A meta-analytic review. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 974-991.
- Tabei, Y., Fletcher, D., y Goodger, K. (2012). The relationship between organizational stressors and athlete burnout in soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 146-165.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G., y Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(2), 195-212.
- Taylor, S. E. (1983). Adjusting to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38(8), 1161-1173.
- Taylor, S. E., y Armor, D. A. (1996). Positive Illusions and Coping with Adversity. *Journal of Personality*, 64, 873-899.
- Taylor, A. H., Daniel, J. V., Leith, L., y Burke, R. J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Applied Sport Psychology*, 2, 84-97.
- Tenenbaum, G., Jones, C. M., Kitsantas, A., Sacks D. N., y Berwick, J. P. (2003). Failure adaptation: An investigation of the stress response process in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 34(1), 27-62.
- Tennen, H., y Hezberger, S. (1986). Attributional Style Questionnaire. En D. J. Keyser y R. C. Sweetland (Eds.), *Test critiques* (pp. 20-32). Kansas City, KS: Test Corporation of America.
- Thibaut, J. W., y Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Nueva York: Wiley.

- Torres, A., Robert, A., Tejero, A., Boget, T., y Pérez de los Cobos, J. (2006). Indefensión aprendida y dependencia de sustancias. *Trastornos Adictivos*, 8(3), 168-175.
- 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. (2009). *Riesgo de abandono deportivo en jóvenes futbolistas* (Tesis doctoral no publicada). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- Tutte, V., Blasco. T., y Cruz, J. (2006). Evaluación de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6, 21-36.
- 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 Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). Burnout en Iberoamérica: líneas de investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 47-56
- 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.
- Tutte, V., y Suero, M. (2009). Compromiso deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, 3(1), 17-28.
- Valenciano, J., Devís, J., y Villamón, M. (2009). Autoría institucional de los trabajos publicados en revistas españolas de Ciencias del Deporte. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5(10), 7-14.

- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. A review and a look at the future. En G. Tenenbaum, y R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* 3ª ed. (pp. 59-83). New York: John Wiley.
- Vallerand, R. J., Paquet, Y., Philippe, F. L., y Charest, J. (2010). On the Role of Passion for Work in Burnout: A Process Model. *Journal of Personality*, 78(1), 289-312.
- Van De Rest, O., Geleijnse, J. M., Kok, F. J., van Staveren, W. A., Dullemeyer, C., Olderikert, M. G.,... de Groot, C. P. (2008). Effect of fish oil on cognitive performance in older subjects: a randomized, controlled trial. *Neurology*, 71(6), 430-8.
- Vaughan, S. C. (2004). *La psicología del optimismo*. Barcelona, España: Paidós.
- Vázquez, C. (2006). La psicología positiva en perspectiva (Sección monográfica). *Papeles del Psicólogo*, 27(1).
- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 13-46) Madrid: Alianza
- 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.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., y Greenleaf, P. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner, M., y Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Vealey, R. S., Udry, E. M., Zimmerman, V., y Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 40-58.
- Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles de Psicólogo*, 27, 9-17.

- Velásquez, C., Montgomery, U., Montero, M., Pomalaya, R., Dioses, A., Velásquez, N.,... Reynoso, D. (2008). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de Investigación en Psicología*, 11, 139–152.
- 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, B. (2006). Psicología positiva: Una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27, 3-8.
- Vera, P., y Buela, G. (2000). Relaciones entre ansiedad y estilo atributivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 137-142.
- Vera, P., y Celis, K. (2014). Afecto positivo y negativo como mediador de la relación optimismo-salud: evaluación de un modelo estructural. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1017-1026.
- Vera, P., Celis, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, N., y López, W. (2012). Money, age and happiness: Association of wellbeing with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 155-163.
- Vera, P., Cordova, N., y Celis, 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, P. E. y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psicológica Bogotá*, 2(1), 21-26.
- Vera P., y Silva, J. (2012). El rol predisponente del optimismo: hacia un modelo etiológico del bienestar. *Terapia Psicológica*, 30(2), 77-84.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona, España: Editorial UOC.
- Vitoria, H., Paredes, M., y Paredes, L. (2003). *Burnout en profesores de educación física*. *Revista del Psicología del Deporte*, 12(2), 133-146.

- Viñas, F., y Caparrós, B. (Marzo, 2000). Optimismo y salud: relación entre orientación vital (optimismo-pesimismo) y utilización de los recursos asistenciales sanitarios. *I Congreso Virtual de Psiquiatría*, España.
- Vivaldi, F., y Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia Psicológica* 30(2) 23-29.
- Vives, L., y Garcés de los Fayos, E. J. (2006). *Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización*. *Psicología y Deporte*. Murcia, España: Diego Marín.
- 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.
- Vives, L., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 29-43.
- Vives, L., y Garcés de los Fayos, E. J. (2006). *Autoconfianza y deporte: aportaciones de la psicología del deporte para su optimización*. *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Voelz, Z., Haeffel, G., Joiner, T., y Wagner, K. (2003). Reducing hopelessness: The interaction of enhancing and depressogenic attributional styles for positive and negative life events among youth psychiatric inpatients. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1183-1198.
- Vollrath, M. E., y Torgersen, S. (2008). Personality types and risky health behaviors in Norwegian students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 287-292.
- 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 Zagumny, M. (2004). Diagonal optimism and control percibe between. *Journal of Alcohol and Drug Education*, 47(3), 20-34.
- Walter, J. M., Van Lunen, B. L., Walter, S. E., Ismaeli, Z. C., y Oñate, J. A. (2009). An assessment of burnout in undergraduate athletic training education program directors. *Journal of Athletic Training*, 44(2), 190-196.

- Wang, C., y Zhang, N. (2005). Personality correlates to attributional style in undergraduates. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 13, 53-54.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (1995). Arousal, stress, and anxiety. En R. S. Weinberg y D. Gould (Eds.), *Foundations of sport and exercise psychology* (pp. 91 – 113). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4.a Ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological Review*, 92, 548-573.
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., y Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pédatrie Exercise Science*, 13, 131-144.
- Weiss, M. R., y Raedeke, T. D. (2004). Developmental sport psychology: Research status on youth and directions toward a lifespan perspective. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (pp. 1-26). Morgantown, Virginia Occidental: Fitness Information Technology.
- Weiss, W. M., y Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 309-323.
- Wiggins, M. S., Cremades, J. G., Lai, C. Lee, J., y Erdmann, J. B. (2006). Multidimensional comparison of anxiety direction and burnout over time. *Perceptual and Motor Skills*, 102(3), 788-790.
- Wilhelm, K., Wedgwood, L., Parker, G., Geerligs, L., y Hadzi, D. (2010). Predicting mental health and well-being in adulthood. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(2), 85 – 90.
- Wilhite, B., y Shank, J. (2009). In praise of sport: Promoting sport participation as a mechanism of health among persons with a disability. *Disability and Health Journal*, 2, 116-127.

- 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.
- Wolf, R. (2003). Burnout takes out many young athletes: Sports can be adrag for weary athletes who see a chance to be with friends instead. *Sport Illustrated*, 99, 128.
- 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.
- Wyner, D. R. (2005). Personal and situational factors associated with collegiate athlete burnout: An achievement goal theory perspective. *Dissertation Abstracts International*, 65, 4310.
- Yamada, Y., e Hirosawa, M.(2009). Does Typus Melancholicus determine characteristics of athlete burnout symptom and its process among Japanese university athletes? *Journal of Human Ergology*, 38(2), 67-79.
- Yang, M. H., Yeh, C. T., Yang, H. W., y Mui, W. C. (2013). The Impacts of Perceived Organizational Support and Psychological Capital on Sport Burnout of Junior High School Physical Education Students. *Life Science Journal*, 10(3), 1946-1952.
- Yildiz, S. M. (2011). Relationship between leader-member exchange and burnout in professional footballers. *Journal of Sports Sciences*, 29(14).
- 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.
- Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T., y Krause, K. (2004). Burnout in sports: About the prevalence of burnout from a condition-related perspective. *Leistungssport*, 34(6), 12-17.
- Zimmerman, M., Coryell, W., Corenthal, C., y Wilson, S. (1986). A self-report scale to diagnose major depressive disorder. *Archives of General Psychiatry*, 43, 1076-1081.

---

# Anexo

---



## DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- 1.- Edad: \_\_\_\_\_ 2.- Sexo: ☐ Varón ☐ Mujer
- 3.- Practicas deporte ☐ SI ¿Que deporte? \_\_\_\_\_  
☐ NO
- 4.- ¿Estás federado? ☐ SI ☐ NO 5.- ¿Compites? ☐ SI ☐ NO
- 6.- ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte? \_\_\_\_\_
- 7.- ¿Cuántos años llevas practicando deporte? \_\_\_\_\_

A continuación encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo deportivo y de sus sentimientos y pensamientos respecto a él. Responda de acuerdo a lo que más tenga que ver con lo que usted piensa o siente. No existen respuestas mejores ni peores, la respuesta correcta es aquella que exprese realmente su experiencia.

| Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R)                                                              | Nunca he sentido o pensado esto | Alguna vez al año lo he pensado o sentido | Alguna vez al mes lo he pensado o sentido | Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido | Pienso o siento esto a diario |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|
| 1. Estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo.                                           |                                 |                                           |                                           |                                                |                               |
| 2. Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siento fatigado/a.      |                                 |                                           |                                           |                                                |                               |
| 3. Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                                       |                                 |                                           |                                           |                                                |                               |
| 4. Cuando me planteo seguir con mi práctica deportiva (entrenamientos o competición) me encuentro muy desganado/a. |                                 |                                           |                                           |                                                |                               |
| 5. Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                     |                                 |                                           |                                           |                                                |                               |

|                                                                                                                            |  |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6. Mi actividad me está desgastando excesivamente.                                                                         |  |  |  |  |  |
| 7. Influyo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva.                                |  |  |  |  |  |
| 8. Me he hecho más duro/a con la gente.                                                                                    |  |  |  |  |  |
| 9. Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente.                                           |  |  |  |  |  |
| 10. Estoy frustrado/a en mi actividad deportiva.                                                                           |  |  |  |  |  |
| 11. Con la práctica deportiva me he dado cuenta que hay que ser duro/a con las personas.                                   |  |  |  |  |  |
| 12. Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva.                      |  |  |  |  |  |
| 13. Mi práctica deportiva me ha endurecido emocionalmente para tratar con las personas.                                    |  |  |  |  |  |
| 14. Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi actividad deportiva.                                                |  |  |  |  |  |
| 15. Después de haber realizado mi actividad deportiva con quienes me rodean en el ámbito deportivo me siento estimulado/a. |  |  |  |  |  |
| 16. Creo que consigo muchas cosas valiosas en esta actividad deportiva.                                                    |  |  |  |  |  |
| 17. Me encuentro al límite de mis posibilidades.                                                                           |  |  |  |  |  |
| 18. En el ámbito de mi actividad deportiva los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.                       |  |  |  |  |  |
| 19. Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente.                                    |  |  |  |  |  |

**Instrucciones:** A continuación te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo la gente considera su vida en general. Después de leer cada una de estas frases da tu opinión. Indica si estás de acuerdo o en desacuerdo. No hay respuestas correctas o incorrectas: solo queremos conocer tu opinión. Cumplimenta este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. **En concreto, utiliza la siguiente escala de valoración:**

- 0 = Estoy totalmente en desacuerdo.
- 1 = Generalmente estoy en desacuerdo.
- 2 = No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo.
- 3 = Normalmente estoy de acuerdo.
- 4 = Prácticamente estoy siempre de acuerdo.

|    |                                                                |   |   |   |   |   |
|----|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1  | En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2  | Me resulta fácil relajarme                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3  | Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4  | Siempre soy optimista en cuanto al futuro                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5  | Disfruto un montón con mis amistades                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6  | Para mí es importante estar siempre ocupado                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7  | Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8  | No me disgusto fácilmente                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9  | Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas.  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |