

Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino

Burnout, resilience and optimism female hockey

Burnout, resiliência e otimismo em jogadores de hóquei

Tutte Vallarino¹ y Reche García, C.²

¹Universidad Católica del Uruguay; ²Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), España

Resumen: Los estudios acerca de las relaciones entre *burnout*, resiliencia y optimismo en el deporte son escasos. Se hace más difícil aún hallar literatura que profundice en estos conceptos en deportes de equipo. Es objeto de este estudio conocer la prevalencia y relación entre la sintomatología del *burnout*, la resiliencia y el optimismo en jugadoras de hockey sobre hierba. Así como su relación con variables como la edad y la dedicación de la práctica deportiva. Fueron evaluadas 130 deportistas (edad de 13 a 19; $M = 18,5$; $DT = 4,3$). Los resultados evidencian que un 4,6% de las deportistas puntúan *burnout*, centrándose el mayor porcentaje dentro de un nivel de sintomatología moderada que alcanza el 42,9%. Asimismo encontramos, una resiliencia elevada en el 8,5% de los participantes en el estudio, encontrándose en su mayoría dentro de un perfil de resiliencia moderada (57,7%). Por su parte, el optimismo alcanza un 66,2% en el nivel moderado y alto. En el caso de la sintomatología de *burnout* se encontraron diferencias estadísticamente significativas en función de la edad y la dedicación de la práctica deportiva. Resiliencia y optimismo diferían también en función de esta última. Finalmente, encontramos diferencias entre las deportistas que presentan síntomas de *burnout* en relación con la resiliencia y el optimismo, resultando que aquellas que presentan síntomas poseen una menor resiliencia y optimismo. Estos resultados muestran indicadores psicológicos que permiten ser evaluados por un psicólogo deportivo para su detección temprana e intervención en atletas de distintos niveles y dedicación.

Palabras clave: Resiliencia, optimismo, *burnout*, hockey sobre hierba, deportistas.

Abstract: There are few relationship between burnout, resilience and optimism studies in sportive context. It becomes even more difficult to find literature to flesh out these concepts in team sports. The aim of this study was to describe the prevalence and relationship between the symptoms of burnout, resilience and optimism in women hockey players. And its relationship with variables such as age and dedication of sports. 130 athletes were evaluated (age 13 to 19; $M = 18.5$, $SD = 4.3$). The results show that 4.6% of the athletes score burnout, focusing the highest percentage within a moderate level of symptoms which reaches 42.9%. Also we find a high resilience at 8.5% of the participants in the study, being mostly within a

moderate profile resilience (57.7%). Meanwhile, optimism reached 66.2% in the moderate and high. In the case of symptoms of burnout statistically significant differences in terms of age and dedication of sport they found. Resilience and optimism showed differences of appearance depending on the dedication of sports, but not in terms of age. Finally, we found differences between athletes who have symptoms of burnout in relation to the resilience and optimism, resulting in symptoms than those who have a lower resilience and optimism. These results show psychological indicators that can be evaluated by a sports psychologist for early detection and intervention in athletes of different levels and dedication.

Keywords: Resilience, optimism, *burnout*, hockey, athletes.

Resumo: Estudos sobre a relação entre *burnout*, resiliência e otimismo em esportes são escassos. Torna-se ainda mais difícil encontrar literatura que aprofunde estes conceitos em esportes de equipe. O objeto deste estudo é conhecer a prevalência e a relação entre a sintomatologia de *burnout*, resiliência e otimismo em jogadores de hóquei sobre a grama. Assim como, a sua relação com variáveis como a idade e a dedicação da prática do esporte. Foram avaliados 130 atletas (idade 13 a 19; $Media = 18,5$, $DP = 4,3$). Os resultados mostram que 4,6% dos atletas pontuam o *burnout*, concentrando o maior percentual em um nível moderado de sintomas que atinge 42,9%. Também encontramos uma elevada resiliência com 8,5% dos participantes no estudo, sendo na sua maioria dentro de uma resiliência perfil moderado (57,7%). Pela sua parte, o otimismo atingiu 66,2% no nível moderado e alto. No caso da sintomatologia de *burnout*, se encontrou diferenças estatisticamente significativas em relação à idade e a dedicação de da prática do esporte. O resiliência e otimismo apresentaram diferenças de aparição dependendo da dedicação da prática de esporte, mas não pela idade. Finalmente, encontramos diferenças entre os atletas que têm sintomas de *burnout* em relação à resiliência e otimismo, resultando em que aqueles que apresentam sintomas têm menor resiliência e otimismo. Estes resultados mostram indicadores psicológicos que permitem ser avaliadas por um psicólogo de esporte para a detecção precoce e intervenção em atletas de diferentes níveis e dedicação. Palavras-chave: resiliência, otimismo, *burnout*, hóquei, atletas.

Introducción

La resiliencia aparece como favorecedora del rendimiento y éxito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012), proporcionando mayor bienestar en la práctica deportiva y menor riesgo de trastornos psicológicos (Hosseini y Besharat, 2010).

Entre los factores psicosociales que contribuyen a la resi-

liencia se encuentra el optimismo (Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney y Mathé, 2013), constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión (Seligman, 2004), considerado como una variable importante de cara al rendimiento deportivo (Garcés, Ortín, Marín y Tutte, 2013).

Diversos estudios han apuntado la relación entre resiliencia y optimismo (Freche, 2013; González-Arratia, Valdez,

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Tutte Vallarino. Av. 8 de Octubre 2738, entre Garibaldi y Estero Bellaco, Montevideo, CP 11600 (Uruguay). E-mail: vtutte@ucu.edu.uy

Van Barneveld y González, 2012; Parkes y Mallet, 2011; Soury y Hasanirad, 2011; Yu y Zhang, 2007). Además, un elevado optimismo se ha relacionado con una menor sintomatología de *burnout* en los atletas (Reche, Tutte y Ortín, 2014; Berengúí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega y Guillón, 2013; Chen, Kee y Tsai, 2007; Chen, Kee y Tsai, 2008; Marín, Ortín, Garcés de los Fayos y Tutte, 2013), cuestión aparentemente lógica, ya que un atleta optimista estaría más predispuesto a hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competencia.

Llama la atención que la relación entre optimismo y *burnout* deportivo haya recibido escasa atención (Garcés et al., 2013), ya que el *burnout* puede ocasionar graves consecuencias en los deportistas: problemas físicos, insatisfacción con el estilo de vida, insatisfacción con su rol deportivo, expectativas incumplidas, disminución de la diversión, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento (Dosil, 2008; Garcés de los Fayos, Olmedilla y Jara, 2006; Gould, Tuffey, Udry y Loerh, 1996; en De Francisco, Garcés de los Fayos y Arce, 2014).

En relación a esta cuestión, es de señalar que la asociación de resiliencia y optimismo podría actuar como factor protector frente a la posibilidad de experimentar *burnout* (Reche et al., 2014). Aspecto que conduce a considerar su mejora para mitigar el riesgo de estrés, relacionado con desórdenes psiquiátricos y aportar estrategias de afrontamiento a los deportistas.

Recientemente y en relación al constructo *burnout*, se han encontrado ciertas diferencias en relación al género (siendo las mujeres las que más se agotan y los hombres los que presentan más despersonalización) y volumen de entrenamiento (los deportistas que más entrenan son los más propensos a sufrir agotamiento, tanto físico como emocional); no siendo así en la edad de los deportistas (en De Francisco et al., 2014). En cuanto a la modalidad deportiva Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist, (2007) enfatizaron que el *burnout* parece ser más frecuente en los deportistas de modalidades individuales, al ser comparados con las de equipo.

Siguiendo con la revisión, aparece escasa literatura que profundice en los constructos *burnout*, resiliencia y optimismo en deportes de equipo, dónde no solo hay que afrontar a un rival, sino atender a las necesidades presentes en los distintos integrantes del equipo. El hockey sobre hierba se presenta como un deporte de oposición y colaboración, que presenta esta característica (Noce, Greco y Samulski, 1997).

Es por ello que el objeto de nuestra investigación es: En primer lugar, conocer la prevalencia y relación entre la sintomatología del burnout, la resiliencia y el optimismo en jugadoras de hockey sobre hierba; y en segundo lugar, su relación con variables como la edad, la dedicación de la práctica deportiva (años de práctica); en pro del bienestar psicológico

de las deportistas y con el fin de establecer estrategias de intervención en los atletas en sus distintos niveles y dedicación, para una dedicación deportiva saludable.

Método

Participantes

El estudio se llevó a cabo con 130 deportistas de género femenino de hockey sobre hierba, con edades comprendidas entre 13 y 37 (edad: $M = 18,5$; $DT = 4,3$).

De los participantes en el estudio un 53,8 % de deportistas son menores de 18 años y un 46,2 % son mayores, o con 18 años de edad. Los atletas presentan distintos niveles experiencia deportiva, siendo que un 34,6% posee hasta 3 años y un 65,4 % más de 3 años (Tabla 1).

Tabla 1. Contingencia en función de los años de experiencia deportiva y su edad.

		Edad <18		Edad >18	
Experiencia deportiva	Hasta 3 años	26	20%	19	14,6%
	Más de 3 años	44	33,9%	41	31,5%
Total		70	53,9%	60	46,1%

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario elaborado ad hoc donde se preguntaban datos sociodemográficos (edad) y datos deportivos (experiencia deportiva).

Se administró la Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012; adaptación de Wagnild y Young, 1993) adaptada al español en fútbol; y confiable en una muestra de esgrimistas españoles y de judokas uruguayos, (Reche y Ortín, 2014; Reche et al., 2014), con una consistencia interna global de .89 en ambos casos. Se trata de una escala formada por 25 ítems escritos de forma positiva, y con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos. Se evalúa el grado de resiliencia individual y la perspectiva de resiliencia como una característica de personalidad positiva que favorece la adaptación. La escala permite obtener una puntuación global de resiliencia (conforme aumenta esta puntuación más elevada se considera la resiliencia) y una puntuación para cada uno de los factores: *Competencia personal*, que indica autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia; y *Aceptación de uno mismo y de la vida*, representando adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos dos factores toman en consideración las siguientes características de resiliencia (Salgado, 2005): Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo y Satisfacción personal, y Sentirse bien solo.

Por otro lado, se administró el Inventario de *Bumout* en

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

Por último, la Escala de Orientación hacia la vida- Revisada (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994), presenta una consistencia interna de .78. La estructura del instrumento consiste en 10 ítems con formato de respuesta Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro de relleno). Por un lado, es posible mantener cada disposición por separado (*rasgo optimismo vs. rasgo pesimismo*) sumando los ítems de cada subescala; y por otro, los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (*optimismo total*), describiendo niveles de bajo (puntuaciones de -12 a 2), medio (puntuaciones de 3 a 5) o alto optimismo (puntuaciones de 6 a 12).

Procedimiento

En primer lugar se solicitó autorización a la Federación Uruguaya de Hockey sobre hierba y particularmente a todos los clubs de Montevideo, donde accedieron a participar 5 de los 9 clubs con los que cuenta el torneo local. Posteriormente, se solicitó a las deportistas su autorización a través de un consentimiento informado, donde se dejaba constancia del deseo de colaboración de los mismos. El cuestionario fue entregado y aplicado por psicólogos del deporte en los distintos clubs durante los entrenamientos de la temporada 2013/2014. Los atletas cumplimentaron la prueba de forma individual y voluntaria. Los criterios de exclusión fueron tener una edad menor de 13 años y pruebas con falta de cumplimentación de datos esenciales y/o ítems necesarios. El procedimiento fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Análisis de los datos

El diseño del estudio realizado es descriptivo y correlacional con carácter transversal. Se realizaron análisis descriptivos

con medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes para determinar la prevalencia de los diferentes constructos evaluados.

Se realizan contrastes de comparación de medias: pruebas t de *Student* para muestras independientes, para las variables optimismo y sus componentes, tras comprobar que los datos presentan una distribución normal; un análisis de U de Mann-Whitney para la variable resiliencia y sus dimensiones, ya que no responde a una distribución normal; y un análisis de Chi cuadrado para la variable categórica *burnout*.

Los resultados se analizaron con el paquete estadístico SPSS 21.0. A efectos de interpretación y análisis de los datos el nivel de confianza asumido fue de $p < .05$.

Resultados

Las jugadoras de hockey sobre hierba que puntúan elevada resiliencia conforman un 8,5% de los participantes en el estudio, encontrándose en su mayoría dentro de un perfil de resiliencia moderada (57,7%). La media de los resultados en la escala global de resiliencia fue de 131,73, en un rango de 25 a 175. La media en el factor *Competencia personal* es de 91,45 en un rango de 17 a 119, y en el de *Aceptación de uno mismo y de la vida* de 40,19 de un rango de 8 a 56 (Tabla 2).

A partir del análisis no paramétrico para muestras independientes (U de Mann-Whitney) en función de la edad, encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas en la variable *Competencia Personal* y *Aceptación de uno mismo y de la vida*, y *Resiliencia*, si bien la primera de ellas está muy próxima a la significación ($p = ,07$).

Los resultados de estadísticos descriptivos de frecuencias nos señalan que el 33,8 % de los deportistas presentan *bajo optimismo*, y que la mayoría tiene *optimismo medio o alto* (66,2%) (Tabla 2). Llevamos adelante un análisis de comparación de medias (t de *Student*) para estudiar la presencia de diferencias y observamos que no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre el optimismo, pesimismo y el perfil optimista y la edad.

Tabla 2. Medias y desvíos de Resiliencia y Optimismo según la edad y en la muestra total

	< 18 años		> 18 años		Muestra total	
	M	DS	M	DS	M	DS
Competencia Personal	84,5	11,96	88,56	9,25	91,45	11,69
AUV	39,87	6,5	40,46	6,02	40,19	6,27
Resiliencia	124,37	16,2	129,03	13,47	131,73	16
Optimista Total	1,95	0,87	2,08	0,78	2,01	0,83
Optimismo	8,08	2,38	8,25	2,19	8,16	2,29
Pesimismo	4,84	2,45	4	2,3	4,45	2,41

Asimismo, el 4,6 % de las deportistas presenta *burnout*, el 49,2 % posee algún tipo de sintomatología relacionada con el *Agotamiento emocional*, *Despersonalización* y/o *Reducida reali-*

zación personal, mientras que un 46,2% se encuentra libre de síntomas de *burnout* (Tabla 3).

Tabla 3. Prevalencia de *burnout* en la población total y por edad

	< 18 años		> 18 años		Muestra Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sin <i>Burnout</i>	29	41,40%	31	51,70%	60	46,20%
Con <i>Burnout</i> moderado	36	51,40%	28	46,70%	64	49,20%
Con <i>Burnout</i>	5	7,10%	1	1,70%	6	4,60%

Para conocer si existen diferencias significativas en las variables *burnout* y sus dimensiones (*Agotamiento Emocional*, *Despersonalización* y *Reducida Realización Personal*) en función de la edad se realiza un análisis de Chi cuadrado, donde se

unen los deportistas con *burnout* moderado y aquellos que puntúan con *burnout*, denominando a esta unión con sintomatología de *burnout* (Tabla 4).

Tabla 4. Prevalencia de *Burnout* en las 3 dimensiones según la edad

	Agotamiento Emocional		Despersonalización		RRP	
	<18 años	>18 años	<18 años	>18 años	<18 años	>18 años
Sin <i>Burnout</i>	20 (28,6%)	14 (23,3%)	29 (41,4%)	35 (58,3%)	41 (58,6%)	46 (76,7%)
Con sintomatología de <i>Burnout</i>	50 (71,4%)	46 (76,7%)	41 (58,6%)	25 (41,7%)	29 (41,4%)	14 (23,3%)

De los resultados se extrae que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el *Agotamiento Emocional* y la edad ($p = ,49$). Sin embargo, si existen diferencias estadísticamente significativas entre la dimensión *Despersonalización* y *Reducida Realización Personal* en función de la edad ($p = ,05$; $p = ,029$) respectivamente, siendo las deportistas menores de 18 años las que presentan mayores niveles de *burnout* en estas dos dimensiones.

Asimismo, con el fin de averiguar las diferencias en las variables psicológicas que integran el *burnout* en función de los años de práctica, se realiza nuevamente el análisis de Chi cuadrado. De los resultados se infiere que si 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.

Continuando con el estudio de la relación de las variables *optimismo* y *resiliencia* en función de los años de experiencia encontramos la presencia de diferencias estadísticamente significativas únicamente entre el *pesimismo* y la experiencia ($p = ,05$) siendo las deportistas con menos años de experiencia las que puntúan un mayor nivel de *optimismo* y entre *Aceptación de uno mismo* y *de la vida* y los años de experiencia ($p = ,001$) resultando ser las que tienen menor experiencia, las que presentan una puntuación más elevada.

Se realizaron cruces entre las deportistas con síntomas de *burnout* de aquellas que no presentan síntomas, en relación al

optimismo y la *resiliencia*. Encontramos diferencias estadísticamente significativas en relación al *optimismo* y la *resiliencia* en función de la sintomatología de *burnout*, siendo que las deportistas sin *burnout* presentan puntuaciones medias superiores a las que sí presentan síntomas (Tabla 5).

Tabla 5. Relación del *Burnout* con el optimismo y la resiliencia.

	Sin <i>Burnout</i>		Con síntomas B		Sig p < ,05
	N	M	N	M	
Resiliencia	60	81,30	70	51,96	,000
Competencia Personal	60	82,11	70	51,26	,000
AUV	60	75,07	70	57,30	,007
Optimismo	60	8,75	70	7,65	,006
Pesimismo	60	3,71	70	5,08	,001
Total Optim	60	5,03	70	5,03	,000

Discusión

Hay un porcentaje reducido de deportistas que poseen *burnout*, y un porcentaje elevado que presenta sintomatología. Estos resultados coinciden con los encontrados en otras investigaciones (Medina y García-Ucha, 2002; Reche et al., 2014; Tutte, Blasco y Cruz, 2010; Tutte y Suero, 2009; Vives y Garcés de los Fayos, 2004), donde el porcentaje de deportistas que presentan este síndrome es muy pequeño o nulo, y muy elevado el porcentaje de casos en donde sí se observan

síntomas de *burnout*. En cuanto a la resiliencia la mayoría se encuentra en un perfil moderado, siendo un mínimo porcentaje elevada, resultados similares se obtuvieron para un grupo de esgrimistas (Reche y Ortín, 2013). El optimismo aparece como medio-alto en la mayoría de las deportistas, en la misma línea que un estudio reciente con judokas (Reche et al., 2014).

Las jugadoras con sintomatología de *burnout* presentan un perfil menos resiliente y optimista, en comparación con el resto. Algo similar ocurre en una investigación reciente realizada con jugadores de fútbol (Tutte, 2015), donde se evidenciaba que los deportistas que padecían de sintomatología de *burnout*, eran más proclives a presentar menores niveles de optimismo y mayor Clima Motivacional orientado al Ego.

En cuanto a la edad de las deportistas se observa que las menores de 18 años presentan mayores niveles de *burnout* 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 et al., 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. En esos estudios, la edad no aparece como un factor determinante frente a la posibilidad de desarrollar *burnout*, como es el caso del trabajo de De Francisco et al., (2014). Esto podría indicar que la edad por sí sola no sería un indicador estable frente a la posibilidad de presentar esta patología, pero sumado a otros indicadores (género, experiencia deportiva, cantidad de partidos jugados, etc.) podría generar cierta vulnerabilidad en relación al *burnout*.

En cuanto a la experiencia deportiva encontramos como las deportistas más experimentadas son las que presentan

más *Agotamiento emocional y Reducida realización personal* (dimensiones pertenecientes a sintomatología de *burnout*). Las jugadoras con menos años de experiencia presentan más optimismo, factor que contribuye a la resiliencia (Wu, Feder, Cohen, Kim, Calderon, Charney y Mathé, 2013) y mayor *Aceptación de uno mismo y de la vida* (dimensión que caracteriza la resiliencia y representa adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable).

Aplicaciones prácticas

Es importante resaltar, la cronicidad que implica el síndrome de *burnout*, donde los síntomas deben presentarse a lo largo de un continuo temporal, de ahí que los deportistas más experimentados son las que aparecen como más propensos a sufrir *burnout*, a ser menos optimistas y a tener una menor aceptación de uno mismo y de la vida, apuntando a una menor resiliencia. Se presenta una larga trayectoria deportiva como un factor de riesgo a sufrir *burnout* deportivo (debido a un mayor contacto con aquellas variables que podrían generar la aparición del *burnout*) y la madurez como factor de protección frente al *burnout* deportivo.

Frente a este panorama, sería importante elaborar programas de intervención dirigido a las deportistas y sus entrenadores, donde se brinden recursos y estrategias de afrontamiento para evitar que la exposición a situaciones estresantes propias de la actividad deportiva, se conviertan en potenciales variables que a lo largo del tiempo lleven al desarrollo de la enfermedad. Un adecuado manejo de la adversidad, así como la capacidad de transformar situaciones desfavorables en retos y desafíos podrían ser algunas de las herramientas para proteger a las deportistas de la posibilidad de padecer *burnout*.

Referencias

- Berengüí, R., Garcés de los Fayos E. J., Ortín, F. J., De la Vega, R. y Gullón, J. M. (2013). Optimism and Burnout in competitive sport. *Psychology*, 4, 13.
- Chen, L. H., Kee, Y. H. y Tsai, Y. M. (2007). The influence of optimism on athlete burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29.
- 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.
- 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.
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Freche, R. (2013). *Optimism and resilience, as moderated by coping style, on prenatal depressive symptomatology and salivary cortisol response to stress*. (Order No. 1527372, California State University, Long Beach). *ProQuest Dissertations and Theses*, 139. Retrieved from: <http://search.proquest.com/docview/1509494265?accountid=14555>. (1509494265).
- 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., Ortín, F. J., Marín, E. y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de optimismo y burnout en deporte. *Sportk*, 2(1), 77-87.
- González-Arratía N. I., Valdez J. L., van Barneveld H. O. y González S. (2012). Resiliencia y factores protectores en menores infractores y en situación de calle. *Psicología y Salud*, Vol. 22, Núm. 1: 49-62.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37.
- Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés, E. J. y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. California: Consulting Psychologist Press.

14. Medina, G. y Garcia Ucha, F. (2002). *Burnout*, Locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2 (2), 29-42.
15. Noce, F., Greco, P. y Samulski, D. (1997). O ensino do comportamento tático no voleibol: aplicação no saque. *Revista da APEF-Londrina*, 12, 12-24.
16. Parkes, F. y Mallet, J. (2011). Developing mental toughness: attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
17. Reche, C. y Ortín, F. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57.
18. 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), 271-286.
19. Reeves, C., Nicholls, A. y McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 31-48.
20. Ruíz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. y Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2 (1), 143-151.
21. Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Libertabit. Revista de Psicología*, 11, 41-48.
22. Scheier, M. F., Carver, C. S. y Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063.
23. Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
24. Souril H. y Hasanirad T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Science*, 30, 1541 – 1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299.
25. Tutte, V. y Suero, M. (2009). Compromiso deportivo, Juicio de Control y *Burnout* en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, 3(1), 17-28.
26. Tutte, V. (2015) Psicología positiva en el fútbol juvenil. Una forma de prevenir el burnout deportivo. *6to Congreso Uruguayo de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Montevideo, Uruguay.
27. Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes deportistas. *Revista de Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 5(2), 213-232.
28. Vives, L. y Garcés de los Fayos, E. (2004). Incidencia del síndrome de *Burnout* en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 y 2), 29-43.
29. Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
30. Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S. y Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7. doi: 10.3389/fnbeh.2013.00010.
31. Yu, X. y Zhang, J. (2007). Factor analysis psychometric evaluation of the Conner-Davidson resilience scale (CD-RISC) with Chinese people. *Social Behavior and Personality*, 35(1), 19-30.