

Revista de Psicología del Deporte
2011. Vol. 20, núm. 2, pp. 491-501
ISSN: 1132-239X

Universitat de les Illes Balears
Universitat Autònoma de Barcelona

Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990

Francisco José Ortín, Enrique J. Garcés de los Fayos*, Joan Gosálvez*,
Enrique Ortega* y Aurelio Olmedilla*

OPTIMISM AND SPORT PERFORMANCE IN ADVERSE CONDITIONS. REPLICATING SELIGMAN 1990

KEY WORDS: Optimism, Seligman, Performance

ABSTRACT: Optimism is considered a relevant parameter in sport performance and this study aims to analyse its effects in adverse circumstances. In this study, 66 swimmers (boys and girls) with an average age of 13.66 completed the same test at two different times. After the first test, they received negative feedback (a higher than real time) in order to check the effects on the second test. The results of this study were expected to replicate the study published by Seligman at Berkeley University in 1990. Interestingly, after such negative feedback, pessimists showed significant differences between the first and second tests. In contrast, although not statistically significant, our results indicate that all the swimmers whose performance improved in the second test had optimistic profiles. Finally, we discuss the use of evaluating and providing training in optimism for enhanced performance in competitive sports.

Correspondencia: Francisco J. Ortín. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. 30100. Espinardo (Murcia). E-mail: ortín@um.es

*Universidad de Murcia.

— Fecha de recepción: 16 de Marzo de 2010. Fecha de aceptación: 15 de Febrero de 2011.

El optimismo es un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión (Seligman, 2004), marcando en numerosas ocasiones la diferencia entre como los deportistas gestionan las situaciones adversas y afrontan las dificultades en situaciones similares (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton, 1990).

Por otra parte, el estudio de la personalidad en el deporte, tan prolífico hace algunas décadas, ha tenido una disminución en la producción de trabajos, debido en ocasiones a los problemas metodológicos y la deficiente relación con modelos teóricos concretos (Costa y McRae, 1998; García-Naveira, 2008; Ruiz, 2005). Sin embargo, algunos trabajos indican la importancia de la personalidad al describir un determinado perfil de personalidad en practicantes de uno u otro deporte (Bakker, Whiting y Van Der Drug, 1993; Cunha et al, 2010; García-Naveira, 2008; Rhodes y Smith, 2006), o al relacionarla con el rendimiento y la conducta deportiva, a través de su relación con aspectos cognitivos (Ezquerro, 1997; Reche, Cepero y Rojas, 2010; Vives y Garcés de los Fayos, 2002).

El optimismo ha sido estudiado fundamentalmente desde dos perspectivas teóricas. Por un lado la teoría disposicional propuesta por Scheier y Carver (1985, 2003), centrada en las expectativas que los sujetos tienen sobre los sucesos que les puedan ocurrir. En este sentido, una persona con expectativas favorables incrementará su esfuerzo por conseguir un objetivo (García y Díaz, 2010). En este modelo, el optimismo y pesimismo son expectativas generalizadas, consideradas además como disposiciones estables, es decir, rasgo (Ferrando, Chico y Tous, 2002).

Por otro lado, el optimismo se ha estudiado desde la teoría de las pautas explicativas, iniciada por Abramson, Seligman y Teasdale en 1978, y que tiene su origen en las teorías de las atribuciones más clásicas (Weiner et al., 1971). Los estilos explicativos se refieren a la forma que las personas dan explicación a los sucesos que le ocurren (Isaacowitz, 2005; Shapcott, Bloom, Johnston, Loughhead y Delaney, 2007). En este sentido, el modo habitual para explicar la propia experiencia, marca una pauta explicativa que desde el punto de vista teórico, cuenta con tres dimensiones fundamentales: la permanencia, la amplitud y la personalización (Abramson et al., 1978; Seligman, 2004). La permanencia hace referencia a la temporalidad de las causas del suceso. Así, esta dimensión divide las causas en permanentes y circunstanciales. La dimensión amplitud explica el alcance de dicha explicación, pudiendo formular explicaciones universales o específicas. Por último, encontramos la dimensión de personalización aludiendo a factores externos o internos en la explicación del suceso.

La influencia del optimismo en el ser humano ha sido una línea de creciente interés en los últimos años, tanto en el contexto deportivo como en el ámbito de la salud, señalando incluso la relación de este constructo con la enfermedad y el dolor (Maruta, Colligan, Malinchoc y Oxford, 2000; Rees, Ingledeu y Hardy, 2005; Remor, Amorós y Carrobbles, 2006). Por otro lado, los estilos explicativos y el optimismo se han relacionado con trastornos mentales como la depresión señalando el optimismo como una variable protectora. (Anderson, 1999; Sánchez y Méndez, 2007, 2009).

En cuanto a la evaluación del optimismo, en línea con lo comentado anteriormente, numerosos trabajos utilizan cuestionarios sobre atribuciones o estilos explicativos (Calvete, Villardón, Estévez y Espina, 2007; Gordon, 2008; Hale, 1993). Sin embargo, cada vez más, los estudios sobre optimismo utilizan herramientas específicas para su medición (Ferrando et al.,

2002; García y Díaz, 2010; Gaudreau y Blondin, 2004; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2007; Remor et al. 2006).

El trabajo de Seligman et al (1990) con nadadores, supuso un punto de inflexión en el estudio de la influencia del optimismo sobre el rendimiento deportivo. En dicho estudio se expone a los deportistas a una situación de derrota en condiciones controladas. Cada nadador realiza una serie en su estilo y distancia preferente, recibiendo un feedback erróneo (negativo) sobre el tiempo realizado. Tras unos minutos de descanso, los nadadores repiten la prueba con el objetivo de mejorar el tiempo. En general, los nadadores con perfil pesimista empeoraron sus resultados en la segunda prueba. Por otro lado, los sujetos con perfil optimista, igualaron e incluso mejoraron los tiempos de la primera prueba. Los resultados mostraron la importancia del optimismo estudiado, en este caso, a través de las pautas explicativas como posible causa de éxitos y fracasos en el deporte.

Posteriormente, Martín-Krumm et al. (2003), con una muestra de sesenta y dos jugadores de baloncesto, llevó a cabo una prueba, dando una información de fracaso en la ejecución de un dribbling, y midiendo optimismo y ansiedad. De acuerdo con su predicción, en la segunda prueba, similar a la primera, los participantes optimistas ($n = 22$) se mostraron menos ansiosos (evaluado por la aceleración del ritmo cardíaco), con más confianza en sí mismos, y obtuvieron mejor rendimiento que los participantes pesimistas ($n = 20$). Un tercer grupo con un estilo explicativo neutral ($n = 20$) obtuvieron puntuaciones que se encontraban entre los otros dos grupos.

Partiendo de lo expuesto hasta ahora, el objetivo de esta investigación es analizar la influencia del optimismo sobre la ejecución en el deporte, especialmente después de obtener un resultado negativo, siguiendo los parámetros utilizados tanto en el trabajo de Seligman et al. (1990), como en el de Martín-Krumm et al (2003), con el fin de comprobar si podemos replicar los resultados conseguidos por dichos autores. Por otro lado, aunque en este trabajo se mide del optimismo de manera aislada y no en relación con otras variables psicológicas, se pretende plasmar la utilidad de la evaluación del optimismo en el trabajo de los entrenadores al aportar información valiosa sobre una posible reacción de sus deportistas en situaciones determinadas, junto al hecho de acercarnos a propuestas innovadoras que puedan mejorar el diseño y desarrollo de programas de entrenamiento psicológico, facilitando el trabajo integral de los deportistas.

Método

Participantes

La muestra se compone de 66 nadadores y nadadoras de 13.66 ± 1.76 años de media, pertenecientes a 4 clubes de las provincias de Murcia, Valencia y Barcelona.

La Tabla 1 muestra datos complementarios sobre los participantes en el estudio.

Instrumentos

El constructo optimismo fue evaluado con el cuestionario LOT-R, en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998). El LOT-R es una revisión del *Life Orientation Test* (Scheier y Carver, 1985), llevada a cabo por Scheier, Carver y Bridges, (1994). Ferrando, Chico y Tous (2002), realizan un análisis psicométrico de la prueba revisada, obteniendo propiedades muy similares a las de la versión original.

Género	Masculino	28	42.42%
	Femenino	38	57.57%
Estilo	Crol	32	48.48%
	Braza	23	34.84%
	Espalda	4	6.06%
	Mariposa	7	10.60%
Nivel	Regional	42	63.63%
	Nacional	24	36.36%

Tabla 1. Características generales de la muestra.

Se trata de un autoinforme que evalúa las expectativas generalizadas hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro, en la línea de la teoría del optimismo disposicional comentada anteriormente. Está compuesto por 10 ítems, en los que los sujetos indican el grado de acuerdo o desacuerdo con afirmaciones como “en tiempos difíciles, generalmente espero lo mejor”, usando una escala de 5 puntos, donde 0 (*muy en desacuerdo*) y 4 (*muy de acuerdo*). De los diez ítems, 3 se muestran en sentido positivo y 3 en sentido negativo. Los 4 ítems restantes son de control o relleno. Respecto a la corrección e interpretación de la prueba, aparecen dos opciones (Ferrando et al. 2002). Por un lado la medición de cada disposición por separado y por otro la medición del optimismo total al revertir los ítems redactados en sentido negativo. Los diferentes trabajos factoriales apoyan la obtención de los dos factores (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Myers y Steed, 1999). En este trabajo, con el objetivo de conocer la tendencia optimista-pesimista, a los valores obtenidos por el participante en el optimismo se le restó los obtenidos por el pesimismo. Se consideró que la tendencia de un participante era optimista si obtenía valores positivos, y pesimista, si obtenía valores negativos.

Para el registro de los tiempos en las dos pruebas se utilizó un cronómetro Casio modelo HS-1000, registrando hasta la milésima de segundo, manejado en todo momento por los entrenadores que colaboraron en la investigación. El número de entrenadores que colaboraron en el estudio fue de 12.

Procedimiento

Por un lado, dos días antes de la prueba de campo se llevó a cabo la evaluación sobre optimismo con el cuestionario LOT-R. Se consiguió una autorización escrita de los padres o madres de todos los menores participantes.

Por otro lado se llevó a cabo la prueba de campo en la que los nadadores realizaron dos pruebas, recibiendo información negativa sobre el tiempo realizado en la primera. Las pruebas en todos los clubes se llevaron a cabo en piscina de 25 metros, dentro del horario habitual de

entrenamiento de los jóvenes nadadores. La prueba consistió en nadar 50 metros del estilo dominante. Tras el primer intento, el entrenador le comunicó al sujeto un tiempo falseado, con una estimación de (+3% o +5% dependiendo del estilo de nado) del tiempo real. Cabe señalar que la decisión del porcentaje aplicado en el feedback se toma a través de la opinión consensuada de los entrenadores de los diferentes clubs implicados en el estudio. Entre la primera y segunda prueba se estima oportuno por parte de los técnicos un descanso de 6 minutos. Todos los sujetos realizan el mismo calentamiento antes de cada prueba (200 metros. nado suave, más 200 metros estilos).

Previamente al día de la prueba, los participantes, en su entrenamiento rutinario entrenan dicha prueba con la misma estructura pero con tiempos reales para obtener referencias útiles de cara al feedback del día siguiente. La toma de tiempos se realizó por parte de sus entrenadores habituales, siendo todos ellos Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y en posesión del título de Nivel 2, expedido por sus respectivas federaciones territoriales.

Al finalizar las dos pruebas, el psicólogo responsable del estudio explica a los deportistas el objeto del estudio, justificando el tiempo informado en la primera prueba y enlazando con la importancia de un afrontamiento determinado de las situaciones adversas. Este punto se considera importante pues los nadadores sufren un feedback negativo sobre el tiempo realizado, que además no se corresponde con la realidad.

Análisis estadístico

En primer lugar, para el análisis de la consistencia interna de las subescalas de pesimismo y optimismo del cuestionario LOT-R, se utilizó el alfa de Cronbach, obteniendo una valor de .711 para la sub-escala optimismo y .706 para la de pesimismo. Posteriormente para analizar las posibles diferencias en tiempos empleados en la primera prueba entre los sujetos optimistas y pesimistas, se empleó la prueba para datos no paramétricos U de Mann-Whitney. Para analizar las posibles diferencias de tiempos empleados entre la primera y segunda prueba, tanto en pesimistas como en optimistas, se utilizó la prueba para datos no paramétricos de Wilcoxon. Finalmente, para el análisis de las variables categorizadas se utilizó la prueba χ^2 . Todos los análisis estadísticos se han realizado con un nivel de significación de $p \leq .05$ (Ntoumanis, 2001), a través del paquete estadístico SPSS 17.0

Resultados

En la Tabla 2 se aprecian los valores medios y desviación típicas de los resultados obtenidos en la primera y en la segunda prueba, para los sujetos valorados como optimistas y pesimistas. En primer lugar se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el tiempo empleado para realizar la primera prueba entre pesimistas y optimistas ($Z = -.184$, $p = .854$). Por otro lado, en el grupo de nadadores pesimistas se aprecia diferencias estadísticamente significativas entre la primera y la segunda prueba ($Z = -2.867$, $p = .004$), de manera que invierten más tiempo en la segunda prueba que en la primera. Esta misma tendencia se aprecia en los optimistas, si bien en este caso las diferencias no son estadísticamente significativas ($Z = -1.947$, $p = .052$). Además, en este caso el tiempo invertido es menor que en los pesimistas.

Tiempo empleado	Pesimistas (<i>n</i> = 15)	Optimistas (<i>n</i> = 51)
Tiempo de Primera Prueba	36.38 ± 6.68	36.38 ± 5.43
Tiempo de Segunda Prueba	36.80 ± 6.79	36.75 ± 5.57
Diferencias entre Pruebas	-.42 ± .70	-.36 ± 0.81

Tabla 2. *Tiempos empleados por pesimistas y optimistas en primera y segunda prueba.*

En la Tabla 3 se aprecia el porcentaje de nadadores que empeoran, mantiene igual o mejoran la marca de la segunda prueba respecto la primera, según su perfil de pesimismo-optimismo. Se aprecia que los pesimistas tienden a mantener igual o empeorar sus tiempos, no apreciándose ni un solo nadador con perfil pesimista que mejora el tiempo en la segunda prueba. Por el contrario, en los nadadores con perfil optimista, encontramos nueve sujetos que mejoran su marca en la segunda prueba. Así, aunque la mayor parte de los sujetos empeoran el tiempo (optimistas y pesimistas) y no aparecen datos estadísticamente significativos al relacionar pesimismo-optimismo con el rendimiento en la prueba de natación ($\chi^2(2, N = 66) = 3.325, p = .191$), cabe resaltar que todos los sujetos que mejoran en la segunda prueba se sitúan dentro de la tendencia optimista.

	Empeora (<i>n</i> = 32)	Igual (<i>n</i> = 25)	Mejora (<i>n</i> = 9)
Pesimista	46.2% (<i>n</i> = 6)	53.8% (<i>n</i> = 7)	.0% (<i>n</i> = 0)
Optimista	49.1% (<i>n</i> = 26)	34.0% (<i>n</i> = 18)	17.0% (<i>n</i> = 9)
Total	48.5% (<i>n</i> =32)	37.9% (<i>n</i> = 25)	13.6% (<i>n</i> = 9)

Tabla 3. *Porcentaje de pesimistas / optimistas según rendimiento entre las dos pruebas de natación*

Discusión

El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia del optimismo sobre la ejecución en situaciones adversas en el contexto deportivo. Los resultados muestran diferencias significativas entre en los pesimistas entre la primera y segunda prueba de natación realizada. En un deporte como la natación, en situación de entrenamiento y en la distancia de 50 metros, variaciones aparentemente pequeñas en tiempo resultan importantes tanto para técnicos como para deportistas. Por otro lado, los resultados parecen indicar que en la situación creada, todos los nadadores que mejoran el tiempo en la segunda prueba tienen un perfil con tendencia optimista. En este sentido, este trabajo mantiene la hipótesis lanzada por Seligman en 1990, en el estudio que

dio origen a numerosos trabajos en esta línea, así como en el trabajo de Martin-Krumm et al. (2003), con menos similitud a nuestro planteamiento. Aunque este último trabajo se basa en la relación entre ansiedad y optimismo, el hecho de mejorar en una prueba, tras un feedback negativo como el que se da a los nadadores en nuestro estudio, puede indicar cierto control de las situaciones estresantes por parte de las personas con una tendencia más optimista, insistiendo en la necesidad de medir específicamente las variables relacionadas. La situación creada en los nadadores se puede considerar un factor estresante inesperado suponiendo un desafío para el proceso de afrontamiento, en línea con la relación indicada por Dugdale, Eklund y Gordon (2002).

Por otra parte, se puede considerar que la natación es un deporte que exige a los participantes en competiciones, una rápida asimilación de los resultados de una serie, al objeto de afrontar la siguiente en poco tiempo. Además, los tiempos de los nadadores suelen disminuir normalmente en las competiciones por la puesta a punto que se realiza en este sentido, siendo complicado encontrar mejoras habitualmente en el contexto del entrenamiento. Así, sería interesante analizar si el hecho de encontrar mejoras en algunos nadadores en situaciones como las creadas en este estudio puede estar relacionado con interiorización de la misma como un reto frente a la amenaza de aquellos que empeoran los tiempos, aspecto que puede incidir en el rendimiento (Anshel, Jaimeson y Raviv, 2001; Holt y Hogg, 2002; Nicholl, Holt y Polman, 2005). No obstante se insiste en la conveniencia de replicar estudios como el aquí presentado midiendo aspectos como el estrés percibido, el afrontamiento, o las atribuciones.

El estudio del optimismo en el deporte puede ser importante sobre todo en aquellas disciplinas en las que se realizan diferentes pruebas o series en poco tiempo, como en el caso de la natación o el ciclismo en pista. Así, si la literatura científica ha mostrado la influencia de este constructo sobre la salud en general (Fredrickson, 2001; Maruta et al., 2000), podría ser interesante orientar trabajos de investigación hacia la importancia de afrontar las situaciones potencialmente estresantes de manera más optimista en cualquier contexto.

Siendo cierto que al hablar de optimismo y pesimismo se hace referencia a rasgos de la persona, existen estudios que muestran como el trabajo de entrenadores y profesores con programas específicos basados en feedback, evaluación objetiva y comunicación eficaz, han provocado ciertos cambios en las atribuciones y en la tendencia de pensamiento de los sujetos (Rodríguez y Caro, 2007). Parece que existe la posibilidad de aprender a ser más optimistas, a pesar de la fuerte carga genética que el ser humano tiene en cualquier aspecto relacionado con su personalidad (Seligman, et al., 1990; Avia y Vázquez, 1999).

El conocimiento del perfil optimista o pesimista de los deportistas puede ser de interés para los técnicos. Así, en una afirmación sin duda contundente y que invita a la discusión, Seligman (2004) expresa la existencia de equipos optimistas y pesimistas o con unas pautas explicativas determinadas que pueden pronosticaren cierta medida sus éxitos y fracasos, aludiendo por otro lado a los entrenadores como parte interesada de los resultados de estas evaluaciones pues les servirá para elegir los deportistas adecuados en determinadas pruebas, al margen de la capacidad física o técnica. La evaluación del optimismo o de los estilos explicativos puede ser relevante de cara al conocimiento de los deportistas. En el contexto del deporte aparecen frecuentes ejemplos sobre evaluaciones psicológicas en diferentes deportes, incluso dentro de procesos de selección de talentos (Cardoso, Barrios y Zabiski, 2004; Llames, 1999). Así, puede resultar interesante incorporar instrumentos que

midan este constructo en las evaluaciones habituales de los deportistas o incluso en dichas selecciones, si bien no como evaluación decisiva, si como información relevante de todo complejo proceso que supone diseñar y desarrollar cualquier entrenamiento psicológico. Quizás, se esté cerca así de un componente básico de cualquier trabajo que debe desarrollar el psicólogo del deporte, como es la estrecha relación que debe existir entre el entrenador y el psicólogo a la hora de ofrecer al deportista el mejor trabajo posible.

Por último queremos señalar algunas limitaciones de nuestro estudio. Como se ha indicado en párrafos anteriores, sería interesante analizar los datos obtenidos en optimismo con otras variables psicológicas relacionadas como el estrés, la ansiedad, las expectativas de éxito, etc. También puede ser relevante tener en cuenta el nivel deportivo de los nadadores al objeto de establecer posibles diferenciaciones en este sentido. Por otro lado, el estudio permite realizar diferente análisis como las diferencias por edad, tal como plasman otros trabajos como el ya mencionado de García y Díaz (2010). No obstante queremos indicar que este trabajo pretende ser un primer paso hacia la realización de réplicas en otros deportes, depurando y mejorando el procedimiento, y midiendo diferentes aspectos para encontrar relación entre el constructo optimismo y las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

OPTIMISMO Y EJECUCION EN SITUACIONES ADVERSAS. REPLICANDO A SELIGMAN 1990

PALABRAS CLAVE: Optimismo, Seligman, Rendimiento

RESUMEN: El optimismo ha sido considerado como una variable importante de cara al rendimiento deportivo. El objetivo de este trabajo es analizar la relación del optimismo con la ejecución en situaciones adversas del deporte. Para ello, 66 nadadores y nadadoras de 13.66 años de media de edad realizan en dos ocasiones la misma prueba, obteniendo tras la primera un feedback negativo (tiempo superior al real). Posteriormente se observa el rendimiento en la segunda prueba. El estudio pretende ser una réplica del trabajo de Seligman en la Universidad de Berkeley en 1990. Los resultados muestran diferencias significativas en los sujetos pesimistas entre los tiempos de la primera y segunda prueba. Por otro lado aunque sin significación estadística, los datos indican que todos los nadadores que mejoran la segunda prueba tienen un perfil optimista. Finalmente se discute sobre la utilidad de la evaluación y entrenamiento del optimismo de cara al rendimiento en el deporte de competición.

OPTIMISMO E EXECUÇÃO EM SITUAÇÕES ADVERSAS. REPLICANDO SELIGMAN 1990

PALAVRAS-CHAVE: Optimismo, Seligman, Rendimiento.

RESUMO: O optimismo tem sido considerado uma variável importante para o rendimento desportivo. O objectivo desde trabalho é analisar a relação do optimismo com a execução em situações adversas do desporto. Para tal, 66 nadadores e nadadoras de 13.66 anos de média de idade realizaram em duas ocasiões a mesma prova, obtendo na primeira um feedback negativo (tempo superior ao real) e, posteriormente observa-se o efeito no rendimento na segunda prova. O estudo pretende ser uma réplica do trabalho de Seligman na Universidade de Berkeley em 1990. Os resultados mostram diferenças significativas nos sujeitos pessimistas entre os tempos da primeira e segunda prova. Por outro lado, embora sem significância estatística, os dados indicam que todos os nadadores que melhoram na segunda prova possuem um perfil optimista. Por último, é discutida a utilidade da avaliação e do treino do optimismo para o rendimento no desporto de competição.

Referencias

- Anshel, M. H., Jamieson, J. y Raviv, S. (2001). Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 128-143.
- Avia, M. D. y Vázquez, C. (1999). *Optimismo inteligente*. Madrid: Alianza Editorial.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. y Van Der Brug, H. (1992). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Madrid: Morata.
- 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.
- Cardoso, L., Barrios, R. y Zabiski, I. (2004). Valoración de parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. *Lecturas: Educación Física y Deportes. Revista Digital*, 73.
- Costa, P. T. y McCrae, R. R. (1998). Personality assessment. En H. S. Friedman (ed.), *Encyclopedia of mental health (Vol. 3)*, San Diego: Academic Press.
- Cunha, G., Mesquita, I., Moreno, M. P., Boletto, A. F., Tavares, T. M. y Silva, P. F. (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.
- Davis, H. y Zaichkowsky, L. (1998). Explanatory style among elite ice hockey athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 1075-1080.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C. y Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competitive: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist*, 16, 20-33.
- Ezquerro, M. (1997). *El estilo cognitivo reflexividad-impulsividad en el ámbito del deporte*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Madrid.
- Ferrando, P. J., Chico, E. y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- 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. 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.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2004). Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment, and Emotional Adjustment During Sport Competition. *International Journal of Stress Management*, 1(3), 245-269.
- Gordon, R. A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 336-350.
- Hale, B. D. (1993). Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. *Journal of Sport Behavior* 16(2), 63-76.

- 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.
- Llames, R. (1999). Selección de jóvenes deportistas en fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 249-257.
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C. y Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35, 1685- 1695.
- Maruta, T., Colligan, R. C., Malinchoc, M. y Offord, K. P. (2000). Optimists vs. pessimists: Survival rate among medical patients over a 30-year period. *Clinic Proceedings*, 75, 140-143.
- Mroczek, D. K., Spiro III, A., Aldwin, C. M., Ozer, D. J. y Bosse, R. (1993). Construct validation of optimism and pessimism in older men: Findings from the normative aging study. *Health Psychology*, 12, 406-409.
- 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.
- Nicholls, R. A., Polman, C. J. R., Levy, A. R. y Backhouse, S. H. (2007). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences* 44(5), 1182-1192.
- Ntoumanis, N. (2001). *A step-by-step Guide to SPSS for Sport and Exercise Studies*. Londres: Routledge.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Catro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C., Abramson, L., Metalsky, G. y Seligman, M. E. P. (1982). The attributional style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 6, 287-300.
- 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.
- 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, 189-204.
- Remor, E., Amorós, M., y Carrobles, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22(1), 37-44.
- Rettew, D. y Reivich, K. (1995). Sports and explanatory style. In G. M. Buchanan y M. E. P. Seligman (Eds.), *Explanatory Style* (pp.173-185). Hillside, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- Rodríguez, M. C. y Caro, N. (2007). Diseño y evaluación de un programa de cambio de estilo atribucional en deportistas adolescentes de una institución educativa privada ubicada en la ciudad de Bogotá. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(2), 5-25.
- Ruiz, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1-2), 29-48.
- San Juan, P. y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clinica y Salud*, 18(1), 83-98.
- Sánchez, O. y Méndez, F. J. (2007). Prevención de la depresión infantil mediante el fomento del optimismo. *Revista de Psicoterapia*, 18(72), 77-89.

- Sánchez, O. y Méndez, F. J. (2009). El optimismo como factor protector de la depresión infantil y adolescente. *Revista de Psicología Clínica y de la Salud*, 20(3), 273-280.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton, K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science*, 1, 143-146.
- Scheier, M. y Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Scheier, M. 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, 1.063-1.078.
- Solanillas, F. (1999). Detección de talentos en tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 8(2), 259-270.
- Vera-Villarreal, P. E. y Buéla-Casal, G. (2000). Relaciones entre ansiedad y estilo atributivo. *Revista Mexicana de Psicología*, 17(2), 137-142.
- 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.
- Weiner, B., Frieze, I. H., Kukla, A., Reed, L., Rest, S. y Rosenbaum, R. M. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Morristown, NJ: General Learning Press.