

Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano

Francisco J. Ortín-Montero^{1*}, Ricardo De-la-Vega² y Joan Gosálvez-Botella¹

¹ Universidad de Murcia

² Universidad Autónoma de Madrid

Resumen: Este estudio analiza la relación entre optimismo, ansiedad competitiva y autoconfianza en una muestra de 133 jugadores adolescentes de balonmano. Para dicho análisis se administraron los cuestionarios LOT-R en su versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998), y el CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) de Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith (1990). Los resultados indican que los deportistas con perfil optimista, sienten menos ansiedad estado, tanto cognitiva como fisiológica, encontrando en esta última resultados estadísticamente significativos. Por otro lado, los sujetos optimistas muestran mayores niveles de autoconfianza.

Palabras clave: Optimismo; autoconfianza; ansiedad-estado; rendimiento; psicología del deporte.

Title: Optimism, anxiety state and self-confidence in young players of handball.

Abstract: This study analyzes the relationship between optimism, competitive anxiety and self-confidence, in 133 handball teen players. For the above mentioned analysis they administered the LOT-R questionnaires in the Spanish version by (Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro, 1998) and CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) by Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith (1990). The results indicate that the athletes with optimistic profile feel less anxiety state, both cognitive and physiological, founding in the last one statistically significant results. On the other hand, the optimistic subjects show higher levels of self-confidence.

Key words: Optimism; self-confidence; anxiety state; performance; sport psychology.

Introducción

En los últimos años, la psicología positiva se ha convertido en una rama de la psicología con un claro aumento de publicaciones en revistas científicas y con grupos de investigación que llevan a cabo trabajos sistemáticos sobre los diferentes conceptos relacionados con este paradigma. Existe un acuerdo general en que el momento que supone el inicio de dicho auge es la conferencia que Martin Seligman pronunció para iniciar su periodo como presidente de la American Psychological Association (APA).

Uno de los argumentos utilizados por esta corriente, es que la psicología históricamente se ha centrado en la solución de problemas y la definición de patologías o trastornos con el objetivo de generar intervenciones para su solución. De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor o la ilusión han sido ignoradas o explicadas de forma superficial (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortín y Giesenow, 2012; De la Vega, Ruiz, Fuentealba y Ortín, 2012; Vera 2006). Por otro lado, aunque ahora se lleven a cabo estudios de forma más numerosa, algunos autores como Hervás (2009), destacan antecedentes de este paradigma en la aportación del movimiento humanista, que a través de Maslow y Rogers dieron una visión positiva del ser humano, frente a la visión en ocasiones reduccionista de otros paradigmas de la época.

Entre los constructos más estudiados dentro de la psicología positiva, podemos destacar la influencia del optimismo en la vida del ser humano. Por otro lado cabe señalar el estudio de las emociones positivas, los rasgos positivos y las organizaciones positivas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Actualmente, la influencia del optimismo es estudiado en diferentes contextos, contando con numerosos trabajos que inciden en su relación con la salud, señalando que las personas optimistas presentan un menos detrimento inmunológico y una menor sintomatología (Reed, Kemeny, Taylor y Visscher, 1999; Rees, Ingledew y Hardy, 2005; Remor, Amorós y Carroble, 2006; Trovira, 2002).

El estudio del optimismo se ha llevado a cabo desde dos perspectivas fundamentales. Por un lado la teoría disposicional, iniciada por Sheier y Carver (2003). Esta teoría señala que las expectativas favorables ante las dificultades, incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Por lo tanto, en general podemos afirmar que los optimistas son que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (rasgos) (García y Díaz, 2010). 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 la teoría de las atribuciones más clásica de Weiner en la década de los treinta. 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). Este modelo indica que las personas tienen un modo habitual para explicar su experiencia, que desde un punto de vista teórico se divide en tres dimensiones principales: *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

* Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Francisco J. Ortín Montero. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. 30100. Murcia (Spain).
E-mail: ortin@um.es

la dimensión de *personalización* aludiendo a factores externos o internos en la explicación del suceso.

En el contexto de la actividad física y el deporte, se han analizado diversas variables psicológicas relacionadas potencialmente con el optimismo, con la gestión de situaciones adversas y con el rendimiento deportivo, como los estados de ánimo (De la Vega, Ruiz, García y Del Valle, 2001), la fortaleza mental (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011). Gould, Dieffenbach y Moffett (2002), realizan un estudio relevante donde se analizan las características psicológicas de diez campeones olímpicos americanos, encontrando que una de las características en las que destacan es en su perfil optimista.

Quizá, el estudio más relevante y que supuso un punto de inflexión en la investigación del optimismo, fue el realizado por Seligman, Nolen-Hoeksema, Thornton y Thornton (1990). En este estudio se expone a nadadores a una situación de derrota, 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. Algunos autores han llevado a cabo estudios con una estructura similar, encontrando también una gestión más adecuada de la situación adversa por parte del deportista optimista (Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson y Famose, 2003; Ortín, Garcés de los Fayos, Gosálvez, Ortega y Olmedilla, 2011). Las pautas explicativas actúan como moduladoras de sentimientos como la impotencia (Seligman, 2004). Las personas optimistas se recuperan con mayor rapidez de los contratiempos que aquellas con perfil pesimista y, a su vez, 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).

En relación a la relación de los estilos atributivos con el optimismo, Parkes y Mallet (2011), trataron de evaluar el empleo de diferentes técnicas cognitivo-conductuales, como la identificación de pensamientos automáticos, 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.

Ortín, Ortega, López y Olmedilla (2012), desde la perspectiva de las pautas explicativas, llevan a cabo un estudio cualitativo en el que se analizan las declaraciones de los entrenadores de fútbol profesional de la liga española, categorizando dichas declaraciones en base a las dimensiones teóricas propuestas por Seligman. Durante 29 jornadas los autores recogen las declaraciones en prensa de los entrenadores de primera y segunda división, analizando las diferencias encontradas en relación al resultado del partido, a la fase de la temporada y a jugar como locales o visitantes.

Ntoumanis, Taylor y Standage (2010), estudian el pesimismo defensivo y las autojustificaciones como estrategias

de protección de la autoestima en una muestra de 534 alumnos británicos, encontrando que los sujetos con miedo al fracaso tienden a utilizar en mayor medida la estrategia del pesimismo defensivo que, a su vez, correlaciona de forma negativa con el autoconcepto físico y con el disfrute en la práctica deportiva. Gordon (2008), realiza dos estudios en los que trata de analizar las relaciones que se establecen entre los juicios atributivos y el rendimiento obtenido siguiendo diferentes parámetros del juego, como el número de faltas cometidas o el número de regates, en una muestra de 20 jugadores de fútbol; destacando la necesidad de diferenciar entre dos tipos básicos de pesimismo: por un lado el pesimismo defensivo y, por el otro, el pesimismo depresivo.

En la relación del optimismo con la salud, Brewer, Cornelius y Sklar (2007), analizan las relaciones que se establecen entre el estado de ánimo y diversas variables, como el optimismo, en el proceso de recuperación de las lesiones deportivas, mostrando 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. En cuanto a las estrategias de afrontamiento, cabe destacar que diferentes estudios indican la relación entre estilos explicativos más optimistas y el uso de estrategias orientadas a la solución de problemas, frente al uso de estrategias centradas en la emoción por parte de los sujetos con estilos atribucionales más negativos (Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008; Sanjuán y Magallares, 2007).

En cuanto a la relación entre optimismo y ansiedad, la hipótesis manejada es que un sujeto optimista tendrá menos nivel de ansiedad tanto rasgo como estado (Kavussanu y McAuley, 1995; Sumy, Horie y Hayakawa, 1997.); lo que en el contexto deportivo quedaría plasmado en un mejor rendimiento deportivo al encontrar menores niveles de ansiedad precompetitiva (Wilson, Raglin y Pritchard, 2002).

Otra variable psicológica que ha recibido atención por parte de los investigadores es la autoconfianza y su relación con el perfil optimista/pesimista de los deportistas. En el estudio citado con anterioridad en el contexto del rugby, Parkes y Mallet (2011), analizaron el empleo de diversas técnicas cognitivo-conductuales en un programa de intervención para reforzar las habilidades mentales relacionadas con la fortaleza mental, tales como la adquisición de un estilo atributivo adecuado o la reestructuración de los pensamientos inadecuados; encontrando que el programa de desarrollo del optimismo refuerza la autoconfianza de los participantes en su deporte y además logra que, ante acontecimientos negativos, se realicen unos estilos explicativos más optimistas.

Por último, parece relevante remarcar nuevas tendencias más reduccionistas en el estudio neurocognitivo del optimismo, donde destaca el reciente estudio realizado por Golby y Meggs (2011), en donde analizan con una muestra de 122 deportistas universitarios, las relaciones entre los marcadores 2D:4D de la testosterona prenatal y la fortaleza mental, el optimismo, las orientaciones de meta, la agresividad y las estrategias de afrontamiento en el deporte; encontrando

que altos niveles prenatales de testosterona pueden contribuir al desarrollo de un enfoque más optimista en los sujetos.

Una vez presentado el estado actual en el que se encuentra el estudio del optimismo en el contexto deportivo, así como sus posibles implicaciones para la obtención de mayores niveles de rendimiento, se presenta el desarrollo de esta investigación cuyo objetivo central es analizar la relación entre el optimismo y la ansiedad estado en una situación competitiva con jóvenes jugadores de balonmano.

Método

Participantes

La muestra estaba formada por 133 jugadores de balonmano de categoría juvenil, 72 hombres y 61 mujeres, con una media de edad de 16.66 ± 0.048 , integrantes de 9 Selecciones Autonómicas de Balonmano de un total de 34 selecciones participantes en el Campeonato y Copa de España de Selecciones Territoriales de Balonmano.

Instrumentos

Para la medición del optimismo se utilizó 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). Las propiedades psicométricas de este instrumento han sido analizadas por Ferrando, Chico y Tous (2002), obteniendo resultados similares a la prueba original. El LOT-R evalúa las expectativas generalizadas del sujeto hacia resultados positivos o negativos sobre el futuro. Consta de 10 ítems, de los cuales 4 son de control, 3 muestran expectativas positivas y 3 expectativas negativas. El instrumento admite dos posibles correcciones. En primer lugar, se puede analizar cada disposición de manera independiente (optimismo y pesimismo) y, en segundo lugar, se puede medir el nivel de optimismo al revertir los ítems redactados en sentido negativo. Aunque en la literatura científica se han utilizado ambas formas de corrección, diferentes trabajos factoriales apoyan la obtención de los dos factores (Mroczek, Spiro, Aldwin, Ozer y Bosse, 1993; Myers y Steed, 1999).

Cabe señalar que en este estudio se consideraron optimistas a todos aquellos jugadores con un valor positivo al restar las puntuaciones de los ítems que indican optimismo y

los que indican pesimismo. Por otro lado, se consideraron pesimistas a aquellos deportistas cuya resta indicada anteriormente obtuvo un resultado negativo, fórmula utilizada en diferentes estudios (De la Vega et al. 2012; Ortín et al. 2012). Los sujetos con un perfil neutro, se eliminaron del estudio.

En cuanto a la ansiedad estado, se midió a través del CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2) de Martens, Burton, Vealy, Bump y Smith (1990). Este cuestionario evalúa los componentes cognitivos y somáticos de la ansiedad estado en competición y la auto-confianza en relación a la ejecución deportiva en competición. Consta de 27 ítems que evalúan tres factores: estado de ansiedad cognitivo, estado de ansiedad somático y autoconfianza y se responde en un formato de cuatro alternativas de respuesta.

Procedimiento

En primer lugar, y tras lograr el acuerdo con los técnicos de las diferentes selecciones, se recogió el prescriptivo consentimiento informado de los padres y tutores de los jugadores menores de edad. Los deportistas contestaron a los cuestionarios el día antes de la competición ante la presencia del psicólogo. Los datos fueron tratados de manera confidencial y se cumplimentaron en una sala acondicionada de manera óptima para dicha cumplimentación.

Análisis Estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de los datos mediante medias y desviaciones típicas mediante el paquete estadístico SPSS 17.0. Para comparar las diferencias en las variables psicológicas objeto de estudio, entre jugadores optimistas y pesimistas, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes, con un nivel de significación de $p < .05$.

Resultados

En la Tabla 1, se aprecia la media y desviación típica de las diferentes variables psicológicas objeto de estudio, en jugadores con un perfil pesimista y en jugadores con un perfil optimista. En concreto se observa que los jugadores optimistas presentan menores niveles, estadísticamente significativos, de ansiedad estado fisiológica ($t_{133} = 2.582$, $p = .011$) y mayores de autoconfianza ($t_{133} = -3.058$, $p = .003$). De igual modo presentan menor nivel de ansiedad estado cognitiva, si bien no se apreciaron diferencias estadísticamente significativas ($t_{133} = 1.275$, $p = .205$).

Tabla 1. Valores descriptivos de ansiedad cognitiva y fisiológica y de autoconfianza en jugadores pesimistas y optimistas.

Variables psicológicas	Pesimistas		Optimistas		p
	Media	Desviación típica	Media	Desviación típica	
ANSIEDAD ESTADO COGNITIVA	25.78	5.63	24.47	5.23	.205
ANSIEDAD ESTADO FISIOLÓGICA	18.89	4.91	16.73	4.09	.011
AUTOCONFIANZA	20.97	4.75	23.34	3.69	.003

Conclusiones

Diferentes estudios inciden en la relación entre optimismo y rendimiento, de manera que los deportistas con perfil optimista rinden más en determinadas situaciones (García y Díaz, 2010).

Por otro lado, el optimismo influye en la manera de gestionar las situaciones adversas que se pueden presentar en la competición deportiva, 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). Parkes y Mallet (2011), con una muestra de siete jugadores de rugby profesional, muestran como la intervención realizada para aumentar las atribuciones características del estilo atribucional más optimista, permite que los jugadores perciban como afrontan mejor las situaciones adversas, se perciban como más resilientes y afronten las competiciones con mayor confianza en sí mismos.

En relación a la ansiedad, en primer lugar cabe señalar que si bien es cierto que algunos estudios indican una correlación positiva entre ansiedad y rendimiento (Zamora y Salazar, 2004), la mayoría de la literatura científica indica que niveles altos de ansiedad competitiva influyen de manera negativa tanto en el rendimiento como en el disfrute y en el bienestar físico (García-Más et al. 2011; Ries, Castañeda, Campos y Del Castill, 2012; Scanlan, Babkes y Scanlan, 2005). Algunos autores concretan aun más en este sentido, señalando diferencias en la interpretación de los síntomas en relación con el tipo de deporte y la experiencia en competición (Mellalieu, Hanton y O'Brien, 2004). La relación entre ansiedad y optimismo/pesimismo ha sido estudiada en relación a la salud, indicando como sujetos pesimistas y ansiosos tienen niveles más alterados de presión sanguínea se sienten en peor forma que los sujetos con baja ansiedad y perfil optimista (Räikkönen et al. 1999).

Referencias

- Abramson L. Y., Seligman M. E. P. y Teasdale J. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- 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 & Science in Sports*, 17(5), 520-529.
- 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.
- De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultrafondo 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., Rivera, O. 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.
- Ferrando, P. J., Chico, E. y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14, 673-680.
- 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-Más, A., Palou, P., Smith, R. E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., ... Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 197-207.
- Gordon, A. (2008). Attributional style and athletic performance: Strategic optimism and defensive pessimism. *Psychology of sport and exercise*, 9, 336-350.
- 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.
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 66 (23,3), 23-41.

En relación a la autoconfianza, Vives y Garcés de los Fayos (2006), indican la influencia de la autoconfianza en las expectativas positivas del deportista cuando se enfrenta a una competición. Además, los deportistas con una sólida autoconfianza resisten mejor la adversidad (Bunker y Williams, 1991), característica que coincide con el perfil optimista señalado en otros trabajos (Seligman et al. 1990).

La relación entre autoconfianza y ansiedad señalada en este estudio, está en consonancia con otros trabajos que marcan la autoconfianza como mediador de la ansiedad (Vives y Garcés de los Fayos, 2001). Los resultados indican que los sujetos optimistas sienten menos ansiedad estado, tanto fisiológica como cognitiva y una mayor autoconfianza.

El estudio del optimismo en el deporte es una línea con una trayectoria claramente emergente (Marín, Ortín, Garcés de los Fayos y Tutte, 2013), pudiendo vincularse tanto en los estudios centrados en características de la personalidad del deportista que le permiten afrontar mejor las dificultades (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011), como con el resto de variables psicológicas tanto en deportes individuales como colectivos supone un campo interesante para la investigación. Como afirma Seligman (2004) existen grupos optimistas, afirmación que enlaza con otros aspectos como la importancia del entrenador, el liderazgo o la cohesión.

En psicología del deporte se ha estudiado la influencia de las variables psicológicas en situaciones precompetitivas. Pero es complicado encontrar referencias que indiquen la importancia del optimismo en estas situaciones, tanto como constructo principal y como mediador de las variables más relacionadas habitualmente con el rendimiento deportivo como la ansiedad o la autoconfianza.

Nota.- Esta investigación ha sido parcialmente financiada gracias al proyecto de I+D+i MICINN PSI2012-27000.

- 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.
- Kavussanu, M. y McAuley, E. (1995). Exercise and optimism: Are highly active individuals more optimistic? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 246-258.
- 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), 249-265.
- Marín, E., Ortún, F. J., Garcés de los Fayos, E. J. y Tutte, V. (2013). Análisis Bibliométrico de optimismo y burnout en deporte. *Sportk* (EN PRENSA).
- Martens, R., Vealey, R. S., Burton, D., Bump, L. y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive Sports Anxiety Inventory 2. In R. Martens; R. S. Vealey, y D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-178). Champaign, IL: Human Kinetics.
- 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.
- Mellalieu, S., Hanton, S. y O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 14, 326-334.
- 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, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R. y Backhouse, S. H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44, 1182-1192. doi:10.1016/j.paid.2007.11.011
- Ntoumanis, N. y Taylor, M. (2010). Testing a model of antecedents and consequences of defensive pessimism and self-handicapping in school physical education. *Journal of Sport Sciences*, 28, 1515-1525.
- Ortún, F. J., Gosálvez, J., Garcés de los Fayos, E. J., Ortega, E. y Olmedilla, A. (2011). Optimismo y Ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman (1990). *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 491-501.
- Ortún, 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.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Castro, C. (1998). *Psicología de la Personalidad. Manual de Prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Parkes, F. y Mallet, J. (2011). Developing mental toughness: attributional style retraining in rugby. *Sport Psychologist*, 25(3), 269-287.
- Räikkönen, K. M. (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. doi:10.1037/0022-3514.76.1.104
- Rees, T., Ingledeu, 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.
- 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.
- Remor, E., Amorós, M. y Carrobes, J. A. (2006). El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. *Anales de Psicología*, 22 (1), 37-44.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. C. y Del Castillo. (2012). Relación entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.
- San Juan, P. y Magallares, A. (2007). Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. *Clínica y Salud*, 18 (1), 83-98.
- Scanlan, T. K., Babkes, M. L. y Scanlan, L. A. (2005). Participation in sport: A developmental glimpse at emotion. En J. L. Mahoney, R. W. Larson y J. S. Eccles (Eds.), *Organized activities as contexts of development: Extracurricular activities, after school, and community programs*. (pp. 275- 309). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Seegerstrom, S. T. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655. doi:10.1037/0022-3514.74.6.1646
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Seligman, M. E. P. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- 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.
- Shapcott, J. B., Bloom, G. A., Johnston, K. M., Loughead, T. M. y Delaney, J. S. (2007). The effects of explanatory style on concussion outcomes in sport. *NeuroRehabilitation* 22, 161-167.
- Scheier, M. y Carver, C. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications 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.
- Sumi, K., Horie, K. y Hayakawa, S (1997). Optimism, Type A behavior, and psychological well-being in Japanese women. *Psychol Rep* 80(1) 43.
- 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.
- Vera, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8.
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E. J. (2001). Recorrido histórico-teórico de la relación entre los constructos burnout y autoconfianza en deportistas: nuevas propuestas teóricas. *VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 310-315). Huelva
- 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.
- 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.
- Zamora, J. D., y Salazar, W. (2004). Efecto de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, 91-100.

(Artículo recibido: 18-9-2012; revisado: 22-10-2012; aceptado: 4-2-2013)