



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Psicología

Memoria del Trabajo de Fin de Grado

Resiliencia, optimismo y burnout en triatletas de un club deportivo de running, trail y triathlon

Juan Serrano Serrano

Grado de Psicología

Año académico 17/18

DNI del alumno: 41587268W

Trabajo tutelado por D. Juan Tomas Escudero López

Se autoriza a la Universidad para incluir este trabajo en el Repositorio Institucional para su consulta en acceso abierto y difusión en línea, con finalidades exclusivamente académicas y de investigación	Autor		Tutor	
	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> No

Resumen

El objetivo del presente estudio fue evaluar el burnout, la resiliencia y el optimismo en un grupo de triatletas. Partiendo de la base, encontrada en la revisión bibliográfica efectuada, de la relación existente entre conductas resilientes y optimismo con una menor sintomatología de burnout (Everly, Smith & Welzant, 2008), hemos llevado a cabo un análisis de dichas variables, teniendo en cuenta algunas cuestiones como el sexo, la edad, los años de experiencia o el número de entrenamientos semanales. Los resultados encontrados indican que no hay diferencias entre los grupos analizados a excepción de los dos conjuntos de triatletas formados en base al número de kms promedio que realizaban en sus entrenamientos de bicicleta, siendo la media del grupo que realizaba un promedio de menos de 70 km superior a la del grupo que realizaba más de 70 km ($W= 93,5$; $p= 0,005$).

Finalmente, se presentan algunas consideraciones y propuestas a tener en cuenta para futuras investigaciones en este tema.

Palabras clave del trabajo:

Resiliencia, Optimismo, Burnout, Triatlón.

Índice

1. Introducción.....	4
2. Metodología.....	12
3. Resultados.....	16
4. Discusión.....	20
5. Referencias.....	24
6. Anexos.....	28

1. Introducción

El burnout o Síndrome de Agotamiento Crónico (SAC) es un concepto que nace en el ámbito laboral y, posteriormente, se aplica a otros ámbitos no laborales como el que interesa en esta investigación: el deporte. Antes de pasar directamente a explicar qué entendemos por burnout deportivo, es necesario introducir dos definiciones originarias del concepto.

Por una parte, el burnout se concibe como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización profesional” (Maslach y Jackson, 1981).

Por otra parte, también es concebido como “un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicado durante largos periodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente” (Pines, Aronson & Kafry, 1981).

Si observamos con detenimiento las dos definiciones, resulta evidente que la segunda interpretación es la que deja el camino abierto a otros campos que no sean el laboral. Fue Feigley (1984) quien se dio cuenta de la similitud entre estrés laboral y estrés deportivo, es decir, entre burnout laboral y burnout deportivo. Para aceptar esta similitud, debemos concebir a un deportista expuesto a influencias estresantes acusadas y de larga duración procedentes de diversos ámbitos (familia, público, prensa, el mismo entrenador, etc.). Todos ellos son factores que podrían ocasionar el sufrimiento de este síndrome.

Feigley (1984) también señaló que el síndrome se podía apreciar en deportistas desde la edad de los 10 años y Cohn (1990) señala y comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia efectivamente pueden dar lugar a burnout, no sólo en el contexto deportivo sino, por ejemplo, en el escolar.

Más adelante, se empieza a aceptar la definición de burnout deportivo de Raedeke (1997), que lo conceptualiza como “un síndrome caracterizado por: (1) el agotamiento emocional/físico; (2) la devaluación deportiva; y (3) la reducida sensación de logro.”

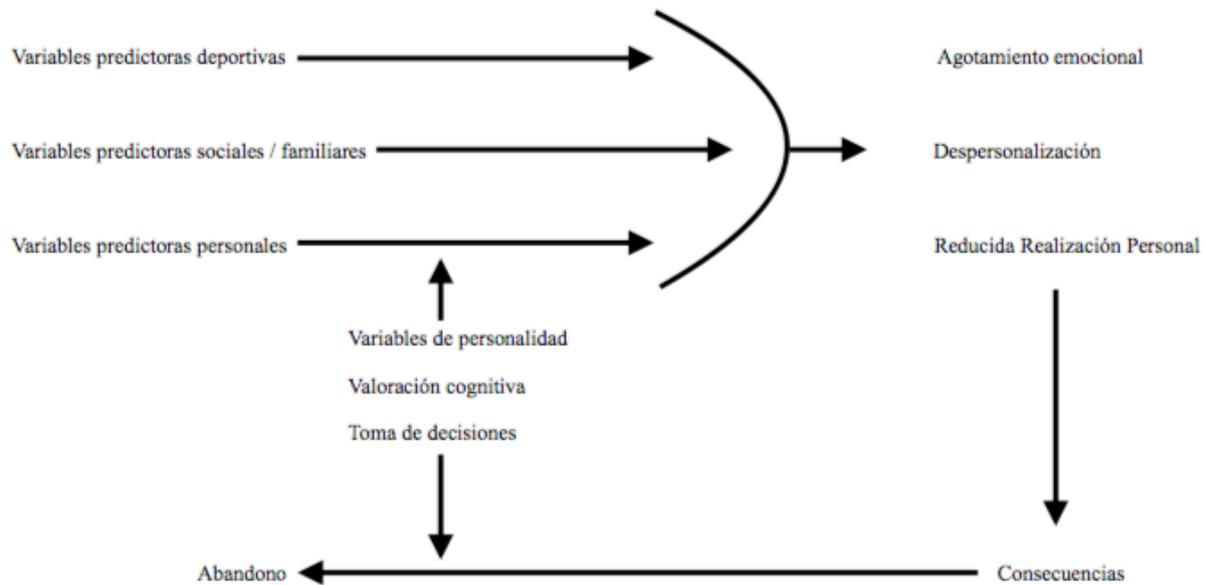
A raíz de esta nueva definición y aceptación de ésta, la investigación se ha dirigido a identificar los “correlatos de burnout que incluyen la falta de motivación, la pérdida del disfrute, la ausencia de apoyo social, el estrés, las estrategias de afrontamiento, el compromiso, el control percibido, las presiones externas y la identidad, entre otros” (Cresswell & Eklund, 2005a, 2005b; Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001, 2004).

En contrapartida, otros autores se han dedicado a investigar las consecuencias del síndrome. Tal y como señalan Garcés de Los Fayos y Cantón (2008), “las complejas interacciones de las variables predictoras, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, provocarán un estado emocional en el deportista que puede facilitar la ocurrencia de burnout.”

En este sentido, Loehr (1990) expone tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome: en primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir; en segundo lugar, aparece el abandono y angustia y, en tercer lugar, pérdida de confianza y autoestima, alienación y abandono.

Smith (1986) y Garcés de Los Fayos (1999), plantearon un modelo de las consecuencias del burnout dividiendo éstas en: consecuencias fisiológicas y consecuencias conductuales. Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996) indican las consecuencias que caracterizan a los deportistas con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, sensaciones y componentes afectivos negativos, y sentimientos de aislamiento.

En base a estos estudios y a una búsqueda exhaustiva realizada desde 1980 hasta 2007 en las bases de datos Sportdiscus, Psychological Abstract y Current Contents; Garcés y Cantón (2008) propusieron el siguiente modelo:



Las consecuencias que aparecen en el modelo se darán en los tres grandes ámbitos del deportista según Garcés y Vives (2006): el directamente deportivo, el relacionado con el entorno más inmediato (familia y personas relevantes) y, por último, el relacionado con componentes personales (trastornos de índole psicossomático hasta modificaciones de hábitos relacionados con la salud, pasando por respuestas de ira, negativo manejo de las emociones, falta de control en situaciones diversas, etc.). En todos los casos, según Cantón (2002), la conexión entre la práctica deportiva, la calidad de vida y la salud, se encontraría mediada por esta forma de experimentar la actividad.

Por último, cabe hacer un inciso sobre lo que se considera de forma unánime la consecuencia más lamentable, que no es otra que el abandono prematuro no previsto ante la imposibilidad de hacer frente a la fuerte presión que supone sufrir el síndrome. Con respecto a esto, Cresswell y Eklund (2005) señalan que hay evidencias de una relación directa entre una reducción de la motivación por el deporte, provocada por el mismo trastorno, y la aparición de un cierto nivel de tendencia al abandono prematuro y no previsto.

Por otro lado, el estrés en los entrenamientos o, mejor dicho, las cargas de ejercicios, también han sido estudiadas. Gustafsson (2007) señala que las altas cargas de ejercicios pueden influir en el desarrollo del síndrome. No obstante, los propios triatletas refieren que este tipo de deportes de resistencia están caracterizados por incluir grandes volúmenes de entrenamientos, ya que son clave para el éxito deportivo en estas disciplinas.

Gustafsson (2007) también señala que el burnout aparece más en deportistas de modalidades individuales en comparación con deportistas de disciplinas que requieren la formación de un equipo y que esto podría debía deberse a las propias exigencias psicológicas de la dinámica de las disciplinas individuales, pero es necesaria una mayor investigación del tema.

Por otra parte, el grupo de Ortín Montero, Reche García y Tutte Vallarino (2014) llevó a cabo una investigación en torno al burnout relacionándolo con dos factores: la resiliencia y el optimismo. Los autores señalan que su investigación “refleja el potencial positivo que tiene la resiliencia como proceso dinámico y positivo de conducta relacionada con una menor presencia de los síntomas que configuran el denominado síndrome de burnout, asociado a bajo optimismo”.

Cox (2009) y, Garcés y Vives, (2003) ya habían destacado el estrés como un elemento clave en el desarrollo del síndrome. Por esta razón este trabajo, al igual que el de Ortín et al. (2014), se centrará en aspectos propios de la personalidad del deportista, como son la resiliencia y optimismo, que han sido relacionados inversamente con el estrés.

En primer lugar, la resiliencia es “la habilidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica y el logro de una readaptación positiva a los niveles de competencia” (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Esta habilidad se relaciona además con los niveles de estrés-recuperación.

El estado de estrés-recuperación, según González-Boto, Salguero, Tuero & Márquez, (2009), es “el indicador que nos permitirá pronosticar con más exactitud el grado de sobreentrenamiento al

conocer, no sólo el nivel de estrés físico y mental del individuo, sino también si éste es capaz de utilizar estrategias para su recuperación y cuáles está empleando”.

Además, la variable de resiliencia también se relaciona con otro factor que se ha citado ya en este estudio: las cargas de entrenamiento. Cualquier disciplina que busque el éxito y la victoria a un nivel competitivo, implica que las cargas de entrenamiento cada vez sean mayores. Por lo tanto, los responsables de estos entrenamientos tienen que tener en cuenta el límite de cada deportista, ya que, según González-Boto, Tuero & Márquez (2006), “la amplitud de la respuesta adaptativa depende de los componentes de la carga, de tal forma que cuando se aumenta la intensidad, el volumen y/o la frecuencia de entrenamiento, se producen mejoras en la capacidad de respuesta de los sujetos ante los estímulos hasta un punto de tolerancia personal, donde el resultado consecuente de ese entrenamiento puede ser negativo.”

Por último, un perfil resiliente elevado del deportista correlaciona con la otra variable de interés del estudio: el optimismo. Investigaciones previas a esta investigación señalan que unos mayores niveles de resiliencia se relacionan con diversas variables estrechamente ligadas al rendimiento deportivo como el optimismo, el compromiso y la autoconfianza, entre otras (Holt & Dunn, 2004; Wissensteiner, Abernethy & Farrow, 2009; Lee, Nam, Kim & Kim, 2013; Martin-Krumm, Sarrazin, Peterson & Famose, 2003).

En segundo lugar, el optimismo hace referencia a “una expectativa o creencia estable, generalizada, de acontecimientos vitales positivos” (Scheier & Carver, 1985, 1987) y en la que están “implicadas conductas de afrontamiento adaptativo, menos estrés y más salud” (Vera-Villaruel & Guerrero, 2003).

Seligman (2004) señala que el “optimismo actuaría como un factor determinante cuando se encuentra en situaciones de presión, marcando en ocasiones la diferencia entre cómo los deportistas gestionan las situaciones adversas y afrontan las dificultades en situaciones similares”. Además, se ha relacionado con la otra variable de interés del estudio: las conductas resilientes (Peterson, 2000;

Everly, Smith & Welzant, 2008; Salgado, 2009). Al contrario que el burnout, que se ha asociado con poca capacidad de resiliencia (Everly et al., 2008).

A lo largo de los últimos años, ha habido diversos estudios que han discutido sobre burnout y optimismo y, algunos de ellos, se han aventurado a relacionar estos constructos. La conclusión es que un elevado optimismo se asocia a menos sintomatología de burnout en atletas (Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega & Guillón, 2013; Garcés, Ortín, Marín & Tutte, 2013; Gustafsson & Skoog, 2012; Rothmann & Essenko, 2007).

Por último, el trabajo realizado por Reche et al. (2014) también apunta hacia la dirección que estas últimas reflexiones y señala que su trabajo "refleja el potencial positivo que tiene la resiliencia como proceso dinámico y positivo de conducta relacionada con una menor presencia de los síntomas que configuran el denominado síndrome de burnout, asociado a bajo optimismo".

Intuitivamente, se podría pensar que un atleta con un elevado nivel de optimismo muestra menos tendencia a sufrir burnout. No obstante, la relación entre burnout y optimismo ha recibido, de momento, poca atención en psicología del deporte. A pesar de las pocas investigaciones realizadas hasta el momento, todas ellas apuntan en la misma dirección: el optimismo correlaciona negativamente con el burnout y positivamente con las conductas resilientes. Por esta razón, según Marín, Ortín, Garcés de Los Fayos y Tutte (2013), "los psicólogos del deporte se podrían plantear como objetivo, la enseñanza de estrategias psicológicas para promover el optimismo, tanto en atletas como en entrenadores, como medio de acercar la práctica deportiva al bienestar psicológico y la salud general."

Una vez llegados a este punto, tal como señalaba Guftafsson (2007), el triatlón es una disciplina de resistencia, siendo uno de los deportes con mayores cargas altas en sus entrenamientos. Así, según Mallol, Cámara, Calleja-González, Yanci y Mejuto (2015), los entrenamientos de resistencia en este deporte se basan en retrasar la fatiga y para ello muchas veces el atleta se ve sometido a constantes cargas de trabajo. Estas fatigas resultan necesarias para que el atleta se adapte y mejore su rendimiento y, por tanto, es habitual que trabaje con cargas altas.

No obstante, el estudio de Gustafsson (2007) revela que los atletas son una de las poblaciones más sanas con respecto al síndrome. De hecho, estima que solo un 1-2% de estos deportistas sufren un burnout severo. En contraposición, Schaufeli y Buunk (2003) estiman que, entre trabajadores, esta prevalencia aumenta hasta el 4-10%.

Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita, F., y Espejo, T. (2017) apuntan que la resiliencia en atletas es superior con respecto a otras modalidades deportivas. Una posible explicación es que “al tratarse de un deporte individual, la capacidad de autoeficacia y resistencia al malestar son más valoradas, repercutiendo en un incremento en los índices de capacidad de sobreponerse a la adversidad”. Asimismo, anteriormente en este mismo estudio se ha apuntado a la relación que se ha encontrado entre un elevado nivel de optimismo y conductas resilientes (Pettersson, 2000; Martin-Krumm, Sazzarin, Peterson & Famose, 2003; Holt & Dunn, 2004; Everly, Smith & Welzant, 2008; Salgado, 2009; Wissensteiner, Abernethy & Farrow, 2009; Lee, Nam, Kim & Kim, 2013).

Cabe señalar la existencia de disparidad de resultados obtenidos en relación al burnout y la variable sexo, pudiendo encontrar estudios que si que encuentran diferencias (Harris y Smith, 2009), encontrando diferencias en las tres dimensiones del ABQ; frente a los que no las encuentran (Lai y Wiggins, 2003).

Con relación a los años de experiencia y la edad, Prendas, J. L., Castro, W. & Araya G. (2007), buscaron la correlación entre años de experiencia de los deportistas y el síndrome de burnout, y los resultados aportaron que solo se produce una relación positiva significativa con dos factores del síndrome: disminución de conducta y deseo sexual y alteraciones musculares, y el deseo de aislamiento. Cabe comentar que esta investigación utilizó un instrumento diferente para evaluar el síndrome: la Escala o Medida de Burnout (adaptación castellana de Fernández – Castro, Doval, Edo & Santiago, 1992, 1994).

García-Ucha, F. (2000) y Reynaga, P. y Pando, M. (2005), realizaron sendos estudios llegando a la conclusión de que la probabilidad de sufrir el síndrome se incrementa en función de la edad y los años de experiencia en triatlón. No obstante, también hay estudios que reportan no encontrar diferencias significativas, como es el caso de Bustinza, A., López C., Carrillo, A., Vigil M. D., De Lucas, N. y Panadero E. (2000).

En cuanto a esta investigación, los objetivos que persigue son, en primer lugar, comprobar si en nuestra muestra, se obtienen los mismos resultados expuestos por Gustafsson (2007), que estimaba que solo un 1-2% de estos deportistas sufren un burnout severo.

En segundo lugar, evaluar los niveles de resiliencia para confirmar los resultados encontrados por Castro et al. (2017) que apuntan a unos niveles altos en resiliencia en triatletas.

En tercer lugar, evaluar el nivel de optimismo que presentan los triatletas de nuestra muestra para comprobar los resultados encontrados por Berengüí et al. (2013) que señalan que un elevado optimismo se asocia a menos sintomatología de burnout en atletas.

Finalmente, otro objetivo es averiguar si existen diferencias según el sexo, los años de experiencia o la edad en los deportistas que practican triatlón.

Este último objetivo es de mucho interés porque los estudios revisados muestran resultados dispares: algunos apuntan a que no hay diferencias significativas (Bustinza, A., López C., Carrillo, A., Vigil M. D., De Lucas, N. & Panadero E., 2000; Lai & Wiggins, 2003; De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. & Arce, C., 2014) y otros señalan hacia la dirección opuesta (Reynaga, P. & Pando, M., 2005; Prendas, J. L., Castro, W. & Araya G., 2007; Harris & Smith, 2009); sin embargo, de lo que no hay duda es de la escasez de estudios sobre el tema.

A partir de los objetivos anteriormente expuestos, las hipótesis de este estudio son:

1. El porcentaje de triatletas con síndrome severo de burnout de esta muestra será inferior a un 2%.

2. Los triatletas de esta muestra presentarán una puntuación baja en las tres escalas del Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (Reducida Realización Personal, Despersonalización y Agotamiento Emocional) (IBD-R; Garcés, De Francisco & Arce, 2012) y, de esta manera, mostrarán una baja propensión a sufrir el síndrome.
3. Los triatletas presentaran una puntuación media-alta en la Escala de Resiliencia (ER; Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993) y en el Life Orientation Test (LOT-R; Ferrando P. J., Chico E. & Tous, J. M., 2002; adaptación de Scheier, Carver & Bridges, 1994). Es decir, mostrarán conductas resilientes y un nivel de optimismo elevado.
4. No se encontrarán diferencias en las puntuaciones en base al sexo con respecto al IBD-R y que sí que se encontrarán diferencias en las puntuaciones de la ER y el LOT-R, mostrando los hombres puntuaciones más altas para la variable de resiliencia, mientras que las mujeres mostrarán puntuaciones más altas para la variable de optimismo.
5. Los triatletas puntuarán más alto en las escalas del IBD-R a medida que tengan una mayor edad y más años de experiencia.

2. Metodología

2.1. Participantes

Para esta investigación se escogió una muestra de 21 participantes (Tabla 1). Todos ellos miembros del “C. E. Palma Runners”. Este grupo de entrenamiento acoge a deportistas dedicados al running, trail running y triatlón, no obstante, para este estudio sólo se han requerido deportistas pertenecientes a la disciplina de triatlón.

	Mujeres	Hombres	Total
Participantes	9	12	21
Media de edad	29,3	33,08	31,48

Tabla 1. Participantes en función del sexo y media de edad de cada grupo.

2.2. Instrumentos

Para evaluar las variables objeto de estudio de esta investigación se utilizaron los siguientes cuestionarios:

- 1) Escala de Resiliencia (Anexo 1) (ER; Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993). Es una escala compuesta por 25 ítems escritos de forma positiva y se responde en escala Likert de 7 puntos, y tiene una consistencia interna global de .89. Los resultados de las respuestas pueden variar desde 25 hasta 175, y a partir de 147 (147 incluido) se considera una resiliencia elevada (Wagnild & Young, 1993). Está compuesta por dos factores: Competencia personal, que incluye 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. Por último, estos dos factores, según Salgado (2005) “toman en consideración las siguientes características de resiliencia: Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo y Satisfacción personal, y Sentirse bien solo”.
- 2) Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (Anexo 2) (IBD-R; Garcés, De Francisco & Arce, 2012). Es un instrumento compuesto por 19 ítems y el formato de respuesta también es de tipo Likert, pero en este caso, con 5 alternativas, y tienen una consistencia interna de .75. Está construido para medir las tres dimensiones de burnout propuestas en su momento por Maslach y Jackson (1981): Agotamiento Emocional, Reducida Realización Personal y Despersonalización. Es necesario aclarar que los ítems pertenecientes a Agotamiento Emocional y Despersonalización están contruados de modo que cuanto mayor es la respuesta numérica, mayor es el burnout experimentado por parte del sujeto; mientras que los ítems de Reducida Realización Personal siguen la tendencia contraria. Por último, también es importante aclarar que entre los Percentiles 33 y 66 existe una zona ambigua que marca una predisposición a padecer el síndrome en el futuro. Se considera que representa un padecimiento moderado del trastorno, pero no determina un nivel exacto de burnout.

- 3) Life Orientation Test Revised o Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (Anexo 3) (LOT-R; Ferrando, Chico & Tous, 2002; adaptación de Scheier, Carver & Bridges, 1994). Es una escala compuesta por 10 ítems, de nuevo en formato de respuesta Likert (3 positivos, 3 negativos y 4 de relleno), y tiene una consistencia interna de .78. Esta disposición de los ítems permite, por un lado, obtener puntuaciones de cada disposición por separado (rasgo optimismo / rasgo pesimismo), en el caso de que se sumen los ítems de cada sub-escala. Por otro lado, si queremos obtener la puntuación total, debemos revertir los ítems que están compuestos en sentido negativo y, de este modo, obtenemos una puntuación orientada hacia la disposición de optimismo. Por último, se considerarán niveles bajos de optimismo puntuaciones que fluctúen entre -12 y 2; niveles medios puntuaciones que varíen entre 3 y 5; y niveles altos puntuaciones que se sitúen entre 6 y 12.
- 4) Cuestionario de Datos sociodemográficos (Anexo 4). Cuestionario creado “ad hoc” para registrar la edad, el sexo, los años de experiencia en el triatlón, el número de entrenamientos semanales, la duración promedio de éstos, la intensidad media de éstos, los kilómetros por entrenamiento de running, los kilómetros por entrenamiento de natación y los kilómetros por entrenamiento de bicicleta.

2.3. Procedimiento

En primer lugar, se mantuvo una reunión con uno de los fundadores del C. E. Palma Runners con motivó de informar sobre la posibilidad de realizar esta investigación con una muestra de triatletas del club y, posteriormente, una vez aceptada la propuesta, se solicitó la autorización de cada uno de los deportistas, mediante un consentimiento informado (Anexo 5), para proceder a la administración de los cuestionarios que se acaban de exponer. De esta forma, los atletas realizaron las pruebas de forma grupal en tres días distintos (una prueba por día), con tal de limitar el efecto de variables extrañas en las respuestas relacionadas con el cansancio y el aburrimiento.

Por último, con los datos obtenidos a través de los diferentes instrumentos se procedió a realizar un análisis estadístico de los mismos.

2.4. Análisis de los datos

Con respecto a los datos obtenidos, se realizó un análisis estadístico mediante los programas Excel y JASP. Para llevar a cabo este análisis, cabe comentar que se requirió llevar a cabo una transcripción y posterior dicotomización de las respuestas del cuestionario de Datos Sociodemográficos (Tabla 2).

Pregunta/Factor	Respuesta original	Respuesta transcrita	Respuesta dicotomizada
Años de experiencia	A = 0-5 años B = 5-10 años C = Más de 10 años	A = 1 B = 2 C = 3	1 = 0-5 años 2 = Más de 5 años
Núm. de entrenamientos semanales (promedio)	A = Menos de 3 entrenamientos B = 3-5 entrenamientos C = Más de 5 entrenamientos	A = 1 B = 2 C = 3	2 = 0-5 entrenamientos 3 = Más de 5 entrenamientos
Duración de los entrenamientos (promedio)	A = Aproximadamente 1 hora B = Aproximadamente 2 horas C = 3 o más horas	A = 1 B = 2 C = 3	1 = Aproximadamente 1 hora 2 = Aproximadamente 2 o más horas
Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Correr)	A = Menos de 10 B = Entre 10 y 15 C = Más de 15	A = 1 B = 2 C = 3	1 = Menos de 10 2 = Más de 10
Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Nadar)	A = Menos de 2 B = Entre 2 y 3 C = Más de 3	A = 1 B = 2 C = 3	1 = Menos de 2 2 = Más de 2
Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Bici)	A = Menos de 70 B = Entre 70 y 100 C = Más de 100	A = 1 B = 2 C = 3	1 = Menos de 70 2 = Más de 70
Edad	Respuesta cuantitativa	—	1 = Menores de 31 2 = Mayores de 31 (incluido)

Tabla 2. Dicotomización de las preguntas del cuestionario de Datos sociodemográficos.

Una vez realizado dicho proceso, se llevaron a cabo las siguientes operaciones:

- Pruebas de normalidad de la distribución de las puntuaciones obtenidas en los inventarios LOT-R, ER y IBD-R, mediante la prueba de Shapiro-Wilk.
- Pruebas de homocedasticidad de varianzas de la muestra en cada una de las puntuaciones mediante las pruebas de Levene.
- Comparación de medias entre grupos mediante la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney.

- Cálculo de la correlación Biserial. Este coeficiente resulta adecuado cuando queremos conocer la correlación existente entre dos variables, de las cuales una se presenta medida en una escala de intervalos, mientras que la otra variable, que se distribuía de forma normal en su modalidad original, se presenta dicotomizada, tal y como es en nuestro caso.
- Cálculo de los coeficientes de correlación no paramétricos de Kendall's Tau entre los diferentes factores procedentes del cuestionario de Datos sociodemográficos y las puntuaciones de los diferentes instrumentos.

3. Resultados

A continuación, se presentan los datos obtenidos mediante los instrumentos explicados junto con la interpretación de los mismos.

En primer lugar, en la tabla 3 se exponen los estadísticos descriptivos de los cuestionarios utilizados, teniendo en cuenta el criterio sexo de los triatletas (1= mujeres; 2= hombres).

Descriptive Statistics

	LOT-R		ER		AFE		RSL		DPD	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Valid	9	12	9	12	9	12	9	12	9	12
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	18.66	20.08	158.22	155.00	9.111	9.750	10.00	8.83	8.78	7.83
Std. Deviation	2.29	2.84	9.96	10.04	2.14	3.13	2.24	2.73	3.11	2.29
Minimum	17	15	141	141	6	5	7	5	5	5
Maximum	23	24	170	175	13	15	15	15	15	12

Tabla 3. Descriptivos de todos los inventarios divididos en dos grupos según el sexo.

En segundo lugar, se expone la interpretación de las puntuaciones obtenidas por los triatletas, empezando por el IBD-R (tabla 4 y tabla 4.1.). De la interpretación de este instrumento se desprende que ningún triatleta de esta muestra sufre burnout.

Part.	AFE	Percentil	RSL	Percentil	DPD	Percentil
1	7	43	9	42	6	44
2	11	54	15	59	10	55
3	13	60	10	45	15	70
4	8	46	7	36	5	41
5	6	40	10	45	8	50
6	10	51	10	45	10	55
7	9	48	11	48	8	50
8	10	51	10	45	11	58
9	8	46	8	39	6	44

Tabla 4. Interpretación de las puntuaciones del IBD-R en los hombres.

Part.	AFE	Percentil	RSL	Percentil	DPD	Percentil
10	14	63	12	50	12	61
11	15	65	9	42	10	55
12	7	43	10	45	7	47
13	5	37	5	31	5	41
14	9	48	8	39	5	41
15	10	51	10	45	7	47
16	10	51	15	59	10	55
17	10	51	7	36	8	50
18	8	46	9	42	7	47
19	14	63	8	39	8	50
20	8	46	6	34	5	41
21	7	43	7	36	10	55

Tabla 4.1 Interpretación de las puntuaciones del IBD-R en las mujeres.

En segundo lugar, se expone la interpretación de las puntuaciones de la ER (tabla 4.2.):

Nivel de resiliencia			
	Bajo	Medio	Alto
Hombres	0	4	8
Mujeres	0	2	7

Tabla 4.2. Interpretación de los datos de la ER.

Por último, se muestra la interpretación de las puntuaciones del LOT-R (tabla 4.3.)

Nivel de optimismo			
	Bajo	Medio	Alto
Hombres	0	0	12
Mujeres	0	0	9

Tabla 4.3. Interpretación de los datos del LOT-R.

Seguidamente, se expone los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk (Tabla 5) y la prueba de homocedasticidad de Levene (Tabla 6). Como se puede observar, todas las puntuaciones siguen la distribución normal y las varianzas son homogéneas.

Test of Normality (Shapiro-Wilk)		
	W	p
LOT-R	0.921	0.091
ER	0.919	0.082
AFE	0.938	0.195
RSL	0.925	0.111
DPD	0.922	0.093

Note. Significant results suggest a deviation from normality.

Tabla 5. Prueba de Shapiro-Wilk para probar la normalidad de todas las puntuaciones.

Test of Equality of Variances (Levene's)			
	F	df	p
LOT-R	0.564	1	0.462
ER	0.032	1	0.859
AFE	1.070	1	0.314
RSL	0.753	1	0.396
DPD	0.796	1	0.383

Tabla 6. Prueba de homocedasticidad de varianzas de Levene.

Una vez llegados a este punto, se hace necesario aclarar una cuestión. A pesar de que, tanto la normalidad como la homogeneidad de varianzas está comprobada, en esta investigación se optó por seguir la vía no paramétrica debido a que la muestra era pequeña (21 participantes).

A continuación, se presenta las diferentes pruebas U de Mann-Whitney realizadas a las puntuaciones con tal de comparar las medias con respecto a todos los factores estudiados: el sexo, los años de experiencia, el promedio de entrenamientos semanales, la duración media de los entrenamientos, la intensidad media de los entrenamientos, los kms promedio por entrenamiento de running, natación y bicicleta, y la edad. Además, también se presenta el coeficiente de correlación Biserial en las variables dicotomizadas, que son todas a excepción del sexo.

Tras realizar esas pruebas, no se encontraron diferencias significativas en ninguna comparación de medias, a excepción de la encontrada en la dimensión Reducida Sensación de Logro dividida en base a los Kms. promedio por entrenamiento de bicicleta ($W = 93,5$; $p = 0,005$; tabla 7). En este caso, la media del grupo de triatletas que realiza de promedio menos de 70 kilómetros en los entrenamientos de ciclismo para dimensión RSL fue estadísticamente superior a la media del grupo de triatletas que realiza de promedio más de 70 kilómetros en los entrenamientos de ciclismo (11 - 8,08).

Por último, en cuanto a los coeficientes de correlación Biserial, destacan tres por encima del resto: la correlación positiva (0,541; tabla 7.1.) entre la resiliencia y la intensidad de los entrenamientos, la correlación positiva (0,537; tabla 7.2.) entre la resiliencia y el número de kilómetros promedio en los entrenamientos de running y, por último, y sobre todo, la correlación positiva (0,731; tabla 7) entre la dimensión del IBD-R Reducida Sensación de Logro y el número de kilómetros promedio de los entrenamientos de ciclismo (¿?).

Independent Samples T-Test			
	W	p	Rank-Biserial Correlation
LOT-R	32.000	0.122	-0.407
ER	57.000	0.858	0.056
AFE	56.000	0.914	0.037
RSL	93.500	0.005	0.731
DPD	68.500	0.313	0.269

Note. Mann-Whitney U test.

Tabla 7. Prueba U de Mann-Whitney y coeficiente de correlación Biserial en base a los Kms. promedio por entrenamiento de bicicleta.

Independent Samples T-Test			
	W	p	Rank-Biserial Correlation
LOT-R	28.500	0.131	-0.418
ER	75.500	0.051	0.541
AFE	31.500	0.199	-0.357
RSL	57.000	0.570	0.163
DPD	61.500	0.364	0.255

Note. Mann-Whitney U test.

Tabla 7.1. Prueba U de Mann-Whitney y coeficiente de correlación Biserial en base a la intensidad media de los entrenamientos

Independent Samples T-Test			
	W	p	Rank-Biserial Correlation
LOT-R	29.000	0.380	-0.275
ER	61.500	0.080	0.537
AFE	32.500	0.559	-0.188
RSL	39.500	1.000	-0.013
DPD	51.500	0.357	0.287

Note. Mann-Whitney U test.

Tabla 7.2. Prueba U de Mann-Whitney y coeficiente de correlación Biserial en base a los Kms. promedio por entrenamiento de running

4. Discusión

De acuerdo con los resultados encontrados en este estudio, en primer lugar, todas las puntuaciones proporcionadas por los triatletas en el IBD-R se encuentran entre los percentiles 33 y 66, la denominada zona ambigua que marca una predisposición a padecer el síndrome en el futuro. De hecho, solo hay dos puntuaciones que están fuera de esta zona: la del participante 13 de la dimensión Reducida Sensación de Logro, situándose éste en el percentil 31 (puntuación 5), y la del participante 3 de la dimensión Devaluación de la Práctica Deportiva, situándose éste en el percentil 70 (puntuación 15). No obstante, a pesar de presentar dicha predisposición, ninguno de los triatletas presentaba el síndrome en el momento que se realizó la investigación. Por lo tanto, se confirma la primera hipótesis que buscaba confirmar los resultados hallados por Gustafsson (2007), la cuál aseguraba que menos de un 2% de los triatletas de esta muestra presentaría un burnout severo. Del mismo modo, se debe rechazar la segunda hipótesis propuesta, la cuál argumentaba que todos los triatletas presentarían puntuaciones bajas en las tres dimensiones del IBD-R.

En segundo lugar, todas las puntuaciones obtenidas en la ER oscilaron entre medias y altas, mientras que en el LOT-R todas las puntuaciones fueron altas, confirmando así la tercera hipótesis de esta investigación, la cuál quería demostrar los resultados hallados por Castro et al. (2016) que apuntaban a unos niveles altos en resiliencia en triatletas, así como los hallazgos aportados por

Berengüí et al. (2013) que apuntaban a un elevado nivel de optimismo en atletas. Estas puntuaciones deben ser consideradas junto con las puntuaciones obtenidas en el IBD-R. Recordemos que toda la muestra se encuentra en la zona que determina una predisposición a sufrir el síndrome en el futuro, sin embargo, tal y como señalan Ortín et al. (2014), mostrar un optimismo y resiliencia elevados contribuye a protegerse ante dicha posibilidad.

En tercer lugar, si tenemos en cuenta las puntuaciones dividiendo la muestra según el sexo, los hombres mostraron un optimismo más elevado que las mujeres (20,08 - 18,66; $p= 0,172$), las mujeres resultaron ser más resistentes que los hombres (158,22 - 155; $p= 0,370$) y, por último, con respecto al burnout, las mujeres presentaron una puntuación más elevada en RSL (10 - 8,83; $p= 0,194$) y DPD (8,78 - 7,83; $p= 0,516$), mientras que los hombres presentaron una puntuación más alta en AFE (9,75 - 9,11; $p= 0,774$). No obstante, tal y como muestran los datos, estas diferencias no fueron estadísticamente significativas en ninguno de los casos. Por lo tanto, no podemos concluir que las mujeres sean más resistentes, que los hombres sean más optimistas o que uno u otro sexo tenga más predisposición a sufrir el síndrome, rechazándose así la cuarta hipótesis propuesta en esta investigación que buscaba aclarar la disparidad de resultados mostrada por anteriores estudios (Lai & Wiggins, 2003; Harris y Smith, 2009). La causa de estos resultados podría deberse en parte a la pequeña muestra utilizada en esta investigación. No obstante, la disimilitud de resultados mostrada por los estudios citados lleva a sopesar la posibilidad de que los triatletas no tuviesen porque mostrar diferencias en optimismo y resiliencia según su sexo. De todas formas, se vuelve a recalcar la importancia de seguir investigando un tema poco tratado hasta el momento.

En cuarto lugar, si tenemos en cuenta las puntuaciones del IBD-R dividiendo la muestra según los años de experiencia, el grupo que tenía más de 5 años de experiencia mostró puntuaciones más elevadas en las tres dimensiones del IBD-R (Anexo 6 y 6.1.). Por otro lado, si tenemos en cuenta las puntuaciones dividiendo la muestra según la franja de edad, el grupo de triatletas menor a 31 años mostró unas puntuaciones más elevadas en las dimensiones RSL y DPD del IBD-R, mientras que el grupo de triatletas mayor a 31 años (31 incluido) mostró unas puntuaciones más elevadas en la

dimensión AFE del IBD-R (Anexo 7 y 7.1.). No obstante, todas estas diferencias, tanto las de los grupos de “años de experiencia” como las de “franja de edad” no fueron estadísticamente significativas. De este modo, se debe rechazar la quinta y última hipótesis establecida en este estudio, la cuál buscaba comprobar los resultados encontrados por García-Ucha (2000), y Reynaga y Pando (2005) que apuntaban a una correlación positiva entre un mayor nivel de burnout y una mayor edad y años de experiencia en el triatlón. La causa de estos resultados no sean estadísticamente significativos podría explicarse, por un lado, debido a la similitud de la media de edad de los dos grupos formados en base al factor “franja de edad” (28,55 - 34,7) y, por otro lado, debido a que tampoco hubo mucha disparidad en relación a los años de experiencia, ya que la gran mayoría tenían entre 4 y 6 años de experiencia en el triatlón.

Por otro lado, con respecto a los factores construidos a partir de la encuesta de Datos sociodemográficos, solo se encontró una diferencia de medias significativa y ésta se dio en las puntuaciones de la dimensión RSL dividida en base al número de Kms. promedio por entrenamiento de bicicleta, siendo la media de los deportistas que realizan menos de 70 kms en los entrenos superior a la media del grupo de deportistas que realizan más de 70 kms. De este modo, tener una mayor Reducida Sensación de Logro podría ser causa de esta menor cantidad de kilómetros promedio en los entrenamientos, posiblemente debido a la autoexigencia propia de las disciplinas individuales (Gustafsson, 2007). De hecho, la correlación biserial entre estos dos factores resulta positiva y elevada (0,731), de lo que se puede deducir que a un mayor número de kilómetros promedio, más RSL presentará el individuo y, por consiguiente, se reducirá progresivamente el número de kilómetros realizado, tal y como mostraba la diferencia significativa de las medias.

Siguiendo con los coeficientes de correlación Biserial, hay otros dos que también son destacables como la correlación positiva (0,541) entre la resiliencia y la intensidad de los entrenamientos y, finalmente, la correlación positiva (0,537) entre la resiliencia y el número de kilómetros promedio en los entrenamientos de running. La primera correlación parece indicar que a una mayor intensidad

de los entrenamientos, mayor será el nivel de resiliencia mostrado por la persona, mientras que, la segunda correlación señala que a mayor número de kms promedio en los entrenamientos de running, mayor será el nivel de resiliencia. Estas dos correlaciones van en la misma dirección que los estudios de Gustafsson (2007) y Mallot et al. (2015), los cuáles señalan que el triatlón es una disciplina habituada a las cargas altas en los entrenamientos y, a pesar de ello, sus deportistas constituyen una de las poblaciones más sanas con respecto al síndrome y esto podría explicar a su elevado nivel de resiliencia.

En futuras investigaciones, sería provechoso utilizar este tipo de investigaciones para abordar la prevención del síndrome en triatletas. En concreto, Arce, De Francisco y Garcés de Los Fayos (2014) consideran adecuado establecer una serie de medidas para que estos trabajos futuros cumplan los criterios necesarios para ahondar en la prevención del trastorno. Estas propuestas son, en primer lugar, seguir profundizando mediante estudios epidemiológicos del síndrome en deportistas, teniendo en cuenta la modalidad deportiva practicada, ya sea individual o colectiva. En segundo lugar, estudiar las causas que originan el síndrome y reflexionar sobre la posibilidad de incluir otras variables como las lesiones, más factores relacionados con la personalidad del deportista, etc. En tercer lugar, consolidar y priorizar las herramientas de medida más sensibles con respecto a la detección del trastorno. En cuarto lugar, estudiar la relación que existe entre el riesgo de padecer burnout y el éxito, el cuál es un factor clave en cualquier modalidad deportiva.

Por último, señalaríamos algunas limitaciones de este estudio para tenerlas en consideración en futuras investigaciones son: a) el tamaño de la muestra ($n=21$) al que tuvimos acceso. Si bien es cierto que este es un hecho con el que nos podemos encontrar cuando accedemos a muestras de deportistas, y según que especialidad deportiva, como puede ser ésta, que se hace difícil conseguir muestras con muchos participantes. Creemos que en futuras investigaciones se debería incrementar el tamaño de la misma para poder tener una mayor representatividad de esa población y; b) intentar llevar a cabo una evaluación más objetiva de alguna de las variables evaluadas, caso de la

intensidad de los entrenamientos, llevando a cabo una medición a través de la frecuencia cardíaca media de los entrenamientos.

5. Referencias bibliográficas

Abernethy, B., Farrow, D. & Weissensteiner, J. R. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292.

Araya G., Castro, W. & Prendas, J. L. (2007). Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5 (1), 56-68.

Arce, C., De Francisco, C. & Garcés de Los Fayos, E. J. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte* 21 (2), 271-278.

Arce, C., De Francisco, C. & Garcés de Los Fayos, E. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (1).

Aronson, E., Kafry, D. & Pines, A., (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff Burnout: Job Stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.

Becker, B., Cicchetti, D. & Luthar, S.S. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71, 573-575.

Becker, B., Cicchetti, D. & Luthar, S.S. (2000). The construct of resilience. A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.

Berengüí, R., De la Vega, R., Garcés de los Fayos E. J., Gullón, J. M. & Ortín, F. J. (2013). Optimism and Burnout in competitive sport. *Psychology*, 4, 13-18.

Bustanza, A., Carrillo, A., De Lucas, N., López C., Panadero E. & Vigil M. D. (2000). Situación de Burnout de los pediatras intensivistas españoles. *Anales Españoles de Pediatría*, 52(05), 418-423.

Bridges, M.W., Carver, C.S. & Scheier, M.F. (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.

Buunk, B. P. & Schaufeli, W. B. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst & C. L. Cooper (Hrsg.), *The handbook of work and health psychology* (S. 383–425). Chichester: Wiley.

Calleja-González, J., Cámara, J., Mallol, M., Mejuto G. & Yanci, J. (2015). El Triatlón y el control de la carga mediante la percepción del esfuerzo. *Arch Med Deporte*, 32 (3), 164-168.

Cantón, E. (2002). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de*

Psicología del Deporte, 1, 27-38.

Cantón, E. & Garcés de Los Fayos, E. (2008). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, 91-92, 12-22.

Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1985). Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Carver, C.S. & Scheier, M.F. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancy on health. *Journal of Personality*, 55, 169-210.

Castro, M., Chacón, R., Linares, M. & Zurita, F. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis Sci J*, 3 (1), 50-62.

Chico E., Ferrando P. J. & Tous, J. M., (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14 (3), 673-680.

Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 95-106.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte*. Madrid: Panamericana.

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37, 469-477.

Cresswell, S. L. & Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.

De la Vega Marcos, R., García Secades, X., Márquez Rosa, S., Molinero González, O., Ruiz Barquín, R. & Salguero del Valle, A. (2015). El Papel del Perfil Resiliente y las Estrategias de Afrontamiento Sobre el Estrés-Recuperación del Deportista de Competición. *Kronos*, 14 (1).

De la Vega Marcos, R., Poveda, J., Rosado, A., Ruiz Barquín, R. & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.

Dunn, J. G. H. & Holt, N. L. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 199-21.

Doval, E., Edo, S., Fernández Castro, J. & Santiago, M. (1992). L'estrés docent dels mestres de Catalunya. Barcelona. *Informe del departament d'Ensenyament*.

Doval, E., Edo, S., Fernández Castro, J. & Santiago, M. (1994). Efectos del estrés docente sobre los hábitos de salud. *Ansiedad y Estrés*. pp.: 127-133.

Do Valle, M. P. (2008). Coaching e resiliência: intervenções possíveis para pessoas e medos de ginastas e esgrimistas. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 1(1),1-17.

- Essenko, N. & Rothmann, S. (2007). Job characteristics, optimism, burnout, and ill health of support staff in a higher education institution in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 37, 135-152.
- Everly, G., Smith, K., & Welzant, V. (2008). Cognitive-affective resilience indicia as predictors of burnout and job-related outcome. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10, 185-190.
- Famose, J. P., Martin-Krumm, C. P., Peterson, C. & Sarrazin, P. G. (2003). Explanatory style and resilience after sport failure. *Personality and Individual Differences*, 35(5), 1685-1695.
- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sport Medicine*, 12, 109-119.
- Garcés de Los Fayos, E. (1993). Frecuencia de Burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. & Vives, L. (2006). Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coord.), *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de los Fayos, E., Marín, E., Ortín, F. J. & Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2 (1), 77-87.
- Garcés de Los Fayos, E.J. & Vives Benedicto, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2(2), 221-242.
- García-Ucha, F. (2000). Entrenadores y Burnout. *Lecturas de Educación Física y Deportes, Revista Digital*.
- González-Boto, R., Márquez, S., Salguero, A. & Tuero, C. (2009). Validez concurrente de la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 53-72.
- González-Boto, R., Márquez, S. & Tuero, C. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. *Ansiedad y Estrés*, 12, 99-115.
- Gould, D., Loehr, J., Tuffey, S. & Udry, E. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Guay, F., Senécal, C. & Vallerand, R. J. (2001). Antecedents and Outcomes of Work-Family Conflicts: Toward a Motivational Model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 176-186.
- Guerrero, A. & Vera-Villarreal, P. E. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2 (1), 21-26.

Gustafsson, H. (2007). Burnout in Competitive and Elite Athletes. Unpublished Doctoral Dissertation, Örebro: Örebro University.

Gustafsson, H., & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199.

Harris, B. S. & Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: An exploratory analysis among Division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2), unpaginated.

Jackson, S.E. & Maslach, C. (1981). The Maslach Burnout Inventory. Research Edition. Palo Alto, C.A.: Consulting Psychologist Press.

Kim, A., Kim, B., Lee, J. H., Lee, M. Y., Lee, S. M. & Nam, S. K. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling and Development*, 29, 269-279.

Lai, C., & Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA Division I soccer players. *International Sports Journal*, 7, 120–127.

Loehr, J. (1990). El Juego Mental. Madrid: Tutor.

Ortín Montero, F. J., Reche García, C. & Tutte Vallarino, V. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9 (2), 267-279.

Pando, M. & Reynaga, P. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Artemia*, 7 (3), 153-159.

Peterson, V (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.

Raedeke, T. D. & Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.

Raedeke, T. D. & Smith, A. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.

Salgado, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Revista de Psicología*, 15(2), 133-141.

Seligman, M. E. P. (2004). Aprenda optimismo. Madrid: Debolsillo.

Smith K. G. 1986. A Manual of Forensic Entomology. University Printing House. London. 205 pp.

6. Anexos

Anexo 1. Escala de Resiliencia

Cuestionario y hoja de respuesta

	TD	D	AD	2	AS	A	TA
1. Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	0	0	0	0	0	0	0
2. Dependo más de mí mismo que de otras personas.	0	0	0	0	0	0	0
3. Me mantengo interesado en las cosas.	0	0	0	0	0	0	0
4. Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	0	0	0	0	0	0	0
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo.	0	0	0	0	0	0	0
6. El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.	0	0	0	0	0	0	0
7. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.	0	0	0	0	0	0	0
8. Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	0	0	0	0	0	0	0
9. Mi vida tiene significado.	0	0	0	0	0	0	0
10. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.	0	0	0	0	0	0	0
11. Cuando planeo algo lo realizo.	0	0	0	0	0	0	0
12. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera.	0	0	0	0	0	0	0
13. Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.	0	0	0	0	0	0	0
14. Soy amigo de mí mismo.	0	0	0	0	0	0	0
15. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	0	0	0	0	0	0	0
16. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	0	0	0	0	0	0	0
17. Tomo las cosas una por una.	0	0	0	0	0	0	0
18. Usualmente veo las cosas a largo plazo.	0	0	0	0	0	0	0
19. Tengo autodisciplina.	0	0	0	0	0	0	0
20. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	0	0	0	0	0	0	0
21. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.	0	0	0	0	0	0	0
22. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	0	0	0	0	0	0	0
23. Soy decidido (a).	0	0	0	0	0	0	0
24. Por lo general, encuentro algo en que reírme.	0	0	0	0	0	0	0
25. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar.	0	0	0	0	0	0	0

Anexo 2. Inventario de Burnout en Deportistas Revisado

Indica CON QUÉ FRECUENCIA TIENES CADA UNA DE LAS SENSACIONES QUE SE DESCRIBEN. Para ello, rodea tu respuesta en el cuadro que corresponda. En algunas cuestiones te encontrarás con la palabra deporte entre corchetes [deporte], en este caso es necesario que sustituyas mentalmente esta palabra por el deporte que practicas.

	CASI NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
1. En el [deporte] estoy logrando muchas cosas que vayan la pena.	1	2	3	4	5
2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Estoy dejando de disfrutar del [deporte].	1	2	3	4	5
4. Después de practicar [deporte] me encuentro excesivamente cansado/a.	1	2	3	4	5
5. Creo que no estoy logrando mucho en el [deporte].	1	2	3	4	5
6. El [deporte] no me gusta tanto como antes.	1	2	3	4	5
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el [deporte].	1	2	3	4	5
8. La práctica del [deporte] me deja mentalmente agotado/a.	1	2	3	4	5
9. Creo que no me interesa tanto el [deporte] como antes.	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado/a por el [deporte].	1	2	3	4	5
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el [deporte].	1	2	3	4	5
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del [deporte].	1	2	3	4	5
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería.	1	2	3	4	5
14. Creo que tengo éxito en el [deporte].	1	2	3	4	5
15. Tengo dudas de si el [deporte] merece todo el tiempo que le dedico.	1	2	3	4	5

Anexo 3. Escala de Orientación hacia la Vida Revisada

INSTRUCCIONES

Por favor, conteste las siguientes preguntas sobre usted mismo indicando el grado de acuerdo usando la siguiente escala:

- (0) = Muy en desacuerdo
- (1) = En desacuerdo
- (2) = Neutral
- (3) = De acuerdo
- (4) = Muy de acuerdo

Sea tan honesta como sea posible y intente que la respuesta a una cuestión no influya sobre las respuestas de otras cuestiones. No hay respuestas correctas o incorrectas.

- 1- En situaciones inciertas, generalmente espero lo mejor.
- 2- Para mí resulta fácil relajarme.
- 3- Si algo puede ir mal para mis intereses, sucederá así.
- 4- Siempre soy optimista con respecto a mi futuro.
- 5- Disfruto mucho con mis amigos.
- 6- Es importante para mí mantenerme ocupado.
- 7- Casi nunca espero que las cosas vayan como las he planeado.
- 8- No me enfado fácilmente.
- 9- Rara vez me suceden cosas buenas.
- 10- En general, espero que me pasen más cosas buenas que malas.

Anexo 4. Cuestionario de Datos sociodemográficos

PREGUNTAS
RESPUESTAS

Datos sociodemográficos

Este cuestionario va ligado a la investigación llevada a cabo por el alumno de la Universitat de les Illes Balears, Juan Serrano Serrano, acerca de una serie de variables psicológicas presentes en deportistas de triatlón.

Nombre *

:::

Texto de respuesta corta

Edad *

:::

Texto de respuesta corta

Sexo *

:::

Radio buttons: Hombre, Mujer, Otro

Años de experiencia en el triatlón *

:::

Radio buttons: 0-5 años, 5-10 años, Más de 10 años

Número de entrenamientos semanales (promedio) *

:::

Radio buttons: Menos de 3 entrenamientos, 3-5 entrenamientos, Más de 5 entrenamientos

Duración de los entrenamientos (promedio) *

:::

Radio buttons: Aproximadamente 1 hora, Aproximadamente 2 horas, 3 o más horas

Intensidad de los entrenamientos (promedio semanal) *

:::

1 2 3 4 5

Intensidad leve

Intensidad vigorosa

Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Correr) *

:::

Radio buttons: Menos de 10, Entre 10 y 15, Más de 15

Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Nadar) *

:::

Radio buttons: Menos de 2, Entre 2 y 3, Más de 3

Número de kilómetros promedio en los entrenamientos (Bici) *

:::

Radio buttons: Menos de 70, Entre 70 y 100, Más de 100

Anexo 5. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nos dirigimos a usted como integrante del Club Esportiu Palma Runners para pedirle, a través de este documento, su consentimiento para que el alumno pueda realizar un estudio relacionado con algunas cuestiones relacionadas con su deporte, en el área psicológica, conducente a su Trabajo Fin de Grado de Psicología.

Su participación en este estudio no supone ningún tipo de riesgo físico ni psicológico para usted. Asimismo, dicha participación es voluntaria y, en cualquier momento, puede negarse a participar en el mismo, sin dar ningún tipo de explicaciones. Dicha participación, consiste en rellenar por escrito unos cuestionarios para recoger datos que permitirán obtener información necesaria para llevar a cabo el estudio.

Los registros que lo identifican y el consentimiento informado firmado por usted sólo serán conocidos por el tutor responsable de esta investigación (Dr. Juan Tomás Escudero López) y el alumno que llevará a cabo este estudio. En ningún caso esta información personal será compartida con alguna otra persona o grupo.

La información obtenida de las respuestas a esos cuestionarios será tratada de acuerdo a la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de Diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.

Como tutor responsable de este estudio me pongo a su entera disposición para resolver cualquier duda o aclaración al respecto.

Juan Tomás Escudero López. Profesor Área Psicología Básica. Departamento de Psicología Universidad Islas Baleares. Tlf: 971 17 28 75 / E-mail: jtomascudero@uib.es)

CONSENTIMIENTO PARTICIPANTE

He leído los contenidos de este consentimiento informado, sé que en cualquier momento podré dejar de participar en este estudio si así lo deseo.

Por tanto, yo, D./Dña....., acepto participar en el estudio en este estudio y que los datos obtenidos, en las condiciones indicadas anteriormente, puedan ser utilizados para desampliar dicho estudio. Y en prueba de conformidad, firmo este documento.

Palma de Mallorca, ade.....de 2018

Fdo:

Anexo 6. Estadísticos de los grupos formados en base a los años de experiencia (1= 0-5 años de experiencia; 2= más de 5 años)

Descriptive Statistics						
	AFE		RSL		DPD	
	1	2	1	2	1	2
Valid	15	6	15	6	15	6
Mean	9.467	9.500	9.200	9.667	8.200	8.333

Anexo 6.1. Prueba U de Mann-Whitney para la comparación de medias de los grupos formados en base a los años de experiencia

Independent Samples T-Test		
	W	p
AFE	45.000	1.000
RSL	42.500	0,874
DPD	40.500	0,752

Note. Mann-Whitney U test.

Anexo 7. Estadísticos de los grupos formados en base a la franja de edad (1= menos de 31; 2= más de 31)

Descriptive Statistics						
	AFE		RSL		DPD	
	1	2	1	2	1	2
Valid	11	10	11	10	11	10
Mean	9.000	10.000	9.636	9.000	8.727	7.700

Anexo 7.1. Prueba de U de Mann-Whitney para la comparación de medias de los grupos formados en base a la franja de edad

Independent Samples T-Test		
	W	p
AFE	46.500	0,569
RSL	65.500	0,474
DPD	67.500	0,391

Note. Mann-Whitney U test.

Anexo 8. Tabla sobre la interpretación de las puntuaciones de la Escala de Resiliencia.

Participantes	HOMBRES	Interpretación	Participantes	MUJERES	Interpretación
10	141	Medio	1	166	Alto
11	161	Alto	2	141	Medio
12	158	Alto	3	166	Alto
13	164	Alto	4	144	Medio
14	158	Alto	5	170	Alto
15	145	Medio	6	164	Alto
16	156	Alto	7	158	Alto
17	158	Alto	8	158	Alto
18	144	Medio	9	157	Alto
19	143	Medio			
20	157	Alto			
21	175	Alto			

Anexo 9. Tabla sobre la interpretación de las puntuaciones de la Escala de Orientación hacia la Vida.

Participantes	HOMBRES	Interpretación	Participantes	MUJERES	Interpretación
10	18	Alto	1	23	Alto
11	21	Alto	2	17	Alto
12	23	Alto	3	22	Alto
13	22	Alto	4	18	Alto
14	20	Alto	5	17	Alto
15	17	Alto	6	17	Alto
16	20	Alto	7	18	Alto
17	24	Alto	8	19	Alto
18	24	Alto	9	17	Alto
19	18	Alto			
20	19	Alto			
21	15	Alto			