

# Influencia del optimismo en la actividad física y el deporte

**DR. FRANCISCO JOSÉ ORTÍN MONTERO**

Doctor en Psicología. Universidad de Murcia. España.

Contacto: ortin@um.es

**DR. ENRIQUE JAVIER GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ**

Universidad de Murcia. España.

Contacto: garces@um.es

**Resumen:** La importancia del optimismo sobre la salud y el rendimiento es objeto de estudio en los últimos años dentro de la psicología. En este artículo, se revisan las principales aportaciones teóricas, para acercarnos a algunos estudios dentro del contexto educativo y del deporte. Finalmente, se proponen algunas de las claves más importantes para la intervención, incidiendo en la importancia de las personas que rodean a los deportistas y estudiantes jóvenes durante su etapa formativa.

Palabras clave: Optimismo. Psicología del deporte. Estilos explicativos.

## INFLUENCE OF OPTIMISM IN PHYSICAL ACTIVITY AND SPORT

**Abstract:** The importance of optimism in health and performance is being object of study in psychology in the last years. In this article, the main theoretical contributions are revised, trying to approach to some studies inside education and sport context. Finally, some of the most important keys for the intervention are proposed, inciding in the importance of people around athletes and young students during their formation stage.

Key words: Optimism. Sport psychology. Explanatory style.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, la psicología se ha centrado fundamentalmente 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 superficialmente (VERA, 2006). Por otro lado, cabe destacar históricamente el aporte del movimiento humanista, que a través de Maslow y Rogers ofrecen una imagen positiva del ser humano, frente a la visión en ocasiones reduccionista de la época (HERVÁS, 2009).

El interés moderno por el optimismo nace de la constatación del papel jugado por el pesimismo en la depresión (BECK, 1967). Actualmente, el estudio de la influencia del optimismo sobre la vida del ser humano se puede considerar una línea de investigación emergente. Aunque el término

optimismo cuenta con un recorrido histórico amplio, la psicología positiva como *paradigma científico* tiene algo más de una década de vida. Fundada por Martin Seligman, la psicología positiva centra su atención fundamentalmente en la investigación de las emociones positivas, la resiliencia, el optimismo y otros términos relacionados como factores importantes para la salud y el rendimiento en diferentes contextos. Así, algunos estudios del ámbito de la salud señalan la relación de este constructo con la enfermedad y el dolor (MARUTA, *et al.*, 2000; REES, INGLEDEW Y HARDY, 2005; REMOR, AMORÓS Y CARROBLES, 2006).

En los últimos años, las investigaciones sobre optimismo han abarcado diferentes contextos entre los que se encuentran el educativo y la actividad física. Ambos comparten de hecho la necesidad de afrontar retos y superar adversidades y sobre todo, la necesidad de superar evaluaciones, numéricas y en ocasiones sociales.

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) que como señalan García-Naveira y Díaz (2010), este modelo asume que cuando surgen dificultades, las expectativas favorables 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, los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (rasgos).
- por otro lado, el optimismo se ha estudiado desde la teoría de las pautas explicativas, iniciada por Abramson, Seligman y Teasdale (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 *et al.*, 2007). En este sentido, el modo habitual para explicar la propia experiencia, marca una pauta 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 evaluación que una persona realiza sobre un evento puede marcar de manera importante su futura conducta y su motivación para enfrentarse a eventos similares. Las personas suelen interrogarse sobre la causa de lo sucedido cuando le ocurren cosas que evalúan como negativas, por el contrario cuando suceden cosas buenas no proceden a dicha reacción (WORTMAN; SILVER, 1989). Las

explicaciones suelen ser muy diferentes para vivencias de éxitos o fracaso (WEINER *et al.*, 1971).

Seligman (2004), relaciona el optimismo con los estilos explicativos, de manera que una determinada pauta explicativa en situaciones positivas o en contratiempos, marcan un estilo de respuesta optimista o pesimista en cada una de las dimensiones. Sanjuán y Magallares (2007) señalan que las personas con estilo explicativo negativo comparadas con las que se caracterizan por un estilo explicativo positivo, informan de más enfermedades, realizan más visitas al médico y se sienten menos capaces de controlar su salud (mantener y/o promover) padecen más enfermedades, tienen un mayor número de accidentes, su sistema inmunológico presenta peor eficiencia y sobreviven menos tiempo después de haber sufrido un ataque cardíaco. En cuanto a la evaluación del optimismo, numerosos trabajos utilizan cuestionarios sobre atribuciones o estilos explicativos (CALVETE *et al.*, 2007; GORDON, 2008; HALE, 1993). Sin embargo, cada vez más los estudios sobre optimismo utilizan herramientas específicas para su medición (FERRANDO, CHICO Y TOUS, 2002; GAUDREAU; BLONDIN, 2004; REMOR *et al.*, 2006; NICHOLLS *et al.*, 2007).

Al hablar de optimismo no debemos pensar en una característica de la persona que le convierte en un ser utópico y excesivamente soñador. La esencia válida del optimismo es la capacidad de los sujetos para afrontar de manera positiva las situaciones a las que se enfrentan. De hecho, uno de los aspectos esenciales será que la persona tenga en cuenta que las cosas pueden salir mal y tener alternativas preparadas en caso que eso ocurra. En este sentido, señalamos que no es adecuada cualquier fórmula de optimismo sino atribuciones adecuadas sobre lo vivido, el conocimiento de los propios recursos y un establecimiento de metas racional y psicológicamente sano.

En la actualidad el optimismo se ha convertido en una línea de investigación creciente en España. García-Naveira y Díaz (2010), encuentran relación entre optimismo y rendimiento deportivo, estableciendo diferencias por edades. Ortín *et al.* (2011), llevan a cabo un estudio en el que se intenta replicar el conocido trabajo de Seligman en 1990 con nadadores de la Universidad de Berkeley. Los atletas, tras ser



evaluados en su perfil optimista/pesimista, realizan una prueba de natación en su estilo dominante. Tras la misma, los entrenadores emiten un feedback negativo. Los sujetos se enfrentan a la misma prueba nuevamente bajo la hipótesis que será más probable que los pesimistas empeoren el tiempo en mayor medida que los optimistas, por sus diferencias en cuanto a la gestión de la adversidad. Efectivamente el estudio indica que de 66 nadadores, los 9 que mejoran el tiempo en la segunda prueba tienen claramente un perfil optimista. Además, dentro de los deportistas que no mejoran el tiempo, existen diferencias estadísticamente significativas, de manera que los nadadores pesimistas pierden más tiempo respecto a la primera prueba que los nadadores optimistas. 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.

Ese mismo año, Ortín *et al.* (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 (2004). 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.

Si asumimos la importancia de afrontar las situaciones potencialmente estresantes, los eventos negativos de una manera optimista y la conveniencia de interiorizar unas pautas explicativas adecuadas, hemos de preguntarnos cuál es la influencia de dichas pautas en el contexto educativo, deportivo y más concretamente, dentro de un aula o pista deportiva.

Es importante acudir a estudios que han analizado la importancia del optimismo en niños y en contextos de aprendizaje. Diferentes autores marcan como punto de inflexión el estudio longitudinal de Dweck y Licht (1980), que establece una relación entre la pauta explicativa y el fracaso escolar (GARBER; SELIGMAN, 1980; NOLEN-HOEKSEMA, GIRGUS Y SELIGMAN, 1986). El estudio se llevó a cabo con 400 niños y

tuvo una duración de cinco años. Los resultados del estudio indicaron que los niños que consideran los acontecimientos malos con un estilo explicativo permanente, total y personal, con los años tienen más síntomas depresivos y un mayor fracaso escolar.

Por otro lado los mismos investigadores llevaron a cabo una prueba con el objetivo de evaluar a los alumnos en su perfil de optimismo, entregando una serie de problemas sin solución y otra con una solución muy sencilla. Después de realizar la primera prueba en la que de alguna manera se provoca frustración en los alumnos por no superarla, la diferencia fue notoria. Los niños evaluados como optimistas mantuvieron el nivel esperado en la segunda prueba e incluso algunos superaron su rendimiento habitual. Por otro lado, los niños pesimistas cometieron numerosos errores en la segunda prueba, haciendo en ocasiones afirmaciones sobre lo que no lo conseguirían puesto que no habían sido capaces de lograrlo en la primera ocasión.

Los centros educativos y las escuelas deportivas suponen contextos idóneos para el trabajo de las pautas explicativas de los sujetos, no solo por las características de las actividades a realizar sino también por la presencia continua de los iguales, lo que supone una oportunidad para trabajar la evaluación social, tan presente en la mente de los niños y niñas. De hecho, la convivencia con los iguales aparece como un factor importante en la creación de pautas más o menos optimistas (CASSIDY; TAYLOR, 2005). Estos autores señalan que aspectos como las agresiones a los compañeros generan tendencias pesimistas en los agredidos, indicando que ser objeto de bullying explica hasta el 20% de la varianza en optimismo a estas edades. Datos como este indican la importancia del trabajo en valores y convivencia dentro del contexto de aprendizaje.

La importancia de las personas que rodean al niño/a es clave para una correcta formación en atribuciones. Además, la corrección en estos aspectos permanece de manera considerablemente estable a lo largo de los años (SELIGMAN, 1999; GILLHAM, REIVICH Y SHATTE, 2002). El proceso educativo al que es sometido el niño por parte de los padres y el resto de educadores a través de la atribución realizada sobre la conducta, puede llegar a ser positivo o negativo. En este sentido, lo

verdaderamente importante es que los adultos de referencia de los más jóvenes pueden transmitir mensajes que les ayuden a realizar evaluaciones objetivas de los sucesos y sobre todo a encontrar alternativas ante las dificultades y plantearse las situaciones como retos y no como amenazas. En el contexto deportivo, la formación del sujeto por parte del profesor tiene como algunos de los elementos claves:

- ayudar a los jóvenes a tener objetivos de mejora relacionados con el aprendizaje y no con el resultado de sus conductas. La consecución de objetivos es uno de los aspectos que más influye en el bienestar de las personas (DIENER; LARSEN, 1991). Pero estos deben estar bien estructurados y seguir ciertas premisas para que tenga consecuencias psicológicas óptimas;
- fomentar el hábito de autoevaluación sobre las responsabilidades que cada persona tiene en lo que consigue;
- diferenciar las conductas de las personas, de manera que se evalúen los sucesos como tales y no se pongan etiquetas que pueden ser perjudiciales para el estado de ánimo;
- lograr una motivación eficiente centrada es la consecución de metas y no en la evitación de consecuencias desagradables o castigos.

Diferentes estudios han llevado a cabo registros de la conducta de los docentes y entrenadores, con el objetivo de analizar aspectos como los refuerzos, castigos, instrucciones generales y correcciones. Uno de los instrumentos más utilizados en el contexto de la Actividad Física y el Deporte es el Coaching Behavior Assessment System (CBAS), elaborado por los investigadores Americanos Smith, Smoll y Hunt en 1977. El CBAS a través de algunas modificaciones para adaptarlo a las necesidades de cada estudio, ha resultado un modelo registro muy útil para la evaluación de conductas de profesores y entrenadores en el trabajo con edad escolar (SOUSA, SMITH Y CRUZ, 2008; MORA, CRUZ Y TORREGROSA, 2009).

La formación del adulto por tanto, sobre estrategias psicológicas puede influir en la mejora de los registros iniciales, así como en la satisfacción de los niños y niñas en la actividad que realizan, como señalan los estudios elaborados (BOIXADOS;

CRUZ, 1999; CRUZ, 1994, CRUZ, 2001).

## **PROGRAMAS PARA LA MEJORA DEL BIENESTAR, AUMENTO DEL OPTIMISMO Y CAMBIOS ATRIBUCIONALES**

Castro (2009) realiza una excelente revisión de algunos programas que se han llevado a cabo para la mejora del bienestar de los sujetos. El autor marca como programa pionero el de Fordyce en 1977 y 1983, centrado en actividades sobre el desarrollo del pensamiento positivo, las relaciones sociales o el empleo de la actividad física. En esta revisión se señala además el estudio de Lyubomirsky (2007), quien diseña una serie de actividades basadas en contar historias positivas que le habían sucedido a personas, escribir cartas de gratitud o el uso de algunas técnicas narrativas.

El terreno del manejo de grupos aporta numerosa literatura sobre dinámicas que se pueden trabajar en el contexto deportivo para lograr diferentes objetivos. Por otro lado, además de las actividades estructuradas, la conducta verbal del profesor/entrenador puede ir marcando de manera significativa las pautas explicativas de los sujetos en edad formativa.

Rodríguez y Caro (2007), llevan a cabo un programa específico para la modificación y mejora del estilo atribucional con 60 niñas de 12-18 años, logrando resultados en cuanto a la mejora de la atribución, haciendo a los sujetos más conscientes de sus actos y de la relación de cada suceso con su propia conducta y la de los demás.

Para lograr una mejora de la evaluación que los sujetos hacen, aparecen como claves algunos aspectos de los individuos que rodean al niño/a en cualquier contexto. Según Schinke y Peterson (2002), una retroalimentación adecuada del desempeño de los jóvenes, referida en términos de esfuerzo y capacidad de control sobre los resultados, aseguraría el logro de una resiliencia de la formación en atribuciones, con el objetivo de lograr estructuras de pensamiento que le proporcionen resultados de éxito estables y sin necesidad de intervenciones externas.

Dentro de las estrategias que se pueden plantear para influir de manera positiva en los sujetos por parte de entrenadores y profesores, De la Vega y García-Ucha (2006) destacan las siguientes:



- control de la comunicación no verbal (gestos) por parte del adulto y sus colaboradores. Igualmente es aconsejable una explicación adecuada del manejo que debe hacer el sujeto respecto a este mismo aspecto en relación con los padres o personas significativas para él;
- cambio en la forma de hacer las correcciones a partir de una comunicación positiva, es decir, el lenguaje utilizado debe evitar la descalificación del intento y la culpa. En este sentido, en una clase de Educación Física, se puede pasar de “está mal ejecutado el gesto” a “la intención del movimiento es buena, sin embargo, se puede mejorar si...”;
- se debe dar refuerzo positivo contingente a una correcta ejecución del sujeto. Igualmente se debe dar una retroalimentación positiva frente al error para no incurrir en el mismo.

## COMENTARIOS FINALES

A lo largo de este manuscrito hemos señalado la importancia del optimismo y la gestión correcta de las situaciones adversas tanto para el rendimiento en una tarea como para la salud. En este sentido, los adultos que tenemos alguna responsabilidad en la formación de jóvenes hemos de ser conscientes del extraordinario potencial que tenemos en nuestras manos. Por esta misma razón, las actuaciones han de ser planificadas teniendo en cuenta el aporte que la ciencia hace tanto para la medición como para la intervención sobre constructos específicos. En este sentido, el trabajo multidisciplinario adquiere una especial importancia en la mejora de la formación integral del joven deportista. Las actuaciones sobre el optimismo se pueden planificar, de manera que el trabajo sea estructurado y sirva de embrión para futuros profesionales.

## REFERENCIAS

ABRAMSON, Lyn Yvonne; SELIGMAN, Martin; TEASDALE, John. Learned helplessness in human: critique and reformulation. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 87, p. 49-74, 1978.

BECK, Aaron. **Depression**: clinical, experimental,

and theoretical aspects. New York: Hoeber, 1967.

BOIXADOS, Merce *et al.* Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability, and fair play attitudes in Young soccer players. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 16, n. 4, p. 301-317, 2004.

CALVETE, Esther *et al.* La desesperanza como vulnerabilidad cognitiva al estrés: adaptación del cuestionario de estilo cognitivo para adolescentes. **Ansiedad y estrés**, v. 13, n. 2-3, p. 215-227, 2007.

CASSIDY, Tony; TAYLOR, Laura. Coping and psychological distress as a function of the bully victim dichotomy in older children. **Social Psychology of Education**, v. 8, p. 249-262, 2005.

CASTRO, Alejandro. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, año 66, v. 23, n. 3, p. 43-72, 2009.

CRUZ, Jaume. El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. **Apunts. Educació Física i Esports**, n. 35, p. 5-14, 1994.

CRUZ, Jaume. Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres. In: CRUZ, J. (Ed.). **Psicología del deporte**. Madrid: Síntesis, 2001. p. 245-268.

DE LA VEGA, Ricardo; GARCIA-UCHA, Francisco Enrique. **Factores psicológicos que influyen en el alto rendimiento deportivo**. (Módulo 3.6), 2006. Disponible en: <<http://www.psicodeportes.com/Articulos.html>> Acceso en: 15 ago. 2011.

DIENER, Edward; LARSEN, Randall. The experience of emotional well-being. In: LEWIS, M.; HAVILAND, J.M. (Eds.). **Handbook of Emotions**. New York: Guilford, 1991. p.45-50.

DWECK, Carol; LICHT, Bárbara. Learned helplessness and intellectual achievement. In: SELIGMAN, M.E.P.; GARBBER, J. (Eds.). **Human helplessness**: theory and application. New York:



Academic Press, 1980. p. 96-101.

FERRANDO, Pere Joan; CHICO, Eliseo; TOUS, Josep María. Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. **Psicothema**, v. 14, n. 3, p. 673-680, 2002.

FORDYCE, Michael. Development of a program to increase happiness. **Journal of Counselling psychology**, v. 24, n. 6, p. 511-521, nov., 1977.

FORDYCE, Michael. A program to increase happiness: Further studies. **Journal of Counselling psychology**, v. 30, n. 4, 483-498, 1983.

GARBER, Judy; SELIGMAN, Martin. **Human Helplessness: theory and application**. Nueva York: Academic Press, 1980.

GARCÍA-NAVEIRA, Alejo; DÍAZ, Juan Francisco. Relación entre optimismo/pesimismo disposicional, rendimiento y edad en jugadores de fútbol de competición. **Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte**, v. 5, n. 1, p. 45-60, 2010.

GAUDREAU, Patrick; BLONDIN, Jean-Pierre. Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment and Emotional Adjustment During Sport Competition. **International Journal of Stress Management**, v. 11, n. 3, p. 245-269, 2004.

GILLHAM, Jane; REIVICH, Karen; SHATTE, Andrew. Building optimism and preventing depressive symptoms in children. In: CHANG, E.C. (Ed.). **Optimism and Pessimism: implications for theory, research and practice**. Washington, DC: APA, 2002. p. 321-346.

GORDON, Randall. Attributional style and athletic performance: strategic optimism and defensive pessimism. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 9, n. 3, p. 336-350, 2008.

HALE, Bruce. Explanatory style as a predictor of academic and athletic achievement in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, v. 16, n. 2, p. 63-76, 1993.

HERVÁS, Gonzalo. Psicología Positiva: una introducción. **Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado**, v. 23, n. 3, dic., p. 23-41, 2009.

ISAACOWITZ, Derek. Correlates of well-being in adulthood and old age: a tale of two optimisms. **Journal of Research in Personality**, v. 39, n. 2, p. 224-244, apr., 2005.

LYUBOMIRSKY, Sonja. **The how oh happiness**. New York: The Penguin Press, 2007.

MARUTA, Toshihiko *et al.* Optimists vs. pessimists: survival rate among medical patients over a 30-year period. **Clinic Proceedings**, v. 75, p. 140-143. 2000.

MORA, Ángela, CRUZ, Jaume; TORREGROSA, Miquel. Efectos de un programa de entrenamiento en estilos de comunicación en entrenadores de baloncesto. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 9 (supl.), n. 52, oct., 2009.

NICHOLLS, Richard *et al.* Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. **Personality and Individual Differences**, v. 44, n. 5, p. 1182-1192, 2007.

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; GIRGUS, Joan; SELIGMAN, Martin. Learned helplessness in children: a longitudinal study of depression, achievement and explanatory style. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 51, p. 435-442, 1986.

ORTÍN, Francisco José *et al.* Optimismo y ejecución en el deporte en situaciones adversas. Replicando a Seligman 1990. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 20, n. 2, p. 491-501, 2011.

ORTÍN, Francisco José *et al.* Estilos explicativos de los entrenadores de fútbol profesional en el análisis de la competición deportiva. **Anales de Psicología**, v. 28, n. 1, p. 233-239, 2012.

REES, Tim; INGLEDEW, David; HARDY, Lew. Attribution in sport psychology: seeking congruence between theory, research, and practice. **Psychology of Sport and Exercise**, n. 6, p. 189-204, 2005.



- REMOR, Eduardo; AMORÓS, Monserrat; CARROBLES, José Antonio. El optimismo y la experiencia de ira en relación con el malestar físico. **Anales de Psicología**, v. 22, n. 1, p. 37-44, 2006.
- RODRÍGUEZ, María Clara; CARO, Nancy. 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**, v. 7, n. 2, p. 5-25, 2007.
- SAN JUAN, Pilar; MAGALLARES, Alejandro. Estilos explicativos y estrategias de afrontamiento. **Clínica y salud**, v. 18, n. 1, p. 83-98, 2007.
- SCHEIER, Michael; CARVER, Charles. Optimism. In: LÓPEZ, S.J.; SNYDER, R. (Eds.). **Positive psychological assessment: a handbook of models and measures**. Washington, D.C.: APA, 2003. p. 75-89.
- SCHINKE, Robert; PETERSON, Christopher. Enhancing the hopes and performance of elite athletes through optimism skills. **The Journal of Excellence**, v. 6, p. 36-47, 2002.
- SELIGMAN, Martin. **Niños optimistas**. Madrid. Grijalbo, 1999.
- SELIGMAN, Martin. **Aprenda optimismo**. Madrid: Debolsillo, 2004.
- SHAPCOTT, Erin et al. The effects of explanatory style on concussion outcomes in sport. **NeuroRehabilitation**, v. 22, n. 3, p. 161-167, 2007.
- SMITH, Ronald; SMOLL, Frank. L; HUNT, E.B. A system for the behavioral assessment of athletic coaches. **Research Quarterly**, n. 48, p. 401-407, 1977.
- SOUSA, Catarina; SMITH, Ronald; CRUZ, Jaume. An individualized behavioural goal-setting program for coaches. **Journal of Clinical Sport Psychology**, n. 2, p. 258-277, 2008.
- VERA, Beatriz. Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. **Papeles del psicólogo**, v. 27, n. 1, p. 3-8, 2006.
- WEINER, Bernard et al. **Perceiving the causes of success and failure**. Morristown, N. J.: General Learning Press, 1971.
- WORTMAN, Camile; SILVER, Roxan Cohen. The Myths of coping with loss. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 57, n. 3, p. 349-357, 1989.

Recibido: 18.08.2011  
Aprobado: 04.10.2012