

Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento

Alejo García Naveira
Universidad Pontificia de Comillas de Madrid

El optimismo se presenta como una variable importante de estudio en relación al rendimiento y la salud de los deportistas. Los objetivos del presente estudio son estudiar: (a) la relación que pueda existir entre el optimismo, las habilidades de afrontamiento, la afectividad y la satisfacción en la vida y (b) determinar qué tipo de factores tienen mayor validez discriminante a la hora de predecir la variable de satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico. Un total de 80 jóvenes atletas de rendimiento completaron las escalas LOT-R, PANAS, CSI y el Test de Satisfacción en la Vida. Los resultados señalan que el optimismo se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, la afectividad positiva y la satisfacción en la vida, mientras que la afectividad positiva es el mejor predictor de la satisfacción en la vida. Se discuten los resultados y algunas implicaciones para futuras investigaciones.

Palabras clave: características psicológicas, optimismo, Psicología Positiva y rendimiento deportivo.

Optimism, coping strategy, emotions and life satisfaction in adolescent athletes performance

The optimism is presented as an important variable to study in relation to athletes' performance and health. The aims of this study are to search: (a) the possible relationship between the optimism, coping skills, emotion and life satisfaction and (b) to determine what type of factor has greater discriminant validity predicting variable life satisfaction as an indicator of psychological adjustment. A total of 80 young performance athletes completed the LOT-R, PANAS,

CSI and Test in Life Satisfaction scales. The results indicate that optimism is positively related to active coping strategies, positive affect and life satisfaction, while positive affect is the best predictor of life satisfaction. Results and some implications for future research are discussed.

Keywords: Psychological characteristics, optimism, Positive Psychology and sports performance.

Introducción

Actualmente la Psicología Positiva es un área de estudio que ha ido creciendo y desarrollándose en la Psicología del Deporte (De la Vega, Ruiz, Batista, Ortín, y Giesenow, 2012; Ortín, Ortega, López y Olmedilla, 2012; Regourd-Laizeau, Martin-Krumm y Tarquinio, 2012). Uno de los modelos de personalidad más importantes que se ha utilizado en este ámbito y que incluyen medidas de cogniciones positivas o negativas es el modelo rasguista de optimismo y pesimismo (Carver y Scheier, 2001; Garcia-Naveira y Díaz-Morales, 2010; García-Naveira, Ruiz-Barquín, y Ortín, 2015). Estos autores indican que el optimismo hace referencia a expectativas positivas generalizadas de resultado relativamente estables en el tiempo, es decir, la creencia de que el futuro depara más éxitos que fracasos, mientras que el pesimismo haría referencia a expectativas de resultados desfavorables.

La revisión de la literatura señala que el constructo de optimismo se relaciona con la salud, el bienestar y la práctica deportiva de las personas. Distintos estudios han encontrado como, por un lado, el optimismo se relaciona negativamente con síntomas de malestar físico y positivamente con el bienestar psicológico (Malinauskas y Vaicekaskas, 2013; Martínez-Correa, Reyes del Paso, García-Leon, y González-Jareño, 2006; Remor, Amorós y Carroble, 2006), mientras que también se asocia con un menor nivel de estrés (Gustafsson y Skoog, 2012) y una menor sintomatología de *burnout* en deportistas (Berengüí, Garcés de los Fayos, Ortín, De la Vega y Gullón, 2013; Reche, Tutte y Ortín, 2014). Por otro lado, el optimismo se relaciona positivamente con el rendimiento deportivo (García-Naveira y Díaz-Morales, 2010; Ortín, De la Vega y Gosálvez, 2013; Ortín, Gosálvez, Garcés de los Fayos, Ortega y Olmedilla, 2011), aunque también pueden estar implicadas variables motivacionales como es el caso de la competitividad (García-Naveira et al., 2015).

Dada la importancia de las expectativas de resultado sobre estas cuestiones, en las últimas décadas, distintos trabajos se han interesado en comprender los procesos implicados y las variables asociadas al optimismo y el pesimismo, como es el caso de las habilidades de afrontamiento, el afecto y la satisfacción en la vida (Cantón, Checa y Budzynska, 2013; Méndez-Giménez, Fernández-Río y Cecchini, 2014; Nicholls, Polman, Levy y Backhouse, 2008). A continuación se presentan algunos trabajos representativos sobre esta temática, los cuales serán objeto de estudio en la presente investigación. Como se puede observar en los siguientes párrafos, la

producción de trabajos ha sido baja en el ámbito del deporte, por lo que se ha decidido ampliarlo con estudios provenientes de otros ámbitos de intervención (por ejemplo, universitarios) para así tener una visión más amplia de la cuestión.

Optimismo y estrategias de afrontamiento

La relación entre el rasgo de optimismo y la mejor adaptación a los diversos factores de estrés puede ser atribuible a los efectos del optimismo sobre las estrategias de afrontamiento (Gaudreau y Blondin, 2004; Gustafsson y Skoog, 2012; Vera-Villaruel y Guerrero, 2003). Así, los estudios tienden a indicar que los optimistas manifiestan un estilo de afrontamiento del estrés definido en términos de una mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo, en comparación con los pesimistas, que optan por las estrategias de afrontamiento pasivo (Carver y Scheier, 2001).

Chico (2002), en una muestra de estudiantes universitarios, ha aportado evidencia concerniente a un repertorio de afrontamiento del estrés por parte de los optimistas, conformado por estrategias de afrontamiento activo como la planificación, la reinterpretación positiva y el crecimiento personal. Por el contrario, los pesimistas se caracterizan por el uso de estrategias de afrontamiento pasivo, tales como la negación y el distanciamiento conductual. Martínez-Correa et al. (2006) constatan con una muestra de estudiantes universitarios la correlación positiva del optimismo con determinadas estrategias de afrontamiento activo como la resolución de problemas y reestructuración cognitiva, siendo esta relación negativa con respecto a algunas estrategias de afrontamiento pasivo, tales como los pensamientos ansiosos y, sobre todo, la autocrítica. Por su parte, Solberg y Segerstrom (2006) realizaron un meta-análisis sobre esta cuestión ($K = 50$, $N = 11.629$) y concluyen que el optimismo se asocia positivamente con el enfoque de las estrategias de afrontamiento dirigidas a eliminar, reducir o manejar los factores de estrés o emociones ($r = 0.17$), y se asocia negativamente con estrategias de evitación de afrontamiento que tratan de ignorar, evitar o retirarse de los factores de estrés o emociones ($r = -0.21$).

Nicholls et al. (2008), en una muestra de deportistas, obtienen que el optimismo se relaciona positivamente con estrategias de afrontamiento activo como la visualización, la regulación del esfuerzo, el control de pensamientos y el análisis racional. Cantón et al. (2013), en una muestra de jugadores de fútbol, concluyen que el optimismo se relaciona positivamente con la estrategia de afrontamiento orientada en la tarea y negativamente con la orientada a la emoción.

Optimismo y satisfacción en la vida

Distintos investigadores se han interesado en el estudio de las influencias de las variables cognitivas en el ajuste psicológico, es decir la satisfacción de vida y

la ausencia de síntomas depresivos (Chang, Sanna y Yang, 2003). En concreto, el optimismo y pesimismo se han considerado como predictores importantes de la satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico. Según Chang, Maydeu-Olivares, y D'Zurilla (1997) y Chico y Ferrando (2008) el optimismo está asociado positivamente con la satisfacción en la vida, mientras que el pesimismo lo hace de forma negativa.

En su estudio con deportistas, Cantón et al. (2013) también señalan que el optimismo correlaciona positivamente con la satisfacción en la vida. Además estos autores destacan que la satisfacción en la vida se relaciona positivamente con la estrategia de afrontamiento de orientación hacia la tarea y negativamente con la de orientación en la emoción.

Optimismo y afectividad

A pesar de lo señalado con anterioridad, diferentes estudios indican que a la hora de considerar el ajuste psicológico no solo es necesario tener en cuenta los aspectos cognitivos de optimismo y pesimismo, sino también el rol del estado de ánimo. En cuanto a la dimensionalidad del estado de ánimo, Watson y Clark (1984) y Watson, Clark, y Tellegen (1988) señalan que dentro del estado de ánimo se pueden distinguir dos dimensiones, las llamadas «afectividad positiva» y la «afectividad negativa». La afectividad positiva es una dimensión que refleja el nivel de compromiso agradable con el entorno. Un alto nivel de afectividad positiva supone entusiasmo, energía, mente despierta, mientras que un bajo nivel de afectividad positiva refleja fatiga, cansancio mental y físico. El rasgo de afectividad positiva supone una predisposición a experimentar emociones positivas, reflejando una sensación general de bienestar personal y social. La afectividad negativa es un factor de estrés subjetivo y engloba un amplio rango de estados de ánimo negativos, incluyendo miedo, ansiedad, hostilidad y disgusto. Pero además, la afectividad negativa indicaría una amplia predisposición a experimentar emociones negativas que tienen influencia en los procesos cognitivos, en el nivel de autoconcepto y por supuesto en la tendencia a la depresión o baja satisfacción en la vida.

En esta línea, con muestras de estudiantes universitarios, se obtiene una correlación positiva entre el optimismo y la afectividad positiva, mientras que lo hace de forma negativa con la afectividad negativa, en el que además el pesimismo se relaciona de forma negativa con la afectividad positiva, mientras que lo hace de forma positiva con la afectividad negativa (Chico 2002; Chico y Ferrando, 2008; Ferrando, Chico y Tous, 2002).

Destacar que se ha observado que las variables de la afectividad son los mejores predictores de la satisfacción de la vida como indicador del ajuste psicológico, en la que además correlaciona positivamente con la afectividad positiva y negativamente con la afectividad negativa (Chico y Ferrando, 2008). Resultados similares fueron obtenidos en el ámbito deportivo con estudiantes adolescentes de

educación física (Méndez-Giménez et al., 2014). También los deportistas optimistas tienen una mayor afectividad positivas tras las victorias en una competición frente a los pesimistas (Gaudreau y Blondin, 2004).

Teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, en la que la producción de trabajos en el ámbito del deporte ha sido reducida y principalmente con muestras de adultos, mediante el presente trabajo se pretende valorar en una muestra de jóvenes atletas de rendimiento: (a) la relación que pueda existir entre el optimismo, las habilidades de afrontamiento, la afectividad y la satisfacción; (b) determinar qué tipo de factores, si los cognitivos, las estrategias de afrontamiento o los afectivos, tienen mayor capacidad predictiva sobre la variable de satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico.

Partiendo de la revisión realizada se teoriza las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: El optimismo se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, la afectividad positiva y la satisfacción en la vida.

Hipótesis 2: La afectividad positiva es el mejor predictor de la satisfacción de la vida.

Método

Participantes

La constitución de la muestra ha sido de carácter incidental en la que se accedió a tres concentraciones de tecnificación de jóvenes talentos (con sedes en León, Alicante y Cáceres) de la Real Federación Española de Atletismo, respetando lo establecido en el Apartado IV (arts. 33 a 38) del Código Deontológico de la Psicología, que incluye la solicitud de autorización a la familia. La muestra está constituida por 80 atletas españoles de rendimiento (40 mujeres y 40 hombres) con una edad comprendida entre los 14 y 17 años ($M = 15.2$; $DT = 1.3$) que entrenan 4 días a la semana en sesiones de 2 horas y compiten a nivel regional, nacional e internacional.

Además, la muestra estaba dividida en las diferentes modalidades o disciplinas deportivas a las que pertenecían. Tomando como referencia la clasificación establecida por la Real Federación Española de Atletismo (RFEA) a la hora de agrupar especialidades o pruebas con características comunes en las concentraciones de tecnificación, los individuos estaban subdivididos en 19 lanzadores (disco, jabalina, martillo y peso), 28 vallistas/ velocistas (110 metros vallas, 400 vallas, 100 metros lisos, 200 metros lisos y 400 metros lisos), 15 atletas de fondo, medio-fondo, pruebas combinadas y marcha (800 metros, 1500 metros, 3000 metros, 5000 metros, 3000 metros obstáculos, marcha, héptalon y péntalon) y 18 saltadores (pértiga, altura, longitud y triple salto).

Instrumentos

Optimismo

En este trabajo se ha utilizado el *Test de Orientación Vital* revisado (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994) en su versión en español (Otero, Luengo, Romero, Gómez y Castro, 1998) para medir el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos. El LOT-R tiene unas buenas propiedades psicométricas, con un alfa de Cronbach entre .69 y .78 (Ferrando et al., 2002; Martínez-Correa et al., 2006; Otero et al., 1998).

El LOT-R consta de 10 ítems (4 de ellos de control), en la que se le pide a los sujetos que indiquen el grado de acuerdo o desacuerdo en las diferentes afirmaciones usando una escala de 5 puntos, desde 0 (*muy en desacuerdo*) hasta 4 (*muy de acuerdo*). De los 6 ítems, 3 están redactados en sentido positivo (dirección optimismo) y 3 en sentido negativos (dirección pesimismo). Por un lado, es posible mantener cada disposición por separado (Optimismo vs. Pesimismo) sumando los ítems de cada sub-escala, y por otro, los ítems redactados en sentido negativo se revierten y se obtiene una puntuación total orientada hacia el polo de optimismo (Optimismo Total). En el presente trabajo se ha tenido en cuenta la primera opción, por lo que se ha analizado las escalas de Optimismo y Pesimismo. Para el análisis de la consistencia interna de las escalas de Pesimismo y Optimismo del cuestionario LOT-R, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .74 para Optimismo y .72 para la de Pesimismo.

Estrategias de afrontamiento

El estilo de afrontamiento se ha medido mediante la adaptación española del *Inventario de Estrategias de Afrontamiento* (CSI; Amirkhan, 1990) llevada a cabo por Soriano y Zorroza (1999). El CSI es un instrumento con muy buenas propiedades psicométrica y de fácil manejo. El inventario consta de 33 ítems, que describen modos de enfrentarse a un problema previamente descrito, a los que el sujeto debe responder en una escala tipo *Likert* de tres puntos, 1 (*no / en absoluto*) a 3 (*totalmente*). El inventario consta de tres factores que explican un 70% de la varianza total: Estrategias Instrumentales de Solución de Problemas, Búsqueda de Apoyo Social y Estrategias de Evitación. La consistencia interna de las escalas medidas a través del coeficiente alfa de Cronbach es de .89, .92 y .83, respectivamente, y su fiabilidad test-retest oscila entre .83 a .77 para la primera, .82 a .79 para la segunda y .81 a .82 para la tercera.

Para el análisis de la consistencia interna en este trabajo se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .78 para Solución de Problemas, .80 para Búsqueda de Apoyo social y .82 para Estrategias de Evitación.

La Afectividad

La afectividad positiva y negativa se valoró mediante el *Inventario de Afecto Positivo y Afecto Negativo* (PANAS; Watson et al., 1988) en la versión española llevada a cabo por Sandín et al. (1999). Este inventario consta de 20 ítems descriptores de sentimientos y emociones. 10 de ellos describen afectividad positiva o AP (por ejemplo, entusiasmo) y otros 10 ítems miden afectividad negativa o AN (por ejemplo, irritable). Cada grupo de descriptores se suman de forma separada dando lugar a la puntuación en las dos escalas. A los sujetos se les pregunta que se evalúen en cada uno de los 20 adjetivos sobre una escala tipo *Likert* con un rango de 1 (*nada o casi nada*) hasta 5 (*muchísimo*) para expresar el grado en que de forma general experimentan el particular sentimiento o emoción.

Watson et al. (1988) señalan que el coeficiente alfa de Cronbach de la prueba es de .88 y .87 para AP y AN, respectivamente. Para el análisis de la consistencia interna en este trabajo se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .81 para la AP y .78 para la AN.

Satisfacción en la Vida

Se ha utilizado la *Escala de Satisfacción con la Vida* (Diener, Emmons, Larsen y Griffin 1985), en su versión española de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000). Esta escala que mide el juicio global que hacen las personas sobre la satisfacción de su propia vida, contiene cinco ítems y se contesta con una escala *Likert* que va de 1 (*totalmente en desacuerdo*) a 5 (*totalmente de acuerdo*). Los datos psicométricos de la escala demuestran una muy buena consistencia interna, habiéndose obtenido unas alfa de Cronbach que oscilan entre .79 y .89 (Atienza et al., 2000; Chico y Ferrando, 2008). Para el análisis de la consistencia interna en el presente trabajo se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .78

Procedimiento

En el mes de marzo de 2014, se realizó la evaluación de los deportistas de forma grupal, una hora antes del horario de inicio de los entrenamientos en una sala de las instalaciones deportivas, que reunía las condiciones necesarias para su uso (temperatura, ruido, luz, etc.). Antes de realizar la evaluación se les explicó a los atletas que iban a participar en una investigación sobre Comportamiento y Deporte, y que dichos resultados podían ser comentados, individualmente si lo deseaban, al terminar la temporada.

La participación fue voluntaria, y dada la minoría de edad de los participantes en la investigación, para la cumplimentación de los cuestionarios se solicitó la autorización paterna.

Análisis de datos

El estudio es descriptivo y correlacional de carácter transversal. Según los objetivos detallados anteriormente se han utilizado las siguientes técnicas de análisis de datos:

- Técnicas de análisis exploratorio, descriptivos básicos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias.
- Análisis correlacional de Pearson
- Análisis de regresión por pasos sucesivos

Para la realización de los análisis de datos se ha utilizado el programa estadístico SPSS v. 20.0.

Resultados

Los resultados se han organizado en dos apartados que se corresponden con los objetivos planteados previamente: a) relación entre las variables estudiadas y b) predicción de la satisfacción en la vida. Los análisis de normalidad de las diferentes dimensiones de estudio para la muestra global muestra cómo en todos los casos se cumplen los supuestos de normalidad ($p > .05$). Además, en la tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas.

TABLA 1. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS DE LAS VARIABLES SATISFACCIÓN DE LA VIDA, OPTIMISMO, PESIMISMO, AFECTO POSITIVO, AFECTO NEGATIVO, SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, APOYO SOCIAL Y EVITACIÓN.

<i>Variables</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>
Satisfacción en la vida	20.07	2.39
Optimismo	8.77	1.80
Pesimismo	5.58	4.28
Afecto Positivo	37.23	5.84
Afecto Negativo	20.23	5.67
Solución de Problema	26.21	4.20
Apoyo Social	26.16	5.06
Evitación	18.90	3.67

1. Relación entre las medidas de expectativas de resultados, las habilidades de afrontamiento, afectividad y la satisfacción en la vida.

Para estudiar la relación entre las variables estudiadas, se ha realizado un análisis de correlaciones. Los resultados indican que la Satisfacción en la Vida se relaciona positivamente con el Optimismo (correlación de Pearson; $r = .37$; $p = .01$), Afecto Positivo (correlación de Pearson; $r = .41$; $p = .01$) y la Solución de Problemas (correlación de Pearson; $r = .22$; $p = .05$), mientras que lo hace de forma negativa con la Afectividad Negativa, aunque no llega a la significación estadística (correlación de Pearson; $r = -.19$; $p = .08$).

El Optimismo correlaciona positivamente con la Afectividad Positiva (correlación de Pearson; $r = .53$; $p = .01$), Solución de Problemas (correlación de Pearson; $r = .42$; $p = .01$) y el Apoyo Social, aunque no llega a la significación estadística (correlación de Pearson; $r = .20$; $p = .06$), mientras que lo hace de forma negativa con el Afecto Negativa (correlación de Pearson; $r = -.28$; $p = .05$).

El Pesimismo se asocia negativamente con la Afectividad Positiva (correlación de Pearson; $r = -.24$; $p = .05$) y el Apoyo Social, aunque no llega a la significación estadística (correlación de Pearson; $r = -.18$; $p = .09$), mientras que lo hace de forma positiva con el Afecto Negativo (correlación de Pearson; $r = .30$; $p = .01$).

La Afectividad Positiva se asocia positivamente con la Solución de Problemas (correlación de Pearson; $r = .37$; $p = .01$), el Apoyo Social (correlación de Pearson; $r = .23$; $p = .05$) y la Evitación (correlación de Pearson; $r = .26$; $p = .05$). La Afectividad Negativa correlaciona negativamente con la Solución de Problemas (correlación de Pearson; $r = .21$; $p = .06$) y el Apoyo Social (correlación de Pearson; $r = .18$; $p = .10$). La Solución de Problemas se relaciona positivamente con Apoyo Social (correlación de Pearson; $r = .24$; $p = .05$). Los resultados se presentan en la tabla 2 (ver página siguiente).

2. Regresión lineal y capacidad predictiva de las variables a la hora de predecir la satisfacción en la vida.

Utilizando una metodología multivariante se ha aplicado la técnica de regresión por pasos sucesivos (Ruiz-Barquín, 2006, 2008; Ruiz-Barquín y García-Naveira, 2013). El análisis de regresión por pasos sucesivos, introduce como única variable de regresión el Afecto Positivo ($p < .001$), obteniendo una $R = .410$, una $R^2 = .168$ y una R^2 corregida = $.158$ (ver figura 1, página siguiente). Por tanto, el porcentaje de varianza explicada es del 15.8 %. La recta de regresión queda reflejada de la siguiente forma:

$$F = 15.789; p < .05; \text{Satisfacción de la Vida} = 13.807 + .168 \text{ Afecto Positivo}$$

TABLA 2. CORRELACIONES ENTRE LAS DIMENSIONES DEL LOT-R, PANAS, CSI Y SV.

<i>Variables</i>	<i>SV</i>	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>AP</i>	<i>AN</i>	<i>SP</i>	<i>AS</i>	<i>E</i>
<i>SV</i>	1	.37**	-.04	.41**	-.19(1)	.22*	.17	.16
<i>O</i>		1	-.16	.53**	-.28*	.42**	.20(1)	.11
<i>P</i>			1	-.24*	.30**	-.07	-.18(1)	.16
<i>AP</i>				1	-.12	.37**	.23*	.26*
<i>AN</i>					1	-.21(1)	-.18(1)	.12
<i>SP</i>						1	.24*	.09
<i>AS</i>							1	.05
<i>E</i>								1

* $p < .05$; ** $p < .01$; (1) $p < .10$

SV= Satisfacción de la Vida; O= Optimismo; P= Pesimismo; AP= Afectividad Positiva; AN= Afectividad Negativa; SP= Solución de Problemas; AS= Apoyo Social; E= Evitación.

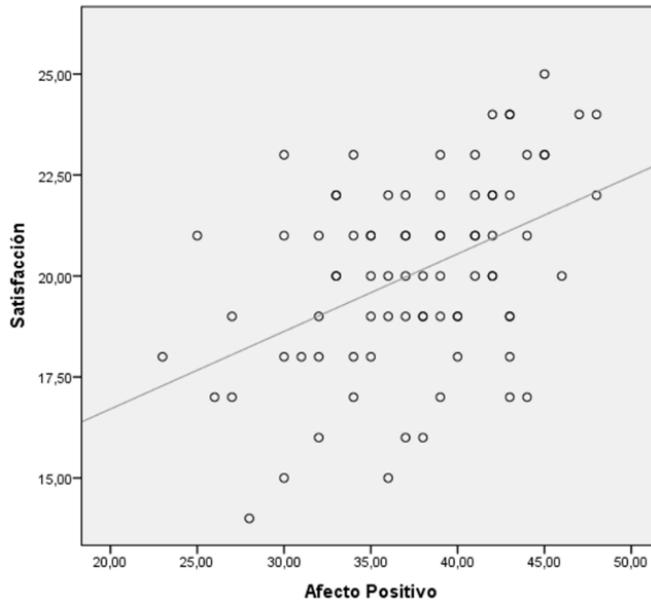


Figura 1. Recta de regresión lineal correspondiente a la variable Afecto Positivo en la predicción de la Satisfacción en la vida aplicando el método de pasos sucesivos

Discusión

Partiendo de los resultados obtenidos, se puede concluir que se cumple tanto la *hipótesis 1* (“El optimismo se relaciona positivamente con las estrategias de afrontamiento activo, la afectividad positiva y la satisfacción en la vida”) como la *hipótesis 2* (“La afectividad positiva es el mejor predictor de la satisfacción de la vida”). A continuación se discuten dichos resultados.

1. Relación entre las medidas de expectativas de resultados, las habilidades de afrontamiento, afectividad y la satisfacción en la vida.

Optimismo y estrategias de afrontamiento

Los datos indican que el Optimismo se relaciona de forma positiva con las estrategias de afrontamiento activo como la Solución de Problemas y el Apoyo Social, mientras que el Pesimismo lo hace de forma negativa con el Apoyo Social. Estos resultados apoyan a los trabajos que obtienen que las personas optimistas manifiestan un estilo de afrontamiento del estrés definido en términos de una mayor utilización de estrategias de afrontamiento activo, en comparación con los pesimistas, que optan por las estrategias de afrontamiento pasivo, tanto en contextos deportivos (Cantón et al., 2013; Gaudreau y Blondin, 2004; Gustafsson y Skoog, 2012; Nicholls et al., 2008) como en otros contextos (Carver y Scheier, 2001; Chico, 2002; Martínez-Correa et al., 2006; Solberg y Segerstrom, 2006). También destacar el vínculo existente entre ambas estrategias de afrontamiento activo. La estrategia Solución de Problemas se relaciona positivamente con la estrategia Apoyo Social, por los que los atletas que se centran en resolver el problema también buscan apoyo en los demás con ese mismo objetivo.

Optimismo y satisfacción

Los resultados indican que el Optimismo se relaciona positivamente con la Satisfacción en la Vida, aspecto que no se observa con el Pesimismo. Estos datos respaldan a los trabajos que señalan que el optimismo está asociado positivamente con la satisfacción en la vida, tanto en contextos deportivos (Cantón et al., 2013) como en otros contextos (Chang et al., 1997; Chang et al., 2003; Chico y Ferrando, 2008).

Además de su relación positiva con el optimismo, la Satisfacción en la Vida se asocia positivamente con la estrategia de afrontamiento de Solución de Problemas y el Afecto Positivo, mientras que lo hace de forma negativa con el Afecto Negativo. Ya en el trabajo con deportistas de Cantón et al. (2013) se hace referencia a la relación entre la satisfacción y la estrategia de afrontamiento empleada, la cual se relaciona positivamente con la orientación hacia la tarea y negativamente

con la orientación en la emoción. Por su parte, tanto en el contexto deportivo (Méndez-Giménez et al., 2014) como en otros contextos (Chico y Ferrando, 2008) la satisfacción en la vida se relaciona positivamente con la afectividad positiva y negativamente con la afectividad negativa.

Optimismo y afectividad

Los datos indican que el Optimismo correlaciona positivamente con la Afectividad Positiva y negativamente con la Afectividad Negativa, mientras que el Pesimismo lo hace de forma negativa con la Afectividad Positiva y positivamente con la Afectividad Negativa. Al respecto, es de destacar la importancia del rol del estado de ánimo en relación con las expectativas de resultado, tal y como señalan Watson y Clark (1984) y Watson et al. (1988). Estos resultados apoyan a los trabajos realizados tanto en el contexto deportivo (Gaudreau y Blondin, 2004; Méndez-Giménez et al., 2014) como en otros contextos (Chico 2002; Chico y Ferrando, 2008; Ferrando et al., 2002) en el que el optimismo correlaciona positivamente con la afectividad positiva y negativamente con la afectividad negativa, en el que además, el pesimismo se relaciona de forma negativa con la afectividad positiva y positivamente con la afectividad negativa.

También señalar como las personas con una afectividad positiva pueden utilizar los tres tipos de estrategia de afrontamiento. Posiblemente de manera selectiva y estratégica, son capaces de afrontar la situación tanto de forma activa (solución de problemas y apoyo social) como pasiva (evitación) en función de lo que se requiera en cada momento.

2. Variables predictoras de la satisfacción en la vida

Como se ha descrito en el apartado anterior, la satisfacción en la vida se relaciona tanto con las expectativas de resultado, las estrategias de afrontamiento y la afectividad. En concreto, el mejor predictor de la satisfacción en la vida es la Afectividad Positiva que explica el 15,8% de la varianza. Resultados similares fueron obtenidos por Chico y Ferrando (2008) en el que el afecto positivo es el mejor predictor de la satisfacción en la vida en una muestra de estudiantes universitarios. Estos datos destacan la importancia del rol del estado de ánimo en relación con la satisfacción en la vida (Watson y Clark, 1984, Watson et al., 1988).

A modo de conclusión, como se puede observar de los resultados obtenidos, la relación entre las variables estudiadas se producen tanto en muestras provenientes del contexto deportivo como de otros contextos, así como en adolescentes y adultos, por lo que podría representar una constante de las personas más allá del ámbito en el que se desenvuelve y la edad.

Desde una perspectiva práctica, uno de los objetivos de trabajo del psicólogo del deporte es el de mejorar el bienestar general y la satisfacción del deportistas,

que de forma directa o indirecta afectan sobre el rendimiento y el logro de objetivos del deportista (Cantón, 2010; García-Naveira, 2010). En esta línea, la intervención sobre las expectativas positivas de resultado, las estrategias de afrontamiento activas, el afecto positivo y la satisfacción en la vida pueden ser unas variables relevantes al trabajar con el deportista. En concreto, la afectividad positiva guarda mucha relación con unos mejores índices de satisfacción en la vida como un indicador del ajuste psicológico, por lo que debe de ser uno de los objetivos de intervención o asesoramiento psicológico con los deportistas, padres y los entrenadores, por ejemplo, tal y como destacan Méndez-Giménez et al. (2014) desarrollando en el joven una tendencia motivacional orientada a la tarea.

Como limitaciones del estudio, sólo se han utilizado a deportistas pertenecientes al deporte de atletismo, la muestra es relativamente reducida para poder establecer generalizaciones en los resultados, no se controla la categoría sexo, la edad, etc. Por ello, los futuros trabajos pueden considerar estas y otras cuestiones como el desarrollar investigaciones con muestras más amplias, con diferentes deportes, sexo y cultura (González, Garcés de los Fayos y Ortega, 2104). Y como señalan Fernández y Bermúdez (2000) tener presente la diferenciación entre optimistas y pesimistas defensivos para mejorar en la constitución de la muestra.

REFERENCIAS

- Amirkham, J. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1074.
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 331-336.
- Berengüí, R., Garcés de los Fayos E.J., Ortín, F.J., De la Vega, R., y Gullón, J.M. (2013). Optimism and burnout in competitive sport. *Psychology*, 4, 13-18.
- Canton, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Cantón, E., Checa, I., y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343.
- Carver, C.S., y Scheier, M.F. (2001). Optimism, pessimism and self-regulation. En E.C. Chang (ed.): *Optimism and pessimism. Implications for theory, research and practice* (pp. 31-51). Washington: American Psychological Association.
- Chang, E.C., Maydeu-Olivares, A., y D'Zurilla, T.J. (1997). Optimism and pessimism as partially independent constructs: Relations to positive and negative affectivity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 23, 433-440.
- Chang, E.C., Sanna, L.J., y Yang, K.M. (2003). Optimism, pessimism, affectivity and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34, 1195-1208.
- Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550.
- Chico, E., y Ferrando, P. (2008). Variables cognitivas y afectivas como predictoras de satisfacción en la vida. *Psicothema*, 20(3), 408-412.

- 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(12), 1208-1214.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scales. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Fernández, E., y Bermúdez, J. (2000). Control situacional y focalización en la tarea en pesimistas defensivos y optimistas. *Estudios de Psicología/Studies in Psychology*, 21(67), 23-40
- Ferrando, P., Chico, E., y Tous, J. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García-Naveira, 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-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R., y Ortín, F. (2015). Optimismo y competitividad en jóvenes atletas de rendimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(2), 124-135.
- Gaudreau, P., y Blondin, J. (2004). Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment, and Emotional Adjustment During Sport Competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269.
- González, J., Garcés de los Fayos, E., y Ortega, E. (2014). Avanzando en el camino de diferenciación psicológica del deportista. Ejemplos de diferencias en sexo y modalidad deportiva. *Anuario de Psicología*, 44(1), 31-44
- Gustafsson, H., y 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.
- Malinauskas, R., y Vaicekaskas, A. (2013). Well-Being, activity, mood and optimistic way of thinking of adolescent athletes. *Health Sciences*, 23(2), 25-27.
- Martínez-Correa, A., Reyes del Paso, G., García-Leon, A., y González-Jareño, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés. *Psicothema*, 18(1), 66-72.
- Méndez-Giménez, A.; Fernández-Río, J., y Cecchini, J. A. (2014). Dominant achievement goals and different profiles among secondary students / Dominancia de metas de logro y perfiles específicos en enseñanza secundaria. *Estudios de Psicología/ Studies in Psychology*, 35(1), 1-28.
- Nicholls, A., Polman, R., Levy, A., y Backhouse, S. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1182-1192.
- Ortín, F.J., Garcés de los Fayos, E.J., Gosálvez, 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.
- Ortín, 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.
- Ortín, F.J., De la Vega, R., y Gosálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de Psicología*, 29(3), 637-641.
- Otero, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A., y Castro, C. (1998). *Psicología de la personalidad. Manual de prácticas*. Barcelona: Ariel Practicum.
- Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Regourd-Laizeau, M., Martin-Krumm, C., y Tarquinio, C. (2012). Interventions in the field of sport: Protocol of optimism. *Pratiques Psychologiques*, 18(2), 189-204.
- 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.
- Ruiz-Barquín, R. (2006). Predicción del resultado deportivo en judokas cadetes de competición aplicando las dimensiones del cuestionario de personalidad BFQ. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1(2), 69-88.

- Ruiz-Barquín, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 5-29.
- Ruiz-Barquín, R., y García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de psicología*, 29(3), 642-655.
- Sandín, B., Chorot, P., Lostao, L., Joiner, T., Santed, M., y Valiente, R. (1999). Escala PANAS de afecto positivo y negativo: validación factorial y convergencia transcultural. *Psicothema*, 11(1), 37-51.
- 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, 1063-1078.
- Solberg, L., y Segerstrom, S. (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 235-251.
- Soriano, J., y Zorroza, J. (1999). Análisis comparativo de tres cuestionarios de afrontamiento al estrés: CSI, CM y WOC. *Boletín de Psicología*, 63, 77-97.
- Vera-Villarroel, P., y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psychologica*, 2(1), 21-26.
- Watson, D., y Clark, L.A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Clark, L.A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.