

Síndrome de burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto

Félix Arbinaga¹, Eduardo José Fernández-Ozcorta², Pedro Pablo Herrera-Macías³ y Diego Vela-Calderón⁴

Resumen

Se analiza el síndrome de burnout en árbitros de fútbol vs. de baloncesto y la relación que las puntuaciones en resiliencia pueden mostrar con dicho síndrome. En la muestra han participado 265 árbitros, de fútbol el 41.9% y de baloncesto el 58.1%. Se ha evaluado mediante el Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido (IBD-R) y la Resilience Scale (RS). Los árbitros de fútbol, frente a los de baloncesto, muestran un mayor agotamiento emocional ($p = .002$), despersonalización ($p = .024$) y realización personal ($p < .001$). Quienes obtienen puntuaciones altas en resiliencia (29.8%) (≥ 147 puntos en RS), frente a quienes obtienen baja resiliencia (70.2%), muestran un menor agotamiento emocional ($p = .007$) y realización personal ($p < .001$); pero no muestran diferencias en despersonalización ($p = .561$). Los árbitros de fútbol presentan un mayor riesgo de obtener puntuaciones que indican baja resiliencia [$OR = 2.83$] frente a los árbitros de baloncesto ($p < .001$, 95%IC. [1.58-5.06]). Se muestra que es la Competencia Personal la que produce un mayor incremento explicativo ($\Delta R^2 = .207$) y de la capacidad predictiva ($\beta = .539$) sobre la Realización Personal.

Palabras Clave: Burnout; resiliencia; árbitros; fútbol; baloncesto

Durante los últimos años se ha podido observar un creciente interés por estudiar el síndrome de burnout en el ámbito del deporte (Dale y Weinberg, 2008; Flippin, 1981; Goodger, Gorely, Lavalley y Harwood, 2007; Gustafsson, Hancock y Côté, 2014); desarrollándose desde diversas perspectivas de investigación (Carlín, Garcés de los Fayos y De Francisco, 2012; García-Parra, González y Garcés de los Fayos, 2016). En la actualidad, y con los datos disponibles, se estima que la prevalencia del síndrome de burnout en el contexto deportivo se sitúa entre el 1 y el 9 % (De Francisco, Garcés de los Fayos y Arce, 2014; Gustafsson, Kenttä y Hassmén, 2011; Orleans, Andrade, Silveira y Itibere, 2014; Pedrosa y García-Cueto, 2014); obteniéndose unos resultados muy similares al utilizarse distintos instrumentos de evaluación (Olivares-Tenza, Garcés de los Fayos, Ortín-Montero y De Francisco, 2018).

En el contexto deportivo, el síndrome de burnout se ha definido como la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por una elevada exigencia en el entorno competitivo; una baja realización personal debida a una falta de éxito y de crecimiento profesional y a una devaluación del deporte que puede causar una pérdida de interés por la propia actividad (Raedeke, 1997).

La mayor producción científica publicada sobre este síndrome en el ámbito del deporte ha estado centrada en los deportistas (80.24%) y en menor medida sobre entrenadores (14.51%) (García-Parra et al., 2016). Sin embargo, a pesar de la importancia que muestran dentro del contexto

deportivo, han sido pocos los trabajos sobre este síndrome llevados a cabo con árbitros o jueces deportivos (García-Parra et al., 2016; Pedrosa y García-Cueto, 2016).

En este sentido, los trabajos previos han descrito la sintomatología característica del burnout en la población de árbitros como una dificultad para concentrarse, una actitud negativa hacia el trabajo, la familia y la vida en general, y todas aquellas situaciones en las que el árbitro o juez no puede controlar sus habilidades psicológicas (Weinberg y Richardson, 1990). Otros autores también han conceptualizado el burnout en árbitros (Taylor y Daniel, 1988; Taylor, Daniel, Leith y Burke, 1990) o han analizado las relaciones con la falta de motivación y la pérdida del disfrute (Cresswell y Eklund, 2005; Rainey y Hardy 1999), la ausencia de apoyo social (Raedeke y Smith, 2004), el estrés (Anshel y Weinberg, 1995; Anshel, Kang y Jubenville, 2013; Kaissidis-Rodafinos, Anshel y Porter, 1997; Kaissidis-Rodafinos y Anshel, 2000), las estrategias de afrontamiento (Kaissidis-Rodafinos, Anshel y Porter, 1997; Kaissidis-Rodafinos y Anshel, 2000), el compromiso (Raedeke, 1997), el control percibido y las presiones externas (Kaissidis-Rodafinos y Anshel, 2000; Raedeke y Smith, 2004) o la identidad (Samuel, Galily y Tenenbaum, 2017) entre otros. Debe señalarse que el análisis de las fuentes de estrés que afectan a los árbitros ha sido llevado a cabo tanto dentro como fuera del terreno de juego; observándose que las experiencias sociales son tan importantes o más, de cara a la intención de querer seguir arbitrando, que los aspectos desarrollados

1 Dpto. Psicología Clínica y Experimental, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva (España). Correspondencia: Dr. Félix Arbinaga Ibarzábal. Dpto. Psicología Clínica y Experimental, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Campus "El Carmen", Universidad de Huelva. Avda. Fuerzas Armadas s/n, Huelva 21071 (España). E-mail: felix.arbinaga@dpsi.uhu.es

2 Escuela Deportes DOGESPORT-Huelva

3 Dpto. Psicología Clínica y Experimental, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva (España).

4 Dpto. Psicología Clínica y Experimental, Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte, Universidad de Huelva (España).

dentro del partido o la competición (Kellett y Shilbury, 2007; Kellett y Warner, 2011; Samuel et al., 2017; Soriano, Ramis, Torregrossa y Cruz, 2018).

La prevalencia del síndrome de burnout en el colectivo arbitral, dentro de la élite del fútbol, ha sido del 2.44% (Pedrosa y García-Cueto, 2016); mostrando a los colegiados como un grupo susceptible dentro del contexto deportivo. Sin embargo, no se han observado diferencias significativas en las dimensiones del síndrome en función de la División (1ª y 2ª División de la Liga de Fútbol Profesional (LFP) española), rol (árbitro principal o asistente) y experiencia arbitral. Ahora bien, existe una tendencia a que los árbitros principales de 1ª División y más experimentados presenten un mayor riesgo (Pedrosa y García-Cueto, 2016).

Entre las variables más influyentes para la aparición o mantenimiento del burnout en los árbitros/jueces se han señalado a las fuentes de estrés, antes y durante el encuentro, el miedo al fracaso y comisión de errores, las creencias de autoeficacia, los comportamientos agresivos por parte de entrenadores, jugadores o público, la aparición de situaciones de conflicto interpersonal con entrenadores, jugadores y los sentimientos de inequidad (Alonso-Arbiol, Falcó, López, Ordaz y Ramírez, 2005; Anshel y Weinberg, 1995; Anshel, Kang y Jubenville, 2013; García-Parra et al., 2016; Kaissidis-Rodafinos y Anshel, 2000; Raedeke, 1997; Raedeke y Smith, 2004; Rainey y Hardy 1999).

Como señalan Dorsch y Paskevich (2007) las experiencias de estrés en árbitros van a depender del nivel de arbitraje, siendo las fuentes más importantes la relación entre compañeros, la confrontación con los entrenadores y el miedo a cometer errores. Partiendo de estas consideraciones, las intervenciones para reducir las consecuencias que sobre este colectivo puedan tener se han destacado las de carácter formativo; donde se prioricen las destrezas para el control emocional, estrategias de afrontamiento eficaces y control de ansiedad (Caracuel, 2003; Ramírez, Alonso-Arbiol, Falcó y López, 2006).

Aún con bastante controversia, durante los últimos años se ha considerado el constructo de resiliencia en el ámbito deportivo (De la Vega, Rivera y Ruiz, 2011; García et al., 2014; Guillén y Laborde, 2014; Hosseini y Besharat, 2010; Laborde, Guillén y Mosley, 2016; Laborde, Guillén, Watson y Allen, 2017; Yi, Smith y Vitaliano, 2005). Independiente al modelo teórico desde el que se aborde (Connor y Davidson, 2003; Luthar y Cicchetti, 2000; Wagnild y Young, 1990), viene a indicarnos cómo las personas manejan o resuelven las situaciones adversas (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; Gustafsson et al., 2014). El constructo resiliencia también se ha relacionado con la fortaleza mental (*Mental Toughness*) entendida como “el conjunto de valores, actitudes, emociones y cogniciones que influyen en la manera en la cual un individuo accede, responde y evalúa eventos exigentes para, de forma consistente, lograr sus metas” (Gucciardi, Gordon y Dimmock, 2009, p. 54). Sea como fuere, en lo que sí hay cierto acuerdo es en definir resiliencia como la habi-

lidad individual para mantener, relativamente estable, los niveles de funcionamiento y competencia de salud física y psicológica, o experimentar una adaptación positiva una vez ha pasado la exposición a una adversidad significativa (Luthar y Cicchetti, 2000).

Investigaciones recientes han mostrado la existencia de interacción entre las puntuaciones en resiliencia y las obtenidas en burnout (Edward, 2005; Howard y Johnson, 2004). Se ha puesto en relación aspectos positivos de la resiliencia, como el *engagement* (compromiso), y la vulnerabilidad a experimentar el síndrome de Burnout (Menezes, Fernández, Hernández, Ramos y Contador, 2006). Concluyen que las personas con puntuaciones altas en resiliencia no llegan a quemarse, muestran un mayor número de habilidades y competencias de compromiso laboral, que potenciándolas mitigan la vulnerabilidad al burnout (Menezes et al., 2006). Se constata una relación significativa entre las puntuaciones en resiliencia y una menor frecuencia de sintomatología de burnout (Ríos, Carrilo y Sabuco, 2012). La resiliencia, entendida como habilidad, puede convertirse en factor protector frente a la posibilidad de experimentar burnout (Reche, Tutte y Ortín, 2014). Así, aquellos deportistas que presentan síntomas de burnout muestran menores puntuaciones en las pruebas que evalúan resiliencia y optimismo (Tutte y Reche, 2016). De igual manera, las deportistas más experimentadas son las que presentan un mayor agotamiento emocional y realización personal; mientras que las jugadoras menos experimentadas vienen a indicar un mayor optimismo y una mayor aceptación de uno mismo y de la vida (Tutte y Reche, 2016); factores que contribuyen a la resiliencia y representan adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable (Wu et al., 2013).

En este contexto, se entiende que profundizar en el estudio de las características y las variables que influyen, o pueden determinar, la ejecución arbitral resulta relevante ya que es un grupo profesional destacado y decisivo, sin el cual no tendría lugar el desarrollo de la práctica deportiva (Brandão, Serpa, Krebs, Araújo y Machado, 2011; Jamali y Jabari, 2014). Así, la importancia de analizar las consecuencias derivadas del impacto de constructos como burnout o resiliencia, tanto sobre la salud individual como sobre la ejecución deportiva, vendrían reflejadas básicamente, y entre otros, en un incremento del número de errores cometidos en la toma de decisión sobre el juego (Brandão et al., 2011; Gustafsson, DeFreese y Madigan, 2017; Jamali y Jabari, 2014). Por ello, y ante el bajo número de trabajos sobre árbitros/jueces y la escasez de análisis comparativos realizados entre colegiados de diferentes actividades deportivas; el objetivo planteado ha sido: 1.- determinar la existencia de diferencias en las puntuaciones al evaluar el síndrome de burnout en árbitros de fútbol frente a los de baloncesto y 2.- analizar si las puntuaciones obtenidas en la escala de resiliencia pueden actuar como factor protector sobre el síndrome de burnout.

Método

Participantes

Han participado 265 árbitros, de los que 111 (41.9%) son colegiados de Fútbol y 154 (58.1%) de Baloncesto. El 89.1% de los participantes son hombres y la edad media de la muestra es de 29.91 años ($DT = 9.374$) (*Min.*- 17 y *Max.*- 67). El tiempo medio de experiencia en el arbitraje es de 84.89 meses ($DT = 94.933$) (Tabla 1).

Las categorías arbitrales en las que se distribuyen los 111 árbitros de Fútbol son: Auxiliar (25.23%), Auxiliar de Nuevo Ingreso (45.05%), Oficial (12.61%), Provincial (6.31%), División de Honor (1.80%), 3ª División (3.60%), 3ª División Asistente (0.9%) y Fútbol Base (4.51%). Por su parte, los 154 árbitros de Baloncesto se agrupan en las siguientes categorías: Provincial (80.52%), Nacional (12.34%) y Liga Española de Baloncesto Aficionado -EBA- (7.14%).

Instrumentos

La información se recogió mediante un cuestionario *ad hoc* sobre variables sociales (sexo, año de nacimiento y estado civil) y variables deportivas (tipo deporte -baloncesto y fútbol-, categoría arbitral, experiencia como árbitro -meses-, horas/semana dedicadas al entrenamiento físico, existencia de lesiones durante los dos últimos años y número de lesiones durante los dos últimos años).

Para evaluar el síndrome de burnout se pasó el *Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido (IBD-R)* (Garcés de Los Fayos, De Francisco y Arce, 2012). Formado por 19 ítems, con respuestas tipo Likert que van desde 1 (“*Nunca he sentido o pensado esto*”) hasta 5 (“*Pienso o siento esto a diario*”) y un resultado que varía desde 19 hasta los 95 puntos. Los ítems correspondientes a Agotamiento Emocional y a Despersonalización están formulados de forma que cuanto mayor es la respuesta numérica mayor será la sintomatología de burnout; mientras que los ítems de Realización Personal estaban formulados en dirección contraria. En este trabajo el Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido ha mostrado una buena consistencia interna, valorada mediante el alfa de Cronbach, tanto para el Agotamiento Emocional (AE) ($\alpha = .839$), la Realización Personal (RP) ($\alpha = .807$), la Despersonalización (D) ($\alpha = .745$) y para el conjunto del cuestionario ($\alpha = .804$).

La resiliencia se valoró mediante la *Resilience Scale (RS)* (Wagnild y Young, 1987, 1993), en su adaptación al español (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012). La escala adaptada al español ha mostrado unos valores de consistencia interna aceptables (Ruiz, et al., 2012). La prueba se estructura con el Factor 1 (F1) que hace referencia a la “competencia personal”, el Factor 2 (F2) que lo hace a la “aceptación de uno mismo y de la vida” y con un Factor Total (FT). Se considera alta resiliencia con puntuaciones iguales o superiores a 147 (Wagnild y Young, 1993). Consta de un total de 25 ítems escritos de forma positiva, que se valoran del 1 (en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuer-

do), donde los resultados varían entre los 25 y 175 puntos. En este trabajo, la escala de resiliencia ha mostrado una buena consistencia interna, valorada mediante el alfa de Cronbach, tanto en la puntuación total (FT) ($\alpha = .914$) como en el F1 “competencia personal” ($\alpha = .911$) y algo más baja para el F2 “aceptación de uno mismo y de la vida” ($\alpha = .674$); valor de éste último factor algo superior a lo observado anteriormente (Ruiz, et al., 2012; Ruiz, Campo y De la Vega, 2015).

Procedimiento

El contacto con los participantes y la recogida de información se llevó a cabo a través de los colegios oficiales de árbitros de fútbol y baloncesto. Todos los participantes recibían un consentimiento informado, los menores de edad aportaron el consentimiento del padre/madre, tutor o tutora, y rellenaban las pruebas de papel lápiz en las instalaciones de los colegios profesionales. El estudio pasó el comité de bioética de la universidad y seguía las recomendaciones de la Declaración de Helsinki (1975-2000).

Con la intención de poder asumir una equivalencia y abordar posibles comparaciones, entre las categorías arbitrales de ambas modalidades deportivas, se solicitó a dos árbitros de fútbol y dos de baloncesto que agruparan en dos condiciones las diversas categorías arbitrales. Posteriormente se consensuaba por parejas y se procedía a una agrupación final de ambos deportes entre los evaluadores. La agrupación final quedó para los colegiados de Fútbol en un Grupo Amateur (Fútbol Base, Auxiliar, Auxiliar Nuevo Ingreso, Oficial, Provincial) y un Grupo Semiprofesional (División Honor, 3ª División, 3ª División Asistente). Por su parte, los árbitros de Baloncesto fueron agrupados en un Grupo Amateur (Provincial) y un Grupo Semiprofesional (Nacional/EBA).

Análisis de Datos

Se determinó la consistencia interna de las pruebas y sus escalas mediante el α de Cronbach. Los valores de las variables categóricas se expresaron en frecuencias y porcentajes (N , %) y los de las variables continuas en medias, desviaciones estándar y correlaciones de Pearson (M , DT , r). En las variables categóricas la comparación entre grupos se realizó por medio del test de *Chi-Cuadrado* ($\chi^2_{(gl,n)}$) y su correspondiente tamaño de efecto. En el caso de variables cuantitativas se empleó el test *t de Student* y la *d Cohen*, para la comparación de medias, con un tamaño del efecto pequeño (0.2-0.3), medio (en torno a 0.5) y grande (> 0.8). Se calculó el riesgo mediante la *Odds Ratio [OR]* con el *Intervalo de Confianza* al 95% ($IC95\%$). Se llevó a cabo un análisis de regresión, simple y múltiple, para analizar las variables predictoras del nivel de burnout en función del tipo de árbitro y las puntuaciones de resiliencia. Los valores perdidos representaban menos del 1% y se procedió a imputarlos mediante estimaciones de maximización esperada; ya que los participantes no diferían significativamente en las variables de clasificación.

Resultados

No se observan diferencias, entre los árbitros de fútbol y baloncesto, en la edad ni en el tiempo de experiencia como árbitros (Tabla 1). Los árbitros de baloncesto manifiestan entrenar más tiempo que los árbitros de fútbol, con un tamaño efecto grande ($d = 0.77$). Al considerar el sexo de los árbitros no se han observado diferencias en la edad ($t = 1.594, p = .117$) ni en cuanto a los meses de experiencia ($t = .633, p = .527$).

Considerando la agrupación propuesta para las categorías arbitrales se observan diferencias ($\chi^2_{(1,260)} = 8.529, p =$

$.003, Phi = .181$), los árbitros de baloncesto tienden a estar en el grupo semiprofesional frente a los de fútbol que se agrupan en torno al grupo amateur. Así los árbitros de fútbol del Grupo Amateur representan el 93.56% y en el Grupo Semiprofesional lo hacen con un 6.3% de los colegiados. Por su parte, los árbitros de baloncesto en el Grupo Amateur representan el 80.52% y en el Grupo Semiprofesional representan el 19.48% de los colegiados de baloncesto. Sin embargo, las comparaciones *post hoc* mediante la prueba de Tukey del ANOVA han mostrado que no hay diferencias en la edad de los cuatro grupos de árbitros ($F_{(3, 259)} = .458, p = .712$).

Tabla 1

Características generales de la muestra de árbitros de fútbol y baloncesto.

	Total 265	Fútbol 111 (41.9%)	Baloncesto 154 (58.1%)			
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d Cohen</i>
Edad	29.91 (9.374)	29.61 (9.049)	30.12 (9.625)	.437	.663	
Tiempo Experiencia (mes)	84.89 (94.933)	85.93 (93.841)	84.14 (96.011)	.151	.880	
Horas/Semana Entreno Físico	5.10 (4.140)	3.37 (3.527)	6.33 (4.114)	6.107	< .001	0.77
Nº Lesiones últimos 2 años	0.75 (1.182)	0.69 (1.020)	0.79 (1.287)	.886	.493	
<i>N (%)</i>	Total	Fútbol	Baloncesto	$\chi^2_{(1,265)}$	<i>p</i>	<i>V Cramer</i>
Sexo						
Hombre	236 (89.06)	102 (91.9)	134 (87.0)	1.576	.209	
Mujer	29 (10.94)	9 (8.1)	20 (13.0)			
Estado Civil				20.662*	< .001	0.279
Soltero	235 (88.7)	110 (99.1)	125(81.2)			
Casado	29 (10.9)	28 (0.9)	28 (18.2)			
Divorciado	1 (0.4)	-----	1 (0.6)			
Lesiones últimos 2 años				.420	.517	
Sí	119 (45.08)	47 (42.7)	72 (46.8)			
No	145 (54.92)	63 (57.3)	82 (53.2)			

*- $\chi^2_{(2,265)}$

La edad de los participantes solo ha mostrado una correlación de Pearson significativa con la dimensión de Despersonalización ($r = -.149, p = .016$). Por su lado, el sexo de los árbitros marca diferencias significativas ($t = 2.315, p = .026$) en la subescala de Despersonalización, donde los hombres muestran puntuaciones superiores ($M = 10.09, DT = 4.478$) a la de las mujeres ($M = 8.48, DT = 3.387$) con un tamaño efecto medio ($d = 0.41$). No muestran diferencias en Agotamiento Emocional ($t = 0.223, p = .824$) (Hombre: $M = 13.20, DT = 5.438$; Mujer: $M = 12.97, DT = 5.402$), ni en la subescala Realización Personal ($t = 1.176, p = .240$) (Hombre: $M = 25.68, DT = 5.956$; Mujer: $M = 27.03, DT = 4.686$).

En la tabla 2 se observa cómo los árbitros de fútbol presentan un mayor Agotamiento Emocional, con un tamaño efecto medio ($d = 0.41$), una mayor Despersonalización,

con un tamaño efecto pequeño ($d = 0.29$) y unas puntuaciones que indican un mayor número de síntomas de burnout en Realización Personal ($d = 0.57$).

Puede observarse que los participantes con baja resiliencia ($RS < 147$ puntos) no se muestran diferentes en cuanto a la edad frente a los de alta resiliencia ($t = 1.005, p = .316$). El sexo de los árbitros indica diferencias significativa en el Factor F1 o competencia personal ($t = 2.166, p = .035$), con un tamaño efecto pequeño ($d = 0.35$), entre los hombres ($M = 94.94, DT = 15.212$) y las mujeres ($M = 99.34, DT = 9.578$). Sin embargo, no se han observado diferencias significativas ($t = 0.639, p = .514$) para el Factor F2 entre los hombres ($M = 40.21, DT = 7.091$) y la mujeres ($M = 41.10, DT = 5.434$); ni para el Factor total FT ($t = 1.324, p = .187$) entre los hombres ($M = 135.15, DT = 20.981$) y las mujer ($M = 140.45, DT = 13.796$).

Tabla 2

Comparación de las puntuaciones en el Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido y la Escala de Resiliencia para la muestra de árbitros de fútbol y baloncesto.

	Total 265	Fútbol 111(41.9%)	Baloncesto 154 (58.1%)	t	p	d Cohen
	M (DT)	M (DT)	M (DT)			
IBD-R						
AE	13.18 (5.424)	14.51 (6.334)	12.27 (4.503)	3.136	.002	0.41
D	9.91 (4.393)	10.66 (4.367)	9.40 (4.351)	2.235	.024	0.29
RP	25.83 (5.836)	23.91 (5.536)	27.15 (5.799)	4.559	< .001	0.57
RS						
F1	95.42 (14.752)	91.59 (14.099)	98.18 (14.636)	3.675	< .001	0.46
F2	40.31 (6.926)	39.10 (7.010)	41.18 (6.754)	2.48	.015	0.30
FT	135.73 (20.366)	130.68 (19.793)	139.36 (20.056)	3.495	.001	0.44

IBD-R.- Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido, A-E.- Agotamiento Emocional, D.- Despersonalización, R-P.- Realización Personal. RS.- Escala de Resiliencia, F1.- Competencia Personal, F2.- Aceptación de uno mismo y de la vida, FT.- Puntuación Total.

Los árbitros de baloncesto obtienen puntuaciones superiores en el F1 y en el FT, con un tamaño efecto medio, $d = 0.46$ y $d = 0.44$ respectivamente, y un tamaño efecto pequeño para el F2 ($d = 0.30$). Los árbitros que presentan bajas puntuaciones en resiliencia obtienen puntuaciones

superiores en Agotamiento Emocional y unos resultados que indican una mayor reducción en la realización personal (RP); con un tamaño efecto pequeño y grande respectivamente (Tabla 3).

Tabla 3

Comparación de las puntuaciones en el Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido según las puntuaciones altas (≥ 147) y bajas (< 147) en la Escala de Resiliencia para la muestra de árbitros de fútbol y baloncesto.

	Baja Resiliencia 186 (70.2%)	Alta Resiliencia 79 (29.8%)	$\chi^2_{(1,265)}$	p	Phi
	Fútbol 91 (82.0%)	Baloncesto 20 (18.0%)			
	95 (61.7%)	59 (38.3%)			
	M (DT)	M (DT)	t	p	d Cohen
IBD-R					
AE	13.75 (5.581)	11.87 (4.831)	2.740	.007	0.36
D	10.02 (4.284)	9.67 (4.651)	0.582	.561	
RP	24.58 (5.391)	28.70 (5.82)	5.520	< .001	0.73

IBD-R.- Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido, AE.- Agotamiento Emocional, D.- Despersonalización, RP.- Realización Personal.

Por su parte, los árbitros de fútbol presentan un mayor riesgo [$OR = 2.83$] de obtener puntuaciones que indican baja resiliencia ($RS < 147$ puntos) frente a los árbitros de baloncesto con un ($\chi^2_{(1,265)} = 12.696$, $p < .001$, $Phi = .219$; $IC-95\%$ [1.58-5.06]).

En este sentido, aquellos árbitros que obtienen puntuaciones indicativas de una baja resiliencia ($RS < 147$) entrenan menos horas semanales ($M = 4.64$, $DT = 4.104$) que aquellos quienes muestran una puntuación de alta resiliencia ($M = 6.16$, $DT = 4.052$) y de manera significativa ($t = 2.769$, $p = .006$) con un tamaño efecto medio ($d = 0.40$). No se detectan diferencias en el número de lesiones durante

los dos últimos años ($t = 1.798$, $p = .076$) ni en los años de experiencia como árbitros ($t = 1.052$, $p = .294$).

De los modelos surgidos tras realizar los análisis de regresión, considerando como variables predictoras el tipo de árbitro (fútbol y baloncesto) y los valores obtenidos en la escala de resiliencia, sólo se ha mostrado un valor explicativo significativo al considerar la subescala del IBD-R -Realización Personal- (tabla 4). El Modelo 1 muestra el bajo valor explicativo del Tipo de Árbitro y la capacidad predictiva del FT de la escala RS ($F_{(1,258)} = 43.964$, $p < .001$). Respecto a las subescalas de Agotamiento Emocional y Despersonalización puede decirse que los modelos surgidos no muestran un valor explicativo que supere una $R^2 = .075$.

Tabla 4

Regresión lineal de las variables predictoras (tipo de árbitro, resiliencia) sobre la Realización Personal del Inventario de Burnout en Deportistas-Reducido.

Modelo 1	Realización Personal					
	β	<i>t</i>	<i>p</i>	R^2	ΔR^2	<i>p</i>
T-A	.186	3.377	.001	.075	.075	< .001
F.T	.434	7.887	< .001	.250	.181	< .001
Modelo 2						
T-A	.174	3.216	.001	.075	.075	< .001
F1	.539	6.908	< .001	.282	.207	< .001
F2	-.101	-1.311	.191	.287	.005	.005

T-A.- Tipo de Árbitro (Fútbol-Baloncesto); F1.- Competencia Personal de la RS, F2.- Aceptación de uno mismo y de la vida de la RS, F.T.- Puntuación Total de la RS.

Al analizar cómo se desglosa el aporte que realiza cada una de las subescalas de la resiliencia, se lleva a cabo un análisis de regresión múltiple por pasos, tomando como variables predictoras el tipo de árbitro y las dos subescalas (F1 y F2) de la RS. El Modelo 2 (tabla 4) permite observar ($F_{(3,258)} = 34.146, p < .001$) que el aporte hecho por la puntuación total FT en el Modelo 1 se entendería debido a que es el F1 el que produce un mayor incremento explicativo al ser añadido ($\Delta R^2 = .207$) y de la capacidad predictiva ($\beta = .539$), pero con un bajo aporte del F2.

Discusión

Dada la escasez de trabajos publicados sobre el síndrome de burnout en árbitros/jueces deportivos y la escasez de análisis comparativos realizados entre colegiados de diferentes modalidades; los objetivos planteados han sido analizar si existen diferencias en puntuaciones obtenidas al evaluar el síndrome de burnout en árbitros de fútbol frente a los de baloncesto y valorar si las puntuaciones obtenidas en la escala de resiliencia pueden actuar como factor protector sobre el síndrome de burnout.

Los resultados constatan la existencia de diferencias en las puntuaciones sobre el síndrome de burnout entre árbitros de fútbol y baloncesto; los primeros presentan una mayor puntuación en las tres subescalas del burnout. Estas diferencias pudieran ser explicadas por el nivel competitivo en el que desarrollan su labor, ya que los árbitros de baloncesto tendían a agruparse en niveles semiprofesionales. Sin embargo, y contrariamente, en trabajos anteriores se ha mostrado que los árbitros de nivel nacional muestran niveles más altos de burnout (Olivares, Garcés de los Fayos, Ortín y De Francisco, 2018); o bien no se han reflejado dichas relaciones en función del nivel de competición (Pedrosa y García-Cueto, 2016); si bien éste último trabajo se llevó a cabo en 1ª y 2ª División de la Liga de Fútbol Profesional (LFP) española.

Por su parte, en la escala de resiliencia, son los árbitros de baloncesto quienes obtienen una mayor puntuación en Competencia Personal, en Aceptación de uno mismo y de la vida y en la puntuación total de la escala de resiliencia.

Estos resultados pudieran derivarse también del hecho de que los árbitros de baloncesto, al agruparse en categorías semiprofesionales, muestren un desarrollo de habilidades de afrontamiento y recuperación derivadas de sus experiencias con entornos de mayor nivel de competición, mayor presión recibida durante su labor arbitral, etc. como se ha constatado en investigaciones previas (García et al., 2014; Ruiz, et al., 2015).

Con respecto al segundo de los objetivos planteados, se ha podido determinar la existencia de relaciones entre las puntuaciones en resiliencia y los valores obtenidos en la escala sobre el síndrome de burnout. Quienes obtienen bajas puntuaciones en resiliencia han mostrado altas puntuaciones en Agotamiento Emocional y una menor Realización Personal; pero no se diferencian en la escala de Despersonalización. De hecho es la competencia personal, de la escala de resiliencia, quien explica una parte importante de la varianza en la dimensión Realización Personal de la escala de burnout. Podría concluirse que las puntuaciones obtenidas en resiliencia, las cuales reflejan habilidades de afrontamiento y resolución de situaciones adversas, pueden actuar como un mecanismo modulador de la sintomatología relacionada con el burnout; en consonancia con lo planteado en trabajos anteriores (Edward, 2005; Howard y Johnson, 2004; Reche et al., 2014; Ríos et al., 2012 Tutte y Reche, 2016). Estos resultados también vendrían avalados si la resiliencia fuera considerada como aspecto integrado dentro del constructo fortaleza mental ya que se ha observado que quienes obtienen puntuaciones altas en fortaleza mental informan de un menor número de problemas derivados de altos niveles de estrés (Gerber et al., 2018).

Por tanto, podría decirse que, como se ha informado anteriormente (Edward, 2005; Howard y Johnson, 2004), parece existir relación entre las puntuaciones en resiliencia y las obtenidas en las escalas de evaluación del síndrome de burnout. Las personas con altas puntuaciones en Resiliencia parecen mostrar un mayor número de habilidades y competencias que mitigan la vulnerabilidad al burnout (Menezes et al., 2006; Ríos et al., 2012).

De manera general, los datos muestran una ausencia de diferencias en la edad y el sexo entre los tipos de árbi-

tros. Sin embargo, en la subescala de Despersonalización se ha mostrado una relación negativa con la edad y positiva con el sexo, donde los hombres han obtenido puntuaciones superiores a las mujeres; no observándose diferencias en Agotamiento Emocional ni en Realización Personal debidas al sexo. Estos resultados no apoyan lo informado anteriormente donde no se detectaron diferencias (Olivares et al., 2018; Pedrosa, Suárez, Pérez y García-Cueto, 2011). De igual manera, nuestros datos no han mostrado diferencias en función del tiempo que reconocen llevar arbitrando; contrariamente a lo indicado en estudios previos (Tutte y Reche, 2016).

Sin embargo, son los árbitros de baloncesto quienes indican dedicar más tiempo al entrenamiento físico; probablemente debido al requerimiento físico que la misma actividad demanda a los colegiados, en consonancia con la categoría en la cual tienden a estar agrupados; ya que se ha podido observar un mayor requerimiento físico según el nivel competitivo en el que participan los árbitros (Borin et al. 2013; Vaquera, Mielgo-Ayuso, Calleja-González y Leicht, 2016).

Los datos aportados en este trabajo no apoyan la idea de que las deportistas más experimentadas son los que presentan un mayor agotamiento emocional y menor realización personal (dimensiones pertenecientes a sintomatología de burnout). Pero tampoco se ha comprobado, como ya lo hiciera Wu et al., (2013), que los deportistas/árbitros con un menor número de años de experiencia puedan presentar un mayor optimismo, factor que contribuye a la resiliencia.

Entre las limitaciones del presente trabajo está la imposibilidad de concretar, debido al diseño utilizado, relaciones causales entre las puntuaciones obtenidas en resiliencia y el síndrome de burnout. Por otro lado, el uso de una muestra de árbitros no profesionales, el que presenten una amplia distribución en la variable edad, así como el hecho de que la recogida de información se llevó a cabo en período de no competición pueden marcar restricciones limitantes en los resultados obtenidos.

Relacionado con las limitaciones, un aspecto de importancia para ser considerado en trabajos futuros es controlar el nivel de competición en la que participan los árbitros y el grado de profesionalización de los mismos (De Oliveira, Penna y Pires, 2017); ya que hasta ahora no parece haberse aclarado dicha cuestión. Por otro lado, sería interesante discriminar entre árbitros y jueces deportivos o la importancia del número de personas que se ven implicadas en las tareas de control de la actividad deportiva (Pedrosa y García-Cueto, 2016).

Por otro lado, sería de interés aclarar si las variables contextuales durante el partido o la competición, -previas, durante y después- relacionadas con el estrés (presencia de prensa, prestigio de entrenadores, equipos y jugadores, informadores de la federación, etc.) así como externas al mismo (relaciones con el comité técnico de árbitros, vida laboral, familiar, etc.) pueden mantener influencias diferenciales en la aparición de un agotamiento emocional, despersonalización o en la realización personal. De igual manera, comprobar si las nuevas tecnologías aplicadas al arbitraje (v.g. sistema de videoarbitraje VAR-Video Assistant Referee-) influyen y cómo lo hacen sobre las respuestas emocionales de los colegiados.

Puede concluirse la existencia de diferencias en sintomatología relacionada con el burnout según el tipo de árbitro; lo que puede derivarse de un contexto de trabajo con exigencias y presiones diferenciadas. De igual manera, se ha constatado que las puntuaciones en las subescalas de resiliencia parecen indicar una actuación como factores moduladores en las respuestas de los colegiados ante al síndrome de burnout. En este sentido, se hace necesario trabajar en conocer las habilidades que desarrollan algunos colegiados y que les permiten reducir el impacto de las situaciones estresantes.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no mantener conflicto de intereses.

Burnout syndrome and resilience in soccer and basketball referees

Abstract

Burnout syndrome is analyzed in soccer and basketball referees, along with the relationship between resilience scores and this syndrome. The sample was composed of 265 referees (41.9% were soccer referees and 58.1% basketball). Evaluations were conducted using the Burnout in Sport Revised Questionnaire (IBD-R) and the Resilience Scale (RS). The soccer referees, when compared with those of basketball, showed greater emotional exhaustion ($p = .002$), depersonalization ($p = .024$) and personal fulfillment ($p < .001$). Those who obtained high scores on resilience (29.8%) (≥ 147 points in RS) in comparison with those who obtained low resilience scores (70.2%), showed lower emotional exhaustion ($p = .007$) and reduced personal achievement ($p < .001$); but there were no differences in depersonalization ($p = .561$). Soccer referees have a greater risk of obtaining scores that indicate low resilience [$OR = 2.83$] compared with basketball referees ($p < .001$; 95% CI . [1.58-5.06]). It was found that Personal Competency produces the greatest explanatory increase ($\Delta R^2 = .207$) and predictive capacity ($\beta = .539$) for Personal Achievement. In future, it would be interesting to analyze both the contextual variables and the coping strategies used by the participants to determine the differences observed in burnout and resilience.

Keywords: Burnout; resilience; referees; football; basketball

Síndrome de burnout e resiliência em árbitros de futebol e basquetebol

Resumo

Analisa-se a síndrome de burnout em árbitros de futebol vs. de basquetebol e a relação que as pontuações de resiliência podem mostrar com tal síndrome. Na amostra participaram 265 árbitros, de futebol 41.9% e de basquetebol 58.1%. Avaliou-se mediante o Inventário de Burnout em Desportistas-Reduzido (IBD-R) e a Resilience Scale (RS). Os árbitros de futebol, face aos de basquetebol, mostram um maior esgotamento emocional ($p = .002$), despersonalização ($p = .024$) e realização pessoal ($p < .001$). Os que obtêm pontuações altas em resiliência (29.8%) (≥ 147 pontos em RS), face aos que obtêm baixa resiliência (70.2%), mostram um menor esgotamento emocional ($p = .007$) e reduzida realização pessoal ($p < .001$); mas não mostram diferenças em termos de despersonalização ($p = .561$). Os árbitros de futebol apresentam um maior risco de obterem pontuações que indicam baixa resiliência [$OR = 2.83$] face aos árbitros de basquetebol ($p < .001$, 95%IC. [1.58-5.06]). Mostra-se que é a Competência Pessoal que produz um maior aumento explicativo ($\Delta R^2 = .207$) e da capacidade preditiva ($\beta = .539$) sobre a Realização Pessoal.

Palavras-chave: Burnout; resiliência; árbitros; futebol; basquetebol

Referencias

- Alonso-Arbiol, I., Falcó, F., López, M., Ordaz, B. y Ramírez, A. (2005). Development of a questionnaire for the assesment of sources of stress in spanish soccer referees. *Ansiedad y Estrés*, 1(2-3), 175-188.
- Anshel, M.H. y Weinberg, R.S. (1995). Sources and responses to acute stress in basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 46-56. DOI: 10.1080/10413209508406297
- Anshel, M.H., Kang, M. y Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 362-370. DOI:10.1016/j.psychsport.2012.12.003
- Borin, J., Daniel, J.F., Bonganha, V., de Moraes, A., Cavaglieri, A., Mercadante, L.A., ... y Montagner, P.C. (2013). The distances covered by basketball referees in a match increase throughout the competition phases, with no change in physiological demand. *Journal of Sports Medicine*, 4, 193-198. DOI: 10.2147/OAJSM.S42489
- Brandão, M., Serpa, S., Krebs, R., Araújo, D. y Machado, A. (2011). El significado de arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 275-286.
- Caracuel, J.C. (2003). Funciones psicológicas implicada en el arbitraje y el juicio deportivo. En F. Guillén (Ed.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 25-37). Barcelona: INDE.
- Carlín, M., Garcés de los Fayos, E. y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
- Connor, K.M. y Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. DOI: 10.1002/da.10113
- Cresswell, S.L. y Eklund, R.C. (2005). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477.
- Dale, J. y Weinberg, R. (2008) Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 67-83, DOI: 10.1080/10413209008406421
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J. y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38.
- De la Vega, R., Rivera, O. y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 445-454.
- De Oliveira, A.B., Penna, E.M. y Pires, D.A. (2017). Síndrome de Burnout em Árbitros de Futebol. *Revista de Psicologia Del Deporte*, 27(4), 31-36.
- Dorsch, K. y Paskevich, D. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(4), 585-593. DOI: 10.1016/j.psychsport.2006.06.003
- Edward, K.L. (2005). The phenomenon of resilience in crisis care mental health clinicians. *International Journal of Mental Health Nursing*, 14(2), 142-148. DOI: 10.1111/j.1440-0979.2005.00371.x
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. DOI: 10.1016/j.psychsport.2012.04.007
- Flippin, R. (1981). Burning out: When fast, young runners experience "failure" it can lead to self-destruction. *The Runner*, 3(10), 76-83.
- Galli, N. y Vealey, R.S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22(3), 316-335. DOI: 10.1123/tsp.22.3.316
- Garcés de Los Fayos, E., De Francisco, C. y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.

- García-Parra, N., González, J. y Garcés de los Fayos, E. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S.,..., Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, DOI: org/10.1016/j.jsams.2018.05.018
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. y Harwood, C. (2007) Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S. y Dimmock, J. (2009). Advancing mental toughness research and theory using personal construct psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 54-72. DOI: 10.1080/17509840701834573
- Guillén, F. y Laborde, S. (2014). Higher-order Structure of Mental Toughness and the Analysis Latent Mean Differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality & Individual Differences*, 60, 30-35. DOI: 10.1016/j.paid.2013.11.019
- Gustafsson, H., Kenttä, G. y Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24. DOI: 10.1080/1750984X.2010.541927
- Gustafsson, H., Hancock, D.J. y Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626. DOI: 10.1016/j.psychsport.2014.07.001.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. y Madigan, D. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113. DOI: 10.1016/j.copsyc.2017.05.002
- Hosseini, S.A. y Besharat, M.A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.156
- Howard, S. y Johnson, B. (2004). Resilient teachers: Resisting stress and burnout. *Social Psychology of Education*, 7(4), 399-420. DOI: 10.1007/s11218-004-0975-0
- Jamali, M. y Jabari, N. (2014). Stress and job Burnout of Iranian football referees. *International Journal of Sport Studies*, 4(10), 1295-1299.
- Kaissidis-Rodafinos, A., Anshel, M.H. y Porter, A. (1997). Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*, 15(4), 427-436. DOI: 101080/026404197367218
- Kaissidis-Rodafinos, A. y Anshel, M.H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *Journal of Social Psychology*, 140(3), 329-344. DOI: 10.1080/00224540009600474
- Kellett, P. y Shilbury, D. (2007). Umpire participation: is abuse really the issue? *Sport Management Review*, 10(3), 209-229. DOI: 10.1016/S1441-3523(07)70012-8
- Kellett, P. y Warner, S. (2011). Creating communities that lead to retention: the social worlds and communities of umpires. *European Sport Management Quarterly*, 11(5), 471-494. DOI: 10.1080/16184742.2011.624109
- Laborde, S., Guillén, F. y Mosley, E. (2016). Positive personality trait like individual differences in athletes from individual and team sports and in non-athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 26, 9-13. DOI: 10.1016/j.psychsport.2016.05.009
- Laborde, S., Guillén, F., Watson, M. y Allen, M. (2017). The light quartet: positive personality traits and approaches to coping in sport coaches. *Psychology of Sport & Exercise*, 32, 67-73. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.06.005
- Luthar, S.S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885. DOI: 10.1017/S0954579400004156
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Menezes, V.A., Fernández, B., Hernández, L., Ramos, F. y Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo Burnout-Engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*, 18(4), 791-769.
- Olivares-Tenza, E.M., Garcés de los Fayos Ruiz, E.J., Ortín Montero, F. y De Francisco, C. (2018). Prevalencia de burnout a través de dos medidas y su relación con variables sociodeportivas. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-9. DOI: 10.11144/Javeriana.upsy17-3.pbmr
- Orleans, P., Andrade, A., Silveira, M. y Itibere, D. (2014). Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60-71. DOI: 10.6063/motricidade.10(2).2713
- Pedrosa, I., Suárez, J., Pérez, B. y García-Cueto, E. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 16(1), 35-49.
- Pedrosa, I. y García-Cueto, E. (2014). A study of the burnout syndrome in sportspeople: Prevalence and relationship to the body image. *Universitas Psychologica*, 13(1), 135-143.
- Pedrosa, I. y García-Cueto, E. (2016). Síndrome de burnout en árbitros de élite: La Liga de Fútbol Profesional Española (LFP) a Estudio. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 42(2), 59-68. DOI: 10.21865/RIDEP42_59
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417. DOI: 10.1123/jsep.19.4.396
- Raedeke, T.D. y Smith, A.L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525-541. DOI: 10.1123/jsep.26.4.525

- Rainey, D.W. y Hardy, L. (1999). Sources of stress, burnout and intention to terminate among rugby union referees. *Journal of Sport Behavior*, 17(10), 797-806. DOI: 10.1080/026404199365515
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falcó, F. y López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 311-325.
- Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F.J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Ríos, M.I., Carrillo, C. y Sabuco, E. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 88-95
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J. Rosado, A. y Serpa S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 21(1), 143-151.
- Ruiz, R., Campo, J. y De la Vega, R. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 10(1), 69-76
- Samuel, R.D., Galily, Y. y Tenenbaum, G. (2017). Who are you, ref? Defining the soccer referee's career using a change-based perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 118-130. DOI: 10.1080/1612197X.2015.1079792
- Soriano, G., Ramis, Y., Torregrossa, M. y Cruz, J. (2018). Fuentes de estrés dentro y fuera del partido en árbitros de fútbol. *Apunts Educación Física y Deportes*, 132(2), 22-31. DOI:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.02
- Taylor, A.H. y Daniel, J.V. (1988). The construct validity of the Maslach Burnout Inventory in the sports role of officiating. *Annual Conference for the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*. Knoxville.
- Taylor, A.H., Daniel, J.V., Leith, L. y Burke, R.J. (1990). Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials. *Applied Sport Psychology*, 2(1), 84-97. DOI: 10.1080/10413209008406422
- Tutte, V. y Reche, C. (2016). *Burnout*, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78
- Vaquera, A., Mielgo-Ayuso, J., Calleja-González, J. y Leicht A.S. (2016). Match intensity and heart rate predictors in top level basketball referees during men's Eurobasket. *Journal of Sports Medicine Physical Fitness*, 56(9), 1034-1040
- Wagnild, G. y Young, H. (1987). *The Resilience scale*. Unpublished manuscript. Master's Thesis, University of Washington, Seattle.
- Wagnild, G. y Young, H. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weinberg, R.S. y Richardson, P.A. (1990). *Psychology of officiating*. Champaign, IL: Leisure Press.
- Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J.J., Calderon, S., Charney, D.S. y Mathé, A.A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 7(10). DOI: 10.3389/fnbeh.2013.00010.
- Yi, J., Smith, R. y Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencia, illness and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. DOI: 10.1007/s10865-005-4662-1