



**CARACTERIZACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS DE  
FÚTBOL QUE HACEN PARTE DE SELECCIONES QUINDÍO 2016**

**MARIANA ÁLVAREZ, NATALIA FRANCO**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ALEXANDER VON HUMBOLDT – UNAB**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**ARMENIA, QUINDIO**

**2016**



**CARACTERIZACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS DE  
FÚTBOL QUE HACEN PARTE DE SELECCIONES QUINDÍO 2016**

**MARIANA ÁLVAREZ, NATALIA FRANCO**

**LUZ ADRIANA RUBIO**

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ALEXANDER VON HUMBOLDT – UNAB**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**ARMENIA, QUINDIO**

**2016**

## CONTENIDO

tabla De Ilustraciones - Gráficos.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	6
Introducción .....	7
Justificación .....	13
Objetivos.....	15
Objetivos Especificos.....	15
Antecedentes: .....	16
Marco Teórico.....	29
Síndrome Del Burnout .....	29
Evaluación Del Síndrome De Burnout.....	34
Teoría De Los Recursos Y Capacidades .....	42
Tipos De Recursos. ....	44
Tipos De Capacidades.....	45
Diferencias Entre Recursos Y Capacidades:.....	46
Psicología Del Deporte.....	47
Síndrome De Burnout En Deportistas .....	48
Operalización De Variables .....	54
Método .....	57
Enfoque .....	57
Diseño De La Investigación .....	57
Muestreo.....	58
Criterios De Inclusión Y Exclusión De La Muestra .....	58
Técnicas E Instrumentos .....	59
Análisis De La Información .....	60
Procedimiento.....	61
Consideraciones Éticas.....	61
Resultados .....	63

	4
Discusión.....	69
Conclusiones.....	76
Referencias Bibliográficas .....	78

**TABLA DE ILUSTRACIONES - GRÁFICOS**

tabla 1 Tipos De Recursos .....	44
Tabla 2 Operacionalización De Variables .....	56
Tabla 6 Puntuación En Mas De Dos Dimensiones Del Síndrome.....	67
Tabla 7 Puntuación En Mas De Dos Dimensiones Del Síndrome.....	69
Tabla 8 Abq.....	84
Tabla 9 Caracterización Demográfica .....	91

## RESUMEN

En este trabajo se ha estudiado los niveles en que se presenta el síndrome de burnout (SB) en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016, en una muestra de 100 deportistas y la relación entre poseer el síndrome o algunas de sus dimensiones y variables sociodemográficas significativas (edad, volumen de entrenamiento, estrato socioeconómico, estado civil). Se aplicaron dos instrumentos de medida, el Athlete burnout questionnaire (ABQ) para población colombiana y el cuestionario de datos sociodemográficos. Para el análisis de datos (estadística descriptiva, análisis de varianza, baremos obtenidos y la comparación acerca del Burnout en futbolistas) se ha obtenido que de 100 deportistas estudiados solo cuatro de ellos posean (SB).

Palabras claves: síndrome de burnout, caracterización, futbolistas

## ABSTRACT

This study has studied the levels of burnout syndrome (SB) in soccer players who are part of Quindío 2016 selections, in a sample of 100 athletes and the relationship between owning the syndrome or some of its dimensions and Significant socio-demographic variables (age, training volume, socioeconomic stratum, marital status). Two measurement instruments, the Athlete burnout questionnaire (ABQ) for Colombian population and the sociodemographic data questionnaire were applied. For the analysis of data (descriptive statistics, analysis of variance, baremos obtained and the comparison about Burnout in soccer players), it has been obtained that of 100 athletes studied, only four of them possess (SB).

Keywords: burnout syndrome, characterization, footballers

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de grado tiene como objetivo, describir los niveles en que se presenta el síndrome de burnout en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

Anteriormente el SB en el deporte era poco estudiado, debido a que este era un término enfocado al ámbito meramente organizacional, Maslach en 1976 describen el SB como un “proceso gradual de pérdida de responsabilidad personal y desinterés cínico entre sus compañeros de trabajo”, posteriormente el mismo autor mencionaba que el SB poseía ciertas características tridimensionales en donde se evidencia el agotamiento emocional, despersonalización y reducida sensación de logro. (Carlin, 2012)

Más adelante Flipin en 1981 presentó el primer trabajo centrado en el estudio del SB en deportistas, aunque Maslach enfocó el SB en el ámbito laboral muchos de los planteamientos que este propuso fueron base primordial para la evolución del SB en el deporte, puesto que Fender (1989) hizo una primera traslación desde el ámbito organizacional al ámbito deportivo retomando los planteamientos de Maslach, sin embargo es importante mencionar que el SB en el deporte ha sido estudiado durante las dos últimas décadas, siendo la definición de Raedeke la que hizo que el SB deportivo ganará una nueva identidad en el deporte desvinculándose de las definiciones asociadas al SB laboral, puesto que dicho autor conceptualizó el SB en el deporte como: agotamiento emocional/físico, devaluación deportiva, reducida sensación de logro. Es importante lo que Readeke (2001) propuso, ya que en el ámbito laboral el SB posee una característica denominada despersonalización, mientras que el SB en el deporte se conoce como Devaluación deportiva, aunque fueron muchos los aportes que los autores anteriormente

mencionados propusieron el SB en el deporte se vio obstaculizado por falta de instrumentos válidos.

Posteriormente se planteó un nuevo instrumento de evaluación del burnout, el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), dicho cuestionario evalúa las dimensiones del agotamiento emocional/físico, la devaluación deportiva y la reducida sensación de logro. Los resultados del trabajo de validación demostraron una buena validez convergente y discriminante de las subescalas (Cresswell y Eklund, 2006b; Raedeke y Smith, 2001), por lo que parece que el cuestionario se muestra como una prometedora herramienta para medir el burnout.

Para finalizar, en el ámbito deportivo, el SB se ha considerado como un proceso dinámico que evoluciona con el tiempo, algunos estudios longitudinales realizados en el contexto deportivo han mostrado que los niveles de burnout varían en su intensidad y duración, en lo que se presenta como un síndrome plenamente desarrollado. (Carlin, 2012).

El SB al ser un tema relativamente reciente, esto evidenciado a través de la evolución histórica anteriormente mencionada, es por esto, que requiere de una mayor exploración desde el campo deportivo, y para esta ocasión, en los deportistas de Fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.



## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El presente trabajo pretende responder y aportar información acerca de los niveles en que se presenta el SB en deportistas que practican fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

La investigación se realizará con dos ligas de fútbol que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío; debido a que estos centros deportivos poseen jugadores que se dedican en su mayoría del tiempo, a practicar la actividad física que en este caso primordial es el fútbol, y a su vez siendo jugadores de rendimiento que por ende, están en un entorno competitivo, lo que genera cierta vulnerabilidad de presentar algunas características del SB, pues el entorno competitivo en los jugadores con el SB genera incidencias de manera negativa como lo es, la falta de motivación, pérdida del disfrute, ausencia de apoyo social, un sobreentrenamiento o sobreexigencia porque el jugador no está cumpliendo con las expectativas creadas por el mismo, disminución del rendimiento, sentimientos de inferioridad, baja autoestima, negación de los síntomas anteriores, entre otras. (Medina y Garcia, 2002).

Teniendo en cuenta que son varios los deportes que se practican en el departamento del Quindío, para la elaboración de esta investigación, se tuvo como principal criterio a la hora de seleccionar los participantes, que hicieran parte de un deporte de conjunto, en este caso específico, fútbol, debido a que es uno de los deportes más practicados y apetecidos por los jóvenes colombianos, posteriormente se encuentra el boxeo y el bicicross (Coldeportes s.f.), también, es relevante mencionar que las pruebas que se suministrarán en la investigación, van a ser utilizadas en el campo real donde los jugadores entrenan, en un único momento.

Partiendo de las revisiones teóricas que se hicieron sobre el SB se logró evidenciar que es una problemática que va dirigida al campo organizacional, debido a que son pocos los estudios que se han realizado en orientación al deporte, el primer autor que se enfocó en el SB en el deporte fue Raedeke, ya que hizo que el SB deportivo cobrara una nueva identidad desvinculandose de las definiciones asociadas al SB laboral, puesto que dicho autor conceptualizó el SB en el deporte como: agotamiento emocional/físico, devaluación deportiva, reducida sensación de logro. Raedeke 2001 citado por (Carlin, 2012).

Además, de ello en la revisión teórica que se realizó para dar sustento a la investigación, se encontró que sólo dos artículos están orientados al SB en el deporte en Colombia, el primer artículo de Pedrosa y Cueto en el año 2012, y el segundo, de Villamizar en el mismo año.

En dichos artículos, se evidenció que el mayor riesgo es para las mujeres, los adultos y los deportistas que practican deportes de conjunto que están en constante competencia, lo que hace que los jugadores presenten características del SB, dichos artículos se orientaron a estudiar las variables sociodemográficas y la prevalencia, lo cual hace que haya vacíos en otras áreas. (Pedrosa y Cueto, 2012).

Es importante mencionar que el SB es un problema psicológico a estudiar, ya que la mayoría de los jugadores que practican deportes de rendimiento y están en competencias, pueden presentar creencias, como por ejemplo, “debería ser perfecto en mi deporte, si no lo logro a lograr seré un incompetente”, “debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y la aprobación de los demás”, “todos deben tratarme con respeto y justicia siempre” “las situaciones que enfrentó a diario no deberían salirse nunca de mi control”.(Carlin y Garces. 2012).

Carlin y Fayos (2012) afirman que debido a ello se presentan pensamientos negativos que afectan el desempeño de los deportistas, estos pueden presentar afirmaciones tales como: “Si no lo hago bien, soy incompetente” o “debo hacerlo bien porque si no, ¿qué dirán?” Este tipo de pensamientos, puede hacer que los deportistas se distraigan emocionalmente y que su desempeño sea pobre, por tanto se ha demostrado que el SB adquiere alta relevancia presentando repercusiones significativas a nivel afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental, se ha logrado observar que el SB afecta el rendimiento de los deportistas, y esto conlleva a que los jugadores abandonen la práctica deportiva manteniéndose en el tiempo. (Carlin y Fayos, 2012)

Es relevante mencionar los síntomas emocionales, cognitivos, conductuales, sociales y psicossomáticos que pueden presentar los deportistas al sufrir algunas características del SB, entre los síntomas emocionales se encuentra la depresión, indefensión, desesperanza, irritación, apatía, desilusión, pesimismo, hostilidad, falta de tolerancia, supresión de sentimientos; entre los síntomas cognitivos se observa pérdida de valor, pérdida de autoestima, desorientación cognitiva, pérdida de creatividad; asimismo en cuanto a los síntomas conductuales se presenta evitación de responsabilidades, abandono de la práctica deportiva, desvalorización, evitación de decisiones; en cuanto a lo social los deportistas pueden presentar sentimientos de fracaso, conflictos interpersonales, evitación deportiva, aislamiento familiar, social y personal, de igual forma los jugadores practican deportes de competencia pueden presentar pérdida de apetito, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga. (Carlin y Fayos, 2012)

Los deportistas que presentan algunas características del SB poseen problemas físicos, insatisfacción con el rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión deportiva, problemas de concentración. (Carlin y Fayos, 2012)

El SB es un problema psicológico, que genera en los deportistas consecuencias en las relaciones interpersonales, tanto familiares como sociales, problemas en toma de decisiones y resolución de conflictos, además de ello falta de motivación lo que hace que el deportista abandone la práctica deportiva, es decir que lo que para el jugador antes era una diversión ahora se volvió en una carga, fatiga y estrés, debido a que ya no siente satisfacción con la práctica ni con la competencia (Carlin y Fayos, 2012).

Siendo el SB en deportistas un problema que le incumbe a la psicología, es de utilidad para la misma, estudiar y comprender el origen y el desarrollo posterior de este síndrome, para así poder implementar estrategias de prevención de la ocurrencia del Burnout, también, poder determinar los niveles de motivación asociado a la aparición del SB, además de ello poder buscar experiencias en intervención que contribuyan a salvaguardar la estabilidad emocional en el deportista y así reducir la presencia del SB. (Carlin y Fayos, 2012)

Por tanto las intervenciones, tanto a nivel individual como a nivel grupal, parecen ser eficaces para reducir el agotamiento, puesto que los estudios sobre SB deportivo sugirieron que las estrategias de afrontamiento podrían ayudar a los deportistas a hacer frente al estrés y para dificultar el surgimiento del síndrome. (Medina y Garcia, 2002).

Lo anterior evidencia que son pocos los estudios que se han realizado específicamente en el área deportiva y las consecuencias que este SB podría generar, por lo cual se hace relevante conocer ¿Cuáles son los niveles en que se presenta el SB en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016? Que permitan generar estrategias adecuadas de prevención e intervención.

## JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene por objetivo, describir los niveles en que se presenta el síndrome de burnout (SB) en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016, el proyecto surge debido a que en la actualidad ha sido poco estudiado el SB en deportistas en Colombia a comparación con otros países en donde ha tenido más relevancia y mayor cantidad de estudios, en la revisión de antecedentes que se realizó para dar un mayor apoyo y sustento a la investigación se encontró que sólo dos artículos fueron realizados en Colombia, los cuales se denominan, “Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal”, realizado en Bogotá (Pedrosa 2012) y “valoración del Síndrome de Burnout en una muestra de jugadores profesionales de Fútbol de Santander” (Villamizar, 2013), el resto de los artículos encontrados fueron realizados en España, México, Argentina, Brasil, Portugal; específicamente no hay estudios del SB en el Quindío, por lo cual es interesante orientar la investigación a esta problemática.

Además de ello, en cuanto al impacto académico el trabajo de grado promueve el conocimiento y la investigación científica en las estudiantes de psicología en formación profesional, asimismo esta investigación se considera como el primer estudio realizado en el Quindío sobre el SB en deportistas, por lo que se espera que los sujetos puedan tener conocimiento acerca del SB y la importancia del diagnóstico, se pretende que en un futuro mediano se logren establecer instituciones sistémicas, las cuales tengan conocimiento de la problemática así como objetivos claros, para que de esta manera se puedan establecer programas de prevención y atención del SB en deportistas, específicamente en el Quindío.

Es importante que la sociedad conozca los diferentes problemas que se presentan psicológicamente al padecer criterios del SB, puesto que es un problema de carácter psicológico que puede incidir, negativamente, en los deportistas que desarrollen su práctica con cierto nivel de intensidad competitiva, iniciándose con un profundo agotamiento emocional, seguido por un evidente distanciamiento emocional (devaluación deportiva) de las personas que le rodean en el ámbito deportivo, y finalizando con sentimientos de reducida realización personal. (Fayos 2012). Debido a ello se debe de conocer los niveles en que se presenta el SB en los deportistas.

Por consiguiente, es importante relatar que la psicología adquiere un rol importante en dicha investigación, debido a que los factores psicológicos promueven un papel primordial en la ejecución motora de carácter deportivo, puesto que los factores ayudan a la elección, el aprendizaje y la ejecución de una determinada disciplina deportiva. (Weinberg 2010).

Por tanto, se hace necesario investigar sobre la caracterización del SB en deportistas de fútbol, pues como menciona Raedeke (1997), el SB se conceptualiza de la siguiente manera: (1) agotamiento emocional/físico; (2) devaluación deportiva; y (3) reducida sensación de logro, esto lleva a que los deportistas presenten falta de motivación, pérdida del disfrute, ausencia de apoyo social, estrés, presiones externas, pérdida de identidad, lo cual al conocer las características en la población, permitiría prevenirlo, prevenir el ausentismo y deserción y optimizar el desempeño deportivo, incluso esto contribuiría a conocer algunas características que se pudieran presentar en otros deportes y ampliar en estudios posteriores a otros deportes (Carlin, 2012).

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

- Describir los niveles en que se presenta el síndrome de burnout en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Identificar los niveles de agotamiento emocional y físico en los deportistas de fútbol que hacen parte de las selecciones Quindío 2016.
- Identificar los niveles de devaluación deportiva en los deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.
- Identificar los niveles de sensación de logro en los deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

## ANTECEDENTES

Para dar inicio a la investigación, se ha venido realizando una revisión teórica constante, en la que se encontraron artículos investigativos que contribuyen a fundamentar las bases del proyecto y así, lograr la construcción de conocimiento partiendo de referentes teóricos e investigaciones preliminares sobre el tema. Los siguientes antecedentes investigativos serán expuestos a continuación, partiendo de artículos internacionales, artículos nacionales y seguidamente artículos locales.

Padilla, Aguirre, Arenas (2016) realizaron una investigación denominada “Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo en Deportes de Conjunto” donde pretendieron por medio de la aplicación del cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en 205 deportistas, identificar las diferencias de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento en deportes de conjunto (fútbol, baloncesto, voleibol y fútbol-sala) y donde obtuvieron como resultados de los puntajes generales mostraron diferencias significativas en todas las disciplinas deportivas, y cambios en la cohesión de equipo según el género. Asimismo se hallaron diferencias en el fútbol, voleibol y fútbol-sala en el análisis de la modalidad deportiva. Estos resultados sugieren que los programas de intervención psicológica deben ser acordes al género, las exigencias de entrenamiento y competencia en las diversas disciplinas deportivas.

Palacios, C., Garcés, E., & Arce, C. (2015), en su investigación “La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional” contaron con 446 deportistas españoles que ayudaron a resolver su objetivo de investigación, el cual era comparar dos instrumentos de medida del burnout en deportistas: (IBD-R) y el (ABQ)., también, contaron con



un cuadernillo para datos personales, un análisis de datos estandarizado, como resultados obtuvieron que los análisis de correlaciones realizados entre subescalas equivale a un buen grado de convergencia entre agotamiento emocional del IBD-R y agotamiento físico y emocional del ABQ, las disonancias teóricas y psicométricas observadas nos hacen reflexionar acerca de desarrollo de un nuevo modelo que integre los componentes del burnout no convergentes.

Vallarino, V., & Girardi, M. (2015), en su investigación denominada “Compromiso deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos” su objetivo fue determinar si existían diferencias entre 2 equipos deportivos femeninos a lo largo de una temporada, en función de dos variables (compromiso deportivo y juicio de control), que podrían predecir la aparición anticipada del burnout, este fue desarrollado con dos muestras distintas de mujeres deportistas de alto rendimiento, la primera, corresponde a 10 deportistas de básquet profesional, y la segunda, 13 deportistas de hockey sobre césped, todas las deportistas fueron evaluadas por medio del IBD, las escalas análogo visuales de Juicio de Control (VAS) y el cuestionario de compromiso deportivo (SCQ), en cuanto a los resultados, obtuvieron que, en el inicio de la temporada deportiva, la gran mayoría obtuvieron puntuaciones adecuadas, para las baloncestistas que presentan puntuaciones ligeramente más elevadas en la dimensión de agotamiento físico, indican una menor capacidad para manejar la influencia negativa, mientras que las jugadoras de hockey se encuentran dentro del límite adecuado.

Francisco, Garcés de los Fayos y Arce (2014) en su trabajo investigativo denominado “Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas” abordaron 442 divididos en dos grupos de edad, grupo de deportistas en formación (14 a 18 años) y (19 a 29 años) deportistas españoles con el fin de estudiar la prevalencia del SB y la relación entre

padecer el SB o algunas de sus dimensiones y variables significativas, para la medición del SB en deportistas, utilizaron el IBD-R (Garcés 2012) y el ABQ (Arce 2012) además de datos sociodemográficos y deportivos, para el análisis de datos (estadísticos descriptivos, distribución de frecuencia, prueba t y análisis de varianza, así como también el paquete estadístico SPSS. Como principales hallazgos se encontró que los resultados son similares sobre la prevalencia del SB (operacionalización a través de porcentajes) con ambos cuestionarios tanto a nivel global como por subescalas hallando la presencia del SB en una minoría de 3.8 %, comparada con el total de la muestra.

González, J., Ros, A. B., Jiménez, M., & Garcés, E. (2014), en su investigación “Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad” contó con 201 deportistas españoles en quienes querían observar, por medio de un estudio experimental predictivo, si los niveles de (IEP) se relaciona con sus niveles de burnout, considerando el papel moderador que desempeña la personalidad, para esto, se utilizó el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para la medida de la IE, el NEO-FFI para la medida de la personalidad, y el IBD-R para la medición de burnout, estando los resultados enfocados a que los factores neuroticismo y responsabilidad, moderan la relación existente entre atención emocional y el agotamiento emocional.

Asimismo, Benedicto, L. V., & de Los Fayos, E. J. G (2014) realizaron un estudio, el cual denominaron, “incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento” decidieron medir los efectos del burnout en jóvenes que desarrollan su deporte en el alto rendimiento, analizado la incidencia del burnout en una población de 230 deportistas entre 14 y 21 años. Junto a ello, realizaron estudios de las

relaciones que el padecimiento de este síndrome y determinadas variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, para el análisis de los resultados se utilizó el programa estadístico SPSS versión 11.00 y se obtuvo que el 91,31% de los deportistas de alto rendimiento que han participado en este estudio no han quedado clasificados en el grupo de deportistas que padecen el síndrome de burnout. En cuanto a la distribución de deportistas con y sin burnout teniendo en cuenta la variable género, se aprecia más hombres que mujeres con burnout, puesto que los datos reflejan que el 34,98% de los deportistas que sufren burnout son niñas y el 65,02% son niños. Las características de la muestra utilizada y el porcentaje de mujeres deportistas con el que se iniciaba la investigación obligan a tomar estos datos con mucha precaución, pues no necesariamente significa que los hombres que practican deporte sean más propensos a padecer este síndrome, pues también su representación es más alta, siendo esta una de las líneas de investigación importantes a desarrollar.

Por otro lado, Gómez, J. Salazar, C. Hernández, J. Quintana, L. y Sánchez, M. (2014), en su investigación “Manifestaciones del síndrome de burnout en un colegio mexicano de deportistas” abordaron 50 atletas varones que fluctuaban entre los 18 y 39 años, con el fin de evaluar el SB en deportistas universitarios y verificar las diferencias, para esto, se apoyaron en la estadística descriptiva, con la aplicación de una encuesta directa, también, utilizaron el MBI que mide las tres dimensiones del SB, como resultado se observó la presencia de al menos una dimensión del SB con valores altos en 30 atletas en hombres y 3 casos de SB en atletas masculinos.

Carlin, (2014), en su investigación “síndrome de burnout desde las teorías motivacionales en deportistas de alto rendimiento” abordaron 392 deportistas de alto rendimiento con el fin de analizar la relación entre el SB, y las teorías motivacionales, como instrumentos utilizaron, datos sociodemográficos, el ABQ (2001) para el SB, El SMS (2007) para la autodeterminación, y el TEOSQ (1989) para la orientación de meta. Para en análisis de datos se empleó la correlación de Pearson y un análisis de varianza ANOVA. Se representan los resultados descriptivos de las dimensiones del ABQ, del SMS y del TEOSQ, con su rango, medias, generales, desviación típica y alfas de Cronbach. Los resultados indican, en orden de mayores puntuaciones para el ABQ, en los ítems de reducida sensación de logro; Para el cuestionario SMS, en los ítems de la motivación intrínseca de ejecución, y para el test TEOSQ, en la dimensión de tarea fue la más elevada.

Pedraza y Garcia (2014) en su investigación “Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal / A Study of the Burnout Syndrome in Sportspeople: Prevalence and Relationship to the Body Image” tuvieron como objetivo, establecer la prevalencia del síndrome en población deportista española, así como analizar su relación con la percepción del esquema corporal, en 397 deportistas (59.8% hombres) de entre 13 y 64 años, para la selección de los deportistas se llevó a cabo un muestreo estratificado en diferentes clubes españoles y en cuanto a los resultados mostraron una prevalencia del síndrome de *burnout* en el contexto deportivo nacional de 2.77%, así como la existencia de una relación entre el síndrome y una percepción negativa del esquema corporal, especialmente con las dimensiones de devaluación ( $r_{xy} = 0.336$ ) y realización personal ( $r_{xy} =$

0.44). Además, mediante ecuaciones estructurales, la percepción corporal negativa puede considerarse una consecuencia psicológica añadida a las derivadas del propio síndrome.

Villamizar, J. (2013), investigó sobre “Valoración del síndrome de burnout en una muestra de jugadores profesionales de fútbol de Santander” en donde contó con 20 jugadores de fútbol profesional, en quienes quería valorar el SB, por medio de una investigación de orden descriptivo, correlacional y longitudinal, también, se administró un cuestionario de datos sociodemográficos, la versión española del ABQ, concluyendo como resultado que las 3 dimensiones que fueron evaluadas se relacionan significativamente al inicio y al final de la aplicación de los cuestionarios, ya que esta fue aplicada al iniciar una temporada de competición y al finalizar la misma, además, los resultados permitieron a los investigadores, llegar a una versión en español del ABQ mejorada para los jugadores de fútbol.

Continuando con la exposición de antecedentes, Vieira, L. F., Carruzo, N. M., Aizava, P. V. S., & Rigoni, P. A. G. (2013), investigaron sobre el “Análisis del síndrome de burnout y las estrategias para hacer frente” tuvo como finalidad analizar a partir de las teorías existentes la relación de las estrategias de afrontamiento y el SB con 144 atletas de Sao Paulo, Brasil, para esto, se utilizó la escala de tipo Likert para medir las capacidades de los jugadores y lograr evaluar el agotamiento físico y situaciones estresoras, como principales hallazgos encontraron que los atletas que presentan síndrome de "burnout" son aquellos que utilizan con menor frecuencia las estrategias de "hacer frente" y ellos están entre los peores del ranking. Además, atletas masculinos y más tiempo uso práctico más estrategias de "hacer frente"

Fernández, C. A., de Francisco Palacios, C., Fernández, E. A., Otero, M. J. F., & Raedeke, T. D (2012), en su investigación denominada “Adaptación del ABQ para la evaluación

del burnout en deportistas colombianos” contaron con 493 deportistas colombianos, la finalidad de este estudio fue validar la versión española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en el contexto deportivo colombiano. Esta versión había mostrado buenas propiedades psicométricas en un estudio anterior (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010), para los resultados, Análisis confirmatorios sucesivos lograron replicar la versión española del ABQ. Los índices de ajuste global del modelo mostraron un buen ajuste: el valor del cociente entre el estadístico chi-cuadrado (176.46) y sus grados de libertad (85) fue de 2.07, GFI y CFI alcanzaron un valor de .95 y NNFI mostró un valor de .94. Los valores de RMSEA y SRMR fueron de .05. Además las cargas factoriales fueron todas significativas. Con respecto a la fiabilidad del cuestionario medida mediante el Alpha de Cronbach, mostró valores entre .55 y .75. De cara al futuro, sería de interés realizar un estudio comparativo entre las características psicométricas del cuestionario con datos recogidos en una muestra colombiana y en una muestra española.

Salgado, Rivas y Garcia (2011) en su investigación denominada “aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: estrategias de intervención” Durante la temporada 2009/2010 se evaluó a un equipo de futbol profesional primera división en México, con la escala de Maslach y Jackson para evaluar la presencia de Burnout. Encontrándose diferencias significativas posteriores a la intervención psicológica. Las evaluaciones fueron realizadas por personas externas al club de futbol lo que ofrece un control de los datos. Un factor determinante fue la obtención del Campeonato Nacional, lo que modifica la percepción del jugador en cuanto a los aspectos de realización personal, específicamente. En esta área de 12 jugadores con un rango que muestra vulnerabilidad al Burnout, en la primera aplicación (Diciembre de 2009), todos se encuentran en un puntaje —seguro, es decir que no presenta

riesgo en la segunda aplicación (Junio de 2010). De los tres jugadores que presentaron un puntaje considerado como indicador de Burnout, uno paso a otro equipo y no se tienen datos, otro continuó con un indicador de vulnerabilidad, disminuyendo sin embargo la intensidad de dicho indicador.

Zulia (2011), en su investigación titulada “Síndrome Burnout y motivación en atletas de nado sincronizado” decidió evaluar la presencia del síndrome de Burnout y el grado de motivación en las atletas de nado sincronizado, esto en 6 atletas venezolanas, cuyo diseño de investigación consta de un estudio no experimental descriptivo, analítico transversal, prospectivo y como resultados el estudio pudieron comprobar la ausencia del SB en las atletas de nado sincronizado, observándose una mayor puntuación en la variable de Realización personal con respecto a la variable despersonalización donde los valores fueron nulos. En cuanto a la Motivación se pudo comprobar que estas atletas presentan niveles altos de motivación predominando la mayor puntuación en la variable suficiencia- cooperación.

Ignacio P., Javier S., Blanca P. y Eduardo G. (2010), en su investigación denominada “Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas” contaron con 150 futbolistas, mujeres y hombres, para el desarrollo del trabajo se empleó el ABQ, versión traducida y adaptada al castellano, se unió un grupo de especialistas en el ámbito psicométrico y deportivo, entre otras personas, se realizó criterios por ítems para la selección. Para ello, se utilizó un trabajo que los autores ya mencionados se encuentran desarrollando, en donde aplicaron el CECAD a una muestra amplia de población normal. Sobre el total de la muestra se eliminaron aquellos participantes con edades inferiores a los 14 años, para el margen de los resultados derivados de la adaptación del ABQ, se pudo afirmar que el grupo de investigación

cuenta con un instrumento de medida breve, de síntomas ansiosos y depresivos, válido y fiable. Únicamente con 10 y 12 ítems, respectivamente, tanto las propiedades psicométricas como los índices de ajuste de cada uno de los factores permiten tomarlo como un instrumento de screening útil para detectar posibles casos de riesgo, tanto en población normal como deportiva. Respecto a los resultados obtenidos en cuanto a la versión adaptada del ABQ, el AFC permite sostener la estructura tridimensional planteada en el cuestionario original, ya que los índices de ajuste obtenidos son muy buenos e, incluso, superan a los obtenidos en su versión original (Raedeke y Smith, 2001) y en las preliminares en castellano (Arce et. al., 2010; de Francisco et. al., 2009).

Balaguer, I. Duda, J. L. Moreno, Y. y Crespo, M. (2009), en su investigación “Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas Junior Elite” pretendían explorar los efectos principales y de interacción de las orientaciones de meta y del clima motivacional sobre la percepción de los indicadores del burnout en 225 jóvenes tenistas, para esto, se utilizó el EABI, el TEOSQ y el PMCSQ-2. Los resultados del ofrecieron apoyo al modelo teórico hipotetizado de cuatro factores del EABI. Los análisis de regresión jerárquica moderada resaltaron la importancia de las variables motivacionales como correlatos del burnout. Se discute la importancia de la motivación para prevenir el burnout de los jugadores.

Llamas, C. (2008) en su investigación “Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento” contó con 32 jugadores prospectos de alto rendimiento que participan en competencias de la liga de Béisbol del Atlántico, el objetivo del estudio buscó determinar y relacionar el Burnout y los pensamientos irracionales en beisbolistas de alto rendimiento, para esto, utilizaron como diseño, el no experimental, transaccional, de tipo



correlacional, y como instrumentos, el (IBD) y el (IBT) para pensamientos irracionales, como resultados, según lo arrojado por el SPSS y con relación al SB en deportistas, son deportistas de poca confianza en sí mismos, desmotivación, pocas actividades recreativas, alta tensión, desconcentración y descontrol en cuanto a la actitud para manejar pensamiento de alerta, provocando pensamientos irracionales de influencias pasadas, ocio, necesidad de aprobación y evitación del problema.

En otra investigación, realizada por Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., y Harwood, C. (2007) denominada “Burnout in Sport: A Systematic Review, Burnout en el deporte: una revisión sistemática” Se identificaron 61 estudios publicados. Tres más tarde fueron excluidos debido a la falta de datos de burnout, lo que resulta en un recuento final de los 58. De los estudios, se centró en 27 atletas, 23 de entrenadores, 2 de los directores deportivos, entrenadores de atletismo en 2, 3 de los funcionarios, y en 1 la satisfacción laboral de los empleados sport-center. Dos estudios (. A saber, Precio y Weiss, 2000;. Vealey et al, 1998) reportaron resultados para los atletas y entrenadores. Aunque estos estudios se han incorporado sólo una vez en el recuento total de los estudios de burnout ( $n = 58$ ), que se incluyen en el recuento total de atleta ( $n = 27$ ) y los estudios de autocares ( $n = 23$ ) porque presentan por separado los datos relativos a cada grupo de población. Como un consecuencia del número limitado de estudios que examinan el desgaste entre los directores deportivos, entrenadores deportivos, funcionarios y empleados de centros de deporte, los resultados de estos estudios no se discute más. Los resultados de la revisión, por lo tanto se presentan como 132 Goodger et al. dos categorías separadas-atleta y el entrenador quemadura burnout y se dividen en características de la muestra, correlatos, y los diseños de investigación.

Asimismo, Pierre, N. y Glyn C. (2007) en su investigación denominada “La motivación, el sobreentrenamiento y el agotamiento: ¿Pueden motivación autodeterminada predecir el sobreentrenamiento y el agotamiento de los atletas de élite?” buscaron por medio de la aplicación de un cuestionario de auto-determinado la motivación en 141 atletas (81 hombres, 60 mujeres) de 17-32 años, examinar el efecto de la motivación autodeterminada en la predicción de las dimensiones del burnout; Los resultados indicaron que los jóvenes expresaron ligeramente mayor motivación extrínseca de los atletas olímpicos. La población actual de atleta de élite produjo puntajes relativamente bajos en la desmotivación, por lo tanto la mayoría de los atletas presentaron una puntuación positiva SDI. Sin embargo, la amplia gama de respuestas SDI sugiere diferencias importantes en la motivación autodeterminada dentro de los grupos. Las diferencias rango de puntuación SDI fueron mayores para el jugador júnior (-6.75 a 15.13) que para los atletas olímpicos (2.46 a 14.54). Además, los menores de edad reportaron una incidencia similar de los síntomas de sobreentrenamiento, pero puntuaron más alto que los atletas olímpicos en las tres dimensiones del burnout. Sobre la base de las puntuaciones significativamente diferentes entre los atletas juveniles y olímpicos, cada grupo se analizó de forma independiente en los posteriores análisis estadísticos (Tabachnick y Fidell, 2001).

Nuevamente, Garcés de Los Fayos Ruiz y Cantón Chirivella (2007) realiza una investigación sobre “Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa” por medio de un modelo teórico como lo fue, el desarrollo y evolución del síndrome de burnout en deportistas, Estrategias de intervención y prevención, por medio de este trabajo se aportan conocimientos que sustenten, de alguna forma, el desarrollo teórico de un síndrome todavía no suficientemente conocido y, para ello, procuraron incidir en tres aspectos muy

concretos: 1. Demostrar que el conocimiento del burnout en el contexto deportivo es sustancialmente sólido 2. Proponer un modelo teórico completo en cuanto a origen y desarrollo del síndrome y 3. Establecer amplias estrategias de prevención del burnout en deportistas.

Tutte, Blasco y Feliu, (2006), “Evaluación del síndrome de burnout en un equipo femenino de baloncesto” pretendían evaluar los niveles del burnout y su evolución en 10 jugadoras de baloncesto profesional, para esto, se utilizó el MBI, para sustentar los diversos resultados, para lograr profundizar en el síndrome, se basaron en las características de Burnout de Weinberg y Gould, los resultados indicaron que, si bien no llega a aparecer el SB en ningún caso, se observa que 5 de las 10 jugadoras, se produce un incremento en la dimensión de agotamiento emocional, lo que las sitúa en un nivel de vulnerabilidad respecto a la aparición del síndrome.

Medina, G. (2002) en su estudio “Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento” donde se estudiaron 40 deportistas de alto rendimiento de pesas, balonmano, baloncesto y taekwondo. Con una edad entre los 18 y 28 años y experiencia deportiva entre 5 y 16 años. Las técnicas utilizadas son una adaptación, de Garcés de Los Fayos (1999) del Maslach Burnout Inventory (1981) y un test de Locus de control. Los principales resultados corroboran que el ámbito deportivo es propenso para la aparición del síndrome y que en este grupo de deportistas, no existen términos estadísticos para establecer una relación entre el burnout y el locus de control

Garcés de los Fayos (1993), investigó sobre “Frecuencia del burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio”, contó con 33 jóvenes tenistas españoles, quienes oscilaban entre los 11 y 16 años de edad, que coinciden con las edades que los autores apuntan como posible inicio del burnout. El propósito de la investigación era comprobar si la hipótesis mantenida por diversos autores acerca de la existencia de burnout en jóvenes deportistas se mantenían en la investigación como resultados del estudio exploratorio hallaron una alta frecuencia de aparición de las dimensiones propias del síndrome. Así mismo, los datos apuntan a que el burnout estaría relacionado con la propensión al abandono prematuro de la práctica deportiva, mientras que la satisfacción que provoca el deporte no parece estar relacionado con el síndrome.

Es importante mencionar que los diferentes autores tanto internacionales como nacionales citados en este apartado, tienen en común que a la hora de definir el SB toman las definiciones brindadas por, Maslach y Garcés de los Fayos, esto se concluye debido a que son los más citados en las investigaciones anteriores, además, se incluyen los instrumentos y pruebas que ayudan a la detección del SB, no solo en población deportiva sino también en otros sujetos, dentro de los instrumentos más utilizados se encuentran, el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD), Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R), el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), Adaptación del (ABQ), el Athletic Burnout Cuestionario adaptación a futbolistas (ABQ). (Maslach y Garces, 2010)

En cuanto a la parte de los diseños de las investigaciones, estas tienen diferentes enfoques que llevan a la contestación de interrogantes; se evidencian, enfoques de tipo descriptivo, exploratorio, longitudinales, empírico – analítico así como diseños correlacionales no experimentales u o diseños experimentales transaccionales, entre otros. También, atribuyen el SB

a diferentes factores, los cuales están relacionados con la edad, entorno o ambiente, volumen de entrenamiento, tipo de competición, ideas irracionales, personalidad, entre otras, sin embargo en estas investigaciones se encuentran algunas cuestiones relevantes, puesto que algunos de los autores, no tienen presente el entorno en el que se desarrolla la competencia, pensamientos, variables motivacionales, variables sociodemográficas entre otros.

A través de la revisión de antecedentes se logra evidenciar que, el número de artículos relacionados al tema expuesto en este proyecto investigativo, no cumple con el criterio de cantidad establecido por las directrices dadas para el desarrollo de éste, por tanto, se exponen aquí aquellos, que más que relevantes, son directamente congruentes al tópico estudiado y enriquecen el contenido temático de éste apartado.

## **MARCO TEÓRICO**

Es vital para esta investigación, especificar la perspectivas y los lineamientos teóricos que se trabajarán, por tanto, se menciona que las teorías que se expondrán a continuación están basadas en la evolución histórica del concepto de SB y la conceptualización del mismo al deporte, así como también desde el área que se estudiará el SB, la psicología del deporte.

### **SÍNDROME DEL BURNOUT**

Primera es importante mencionar que el término Burnout se empezó a utilizar a partir de 1977, tras la exposición de Maslach ante una convención de la Asociación Americana de Psicólogos, en dicha convención se conceptualizó el síndrome como el desgaste profesional de las personas que trabajan en diversos sectores de servicios humanos, que están en contacto directo con los usuarios, especialmente personal sanitario y profesores, lo cual tendría

repercusiones de índole individual, pero también afectaría a aspectos organizacionales y sociales. (Pérez, 2010)

Desde los años ochenta, se han realizado estudios sobre el Burnout, pero es a fines de la década de los noventa cuando se logran acuerdos sobre la conceptualización, análisis, técnicas e incluso programas de prevención. Uno de los modelos explicativos generales es el de Gil- Monte & Peiró (1997), y sobre estrategias y técnicas de intervención, son de suma importancia los de Manassero y cols. (2003), Ramos (1999), Matteson e Ivansevich (1997, Peiró y cols, (1994), Leiter, (1988), entre otros. Sin embargo, aun contando con los avances desarrollados en campos específicos, todavía existen diversas interpretaciones sobre el síndrome y más aún sobre los tipos de intervenciones apropiadas para corregirlo, bien de tipo individual. (Pérez, 2010)

Igualmente teniendo en cuenta los apartados anteriores el síndrome de Burnout una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), que ocasiona consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y que tiene peculiaridades muy específicas en áreas determinadas del trabajo, profesional, voluntario o doméstico, cuando éste se realiza directamente con colectivos de usuarios, bien sean enfermos de gran dependencia, o alumnos conflictivos. Estos casos son los casos más reiterados, hay que advertir que el síndrome se manifiesta menos en los trabajos de tipo manual, administrativo, etc. En estos casos, el estrés laboral no suele ser conceptualizado como Burnout, según discriminación general en el campo de la Psicología (Buendía & Ramos, 2001; Hombrados; 1997). (Pérez, 2010, p. 3).

Así, por ejemplo, Freudenberger (1974) citado por Míngote, en 1998., en Pérez, 2010, empleó el concepto de Burnout para referirse al estado físico y mental de los

jóvenes voluntarios que trabajaban en su "Free Clinic" de Nueva York. Estas personas se esforzaban en sus funciones, sacrificando su propia salud con el fin de alcanzar ideales superiores y recibiendo poco o nada de reforzamiento por su esfuerzo. Por lo tanto, después de uno a tres años de labor, presentaron conductas cargadas de irritación, agotamiento, actitudes de cinismo con los clientes y una tendencia a evitarlos. (Buendía & Ramos, 2001; Ramos, 1999; Buendía 1998; Mingote, 1998; Hombrados, 1997). Es decir que se implanta el concepto de "estar quemado" se añadía algo que ya no era sólo el estrés laboral; sino también la propia capacidad de generar estrategias de afrontamiento, la misión a realizar que a veces genera excesiva implicación en el trabajo y puede terminar en la deserción o la desatención a los usuarios, pero también a sí mismo. (Pérez, 2010, p. 3).

Es relevante mencionar que el Burnout, se extendió a otros ámbitos distintos de los asistenciales, lo cual genera una gran polémica científica, ya iniciada en el mismo momento en que Maslach acuñó el término (1976) y propuso que sólo se aplicará a trabajadores insertos en el ámbito laboral que realizan su trabajo en contacto directo con personas en el seno de una organización. Así, pues, Maslach y Jackson (1981, 1982) definen el Burnout como una manifestación comportamental del estrés laboral, y lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por cansancio emocional (CE), despersonalización (DP) en el trato con clientes y usuarios, y dificultad para el logro/realización personal (RP). A partir de estos componentes se elaboró el "Maslach Burnout Inventory" (MBI), cuyo objetivo era medir el Burnout personal en las áreas de servicios humanos, evaluando dichas dimensiones por medio de tres subescalas. Extraoficialmente, esta escala se ha convertido en la más aceptada por su amplia

utilización en diversos tipos de muestras. Hasta el momento, la escala ha tenido tres revisiones, en la última de las cuales se han introducido al fin las “profesiones no asistenciales” y se ha sustituido el término despersonalización por "cinismo". (Maslach, Jackson y Leiter, 1996). (Pérez, 2010, p. 4)

La polémica, sin embargo, continúa; de ahí que encontremos todavía otras definiciones que vienen a complementar la de Maslach, por ejemplo, la de Burke (1987), lo cual explica el Burnout como un proceso de adaptación del estrés laboral, que se caracteriza por desorientación profesional, desgaste, sentimientos de culpa por falta de éxito profesional, frialdad o distanciamiento emocional y aislamiento (Ramos & Buendía, 2001). Farber (2000) lo describe como un reflejo de la mayoría de los ambientes de trabajos actuales, ya que la competencia laboral exige intentar producir cada vez mejores resultados al menor tiempo y con los mínimos recursos posibles. A partir de esta realidad, este autor señala cuatro variables importantes para explicar la aparición y el desarrollo del Burnout: 1) la presión de satisfacer las demandas de otros, 2) intensa competitividad, 3) deseo de obtener más dinero y 4) sensación de ser desprovisto de algo que se merece. Dentro de la tendencia a aplicar el Burnout sólo a profesiones asistenciales, Maslach y Schaufeli (1993) intentaron una ampliación del concepto aceptando diversas definiciones en función de algunas características similares, de las que destacan: (Pérez, 2010, p. 5)

1. Predominan más los síntomas mentales o conductuales que los físicos. Entre los síntomas disfóricos se señalan, el cansancio mental o emocional, fatiga y depresión; siendo el principal el Cansancio Emocional.
2. Los síntomas se manifiestan en personas que no sufrían ninguna Psicopatología anteriormente.



3. Se lo clasifica como un síndrome clínico-laboral.
4. Se desencadena por una inadecuada adaptación al trabajo, que conlleva a una disminución del rendimiento laboral junto a la sensación de baja autoestima.

En el lado contrario, es decir, entre los que amplían el síndrome a profesiones no asistenciales, destacan los conocidos y numerosos trabajos de Pines y Aronson (1988), que defienden que los síntomas del Burnout se pueden observar también en personas que no trabajan en el sector de asistencia social. El síndrome se manifiesta igualmente como un estado de agotamiento emocional, mental y física, que incluye sentimientos de impotencia e inutilidad, sensaciones de sentirse atrapado, falta de entusiasmo y baja autoestima. (Pérez, 2010, p. 5)

Dicho estado estaría causado por una implicación durante un tiempo prolongado en situaciones que son emocionalmente demandantes. Desde esta óptica, Pines y Aronson desarrollaron una escala de carácter unidimensional, distinguiendo tres aspectos: agotamiento, desmoralización y pérdida de motivación. En el mismo sentido, Shirom (1989), a través de una revisión de diversos estudios, concluye que el contenido del síndrome de Burnout tiene que ver con una pérdida de las fuentes de energía del sujeto y lo define como “una combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo” (Buendía y Ramos, 2001, pág. 122; Ramos, 1999). A ello hay que sumar otros factores, como los culturales, ocupacionales, educacionales, individuales o de personalidad (De Las Cuevas, 1996). Más recientemente, Hombrados (1997; 217) propone una definición conductual basada en la coexistencia de un conjunto de respuestas motoras, verbales-cognitivas y fisiológicas ante una situación laboral con exigencias altas y prolongadas en el tiempo. Las repercusiones de esta coexistencia sobre la salud del trabajador y sus funciones supone el desarrollo del Síndrome de Burnout. Por lo tanto, entiende como

elementos fundamentales: “los cambios emocionales y cognitivos informados, cambios negativos en la ejecución profesional y una situación de presión social y/o profesional que aparece de manera continuada”. En síntesis, actualmente se aplica el síndrome de Burnout a diversos grupos de profesionales que incluyen desde directivos hasta amas de casa, desde trabajadores en los ámbitos sociales hasta voluntarios de organizaciones del Tercer Sector; y se acepta que el síndrome es el resultado de un proceso en el que el sujeto se ve expuesto a una situación de estrés crónico laboral y ante el que las estrategias de afrontamiento que utiliza no son eficaces. Es decir, que en el ámbito individual, los sujetos, en su esfuerzo por adaptarse y responder eficazmente a las demandas y presiones laborales, pueden llegar a esforzarse en exceso y de manera prolongada en el tiempo, lo que acarrea esa sensación que ellos describen como “estoy quemado”; mientras en el ámbito laboral, en que se producen la mayoría de los casos estudiados –cada día más por interés de las empresas-, la sensación de que el rendimiento es bajo y la organización falla conduce al deterioro en la calidad del servicio, absentismo laboral, alto número de rotaciones e incluso, abandono del puesto de trabajo. Pero, en suma, las consecuencias en las que hay acuerdo básico y las 6 que nosotros seguiremos en nuestro estudio, siguiendo a Pines (passim) son: Cansancio emocional, Despersonalización y Baja Realización Personal. (Pérez, 2010)

## **EVALUACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT.**

Para la evaluación del síndrome de Burnout se han utilizado distintas técnicas. Al principio, los investigadores utilizaron las observaciones sistemáticas, entrevistas estructuradas y tests proyectivos, pero luego se fue dando mayor énfasis a la evaluación mediante cuestionarios o autoinformes, lo que plantea varios problemas. Ante un proceso

de evaluación con autoinformes es importante tener presente que sus medidas son débiles por sí solas; es decir que se aconseja recabar datos objetivos de otras fuentes para confirmar y ampliar los resultados. La debilidad de los autoinformes tiene relación con la cercanía operacional entre la variable independiente y la variable dependiente postulada. Puede ser tanta dicha cercanía que, incluso, los constructos que se miden se pueden utilizar a veces como causa y otras como consecuencias. Sin embargo, los autoinformes son los instrumentos más utilizados para la evaluación del Burnout, y de éstos los preferidos por los investigadores son el Maslach Burnout Inventory (MBI; Maslach y Jackson, 1981, 1986) y el Burnout Measure (BM, Pines y Aronson, 1988). No obstante existen muchos otros, que sólo se mencionarán después, señalando en el año en que se publicaron: (Pérez, 2010, p. 22)

Año 1980:

- The community Health Nurses' Perceptions of work related stressors questionnaire (Bailey, Steffen y Grout)
- Emener-Luck Burnout Scale (Emener y Luck)
- Indicadores del Burnout (Gillespie) o Staff Burnout Scale (Jones) (Pérez, 2010, p. 24)

Año 1981:

- Nursing stress Scale -NSS- (Gray-Toft y Anderson)
- Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson)
- Tedium Measure -Burnout Measure- (Pines, Aronson y Kafry) (Pérez, 2010, p. 24)

Año 1984:

- Teacher Attitude Scale –TAS- (Farber)

Año 1985:

- Stress profile for Teachers (Klas, Kendall y Kennedy)
- Burnout Scale (Kremer y Hofman)

Año 1986:

- Teacher Burnout Scale (Seidman y Zager)
- Burnout Index –BI (Shirom y Oliver)
- Educators survey \*FS. (Maslach y cols.) (Pérez, 2010, p.24)

Año 1987:

- Energy Depletion Index (Garden)
- Escalas de evaluación del estrés, satisfacción laboral y apoyo social (Reig y Caruana)
- Teacher Burnout Scale (Seidman y Zager)

Año 1988:

- Occupational stress inventory (Cooper et. al.)
- Nurse Stress Index –NSI- (Harris, Hingley y Cooper)
- Teacher stress inventory (Schutz y Long) (Pérez, 2010, p.24)

Año 1990:

- The Nurse stress checklist (Benoliel et al)
- Escala de efectos psicicos del Burnout (garcia izquierdo)
- Stressor scale for pediatric oncology nurses (Hinds et al)

Año 1992:

- Escala de variables predictoras del Burnout (Aveni y Albani) (Pérez, 2010, p. 23)

Año 1993:

- Holland Burnout Assessment Survey (Holland y Michael)
- Cuestionario de Burnout del profesorado –CBP- (Moreno y Oliver)
- Cuestionario breve de Burnout -CBB- (Moreno y Oliver)

Año 1994:

- Rome Burnout Inventory (Ventura, Dell´Erba y Rizzo) (Pérez, 2010, p.23)

Año 1995:

- Cuestionario sobre el estrés en el lugar de trabajo (Kompier y Levi)
- Escala de Burnout en directores de colegios (Friedman)

Año 1996:

- MBI-General Survey -MBI-GS- (Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson) (Pérez, 2010, p.23)

Año 2000:

- Cuestionario de desgaste profesional en enfermería -CDPE- (Moreno, Garrosa y González)

Desde que Flippin (1981) presentará el primer trabajo centrado en el estudio del burnout en deportistas han pasado algo más de 25 años y la consolidación teórica de este constructo en el ámbito de la psicología del deporte es cada vez más evidente. En el ámbito del deporte se han formulado pocas definiciones específicas de burnout debido, muy probablemente, a que la mayoría de autores han asumido y adaptado la proveniente del

marco teórico general que propusieron Maslach y Jackson (1981). Plantearon un modelo tridimensional del síndrome, según el cual el burnout supone la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. (Carlin, M. 2010, p.4)

Esta perspectiva ha encontrado un fuerte apoyo en otros ámbitos, y también ha recibido algún apoyo en el contexto deportivo (Budgett, 2000; Cresswell y Eklund, 2006a, 2007; Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001). A partir de éste modelo, Fender (1989) hizo una primera traslación desde el ámbito organizacional al contexto deportivo. En el ámbito del deporte, sin duda la mayor preocupación en el estudio sistemático del burnout ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva, puesto de manifiesto desde la perspectiva motivacional por Garcés de Los Fayos y Cantón (1995). Este interés ha sido más de carácter aplicado que de investigación básica, nada sorprendente sabiendo que la psicología del deporte es un campo con estos componentes de aplicación. En todos los casos, se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta. De hecho, Feigley (1984) establecía que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, siendo razonables según el autor que dicha similitud también pudiera establecerse cuando analizamos el burnout en los contextos deportivos. En la definición de burnout también se ha considerado el síndrome como un “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas. Recordemos que una traducción al castellano podría ser “estar quemado” o “estar carbonizado” (Garcés de Los Fayos y Medina, 2002).(Carlin, M. 2010, p.4)

May (1992) encontró entre los problemas psicológicos tratados en las Olimpiadas de Barcelona, el burnout en deportistas olímpicos, que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su “trabajo”. En otro trabajo, Feigley (1984) hizo referencia a que el síndrome se podía apreciar en deportistas desde la edad de los 10 años. También Cohn (1990) comprueba que las presiones internas experimentadas durante la infancia efectivamente pueden dar lugar a burnout, no sólo en el contexto deportivo sino, por ejemplo, en el escolar. Una vez consensuada la definición del burnout, buena parte de los trabajos de investigación (Garcés de Los Fayos, Jara y Vives, 2006) se han centrado en detectar aquellas variables predictoras del síndrome. Aunque se analizan en el siguiente apartado, se debe recordar que las mismas se han agrupado en tres contextos próximos al deportista: social familiar, deportivo y personal (interno). Como fue señalado en un trabajo anterior (Garcés de los Fayos y Medina, 2002), Pines et al., (1981) mantenían que “trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas”. Es probable que el deportista, por las circunstancias especiales que vive en su contexto de “trabajo”, tienda a ser “víctima propiciatoria” de este trastorno, entre otras cuestiones porque reúne dos de las características que citaban los autores: idealismo y entusiasmo. Con relación a las consecuencias asociadas al burnout, las complejas interacciones de las variables predictoras anteriormente citadas, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, provocarán un estado emocional en el deportista que puede facilitar la ocurrencia de burnout. En este sentido, Loehr (1990) plantea tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome, que se van sucediendo de manera inequívoca: en primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a

disminuir; en segundo lugar, aparece abandono y angustia, y en tercer lugar, pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono. (Carlin, M. 2010, p.5)

Garcés de Los Fayos (1999) recoge las consecuencias del burnout que Smith (1986) citado por Carlin, M. 2010, plantea en dos grupos diferentes: consecuencias fisiológicas y consecuencias conductuales. Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), siguiendo a éste último autor, indican aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento. (Carlin, M. 2010, p.5)

Por último, y en cuanto a la evolución del síndrome de burnout, Garcés de Los Fayos (1994 y 1999) llevó a cabo una adaptación del MBI en una muestra de deportistas, apoyándose en el convencimiento que mostraban Caccese y Mayerberg (1984) según los cuales el instrumento más utilizado en el ámbito organizacional, el Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1981), es aplicable al deporte. Se concluyó que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de burnout en deportistas, dándose otro nexo de unión para el síndrome en ambos contextos: laboral y deportivo. Además de lo planteado anteriormente, los datos de diferentes trabajos empíricos de corte descriptivo apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es muy elevada. Jiménez, Jara y García (1995) cifraban la frecuencia del burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y recientemente, Medina y García Ucha (2002) la establecen en el 10%. Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist



(2007) encuentran en su estudio con muestra de adolescentes suecos entre 1% y 2%. Aunque poca investigación se ha llevado a cabo para establecer la veracidad de estas conclusiones, un rudimentario análisis basado en un número limitado de estudios, indican que entre el 1% y el 7% de los deportistas de élite pueden sufrir de altos niveles de la condición, mientras que un 15% puede experimentar síntomas moderados (Gould y Dieffenbach, 2002). Son datos que deben conducir, entre otros aspectos, al desarrollo de un modelo teórico que ayude a comprender el origen y desarrollo posterior de este síndrome, y que justifican por sí mismos el hecho de que actualmente los trabajos, en gran medida, se están orientando a las siguientes cuestiones relacionadas con el síndrome: (Carlin, M. 2010, p.5)

1. Desarrollo de estrategias de prevención de la ocurrencia del burnout (Lemyre, Matt, Roberts, Stray-Gundersen y Treasure, 2004; McDonald, 2005).
2. Niveles motivacionales asociados a la aparición del síndrome (Cresswell y Eklund, 2005; Harlick y McKenzie, 2000; Lemyre, Roberts y Treasure, 2006).
3. Clima existente en el grupo de referencia y apoyo social general del deportista y existencia de burnout (Chen y Chi, 2003; Cresswell y Eklund, 2004; Raedeke y Smith, 2004).

El deporte y los recursos y capacidades, han sido dos campos estudiados, pero poco relacionados entre sí, pues tradicionalmente es una temática ligada al campo organizacional, así como lo fue en un inicio el SB, pero es importante recalcar que así como es aplicable el SB al deporte, lo es de igual forma la teoría de recursos y capacidades propuesta por Gamboa & Grajirena (2014), pues las estrategias basadas en los recursos y capacidades de los deportistas para buscar fuentes de beneficios potenciales, ventajas competitivas e impactar positivamente en

los resultados de una competencia, en este caso específico, los resultados de un partido de fútbol, se concentra en el análisis del proceso de identificación y valoración de los recursos y capacidades para establecer y mantener ventajas competitivas, los criterios usados para evaluarlos (Barney, 1991), así como en el proceso para desarrollarlos. (Cardona, 2011)

## **TEORÍA DE LOS RECURSOS Y CAPACIDADES**

Gamboa & Grajirena (2014), plantean que las organizaciones son diferentes entre sí en función de los recursos y capacidades que poseen en un momento determinado, así como por las diferentes características de la misma y que dichos recursos y capacidades no estén disponibles para todas las empresas en las mismas condiciones. Esta teoría nos permite encaminar el análisis interno hacia los aspectos más relevantes del interior social de la organización, en relación con el análisis externo realizado y como base para el planteamiento estratégico general y de recursos humanos posterior. También es una herramienta que permite determinar las fortalezas y debilidades internas de la organización. Y según esta teoría la única forma de conseguir ventajas competitivas sostenibles es a través del desarrollo de capacidades distintivas.

Los recursos, Según Wernerfelt (1984) citado por Gamboa & Grajirena (2014), es “la eficiencia adquirida por una empresa es función de los recursos y capacidades distintivas que la misma controla, los cuales son fuente de sinergia y de ventajas competitivas porque provienen del aprendizaje colectivo de la organización que compite en mercados” Barney en 1991 argumentó que “los recursos de la empresa incluyen todos los activos, capacidades, procesos organizativos, características de la empresa, información, conocimientos,...que son controlados

por ella y que le permiten concebir y desarrollar estrategias para aumentar su eficacia y eficiencia”

Para Peteraf (1993) citado por Gamboa & Grajirena (2014), deben caracterizarse por su heterogeneidad, por la existencia de límites ex-ante y ex-post a la competencia y por su imperfecta inmovilidad, esto significa que los recursos no están disponibles para todas las empresas en las mismas condiciones (movilidad imperfecta) y por ello las empresas son diferentes por los activos que poseen (heterogeneidad).

Posteriormente en 2001 Barney puntualizó “los recursos son los activos tangibles e intangibles que una empresa emplea para formular e implantar sus estrategias”.

Recursos			
Tangibles	Intangibles	Humanos	Capital
Físicos	reputación	conocimiento	organizacional
financieros	tecnología	comunicación	estructura
	cultura	motivación	organizacional
	marca		líneas de
			autoridad
			formas de reporte
			planeación formal

			e informal  control  sistemas
--	--	--	---

**Tabla 1** *Tipos De Recursos*

### **TIPOS DE RECURSOS.**

Se debe tener en cuenta que los recursos productivos de la empresa se clasifican en físicos, intangibles, capital humano y de capital organizacional, los cuales se integran en procesos y rutinas operativas y administrativas denominadas capacidades. (Gamboa & Grajirena, 2014)

Los recursos físicos hacen referencia específicamente a la tecnología física, planta y equipo, localización geográfica, acceso a materia prima, infraestructura en lotes y construcciones y otros factores que afectan el costo de producción. (Gamboa & Grajirena, 2014)

Los recursos intangibles entre los cuales se encuentra la formación del recurso humano, publicidad y posicionamiento de marca, desarrollo de software, entre otros. Entre los activos intangibles se tiene la marca, como valor y como potencial de ampliar los ingresos por los ámbitos de productos o mercados; la reputación, con relación a las relaciones con el cliente, la calidad de los productos, las relaciones con los proveedores y con otros entes; las patentes y propiedad intelectual en la que se apoya la protección legal del conocimiento y la generación de mayores ingresos, entre otros. (Gamboa & Grajirena, 2014)

Como recursos de capital humano, se cuenta con las personas que ejercen los distintos cargos de la compañía y sus competencias, entre otros: su grado capacitación, la experiencia, la forma de razonar y de tomar decisiones, el potencial de aprendizaje, la apertura al cambio, la capacidad de adaptación, habilidad de trabajo en equipo, las relaciones personales, el liderazgo, el espíritu emprendedor, así como aspectos psicológicos y sociológicos. (Gamboa & Grajirena, 2014)

Entre los recursos de capital organizacional, pueden incluirse la estructura organizacional, líneas de autoridad, forma de reportes, la planeación formal e informal, el control, la coordinación de sistemas; la forma como los empleados integran sus esfuerzos y habilidades. (Gamboa & Grajirena, 2014)

### **TIPOS DE CAPACIDADES.**

Capacidades operativas: implica la realización de una actividad mediante un conjunto de rutinas que coordinan y ejecutan la variedad de tareas necesarias para su consecución.

Las capacidades dinámicas construyen, integran o reconfiguran capacidades operativas. Las capacidades dinámicas no afectan directamente al output, sino indirectamente a través de su impacto en las capacidades operativas. (Gamboa & Grajirena, 2014)

La teoría de las capacidades dinámicas establece que la empresa podrá incrementar su potencial de generación de beneficios, si logra formas distintivas para desarrollar recursos y capacidades, configurar estrategias, acelerar la discontinuidad de las mismas y dirigir las estrategias de una manera contingente.

### **DIFERENCIAS ENTRE RECURSOS Y CAPACIDADES:**

1. Una capacidad es específica de la empresa, ya que se encuentra integrada en la organización y sus procesos, mientras que el recurso no suele alcanzar un nivel de integración tan alto.
2. La propiedad de una capacidad no suele ser transferida de una organización a otra sin transferir la propiedad de la organización en conjunto.
3. El principal fin de una capacidad es mejorar la productividad de los otros recursos que la empresa posee.

Es importante mencionar que son la competencia: son el conjunto de capacidades de la empresa que poseen mayor potencial para generar una ventaja competitiva y competencias nucleares a aquellas que son clave en la estrategia competitiva de la empresa. (Gamboa & Grajirena, 2014)

En las organizaciones debe de haber heterogeneidad de recursos, puesto que es una condición empresarial para sostener ventajas competitivas postula cuatro indicadores o cualidades empíricas del potencial de recursos de la empresa para generar ventaja competitiva sustentable, los cuales son: Valiosos, porque ayudan a aprovechar oportunidades y a neutralizar amenazas en el ambiente, así mismo permite a la empresa concebir que mejoren su eficiencia y efectividad. (Gamboa & Grajirena, 2014)

Es necesario disponer de recursos distintivos, que sean estratégicos o esenciales, es decir que cumplan los criterios de ser valiosos, escasos y difíciles de imitar o de sustituir, como la reputación de la firma, las patentes y conocimientos únicos y las tecnologías especializadas, entre otros; con ellos la empresa podrá obtener una ventaja competitiva sostenible y generar el

potencial de beneficios. El cumplimiento de dichos criterios dificulta que otras firmas puedan replicar e implementar la estrategia explotando las oportunidades del entorno de la misma forma, (competitividad, lo que sucede cuando se usa el mínimo de recursos para un nivel de operación determinado, o se obtiene el máximo de resultados de un nivel dado de recursos. Igualmente, se debe buscar la posibilidad de emplear los recursos existentes en usos más rentables. (Gamboa & Grajirena, 2014)

## **PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La psicología del deporte es una rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva así como los factores psicológicos que motivan la práctica, actividad física y por otro lado los efectos obtenidos por dicha participación. Históricamente y culturalmente los psicólogos deportivos han estudiado cómo maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de deportistas y por otro lado las patologías que se desarrollan a causa del deporte. (J. Williams, 2004)

Para Mendo 2005, la psicología deportiva, se centra en el estudio científico de la conducta humana en el deporte, una conducta que habrá de ser entendida, tal y como indica Gil, como “el conjunto de respuestas mentales, motoras y psicofisiológicas que los deportistas tienen en función de unos antecedentes y unos consecuentes externos e internos cognitivos y fisiológicos; una relación de contingencias; un organismo con unas características físicas, habilidades motoras, historial de aprendizaje, variables de personalidad; y que se dan en un medio ambiente físico (cancha, vestuarios, campos de atletismo), social (familia, entrenador, árbitro y jueces, directivos, público y periodistas) y biológico”

También, se define como el “...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...” (R.Weimberg y D. Gould: Fundamentos de Ps. del Deporte y el ejercicio Físico)

“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar sicofísico, la salud y el desarrollo personal...” (C.Nachon y F. Nascimbene: Introducción a la Ps. del Deporte)

Uno de los objetivos de la psicología del deporte es conocer y optimizar las condiciones internas del deportistas para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación, también, ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento, y por último según Williams es, intentar pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimientos).

## **SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS**

La definición de Síndrome de Burnout dada por Maslach y Jackson en 1981 sobre el burnout fue la más aceptada y así mismo sigue en la actualidad, ya que lo conciben como "un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal" o según Pines, Aronson y Kafry, en 1981, como "un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicado durante largos periodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente"). La primera definición se centra en el



burnout padecido en aquellas profesiones que suponen un contacto intenso con el cliente, alumno o enfermo (de "ayuda humana"): asistente social, profesores, médicos, personal de enfermería, policías, entre otras. De hecho, Freudenberger, 1974, primer autor en implantar el término en el contexto de las ciencias sociales, relacionaba íntimamente el síndrome con estas profesiones. La segunda definición, en cambio, deja el camino abierto a otras profesiones e, incluso, a otros ámbitos no laborales. Hoy, la mayoría de autores, aceptan que el burnout es consecuencia del padecimiento de un estrés severo durante un prolongado espacio de tiempo. (Garcés F. 1993)

Sin embargo, hay que esperar diez años desde el nacimiento del término para que Feigley (1984) se da cuenta del paralelismo constatable que se da entre estrés laboral y estrés deportivo y, consecuentemente, entre burnout laboral y burnout en deportistas, además de mantener que estas comparaciones podrían realizarse en niños deportistas de diez años. A pesar de este primer contacto con el síndrome en deportistas, en la última década Garcés de Los Fayos, Teruel y García (1993), sobre más de mil referencias bibliográficas de burnout, sólo encuentran nueve específicamente de burnout en deportistas, lo cual no deja ninguna duda del poco desarrollo que ha tenido este constructo, a pesar del estudio de Gould (1991) en el que cuestionaba a entrenadores y psicólogos del deporte sobre qué temas les parecía más importantes en el ámbito deportivo desde el punto de vista psicológico, y cuyos resultados demostraron que el estrés de competición en jóvenes deportistas y el afrontamiento de dicho estrés figuraban entre los tres temas más preocupantes, y no debemos olvidar que un estrés duradero e intenso conduce a burnout. (Garcés F. 1993).

Por otro lado se evidencian los factores de riesgo para que se desarrolle el síndrome de burnout, entre los cuales se encuentran personas jóvenes, género femenino, solteros o sin pareja estable, mayores turnos laborales o sobrecarga laboral, estado civil, número de hijos, rasgos de personalidad tales como personas idealistas, optimistas, con expectativas altruistas elevadas, deseo de prestigio y mayores ingresos económicos. De entre todos los factores de riesgo comentados el que resulta ser más prevalente e importante es el de sobrecarga de trabajo.

(Aceves, 2006)

Otro de los temas relevantes son los signos de alarma los cuales según Rocha Luna 2002, citada por Aceves 2006, en su artículo “Síndrome del Burnout” describe que existen varios tipos de manifestaciones que podemos considerar como signos de alarma o en ocasiones como parte ya del cuadro clínico en sí: (Aceves, 2006)

- Negación: la persona afectada es la última en aceptar que tiene el problema.
- Aislamiento: es frecuente que la persona afectada se retire de la familia, sus colegas y amigos.
- Ansiedad: es la sensación persistente que tiene el deportista de que algo malo va a suceder.
- Miedo o temor: una sensación poderosa de temor de acudir al trabajo.
- Depresión: este es uno de los problemas cada vez más comunes en jóvenes; siendo uno de los más frecuentes en este síndrome y por supuesto uno de los síntomas más peligrosos ya que puede llevar al suicidio.
- Ira: las manifestaciones de esto incluyen perder la calma y el control, manifestando un enojo exagerado en relación a la causa que es motivo del disgusto al tratar con compañeros, resto del personal o con los pacientes.

- Fuga o anulación: el sujeto llega tarde o muestra un desinterés en el trabajo.
  - Adicciones: se inicia o aumenta el empleo de sustancias, que pueden ser prohibidas o no prohibidas.
  - Cambios de personalidad: hay una incapacidad para poder confiar en el individuo.
  - Culpabilidad y autoinmolación: sienten que lo que desarrollan es prácticamente un castigo o bien tienen un sentimiento exagerado de ser indispensables en el trabajo.
  - Cargas excesivas de trabajo: el aceptar varios turnos o pasar mucho tiempo en el hospital para comprobar que todo está bien es otra manifestación de auto negación.
  - Comportamiento riesgoso: comportamiento no característico de la persona, el cual puede ir desde simplemente embarazoso, inapropiado e impulsivo; hasta peligroso en diversos ámbitos de la vida, incluyendo el sexual con conductas de riesgo.
  - Sensación de estar desbordado y con desilusión. Se percibe la sensación de ya no poder seguir trabajando con el mismo ritmo ni entusiasmo que al principio, tiene sensación de fatiga crónica.
  - Abandono de sí mismo. Se presenta un cambio en la pulcritud, higiene y arreglo personal. Hay cambios en el hábito alimenticio con pérdida o ganancia de peso exagerada. Pérdida de la memoria y desorganización. Existe dificultad para concentrarse y aprender. No se pueden recordar eventos importantes familiares y laborales. Puede haber trastornos del sueño.
- (Aceves, 2006)

Partiendo de lo anteriormente mencionado para lograr determinar el diagnóstico del SB es importante Según Gómez, Vera y Palmer, 2005 citados por Aceves en el 2006, el concepto de burnout implica 3 aspectos fundamentales que son:

1. Agotamiento emocional. Caracterizado por una disminución y pérdida de los recursos emocionales.
2. Despersonalización o deshumanización(o cinismo). Caracterizado por el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad hacia los receptores del servicio prestado.
3. Baja realización personal. Que consiste en la percepción del trabajo de manera negativa; los afectados se reprochan no haber alcanzado los objetivos propuestos, con vivencias de insuficiencia personal y baja autoestima profesional. (Aceves, 2006)

El cuadro clínico puede seguir la siguiente secuencia:

- Etapa 1. Se percibe desequilibrio entre demandas laborales y entre recursos materiales y humanos de forma que los primeros exceden a los segundos, lo que provoca una situación de estrés agudo.
- Etapa 2. El individuo realiza un sobre-esfuerzo para adaptarse a las demandas. Pero esto sólo funciona transitoriamente (hasta aquí el cuadro es reversible).
- Etapa 3. Aparece el síndrome de burnout con los componentes descritos.
- Etapa 4. El individuo deteriorado psicológica y físicamente.

en el apartado anterior se logró evidenciar la definición de psicología, así como el síndrome de Burnout sus factores de riesgo y cómo diagnosticar, ahora se pretende dar enfoque al síndrome de Burnout especialmente en deportistas debido a ello y según Garcés de los Fayos y Ruiz Enrique J. (2004) .

Después de pasar por todo el desarrollo histórico del SB, aclarar conceptos y diferentes definiciones dadas por autores que se enfatizaron en el proceso y evolución del SB, para el

desarrollo de esta investigación, tomamos la definición de Maslach y Jackson (1981) puesto que es la más concreta y específica, en cuanto al Burnout aplicado al deporte, tomamos a Raedeke (2001) puesto que este autor, argumenta que las dimensiones agotamiento físico/emocional y reducida sensación de logro se manifiestan en el deporte con características similares a las encontradas en el contexto laboral, sin embargo la dimensión despersonalización no se muestra como significativa dentro del estudio del burnout en deportistas. En consecuencia propone sustituir la dimensión despersonalización por devaluación de la actividad deportiva. Este cambio lo sustenta en que la despersonalización representa una actitud negativa y despreocupada hacia lo que es importante en el contexto de los servicios humanos, esto es, hacia los destinatarios del servicio. En el ámbito deportivo, el elemento central es el deporte en sí mismo, por lo que la despersonalización se podría asimilar a la devaluación de los deportistas hacia el deporte practicado y a su participación en él. De hecho, diversas investigaciones previas ponen de manifiesto la relevancia de la dimensión devaluación de la práctica deportiva en detrimento de la dimensión de despersonalización (Eades, 1990; Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996; Silva, 1990) (Arce, Andrade y Raedeke, 2010).

Se hizo importante mencionar los principales teóricos que se enfocaron en estudiar el SB en el deporte, puesto que ayuda a dar un sustento teórico a la investigación que se está realizando, además de ello permite contextualizar al lector en cuanto a la evolución histórica del SB y como este pasa de ser estudiado solamente en el campo laboral desde la psicología organizacional, la administración de empresas, entre otras, a ser estudiado en el campo deportivo y por parte de la psicología.

## OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

A continuación se presentan las características o atributos del SB clasificado en diferentes categorías, este proceso se inicia con la definición conceptual del SB en deportistas dada por Raedeke en 1997, que aún en la actualidad sigue vigente, luego, se procede a profundizar sobre las dimensiones del SB, continuando con la definición operacional de la misma, para así identificar los indicadores que permitan realizar su medición de forma empírica y cuantitativa, al igual que cualitativamente llegado al caso. (Ferrer, 2010)

CONCEPTO SÍNDROME DE BURNOUT	SUBCATEGORÍAS	OPERALIZACIÓN DE VARIABLES	ÍTEMS Cuestionario ABQ adaptación para futbolistas
“Síndrome caracterizado por agotamiento físico/ emocional, devaluación de la práctica	1. Agotamiento físico/ emocional, caracterizado por una disminución y pérdida de los recursos emocionales. (Raedeke, 1997)	Excesivo cansancio físico después de jugar fútbol. Expresado en: fatiga, depresión, indefensión, desesperanza, irritación, apatía, desilusión, pesimismo,	2, 4, 8, 10, 12

deportiva y reducida sensación de logro” (Raedeke, 1997)		hostilidad, falta de tolerancia, pérdida de creatividad, pesadez muscular	
	2. Devaluación deportiva, en el ámbito deportivo, el elemento central es el deporte en sí mismo, o sea la devaluación de los deportistas hacia el deporte practicado y a su participación en él. (Raedeke, 1997)	Abandono de la práctica deportiva.  Evidenciado en conductas de: evitación de toma de decisiones y de responsabilidades, desvaloración, pérdida de autoestima, deseo de dejar de realizar los ejercicios.	1, 5, 7, 13, 14
	3. Sensación	Descenso exagerado en	3, 6, 9, 11, 15

	<p>de logro, se define en términos de sentimientos de ineficacia en relación al rendimiento y logros deportivos (Raedeke, 1997)</p>	<p>el rendimiento.</p> <p>Se observa en: la falta de coordinación en los movimientos y errores en la ejecución de la práctica, sentimientos de fracaso, conflictos interpersonales, aislamiento familiar, social, personal, expectativas incumplidas, disminución de la diversión al deporte, insatisfacción con el rol relacionado con el deporte, problemas de concentración</p>	
--	---	--	--

**Tabla 2 Operacionalización De Variables**



\*Carlin, M. (2010). \*Fernández, C. A., de Francisco Palacios, C., Fernández, E. A., Otero, M. J. F., & Raedeke, T. D. (2012). \*Recopilado por Álvarez & Franco. (2016).

## MÉTODO

### **Enfoque**

El enfoque de la investigación será cuantitativo, puesto que este es el más preciso y exacto, donde por medio de datos numéricos y estadísticos brindaremos una posible respuesta a la pregunta de investigación estableciendo con exactitud el patrón de respuesta de los deportistas de fútbol, frente al SB. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

### **Diseño de la investigación**

El diseño de nuestra investigación es no experimental, puesto que en el estudio recogeremos los datos para estudiar el fenómeno tal y como está ocurriendo sin introducir algún tipo de tratamiento a los sujetos colaboradores, tampoco manipularemos las variables (dependientes e independientes) puesto que no buscamos establecer la causalidad. También será transeccional puesto que buscamos hacerlo en único momento en el tiempo.

El alcance de la investigación es descriptivo, puesto que se busca especificar las propiedades o características de los futbolistas Selección Quindío 2016, en torno al SB. Esto quiere decir que solo se medirá y recogerá la información de manera independiente, y a su vez dicha descripción servirá como insumo para posibles estudios futuros. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

## **Muestreo**

La muestra estará formada por deportistas hombres mayores de 18 años, que compiten en modalidad deportiva de conjunto en este caso fútbol, de dos ligas quindianas que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío.

Se utilizará como diseño de la investigación, el diseño muestral no probabilístico siendo pertinente para la investigación y de mayor acceso, teniendo en cuenta que este tipo de diseño no es un producto de un proceso de una selección aleatoria, por lo que se puede seleccionar a los individuos de la investigación ya sea por la facilidad del acceso que se tenga a la información o por criterios propios de las investigadoras, que en este caso sería, la comprensión, la acogida, la cooperación, así como también que cumplan con la edad requerida para el estudio y que hagan parte de deportes de conjunto como fútbol de seleccionados Quindío 2016 (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

## **Criterios de inclusión y exclusión de la muestra**

### Criterios de inclusión

- Mayores a 18 años de edad.
- Ser hombre y pertenecer a un equipo de rendimiento, específicamente de las dos ligas que fueron seleccionadas y que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío para el año 2016.

### Criterios de exclusión

- Hombres que no hagan parte de un equipo de fútbol, de las ligas que fueron seleccionadas y que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío.

- Ser menor de 18 años de edad.

### **Técnicas e instrumentos**

Vale resaltar la importancia que tienen las técnicas y los instrumentos que se emplean en una investigación, pues es significativo identificar qué tipo de información se necesita o las fuentes en las cuales puede obtenerse, se considera esencial definir las técnicas para la recolección de información (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Para llevar a cabo la investigación, se tendrá en cuenta técnicas e instrumentos que permitan a las estudiantes recolectar información precisa que ayude a tener un panorama más amplio acerca de lo que genera dicha problemática en la población receptora. Por tanto en opinión de Rodríguez Peñuelas, (2008) citado por Ruiz Medina, las técnicas, son los medios empleados para recolectar información, entre las que destacan la observación, cuestionario, entrevistas, encuestas.

Se utilizará una herramienta para la medición del síndrome de burnout en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

En primer lugar, **el Athlete burnout questionnaire (ABQ) para población colombiana, (ver anexo 1)** La versión española del ABQ mide tres de las dimensiones del burnout más citadas en la literatura por medio de 15 ítems (cinco para cada dimensión):

- Agotamiento Físico/Emocional (AFE): hace referencia a las sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las continuas e intensas demandas del entrenamiento y la competición.

- Reducida Sensación de Logro (RSL): engloba la tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa y la presencia de un autoconcepto negativo.
- Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD): supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, de insensibilidad y cinismo hacia el deporte que se practica.

El cuestionario puede ser aplicado de forma individual o colectiva. Los deportistas deben tener capacidad para leer y entender el significado de los ítems, siendo la instrucción que se les debe dar a los deportistas que desarrollaran el cuestionario la siguiente,

Existen cinco opciones de respuesta que abarcan desde “casi nunca” a “casi siempre”, pasando por “pocas veces”, “algunas veces” y “a menudo”. En algunas cuestiones te encontrarás con la palabra deporte entre corchetes [deporte]. En este caso es necesario que sustituyas mentalmente esta palabra por el deporte que practicas. No existen respuestas mejores ni peores, cada jugador es diferente, por lo que os pido que contestéis con la máxima sinceridad. (Raedeke y Smith, 2001, p. 2).

También, se tendrá en cuenta la implementación de un **cuestionario de medición ad hoc**, para la recolección de datos sociodemográficos de los participantes (ver anexo 3), así como los datos deportivos como estrato, género, edad, deporte practicado, nivel competitivo, volumen de entrenamiento, etc.

### **Análisis de la información**

La recolección de la información se realizará por medio de los resultados que arroje la versión modificada del ABQ adaptación para población colombiana, siguiendo un protocolo estandarizado de modo que todos los participantes recibirán la misma instrucción, se les

informará sobre la confidencialidad de sus respuestas y de todo el proceso investigativo; El análisis de los datos se llevará a cabo por medio de Excel, sobre estadística descriptiva, los baremos obtenidos y la comparación acerca del Burnout en futbolistas que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

### **Procedimiento**

Después de haber seleccionado los participantes de la investigación por la facilidad de acceso y por los criterios anteriormente planteados, se pretende contar con un primer acercamiento con los directivos o responsables de los deportistas de las ligas que fueron seleccionadas, donde se dará a conocer las generalidades de la investigación. Se explicarán los objetivos y donde se pretende llegar teniendo en cuenta los datos que los deportistas proporcionen. También se informará sobre la confidencialidad y la exigencia de la investigación, para esto, se contará con el formato de consentimiento informado proporcionado por la Corporación Universitaria Alexander von Humboldt (ver anexo 2), una vez contando con el aval, procederemos a tener un segundo encuentro directamente con los participantes de la investigación, donde se retomara agrosomodo las generalidades de la investigación, objetivos y explicación del consentimiento informado; Una vez explicado, se procederá a firmar y a ser nuevamente requerido por parte de las investigadoras de la investigación, y así poder dar inicio con la aplicación colectiva del cuestionario sociodemográfico y del ABQ.

### **Consideraciones éticas**

Partiendo del manual bioético y deontológico del psicólogo y la ley 1090 de 2006, que rige la profesión de psicología en Colombia, se tendrá en cuenta el derecho a la autonomía, ya

que este artículo se basa en el respeto por la capacidad de las personas para su autodeterminación, así como el derecho a la información y a la verdad; en este apartado se pretende realizar consentimiento informado puesto que es de suma importancia para la investigación, teniendo en cuenta que la misma va dirigida a una población deportista, por tanto es importante tener presente el derecho a la beneficencia puesto que es deber del psicólogo contribuir al bienestar del paciente; en este caso a los participantes de la investigación, para ello se deben examinar las consecuencias negativas que se pueden presentar en los relatos de los sujetos y así mismo en sus cuestionarios.

Partiendo de lo anteriormente mencionado, es importante resaltar el derecho a la dignidad ya que la dignidad de la persona se funda en el hecho incontrovertible de que el ser humano es, en cuanto tal, único en relación con los otros seres vivos, dotado de la racionalidad como elemento propio, diferencial y específico, tal concepto, acogido por la Constitución, descarta toda actitud despectiva frente a sus necesidades corporales y espirituales, todas las cuales merecen atención en el Estado Social de Derecho, que reconoce en el ser humano la razón de su existencia y la base y justificación del sistema jurídico.” (Sentencia T-926 de 1999), de igual forma en las consideraciones éticas se evidenciara un apartado basado en el derecho a la información veraz puesto que los participantes de la investigación, tienen derecho a ser informados acerca del trabajo que se va a realizar, así como de la aplicación de las técnicas para la recolección de datos.(Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Por otra parte el derecho a la intimidad es fundamental para la investigación ya que los participantes son los que deciden si desean compartir sus pensamientos o sentimientos con otros individuos, es importante respetar este derecho ya que se puede violar el derecho a la privacidad,

por último se observan los estándares morales, debido a que las estudiantes de psicología deben tener en cuenta los principios éticos y de dignidad a la hora de realizar la investigación, por tanto la información recibida por parte de los participantes no debe de ser utilizada en contra ni perjudicando a los mismos, así como no se deben de aceptar presiones que alteren o limitan la objetividad o el uso de los hallazgos encontrados en la investigación.

Como se mencionaba en un principio es relevante tener en cuenta el consentimiento informado para ello a continuación se plasmara una imagen del mismo para tener claridad, en los apartados relatados con anterioridad. (Colpsic, 2015).

## **RESULTADOS**

Para la realización de la investigación, se recopilaron datos sociodemográficos de los deportistas encuestados, entre los cuales se preguntó, nivel competitivo, estrato- socioeconómico, edad y estado civil, esto con el fin de apoyar la aplicación del cuestionario ABQ; el tamaño de la muestra fue de 100 futbolistas en su totalidad de sexo masculino.

Entre los deportistas encuestados se encontró que el 41% tenían entre 18 años y 20 años, a los que designamos sub 20, seguido por un 38% en el rango de 21 años a 23 años, que denominamos sub 23 y el 21% restante en el rango de 24 años en adelante, que nombramos mayores, para un total de 100%; del total de los deportistas, el 55% se encuentran viviendo en unión libre o en una relación, seguido por el 32 % que se encuentran solteros o sin una pareja estable, el 10% se encuentran casados, ya sea por la iglesia o por lo civil y el 3% son divorciados.

En términos de estrato socioeconómico, se encontró que el 39% de los deportistas encuestados pertenecen al estrato 3, seguido del 23% que se auto incluyen en el estrato 1, el 22% son pertenecientes al estrato 2 y el 16% restante pertenecen al estrato 4. Finalmente, se preguntó a los deportistas encuestados acerca del nivel de entrenamiento, los cuales se clasificaban en tres, bajo (de 1 a 5 horas semanal), medio (de 5 a 8 horas semanal) y alto (de 8 horas semanal en adelante), se encontró que el 43% de los deportistas de fútbol entrenan entre 5 y 8 horas semanal, el 35% de los deportistas entrenan de 8 horas en adelante a la semana y el 23% restante entrenan de 1 hora a 5 horas semanal.

Cabe hacer presente que los jugadores que puntuaron alto en más de una dimensión están en edades entre los 23 y los 30 años de edad y son deportistas que no cuentan con el apoyo de sus familiares, además, dos de estos jugadores viven en unión libre o se encuentran en una relación y los otros dos deportistas son solteros o sin una pareja estable, también cabe señalar que tres deportistas se encuentran en un estrato socio- económico bajo, mientras que solo un jugador posee estrato socio- económico medio.

Es de suma importancia mencionar que a la hora de la aplicación del cuestionario, muchos de los jugadores mencionaban que no tenían apoyo de sus familiares y que el factor económico influía en la capacidad de entrenamiento, pues no tenían la posibilidad de asistir a la totalidad de los entrenamientos semanales, asimismo, el 93% de los jugadores perciben que el entrenamiento no les genera agotamiento para tomar la decisión de dedicarse a otro tipo de actividades, lo que implica que el entrenamiento no es lo suficientemente exigente para que los deportistas no cuenten con energías para realizar otro tipo de actividades o que los jugadores se han adaptado al entrenamiento



También, es relevante mencionar, que solo cuatro personas puntuaron alto en SB, en más de una dimensión y el resto de jugadores puntuaron bajo, lo que indica que no haya relación del síndrome con aspectos socio- demográficos, debido a que con respecto de la primera dimensión que evalúa agotamiento físico emocional (AFE) hace referencia a las sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las demandas del entrenamiento y la competición, se puede determinar que solo el 9% de los jugadores puntúan alto en esta dimensión de agotamiento físico- emocional, siendo indicativo de que los deportistas se sienten excesivamente cansados y fatigados, asimismo, se evidencia que el 37% de los deportistas puntuaron medio alto en la primera en la misma dimensión agotamiento físico- emocional del síndrome de burnout, el 22% medio y el 32% perciben que el entrenamiento no los deja excesivamente agotados puesto que el horario de entrenamiento no es tan largo para que provoque agotamiento físico y emocional, dicha información fue brindada por los deportistas a la hora de aplicar el inventario para evidenciar síndrome de Burnout, por lo tanto es importante mencionar que el entrenamiento no es excesivamente fuerte y que los deportistas se adaptaron al régimen de entreno.

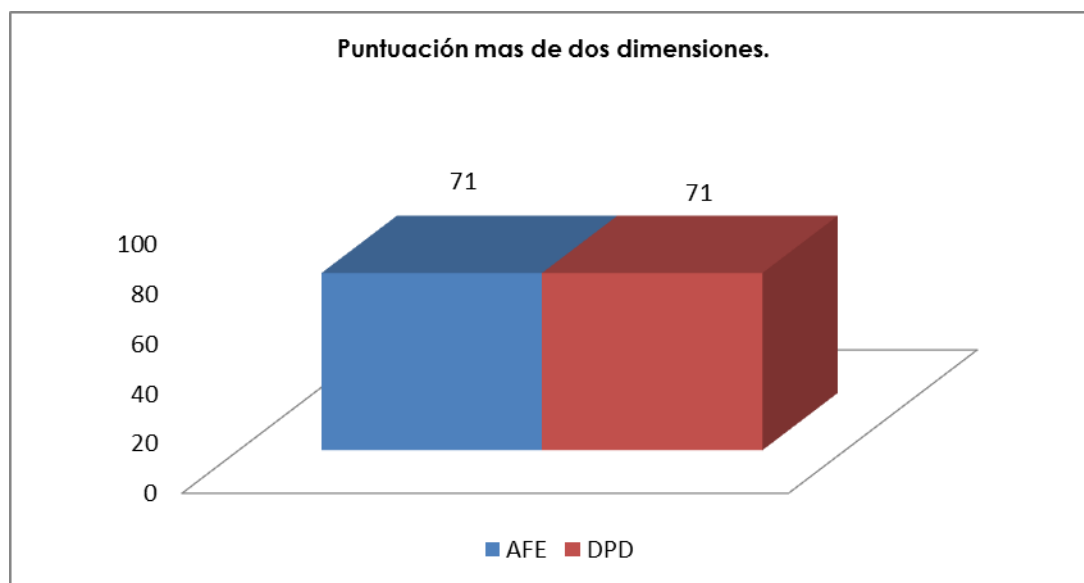
Con respecto a la segunda dimensión que mide la reducida Sensación de Logro (RSL): que engloba la tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa y la presencia de un auto concepto negativo, se puede determinar el 2% de los jugadores poseen un nivel alto en esta dimensión, el 30 % puntuó medio alto, lo que significa que estos jugadores, presentan un descenso exagerado del rendimiento, falta de coordinación en los movimientos, errores en la ejecución de la práctica.

Así como también sentimientos de fracaso, conflictos interpersonales, aislamiento familiar, social, expectativas incumplidas, disminución en la diversión del deporte y problemas de concentración, por otra parte el 35% de los jugadores puntuaron medio en la segunda dimensión de burnout y el 33% bajo lo que significa que estos jugadores perciben que con el deporte han alcanzado metas y consideran que el nivel competitivo no es tan exigente para afectar sus vidas personales, por tanto se logra evidenciar que estos jugadores, han cumplido las expectativas propuestas en el deporte y han logrado crear lazos interpersonales estables y de apoyo, lo que lleva a que estos deportistas incluyan a sus familiares en sus metas deportivas.

Por último y teniendo en cuenta la tercera dimensión del síndrome de burnout que hace referencia Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD): supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, de insensibilidad y cinismo hacia el deporte que se practica, se logra evidenciar que el 10% de los jugadores puntuaron alto en esta dimensión y el 34% puntuaron medio alto lo que significa que estos deportistas presentan conductas de evitación, dificultades en la toma de decisiones y de responsabilidades, igualmente pérdida del autoestima lo que puede llevar al deseo de dejar de realizar los ejercicios deportivos relacionados con el fútbol, mientras que el 34% puntuaron medio y 22% bajo lo que significa que estos jugadores, poseen habilidades en resolución de conflictos y toma de decisiones, así como también responsabilidad al realizar diversas prácticas en el deporte lo que con lleva a no querer dejar el fútbol y ocuparse en tener un nivel competitivo alto para lograr cumplir las metas que tienen propuestas en este campo.

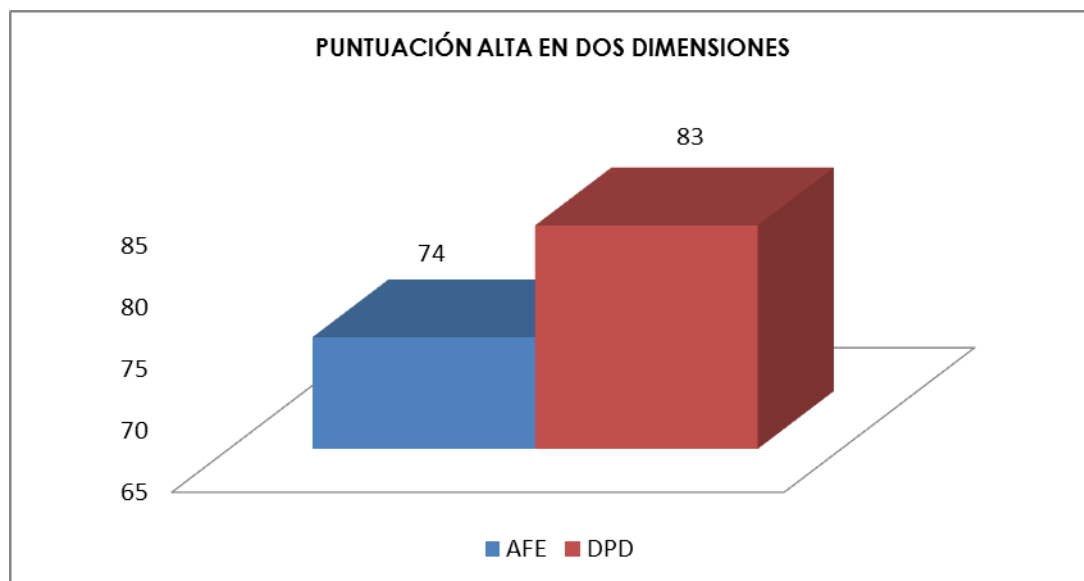
Para lograr evaluar la tercera dimensión fue importante tener en cuenta las siguientes preguntas 3, 6, 9, 11, 15 las cuales miden gusto por el deporte, rendimiento deportivo y el tiempo que se le dedica a la práctica deportiva.

Por lo tanto se logra deducir que el 96% de los jugadores tienen ciertos niveles en las dimensiones del SB, pero no poseen dicho síndrome, lo que lleva a que estos deportistas posean adecuadas herramientas en toma de decisiones y resolución de conflictos y el 4% de los jugadores puntuaron alto en más de una dimensión del SB, lo que significa que estos deportistas poseen dificultades en toma de decisiones, baja tolerancia a la frustración, pérdida de autoestima, sensación de fracaso lo que puede llevar a que estos jugadores no disfruten su práctica deportiva, presenten expectativas incumplidas hasta que renuncien a la actividad deportiva a continuación se expondrán las gráficas con los respectivos análisis de los deportistas que puntuaron alto en más de una dimensión del síndrome, es importante aclarar que solo 4% de las 100 personas encuestadas poseen SB puntuando alto en más de una dimensión.



**Tabla 3 Puntuación En Mas De Dos Dimensiones Del Síndrome**

Se puede evidenciar que a partir de 70 se considera un nivel alto de presencia de síndrome de burnout, por lo tanto, se puede determinar en este apartado que se observa un nivel alto de síndrome en dos dimensiones las cuales son: AFE, DPD con porcentajes de 71%, lo que significa que a mayor puntuación dentro del rango de respuestas, más posibilidades tiene el deportista de padecer burnout y en mayor grado y gravedad si se presenta en más de una dimensión, esto es indicativo de que el deportista sufre: sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las continuas e intensas demandas del entrenamiento y la competición, igualmente se evidencian actitudes y respuestas negativas de inestabilidad y cinismo hacia el deporte que se practica, lo que puede llevar a que el deportista tome una postura de asilamiento con baja autoestima, hasta que decida abandonar la práctica deportiva, se logra concluir que las puntuaciones son las mismas por lo tanto hay inestabilidad en las dos dimensiones por igual



**Tabla 4 Puntuación En Mas De Dos Dimensiones Del Síndrome**

Se logran observar puntuaciones de 74% en AFE y 83% En DPD lo que significa que el deportista presenta síndrome de burnout en un alto grado de gravedad, esto con lleva a que el jugador presente fatiga, cansancio físico y mental, dificultades en toma de decisiones y resolución de conflictos, así como también aislamiento tanto familiar como social, igualmente se observa que la puntuación más alta fue en DPD Devaluación de la Práctica Deportiva la cual supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, de insensibilidad y cinismo hacia el deporte que se practica, problemas físicos, insatisfacción con el rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión deportiva, problemas de concentración, esto puede llevar a que el deportista deja de realizar los ejercicios deportivos.

## DISCUSIÓN

La organización de los resultados que se han analizado pretende clarificar la caracterización del Síndrome de Burnout en la población de deportistas de rendimiento

específicamente de Fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016 y para ello se hizo necesario la aplicación del ABQ y la recolección de los datos sociodemográficos, los resultados obtenidos en nuestra investigación, ponen de manifiesto que los cien deportistas encuestados se encuentran entre los 18 y 30 años de edad, la mayoría en una unión libre, seguido por los que se encuentran solteros o sin una pareja estable, también, se identificó que la mayoría de deportistas pertenecen a un estrato socioeconómico 3, indicando que son personas que pueden subsanar correctamente sus necesidades básicas y los demás se encuentran entre los estratos 1 y 4 de la ciudad de Armenia y municipios aledaños y finalmente por la recopilación que se realizó de los datos sociodemográficos, se identificó que la mayoría de los deportistas encuestados consideran que su nivel de entrenamiento es medio pues no entrenan más de ocho horas semanales; por otro lado, los logros obtenidos por los deportistas no son percibidos como aspectos relevantes y específicamente en el 93% de los deportistas, no perciben que el entrenamiento los deje agotados como para no poder dedicarse a otro tipo de actividad, una razón de esto podría ser que los sujetos piensen que el entrenamiento no es lo suficientemente exigente como para no poder realizar algo más, asimismo vale mencionar que de cien deportistas estudiados solo cuatro de ellos poseen SB, esto revela por qué no hay relación directa del síndrome con los factores sociodemográficos.

Con respecto a las tres dimensiones estudiadas se logra esclarecer que en la primera dimensión que evalúa agotamiento físico- emocional (AFE) que hace referencia a las sensaciones extremas de fatiga física y mental, la cual se produce como consecuencia de las demandas de entrenamiento y competición, se pudo determinar que solo el 9% de los jugadores se sienten excesivamente cansados y fatigados, sin embargo el porcentaje mayor es de 32% lo

que significa que los jugadores perciben que el entrenamiento no los deja excesivamente agotados, lo cual es indicativo de que el entrenamiento no es excesivamente fuerte.

Teniendo en cuenta la segunda dimensión que mide la sensación de logro (RSL) engloba la tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa, se logró evidenciar que solo el 2% de los jugadores poseen un nivel alto en esta dimensión mientras que el 35% de los deportistas observan que con el deporte han alcanzado metas y consideran que el nivel competitivo no es exigente para que llegue a afectar sus vidas personales, esto es indicativo de que los futbolistas han cumplido las expectativas propuestas en el deporte y han logrado establecer lazos interpersonales estables y de apoyo, lo que lleva a que los deportistas incluyan a sus familiares en sus metas deportivas.

Para la tercera dimensión, que hace referencia a la devaluación de la práctica deportiva (DPD), la cual supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas de inestabilidad y cinismo hacia el deporte que se practica, se observó que el 10% de los jugadores presentan conductas de evitación y dificultades en la toma de decisiones y de responsabilidades, sin embargo el porcentaje más alto es de 34% lo que significa que los deportistas poseen habilidades en resolución de conflictos y toma de decisiones, así como también sentido de responsabilidad al realizar diversas prácticas en el deporte lo que lleva a que no quieran dejar el fútbol y ocuparse en tener un nivel competitivo alto para lograr cumplir las metas que tienen propuestas en este campo.

Es importante tener en cuenta que los deportistas que puntuaron alto en síndrome de burnout, puntuaron alto en más de una dimensión, lo que revela que estos deportistas no solo presentan el síndrome, sino que a mayor puntuación dentro del rango de respuestas, mayor grado

de gravedad, por lo tanto son deportistas que sufren sensaciones de extrema fatiga física y mental, actitudes y respuestas negativas, lo que hace que los jugadores tomen una postura de aislamiento acompañado de baja autoestima, esto llevando a que el deportista decida abandonar la práctica deportiva.

Los deportistas que puntuaron alto en más de una dimensión perciben que no han logrado cumplir las expectativas en el deporte, por lo cual se evidencia disminución de la diversión deportiva, problemas de concentración.

Ante estos resultados, algunos trabajos han observado comportamientos que describen hallazgos diferentes a la presente investigación, pues señalan que, los deportistas que más entrenan son los más propensos a sufrir agotamiento, tanto físico, medido a través del ABQ, como emocional, evaluado a través de los dos instrumentos IBD-R y ABQ en 442 deportistas españoles. (De Francisco, Garcés de los Fayos & Arce 2013) diferente a lo que nos arroja nuestro estudio pues solo el 9% del 100% de los jugadores de fútbol puntúan alto en la dimensión relacionada con el agotamiento físico y emocional, indicando que los futbolistas perciben que el entrenamiento no los está dejando excesivamente agotados ya sea por el horario en el que se realiza el entrenamiento, la duración y el volumen del mismo haciendo que este, no provoque agotamiento físico y emocional. En otro trabajo, realizado por (Medina y Garcia, 2002) A deportistas de baloncesto, arroja que en cuanto a la dimensión que mide la reducida Sensación de Logro, similar al presente estudio, puntúa medio alto con un 33%, significando que en los dos equipos hubo un descenso exagerado en el rendimiento, pues la mayoría tienden a evaluarse a sí mismos negativamente, no están percibiendo progreso, siendo incapaces de mantener un buen nivel de entrenamiento, notándose un estancamiento en sus resultados.



Una de las dimensiones en donde los deportistas de fútbol de la presente investigación, concretamente el 9% puntúan alto, es en la dimensión de agotamiento físico y emocional, con sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las demandas del entrenamiento y la competición, que según Gómez, Vera y Palmer, 2005 citados por Aceves en el 2006, específicamente en donde se despliega la definición del síndrome de burnout en sus tres aspectos fundamentales, es propio de los jugadores que presentan una pérdida de recursos emocionales o recursos de capital humano. (Gamboa & Grajirena, 2014).

Las discrepancias entre los resultados agenciados en la revisión literaria y los registrados en la investigación pueden ser revelados por la naturaleza de la disciplina deportiva, puesto que gran parte de dichos estudios (Jaenes et al., 2010; Mahamud et al., 2005; Ruiz & Lorenzo, 2008) tenían muestras de personas cuyo desempeño en el área correspondía al carácter individual de los deportes estudiados. Adicionalmente, otro elemento para tener en cuenta, concierne a las condiciones sociales y económicas de los deportistas colombianos en comparación con las condiciones de las muestras españolas reportadas por la literatura, entendiendo que algunas de estas prácticas deportivas referidas resultan siendo gratificantes de orden intrínseco y/o extrínseco para la población de los deportistas evaluados en este estudio, al menos se ha visto evidenciado en poblaciones de universitarios que comparten sus prácticas deportivas con la actividad académica (Aguirre-Loaiza & González, 2014).

Trabajos previos respaldan parcialmente los presentes hallazgos, por ejemplo, los aportes de (Pedrosa, Suárez, Pérez Sánchez y García-Cueto, 2011) revelan que el SB se da, en igual medida, en las diferentes edades, sexos y niveles de competición de los futbolistas. Sin embargo

y opuesto a nuestra investigación, el nivel de estudios influye en la dimensión de devaluación del deporte, pues existe diferencia entre los futbolistas con Bachillerato y aquellos que han finalizado la universidad, siendo los primeros quienes obtienen un mayor riesgo de burnout. Puede que este resultado se deba a que quienes han finalizado ya el bachillerato se encuentran inmersos en estudios superiores, los cuales les exigen un esfuerzo considerable que provoque que vean el tiempo que le dedican al fútbol como un intervalo que les resta dedicación a sus estudios. En otro trabajo, (Mejía, Rivas y García, 2011) abordaron 50 atletas y en estos se observó la presencia de al menos una dimensión del SB con valores altos en 30 atletas hombres y 3 casos de SB en sus tres dimensiones en atletas masculinos, siendo similar a nuestro caso pues de cien deportistas participantes cuatro casos puntuaron alto en más de dos dimensiones del SB. En otro estudio, donde se contó con 20 jugadores de fútbol profesional en Santander, en quienes quería valorar el SB, concluyó como resultado que las 3 dimensiones que fueron evaluadas se relacionan significativamente al inicio y al final de la aplicación de los cuestionarios (Villamizar, 2013).

En consecuencia, estos resultados respaldan que los diferentes estratos socioeconómicos, las edades, el estado civil y el nivel de entrenamiento de los deportistas, son mínimas para la adquisición del SB en dimensiones más altas, por lo que son proporcionales a las exigencias propias de cada uno de los deportistas de fútbol. Diferente a lo que plantea Aceves, en su teoría acerca del SB deportivo, específicamente en el apartado donde especifica cuales son los factores del riesgos para que se despliegue el SB y entre los cuales menciona que, las personas jóvenes, el género femenino, los deportistas solteros o sin pareja estable, los que se encuentran laborando y sus turnos laborales son mayores o cuentan con una sobrecarga laboral, la cantidad y número de

hijos, rasgos de personalidad tales como personas idealistas, optimistas, con expectativas altruistas elevadas, deseo de prestigio y mayores ingresos económicos, concluye que de entre todos los factores de riesgo comentados el que resulta ser más prevalente e importante es el de sobrecarga de trabajo. (Aceves, 2006)

Es importante mencionar algunas de las limitaciones y a su vez recomendaciones de cara a futuros trabajos, por ejemplo, motivar a colegas y demás profesionales que puedan realizar un aporte investigativo a la problemática tratada en esta investigación, para que desarrollen futuras indagaciones en esta línea investigativa, del mismo modo, pretender alcanzar investigaciones de tipo experimental, también, que contemplen la versión del cuestionario aplicado en el estudio, pues es un cuestionario sencillo en el momento de su aplicación y calificación y sobre todo, cuenta con un ajuste de la versión española, contando con una adaptación a los deportistas colombianos y en aras de profundizar poder tener un proceso observacional en diferentes momentos antes y después de la aplicación del cuestionario, poder ejecutar sesiones individualizadas con cada uno de los deportistas, así como también, que cuenten con alcances de mayor control metodológico y a su vez, la posibilidad de contrastar con variables, poder extenderlo a diferentes deportes aparte del fútbol y con categorías inferiores o superiores y aumentar el número de deportistas estudiados, con exigencias competitivas propias y mismas de cada uno de los deportes y asimismo, analizar las causas que ocasionan y desarrollan el síndrome incorporando otras variables que pudiesen incidir en la adquisición del SB deportivo como lesiones, personalidad, motivación, pensamientos irracionales, entre otros.

Finalmente, los resultados de esta investigación logran ser soportes empíricos para futuras investigaciones, y programas de prevención e intervención del SB con especificaciones

en cuanto a las características del SB especialmente en deportistas de fútbol de selecciones Quindío en el transcurso del segundo periodo del año 2016.

## CONCLUSIONES

- Se logra concluir que el 96% de los jugadores no presentan, ni puntuaron alto en las dimensiones del SB, esto es indicativo de que los deportistas no presentan según el cuestionario aplicado, repercusiones tales como, depresión, indefensión, desesperanza o pérdida del autoestima, posiblemente a que cuentan con capacidades personales y sociales, como la motivación intrínseca y asimismo, poseen estrategias de comunicación, toma de decisión y resolución de conflictos, son jugadores proactivos que posee capacidad de adaptación al cambio, lo cual muestra que tienen recursos intangibles, basados en conocimientos y habilidades de la práctica deportiva, se centran en una interdependencia de forma positiva, puesto que los jugadores se agrupan para cooperar y conseguir objetivos que por sí solos no conseguirían, es decir que los deportistas encuentran reforzante la compañía de los demás, haciendo que ellos asuman interdependencia motivacional, funcional y objetiva para una mutua satisfacción de necesidades (logro de objetivos).
- También se concluye que, aunque se observó que la mayoría de los deportistas no puntuaron alto en las dimensiones del SB, las pocas personas que si lo hicieron, puntuaron en más de dos dimensiones, lo que significa que no solo presentan el síndrome, sino que lo presentan con gravedad, esto es indicativo de que estos deportistas no poseen capacidad de afrontamiento, se les dificulta la toma de decisiones, esto puede deberse a la ausencia del

apoyo familiar y social y posiblemente influya en su estado emocional, físico y comportamental.

- Se determinó que las características sociodemográficas de los deportistas encuestados, fueron de gran ayuda para caracterizar la población investigada, pues era necesario conocer un poco más a fondo datos que pudieran estar influenciando en la presencia del SB, cabe señalar que en el momento del análisis de resultados encontramos características sociodemográficas similares en los deportistas que puntuaron alto en el cuestionario ABQ, indicando posiblemente y como propuesta a futuras investigaciones, la posible relación del SB y los factores sociodemográficos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aceves, G. A. G., López, M. Á. C., Moreno, S., Jiménez, F. F. S., & Campos, J. D. J. S. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias*, 11(4), 305-309.
- Aguirre-Loaiza, H., Bermúdez, S. y Agudelo, A.M. (2015). Motivación, grupo de deporte, nivel competitivo y edad deportiva en deportistas Caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 141-151
- Alarcón, F. (2008). Incidencia de un programa de entrenamiento para la mejora táctica colectiva del ataque posicional de un equipo de baloncesto masculino. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Granada.
- Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M. T., & Ureña, N. (2009). Los modelos de enseñanza utilizados en los deportes colectivos. *Investigación educativa*, 13(3), 101-128.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I., & Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22(2), 250-255.
- Balaguer, I., Duda, J. L., Moreno, Y., & Crespo, M. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional [Interplays between situational and dispositional goals perspectives and psychological burnout...]. *Acción psicológica*, 6(2), 63-75.
- Benedicto, L. V., & de Los Fayos, E. J. G. (2004). Incidencia del síndrome de burn-out en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.

- Cárdenas, D. y Pintor, D. (2001). La iniciación al baloncesto en el medio escolar. En F. Ruiz, A. García y A. Casimiro, *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. (pp. 105-144). Madrid: Gymnos.
- Cardona, R. A. (2013, January). Estrategia basada en los recursos y capacidades. Criterios de evaluación y el proceso de desarrollo. In *Forum Doctoral* (No. 4, pp. 113-147).
- Carlin, M. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 169.
- Coldeportes. Instituto Colombiano de Deporte. Documento (en línea) tomado de: (<http://www.coldeportes.gov.co/>)
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14(1), 29-38.
- De los Fayos, E. J. G., & Chirivella, E. C. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, (91-92), 12-22.
- ecuRed , conocimiento con todos y para todos, *Psicología del deporte*. (s.f.) Documento (en línea) tomado de: ([http://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa\\_del\\_deporte](http://www.ecured.cu/Psicolog%C3%ADa_del_deporte))
- Fernández, C. A., de Francisco Palacios, C., Fernández, E. A., Otero, M. J. F., & Raedeke, T. D. (2012). Adaptación del ABQ para la evaluación del burnout en deportistas colombianos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(2), 271-286.
- Ferrer, J. (2010) *Conceptos básicos de la metodología de investigación*. Sección 02 De Higiene y Seguridad Industrial. Con la tecnología de Blogger. Documento (en línea) Tomado de: ([http://metodologia02.blogspot.com.co/p/operacionalizacion-de-variable\\_03.html](http://metodologia02.blogspot.com.co/p/operacionalizacion-de-variable_03.html))

- Francisco Palacios, C. D., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Arce Fernández, C. (2015). La medida del síndrome de Burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional.
  - Gamboa, I. I., & Grajirena, J. M. (2014). La gestión del conocimiento como base de la estrategia basada en los recursos y capacidades de la empresa. *Revista de Dirección y Administración de Empresas*, 1(8).
- Garcés de Los Fayos Ruiz Enrique J. (2004) *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid, Editorial EOS.
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0055-63.
- Garcés de los Fayos, E. J., & Canton Chirivella, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. In *Revista de Psicología del deporte* (Vol. 4, pp. 0151-160).
- Goodger, K., Gorely, T., Lavalley, D., y Harwood, C. (2007). Burnout en el deporte: una revisión sistemática.
- Gómez, J. A., Salazar, C. M., Hernández, J. A., Quintana, L., & Sánchez, M. manifestation of the burnout syndrome in mexican college athletes.
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., & Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39-48.
- Gould, D. (1996). Personal motivation gone awry: Burnout in competitive athletes. *Quest*, 48(3), 275-289.



- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, R., & Baptista, P. (2008). Metodología de la Investigación, 5ta Edición McGraw-Hill.
- Hernández, S., R., Fernández, C., R., & Baptista, P., (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill. 5ta Edición, INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Llamas, C. A. S. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 2(1), 49-78.
- Lemyre, PN, Roberts, GC, y Stray-Gundersen, J. (2007). La motivación, el sobreentrenamiento y el agotamiento: ¿Puede la motivación autodeterminada predecir el sobreentrenamiento y el agotamiento de los atletas de élite ?. *European Journal of Sport Science* , 7 (2), 115-1
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1976). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113.
- Mejía, R. S., Garza, C. A. R., & Mas, A. G. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62.
- Mendo, H. (2005) *Psicología del deporte (VOL. III) Aplicaciones*. Buenos Aires (Argentina) Tulio Guterman.
- Mojena, G. M., & Ucha, F. E. G. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2).
- Moreno-Altamirano, A., López-Moreno, S., & Corcho-Berdugo, A. (2000). Principales medidas en epidemiología. *salud pública de méxico*, 42(4), 337-348.

- Padilla, I. A., Quintero, T. A. C., Aguirre-Loaiza, H. H., & Arenas, J. A. (2016). Características Psicológicas de Rendimiento Deportivo en Deportes de Conjunto. *PSICOGENTE*, 19(35).
- Pedrosa, I., & García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1), 135-143..
- Pérez, A. M. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42-80.
- Psicólogos, C. C. (2012). TRIBUNAL NACIONAL DEONTOLÓGICO Y BIOÉTICO DE PSICOLOGÍA DOCTRINA No. 03 Diciembre 12 de 2012.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B., & Pérez, M. D. L. L. C. (1998). *Metodología de la investigación* (Vol. 1). McGraw-Hill.
- Tutte, V., Blasco, T., & Feliu, J. C. (2006). Evolución de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de psicología del deporte*, 6(1).
- Ureña Villanueva, F., Ureña Ortín, N. y Alarcón, F. (2006). El perfil docente e investigador del profesorado en clases EF en ESO. Manuscrito no publicado. Proyecto seleccionado por el CPR de la consejería de educación y cultura de la Región de Murcia.
- Vallarino, V. T., & Girardi, M. S. (2015). compromiso deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos sport commitment, perceived control and burnout in two female sports teams. *Ciencias Psicológicas*, 3(1).
- Vieira, L. F., Carruzo, N. M., Aizava, P. V. S., & Rigoni, P. A. G. (2013). Análise da síndrome de " burnout" e das estratégias de " coping" em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo*, 27(2), 269-276.

## ANEXOS

### **Anexo 1** (ABQ- Para la medida del SB adaptación para población colombiana)

1. En el [deporte] estoy logrando muchas cosas <del>que valen la pena</del>					
2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que <del>me cuesta reunir la energía suficiente para hacer</del>					
4. Después de practicar [deporte] me <del>encuentro excesivamente cansado/a</del>					

6. Mi rendimiento en el [deporte] me importa <del>menos que antes</del>					
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en <del>el</del>					
8. La práctica del [deporte] me deja <del>mentalmente agotado/a</del>					
9. Creo que no me interesa tanto el [deporte] <del>como antes</del>					
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el					
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del					
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo <del>como debería</del>					
15. Tengo dudas de si el [deporte] merece <del>todo el tiempo que le dedico</del>					

**Tabla 5 ABQ**

Anexo 2 (*consentimiento informado*)

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA EMPRESARIAL “ALEXANDER VON  
HUMBOLDT”  
DIRECCIÓN DE INVESTIGACIONES  
CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**CARACTERIZACIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS DE  
FÚTBOL QUE HACEN PARTE DE SELECCIONES QUINDÍO 2016**

Fecha: Agosto de 2016

La presente investigación será desarrollada por un grupo de estudiantes del Programa de psicología de decimo (10) semestre de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt, Colombia sede Armenia, **LOS INVESTIGADORES PRINCIPALES RESPONSABLES** del estudio son Mariana Álvarez Gómez y Natalia Franco Arias.

La importancia del presente trabajo radica en el hecho de que se busca responder y aportar información acerca de los niveles de presencia del Síndrome de Burnout en deportistas que practican fútbol y hacen parte de selecciones Quindío 2016, con dos ligas específicamente,

debido a que estas ligas poseen jugadores que se dedican en su mayoría del tiempo, a practicar la actividad física que en este caso primordial es el Fútbol, siendo a la vez jugadores de rendimiento que están en un entorno competitivo, lo cual genera cierta vulnerabilidad de presentar algunas características relacionadas con el Síndrome de Burnout, debido a que las altas demandas en la disciplina deportiva genera en los jugadores falta de motivación, pérdida del disfrute, ausencia de apoyo social, entre otras.

Esta investigación tiene como **OBJETIVO:**

Describir los niveles del síndrome de burnout en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

Para la realización del proyecto investigativo se requiere una muestra de la población colombiana La muestra estará formada por deportistas hombres o mujeres mayores de 18 años, que compiten en modalidad deportiva de conjunto en este caso fútbol, selecciones Quindío que hacen parte de do ligas deportivas del departamento del Quindío. teniendo en cuenta, el estudio garantiza mínimamente a todo participante **EL BENEFICIO de conocer** si, existen niveles de presencia del síndrome de burnout en deportistas de fútbol que hacen parte de selecciones Quindío 2016.

### **INGRESO AL ESTUDIO:**

#### **Condiciones del ingreso de la muestra (criterios de inclusión):**

Criterios de inclusión

- Mayores a 18 años de edad.

- Ser hombre y pertenecer a un equipo de rendimiento, específicamente de las dos ligas que fueron seleccionadas y que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío para el año 2016.

#### Criterios de exclusión

- Hombres que no hagan parte de un equipo de fútbol, de las ligas que fueron seleccionadas y que hacen parte del seleccionado del departamento del Quindío.
- Ser menor de 18 años de edad.

#### **LOS PROCEDIMIENTOS** consisten en:

1.- La realización de una entrevista inicial cuyos objetivos son la presentación y explicación del interés general de la investigación, para posteriormente; Aplicar el Athlete burnout questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas, así como también La implementación de un cuestionario de medición ad hoc. En caso de que se presente una situación de riesgo al momento de la aplicación de los instrumentos se procederá a realizar la correspondiente intervención en crisis. De lo contrario se remitirá a la EPS y/o IPS del participante.

#### **MANEJO DE LA INFORMACIÓN:**

La recolección de la información se realizará por medio de los resultados que arroje la versión modificada del ABQ adaptación para la medida del burnout en futbolistas, siguiendo un protocolo estandarizado de modo que todos los participantes recibieran la misma instrucción, se les informará sobre la confidencialidad de sus respuestas y de todo el proceso investigativo; El

análisis de los datos se llevará a cabo por medio de Excel, sobre estadística descriptiva, los baremos obtenidos y la comparación acerca del Burnout en futbolistas que hacen parte de selecciones Quindío 2016. (Hernández, 2014), también, se hará uso del paquete estadístico SPSS última versión 23.00 creada en agosto del año 2014, permitiéndonos acceder rápido a datos y características de las variables, procedimientos de análisis y generación de gráficos.

### **PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA:**

Como sujeto de investigación mi participación es completamente voluntaria. Si durante el transcurso del estudio considero retirarme del estudio, lo puedo hacer. Si me niego a participar o a permanecer en el estudio, mis decisiones no tendrán repercusiones académicas ni institucionales.

Comprendo que mi permanencia en el estudio resulta de gran importancia, dado el diseño del mismo que comprende 6 meses de duración.

Declaro además que:

He recibido explicación clara y suficiente de la naturaleza y propósitos del proyecto de investigación y la razón específica por la que seré sometido(a) a este. Si tengo preguntas adicionales las puedo hacer en cualquier momento a Mariana Álvarez Gómez, Nathalia Franco Arias al teléfono 316 870 99 63 y 315 793 62 25.

Conozco los principales riesgos por muy mínimos que sean.

Yo \_\_\_\_\_ Identificado con CC  
\_\_\_\_\_



De \_\_\_\_\_, autorizo mi participación en el proyecto de investigación:  
“Caracterización del Síndrome de Burnout en deportistas que practican fútbol y hacen parte de selecciones Quindío 2016”.

Firma: \_\_\_\_\_

**Anexo 3** (Caracterización demográfica)

REGISTRO No.	EDAD:	GÉNERO: FEMENINO:___MASCULINO:___
FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO: DÍA / MES / AÑO / CIUDAD / DEPARTAMENTO		
ESTRATO SOCIO- ECONÓMICO 6( ) 5( ) 4( ) 3( ) 2( ) 1( )	No. DE PERSONAS QUE INTEGRAN SU HOGAR: a) Vive solo.____ b) 1 a 3 personas ____ c) 4 a 6 personas____ d) Más ¿Cuántas?_____	
ESTADO CIVIL  Casado ____ Soltero ____ Divorciado ____ Viudo ____	ACTIVIDAD ECONÓMICA Y/O OCUPACIÓN  Estudia ( ) Trabaja ( ) Detalle tipo de actividad: _____	
NIVEL ACADÉMICO  Primaria completa ____ incompleta____ Secundaria completa ____ incompleta____ Tecnología completa ____ incompleta____ Universidad completa____ incompleta____		
TIPO DE DEPORTE QUE PRACTICA  A) Horas de práctica del deporte a la semana:		

1 a 5 horas ____ 6 a 10 horas ____ Otro ____ ¿Cuántas? _____									
B) En una escala de 1 a 10 que tanto afecta su vida personal, laboral y social el tiempo de entrenamiento. Marque con una X, siendo 10 el nivel más alto y 1 el nivel más bajo.									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
¿HA SIDO DIAGNOSTICADO CON ALGUNA ENFERMEDAD FÍSICA? SI ____ NO ____ CUAL(ES) _____									
¿HA SIDO DIAGNOSTICADO CON ALGUNA ENFERMEDAD MENTAL? SI ____ NO ____ CUAL(ES) _____									
¿HA EMPLEADO SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS O DIETARIOS PARA MANTENER, AUMENTAR O DISMINUIR DE PESO? SI _____ NO _____ CUAL(ES) _____									

**Tabla 6 Caracterización Demográfica**

ACTIVIDADES PROYECTO DE GRADO	TIEMPO									
	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre
Selección del tema	x									
Recolección de información	x	x	x							
Búsqueda bibliográfica	x	x	x	x						
Elaboración del marco teórico y metodológico		x	x	x						
Técnicas e instrumentos		x	x							
Presentación del proyecto				x						
Correcciones y delimitación del proyecto				x	x	x				
Autorización						x				
Trabajo de campo, recolección de información, aplicación de instrumento							x			

Organización de la información							X			
Análisis de la información y conclusiones							X	X		
Correcciones finales del documento								X		
Presentación del documento final									X	

**Anexo 4** (*Cronograma*)

