

Burnout, optimismo y resiliencia en jóvenes deportistas mexicanos

Tomás Trujillo Santana¹, José Luis López-Morales², Jeffry Romero¹, Ana I. Peinado Portero³, Hugo Zepeda Munguía¹, & Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz⁴

¹Departamento de Psicología del Deporte CODE. México.

²Departamento de Psicología Básica y Metodología. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de Murcia

³Departamento de Psiquiatría y Psicología Social. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de Murcia

⁴Departamento de Personalidad. Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de Murcia, España

Resumen

El burnout es un grave problema para el deporte con consecuencias que pueden tener un gran impacto en la salud mental de los deportistas, lo que, a su vez, interferiría en el rendimiento deportivo y fomentaría el abandono de la práctica deportiva. En este sentido, este trabajo pretende estudiar la prevalencia del síndrome de burnout en deportistas adolescentes de alto rendimiento y analizar las diferencias existentes en las variables género y deportes practicados. También se estudia su relación con otras variables como la resiliencia, el optimismo y el bienestar psicológico. En primer lugar se comunicó el proceso que se seguiría y, tras obtener el consentimiento informado, se procedió a la administración de las pruebas para una muestra de 268 atletas entre 12 y 15 años. A todos se les aplicó un cuestionario de optimismo, resiliencia y síndrome de burnout. Además, se valoraron diferentes variables relacionadas con la práctica deportiva mediante un cuestionario ad hoc. Entre los resultados destaca que el 9.3% de los atletas presentan síndrome de burnout, observándose diferencias en cuanto al género y en el tipo de deporte que se practica. Sin embargo, no hay diferencias en otras variables como el optimismo y la resiliencia. Podemos concluir que incidencia obtenida mantiene niveles preocupantes, en especial en el deporte de lucha olímpica. Estos datos indicarían que el síndrome de burnout puede ser clave para el buen desarrollo de la salud de los jóvenes atletas. Futuros estudios quizás deberían seguir analizando las razones que explicarían estas diferencias.

Palabras clave: Burnout, deportistas, adolescentes, resiliencia, optimismo.

Abstract

Burnout, optimism and resilience in young Mexican athletes. Burnout is a serious problem for sport, its consequences have a great impact on the mental health of athletes, it interferes with sports performance and favors the abandonment of sports practice. In this sense, this work aims to study the prevalence of Burnout Syndrome in high-performance adolescent athletes and analyze the differences between sex and sports practiced. Its relationship with other variables such as resilience is also studied. Optimism and psychological well-being. After obtaining informed consent, a sample of 268 athletes between 12 and 15 years of age was constructed. Optimism, resilience and burnout syndrome were measured for all of them and an ad hoc questionnaire was applied with questions about the sport they practiced. Results: Among the results, 9.3% of athletes have Burnout Syndrome. It has been observed that there are differences in gender and in the type of sport practiced. However, there are no differences in other variables such as optimism and resilience. Conclusions: The incidence rate that has been obtained has been worrisome, especially in the sport of Olympic Wrestling. These data indicate that Burnout Syndrome is a key factor for the good development of the health of young athletes and future studies should continue to analyze the differences that have been found.

Keywords: Burnout. Teenage athletes. optimism. resilience.

En el deporte de competición, las condiciones de estrés constantes y la sobrecarga psíquica en los deportistas puede poner en riesgo su salud mental si estos no disponen de habi-

lidades psicológicas como la resiliencia, el optimismo, el bienestar psicológico, etc. (Gustafsson y Skoog, 2012; Reche et al., 2014; Tutte y Reche, 2016), originando diversos padecimientos

Correspondencia:

José Luis López Morales.

Facultad de psicología y logopedia.

Campus de Espinardo. Universidad de Murcia 30100 Murcia.

e-mail: Joseluis.lopez2@um.es

asociados al estrés como el síndrome de burnout, *estar quemado* o *síndrome de sobreentrenamiento*, entre otros. Aquellos deportistas que muestran menos optimismo y resiliencia suelen presentar mayores puntuaciones en *burnout* (Tutte y Reche, 2016). Este fenómeno también se observa en el síndrome de agotamiento crónico (Reynaga-Estrada y Pando, 2005) debido a que el agotamiento y la cronicidad son las dos manifestaciones esenciales en la presencia del síndrome.

En el ámbito deportivo, la aparición de *burnout* va a seguir un proceso que se desarrolla a lo largo de un continuo temporal y que va a estar mediado por las variables de personalidad del deportista generando las siguientes consecuencias y pudiendo desencadenar abandono deportivo prematuro (Garcés de Los Fayos y Cantón, 2007):

1. Agotamiento Emocional. Estrés generado por la percepción de hacer frente a situaciones difícilmente superables.
2. Despersonalización. Inadecuada estrategia de afrontamiento.
3. Reducida Realización Personal. Sensación de incapacidad en cuanto a la realización personal de la actividad deportiva.

Al analizar profundamente este constructo psicológico, no solo se debe pensar en los deportistas de alta competición, sino en cualquier deportista que se implique emocionalmente de manera relevante en su actividad deportiva. Autores como Davies y Armstrong (1991) y Garcés de Los Fayos (2004) establecían que el síndrome de burnout se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en jóvenes que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les puede conducir a la élite deportiva, observando además el efecto acumulativo que puede suponer padecer desde muy joven presiones deportivas.

Un tema preocupante en el estudio del *burnout* en edades infantiles y juveniles ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva de manera prematura (Garcés de Los Fayos y Cantón, 1995), olvidando así el objetivo del deporte base: que los jóvenes lleguen a ser adultos con adecuados niveles de salud mental. Los deportistas en etapa de formación suelen ser personas idealistas motivadas hacia el logro del éxito competitivo, suponiendo un gran problema para ellos las derrotas y las distintas presiones que padecen (Isorna et al., 2019).

Para comprender este síndrome es necesario conocer aquellas variables que pueden desencadenar burnout o que inciden significativamente en su proceso, incrementando o disminuyendo su impacto. Todas estas variables se han agrupado en tres grandes áreas de influencia: social-familiar, deportiva y personal (Garcés de los Fayos et al., 2006). Entre estas variables se encuentran (Garcés de Los Fayos y Cantón, 2007; García-Parra et al., 2016): el entrenador, altas demandas competitivas, aburrimiento, falta de habilidades, negativas estrategias de afrontamiento, no adecuación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos, intereses mercenarios de padres/madres, estilo de vida externo al deporte y falta de apoyo en su grupo de referencia, entre otros.

Las variables predictoras que se configuran como las más importantes son el entrenador y/o la organización deportiva (el tipo de interacción con el deportista), la configuración del contexto deportivo (entrenamientos y competiciones) y el papel que desempeñan los familiares directos del deportista (Garcés de Los Fayos y Cantón, 2007). En cambio, existen otras variables que en principio pueden considerarse importantes

para ser predictoras pero no lo son, tales como la edad (De Francisco et al., 2014), el sexo (De Francisco et al., 2014; Isorna et al., 2019) y el tipo de deporte (individual o grupal) donde se llega a conclusiones diversas, tales como que los deportistas individuales presentan niveles más altos del síndrome que los practicantes de deportes de equipo, pero en cambio en otros estudios no se encuentran estas diferencias. Sin embargo, no se ha encontrado estudios que diferencien la prevalencia de burnout según deportes.

Relacionando este constructo con la resiliencia y el optimismo, la literatura científica detalla que estas variables protegen frente al síndrome de burnout en el deporte (Gustafsson y Skoog, 2012; Reche et al., 2014; Tutte y Reche, 2016), concluyendo que los deportistas que presentan índices más elevados de resiliencia y optimismo son menos vulnerables a sufrir el síndrome de estar quemado (Berengüi et al., 2015).

Por tanto, resiliencia y optimismo podrían actuar como factor protector frente a la posibilidad de experimentar burnout (Reche et al., 2014). Aspecto que conduce a considerar su mejora para mitigar el riesgo de estrés, relacionado con desórdenes psiquiátricos y aportar estrategias de afrontamiento a los deportistas.

Es decir, la capacidad de ser resiliente supone resistir ante los conflictos, por un lado, y generar un comportamiento o una actitud positiva ante los mismos, por otro. Si esto lo unimos a que la persona optimista tiene un afrontamiento de la realidad más adaptativo frente al pesimista que se refugia en el fracaso o la impotencia, en la indefensión y en la depresión (Flórez-Lozano, 2006), encontramos que un elevado optimismo en los deportistas se relaciona con una menor sintomatología de burnout (Reche et al., 2014), ya que un deportista optimista estaría más predispuesto a hacer frente a las demandas del entrenamiento y la competencia.

En definitiva, aunque el síndrome de burnout en deporte se ha estudiado mucho, menos son los estudios que se han dedicado a la adolescencia. Por ese motivo, es importante este estudio para empezar una línea de investigación sobre este tema y profundizar la relación que tienen con los factores de protección tradicionales (resiliencia y optimismo). Por ese motivo, este estudio pretende analizar la incidencia del síndrome de burnout en deportistas adolescentes de alto rendimiento, así como profundizar en las variables que pueden influir en la aparición de esta población. En consecuencia, las hipótesis de este trabajo son: (I) se espera que la prevalencia de burnout de la muestra se encontrará sobre el 10%, (II) se espera que la variable género no sea diferente entre el resto de variables del estudio, (III) se estima que existan diferencias entre los deportes grupales e individuales, los individuales padecerían mayor burnout (IV) se espera que el optimismo y la resiliencia estén relacionados con el burnout.

Método

Diseño del estudio

El diseño del estudio que se planteó fue transversal, se buscó examinar las relaciones entre las variables burnout, optimismo y resiliencia en deportistas de alto rendimiento. Se diseñó también un estudio descriptivo del síndrome de burnout en la práctica deportiva.

Participantes

La muestra total estuvo compuesta de 268 atletas con edades comprendidas entre 12 y 15 años, siendo la media de 13.3 años y la desviación típica de 1.04 años. En relación con el género, el 54.5% de la muestra son mujeres. Entre los participantes el 80.2% realizan un deporte individual ($n = 215$), en comparación con el 19.8% restante que realizan deportes grupales ($n = 53$).

Como criterio de inclusión se incluyó la pertenencia en el Consejo Estatal para el Fomento Deportivo de México y la asistencia al 75% de los entrenamientos y competiciones. Por último, se excluyó aquellos participantes superiores a 15 años y menores de 12 años, con el fin de lograr una muestra homogénea.

Este estudio fue constituido por atletas pertenecientes a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE).

VARIABLES ANALIZADAS

Se aplicó un cuestionario elaborado ad hoc donde se preguntaban datos sociodemográficos (edad, sexo) y datos deportivos con relación al tipo de deporte que practica. Además, se administraron los siguientes instrumentos:

- Escala de Resiliencia (Ruíz et al., 2012). Adaptada al español (Wagnild y Young, 1993) y validada en una muestra de esgrimistas españoles y de judokas uruguayos (Reche y Ortín, 2014; Reche et al., 2014). Se trata de una escala formada por 25 ítems escritos de forma positiva y con un formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos. La escala permite obtener una puntuación global de resiliencia y una puntuación para cada uno de los factores: Competencia personal y Aceptación de uno mismo y de la vida. La fiabilidad de este instrumento en este estudio es de .933.
- La Escala de Orientación hacia la vida Revisada (LOT-R; Scheier et al., 1994). La estructura del instrumento consiste en 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro neutros). La fiabilidad de este instrumento en este estudio es de .640.
- El inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés de Los Fayos et al., 2012). de 19 ítems para la medida de las tres dimensiones del *burnout* propuestas por Maslach y Jackson (1981): *Agotamiento Emocional*, *Reducida Realización Personal* y *Despersonalización*. El formato de respuesta fue tipo Likert, con cinco alternativas. Existe una zona intermedia entre el P33 y P66 que, si bien no determina un nivel exacto de burnout, marca una tendencia o predisposición a padecerlo en el futuro, representando un nivel moderado de burnout. La fiabilidad de este instrumento en este estudio es de .744.

Procedimiento

Para el desarrollo de este estudio se solicitó los permisos a la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE) del Estado de Jalisco, así como el consentimiento informado a los padres o representante legal de cada atleta. El proceso de reclutamiento se realizó mediante llamamientos a los equipos que presentaban los criterios de inclusión (atletas de alto rendimiento entre 12 y

15 años), siendo un total de 310 sujetos los que se presentaron voluntarios

Los cuestionarios sociodemográficos y la batería de test se entregaron de manera grupal por un equipo de psicólogos del deporte que aseguraron la adecuada aplicación, así como la comprensión de todos los ítems.

Una vez terminada la recopilación de datos, 42 individuos fueron descartados por no cumplimentar correctamente los tests. Por tanto, 268 atletas constituyeron la muestra total.

Análisis estadístico

Para la evaluación de la fiabilidad de los cuestionarios utilizados se midió el alfa de Cronbach. Se realizaron análisis estadísticos con medias, desviación típica, frecuencia y porcentajes para determinar la prevalencia de los diferentes factores evaluados.

Para la relación de las variables se realizaron diferentes pruebas en función del cumplimiento de los supuestos de normalidad y homogeneidad. En consecuencia, se escogió la prueba no paramétrica si incumplía alguna de estos supuestos. Por ese motivo, para el análisis de las variables objetivo y su diferencia con el sexo y el deporte individual o grupal se utilizó el análisis U de Mann – Whitney.

Para realizar el estudio comparativo las diferencias de tipo de deporte practicado (individual o grupal) con las variables objetivo se empleó el anova de un factor para estudiar el burnout y optimismo. Sin embargo, se empleó el anova de un factor de Kruskal-Wallis para estudiar la relación con la resiliencia.

Para estudiar las diferencias con las variables objetivo del subgrupo con o sin presencia de burnout, se empleó el anova de un factor para optimismo y U de Mann-Whitney para la resiliencia.

Por último, se empleó el programa estadístico Jamovi 2.3.21.0.

Consideraciones éticas

Por último, hay que destacar que este trabajo de investigación cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Dirección de Deporte Competitivo del Consejo Estatal para el Fomento del Deporte (CODE).

Resultados

En un primer análisis de la muestra, cómo se observa en la Tabla 1, se realizó un análisis descriptivo entre todas las variables objetivo y con los factores que componen las variables. Posteriormente, se observó que el 9.7% de los jóvenes deportistas presentan un cuadro completo de síndrome de burnout. De los cuales, el 41.4% son varones, aunque únicamente se observan una diferencia estadísticamente significativa, cómo se puede observar en la Tabla 2. Al comprobar el supuesto de normalidad y homogeneidad, la prueba no supera el supuesto de normalidad ($p < .05$), por tanto se decide utilizar la prueba U de Mann-Whitney. En dicha prueba, las jóvenes participantes del estudio puntuaron más alto en agotamiento emocional en comparación de los hombres con un tamaño de efecto bajo ($U = 7637$; $p = .044$; $rbp = .143$).

Para terminar con los análisis descriptivos, se realizó un análisis tentativo entre aquellos participantes que practicaban

deporte grupal ($n = 53$) y aquellos que practicaban deporte individual ($n = 215$). Una vez más, se ha observado diferencias estadísticamente significativas en la variable agotamiento emocional ($U = 4359$; $p = .008$; $r_{bp} = .235$) con un tamaño de efecto medio, como se puede observar en la Tabla 3.

Tabla 1. Análisis descriptivo de las variables resiliencia, optimismo y burnout en la muestra.

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Asimetría	Curtosis
Resiliencia	40	175	139	23	-1.64	3.57
Aceptación	11	56	43.1	7.67	-1.23	1.94
Competencia Personal	27	119	95.7	16.2	-1.67	3.63
Optimismo	3	24	14.7	3.58	-.236	.382
Burnout	19	73	40.9	11.2	.745	-.264
Despersonalización	5	22	9.93	4.19	.550	-.142
Agotamiento emocional	7	32	14.9	5.51	.750	.232
RRC	7	35	16	6.01	.221	.457

RRP= Reducida Realización Personal

Se realizó un estudio entre las puntuaciones totales de burnout con la práctica de diferentes deportes, comprobados los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, encontrándose diferencias estadísticamente significativas con un tamaño del efecto medio ($F_{25,242} = 2.25$; $p < .001$; $d = .104$). En este análisis, se observa una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones de burnout entre tipos de deporte. Es decir, se observó que las puntuaciones de karate son más bajas en comparación con lucha olímpica ($t_{242} = -3.674$, $p = .05$; $d = -2.999$) y un tamaño del efecto muy alto según los criterios Cohen. No obstante, no se observan diferencias estadísticamente significativas en las puntuaciones de optimismo entre tipos de deporte ($F_{25,242} = .615$; $p = .926$; $d = -.037$) una vez comprobados los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas. En el caso de la resiliencia, estos supuestos no se cumplen, por tanto, se utiliza la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para evaluar las diferencias entre las puntuaciones de resiliencia entre deportes y tampoco se observan diferencias estadísticamente significativas ($\chi_{25}^2 = 26.3$, $p = .392$).

Tabla 2. Comparación de las variables con el sexo.

	Hombres	Mujeres	U	p	r_{bp}
Res	139.16(24.3)	138.5 (22.01)	8416	.438	.055
Ace	43.31(7.84)	43 (7.56)	8598	.626	.034
CP	95.84 (17.24)	95.5 (15.38)	8424	.445	.054
Opt	14.84 (3.51)	14.6 (3.65)	8723	.771	.021
D	9.67 (4.12)	10.2(4.24)	8300	.336	.068
AE	14.34 (5.82)	15.4 (5.62)	7637	.044	.143
RRP	16.64 (6.41)	15.5 (5.62)	8052	.176	.106
Burnuot	40.66 (11.93)	41 (10.62)	8777	.838	.015

$U = U$ de Mann-Whitney, $r_{bp} =$ Tamaño del efecto, Res = Resiliencia, Ace = Aceptación, C = componente Personal, Opt = Optimismo, D = Despersonalización, AE = Agotamiento Emocional, RRP = Reducida Realización Personal

Por último, se plantea la comparación entre los subgrupos de atletas con presencia de burnout ($n = 26$) y sin burnout ($n = 93$), excluyendo en estos análisis todos los participantes que presentan un síndrome de burnout moderado. Comprobado los supuestos de homogeneidad y normalidad se realiza el análisis para estudiar las potenciales diferencias que presenten dichos subgrupos con la variable optimismo, obteniendo diferencias estadísticamente significativas con un tamaño del efecto muy alto ($t_{275} = 5.81$; $p = .000$; $d = 1.29$), es decir los participantes sin burnout puntuaron más altos en optimismo (con una media de 16.20 y una DT de 3.31) en comparación con los participantes con burnout, que puntuaron con una media de 11.85 y una DT 3.63.

Tabla 3. Comparación de las variables con los deportes grupales e individuales.

	Deporte individual	Deporte grupal	U	p	r_{bp}
Res	138.58 (23.32)	139.7 (22.05)	5645	.917	.009
Ace	43.07 (7.78)	43.3 (7.30)	5668	.953	.005
CP	95.51 (16.43)	96.3 (15.48)	5634	.900	.001
Opt	14.76 (3.60)	14.4(3.52)	5474	.658	.004
D	9.74 (3.96)	10.7(4.96)	5238	.361	.081
AE	14.5(5.43)	16.7(5.53)	4359	.008	.235
RRP	16.2(6.08)	15.2(5.66)	5174	.300	.092
Burnuot	40.45(11.08)	42.6(11.71)	5060	.207	.112

$U = U$ de Mann-Whitney, $r_{bp} =$ Tamaño del efecto, Res = Resiliencia, Ace = Aceptación, CP = componente Personal, Opt = Optimismo, D = Despersonalización, AE = Agotamiento Emocional, RRP = Reducida Realización Personal

Sin embargo, los análisis de la variable resiliencia no superaron los supuestos de normalidad, por lo que se utilizó la prueba U de Mann-Whitney obteniendo diferencias estadísticamente significativas con un tamaño del efecto alto ($U = 105$; $p < .001$; $r_{bp} = .914$), es decir, los participantes sin burnout puntuaron más alto en la variable resiliencia con una media de 150.13 (y una DT de 12.30) en comparación con los participantes con burnout con una media de 141.65 (y una DT de 21.47).

Discusión

El objetivo de este estudio fue analizar la incidencia del síndrome de burnout en jóvenes deportistas mexicanos de alto rendimiento, así como profundizar en el estudio de las variables que pueden influir en la aparición de esta problemática en la población descrita. Tal y como se observa en los resultados, en esta muestra hay un porcentaje de 9.3% de deportistas que presentan un cuadro completo del síndrome de burnout. Estos datos confirman nuestra primera hipótesis, se espera que la prevalencia de burnout de la muestra se encontrara en torno al 10%, y corroboran los mismos datos encontrados en estudios anteriores (Reche et al., 2014), enfatizándose la preocupación que este dato puede suponer. Sin embargo, debemos de resaltar el elevado nivel de burnout encontrado, pues se trata de deportistas de 12 a 15 años con un riesgo muy alto de que abandonen la práctica deportiva, o de que presenten problemas físicos (enfermedades y lesiones) e insatisfacción con su rol relacionado con el deporte (Garcés de los Fayos, 2004; García-Parra et al., 2016).

En cuanto a la diferencia de género, se obtuvo diferencias en la variable agotamiento emocional. Estos resultados contra-

dicen los estudios previos de De Francisco et al., (2014) y debemos de rechazar nuestra segunda hipótesis. Nuestros resultados señalan un tamaño de efecto bajo tanto en agotamiento emocional como en reducida realización personal (a pesar de que en nuestros datos no resultara significativa). Esto podría deberse a que en una muestra más amplia sí podríamos prever resultados más elevados. Parece, por tanto, que el género sí es una variable que pueda influir en el síndrome de burnout y futuros estudios podrían seguir profundizando en esta área para discriminar la variabilidad de los resultados encontrados.

Con respecto al tipo de deporte practicado (individual/grupal) en la literatura científica se observan que son los deportes individuales los que muestran mayores niveles de burnout (Rodrigues et al., 2021). En esta investigación, se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en este sentido. Los deportistas de deportes grupales padecen mayor agotamiento emocional con un tamaño de efecto medio. Estos datos entrarían en contradicción con las hipótesis anteriores. Futuros estudios deberían de profundizar en este tema.

Sin embargo, este estudio presenta un estudio tentativo que permite analizar las diferencias en las puntuaciones de burnout en distintos tipos de deporte. Según indican los resultados, lucha olímpica puede ser un deporte con mayor tendencia a presentar el síndrome de burnout en comparación con kárate. Aunque, no se han observado diferencias entre el tipo de deporte con los factores de prevención como la resiliencia y el optimismo. Estos datos sugieren que existen otras variables que influirán con mayor determinación. Quizá futuros estudios podrán arrojar luz sobre esta cuestión.

En relación la relación entre optimismo y burnout. Nuestros datos siguen la línea de investigaciones anteriores, el optimismo puede configurarse como un factor de protección disminuyendo la posibilidad de desarrollar burnout (Gustafsson y Skoog, 2012), ya que es un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situación de presión (Seligman, 2004), estando más predispuesto a hacer frente a las demandas de la situación.

Por último, se puede observar cómo la resiliencia podría ser una variable que permite afrontar eficazmente las adversidades propias del contexto deportivo (Reche et al., 2014). Ya que no disponer de una elevada resiliencia puede conducir a unas inadecuadas estrategias de afrontamiento (García-Secades et al., 2016), a un menor bienestar con su deporte y con su vida (Bretón et al., 2016), junto a un mayor riesgo de trastornos psicológicos (Hosseini y Beshara, 2010) y a un menor rendimiento y éxito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012). Estos resultados se encuentran en la línea de otros estudios donde se concluyó que aquellos deportistas con síndrome de burnout presentan un perfil menos resiliente y optimista, en comparación con el resto (Tutte y Reche, 2016).

Este artículo no es definitivo, ya que, aunque tiene una muestra de deportista muy aceptable, dividida entre varios deportes, se requiere ahondar por disciplinas en estudios específicos. Por otra parte, también deberían realizarse estudios con muestras más homogénea. Además, en el presente estudio no se han estudiado variables como, por ejemplo, el tipo de entrenador cuyo liderazgo puede estar influyendo en cómo viven la experiencia deportiva los jóvenes atletas. Por ese motivo, futuros estudios deben incluir esta variable para analizar correctamente la influencia del tipo de deporte y el burnout. Por último,

como propuesta de futuro se debe considerar seguir replicando este estudio con jóvenes deportistas ya que se encuentran en una edad compleja donde la dificultad para manejar las situaciones que engloba la competición deportiva puede hacer que terminen abandonando prematuramente el deporte.

Conclusión

En conclusión, los deportistas más jóvenes pueden ser propensos a sufrir el síndrome de burnout. Los altos niveles de su sintomatología que hemos observado son preocupantes. Por eso se hace necesaria la evaluación e intervención en este colectivo vulnerable. La mejora de herramientas como la resiliencia y el optimismo será una buena estrategia para mejorar los datos obtenidos.

En disciplinas como lucha olímpica, la prevención del síndrome de burnout mediante el fomento de la resiliencia y el optimismo es fundamental. Los trabajos futuros deben de proponer una intervención siguiendo estos indicadores que hemos mencionado.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés

Financiación

Este estudio no fue financiado

Referencias

- Berengüi, R., Ortín, F. J., Garcés de Los Fayos, E. J., López-Gullón, J. M. & Pinto, A. (2015). Optimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. *Análise Psicológica*, 33(2), 221-233. <https://doi.org/10.14417/ap.1019>
- Bretón, S., Zurita, F. & Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión Bibliográfica. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2), 79-88. <https://www.redalyc.org/pdf/865/86548813001.pdf>
- Davies, D. & Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Ancora.
- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 29-38. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/190931>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Flórez-Lozano, S. A. (2006). Optimismo y salud. *Jano*, 1616, 59-61.
- Garcés de Los Fayos, E. J. & Cantón, E. (1995) El cese de la motivación: el Síndrome de Burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v4n2/19885636v4n2p151.pdf>
- Garcés de Los Fayos, E. J. & Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, 91-92, 12-22. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/260>

- Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. & Vives, L. (2006) Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Coord.), *Psicología y deporte*. Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E., De Francisco, C. & Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278. https://dspace.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/22127/2012_revistadepsicologiadeldeporte_garcesdelosfayos_inventario_burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. EOS.
- García-Parra, N., González, J. & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del Síndrome de Burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16, 21-28. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/264351>
- García-Secades, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz-Barquín, R., de la Vega, R. & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills*, 122(1), 336-349. <http://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Gustafsson, H. & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(2), 183-199. <http://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045>
- Hosseini, S. A. & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Isorna, M., Vázquez, M. J., Pérez, I., Alias, A. & Vaquero, R. (2019). Síndrome de Burnout en piragüistas españoles de alto nivel: prevalencia en función de variables sociodemográficas y de la práctica deportiva. *Psychology, Society and Education*, 11(1), 83-97. <https://doi.org/10.25115/psyse.v11i1.2070>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto. Consulting Psychologists
- Reche, C. & Ortín, F. (2014). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57. <https://revistas.uam.es/rimcafd/article/view/15054>
- Reche, C., Tutte, V. & Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286. <https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/12055>
- Reynaga-Estrada, P. & Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7(3), 153-187. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14220644005.pdf>
- Rodrigues, Rafael, Hirota, Vinicius, Maffei, Willer, Ferreira, José Pedro, & Verardi, Carlos. (2021). Impact of Burnout Syndrome in athletes: relationship between sex, age, and sport. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(2), 636-644. Epub August 31, 2021. <https://doi.org/10.15309/21psd220226>
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. & Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(1), 143-151. <http://hdl.handle.net/10486/661107>
- Scheier, M. F., Carver, C. S. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. <http://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.
- Tutte, V. & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 73-78. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/278451>
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.