



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Efectos del burnout sobre los procesos cognitivos en deportistas de alto
rendimiento: una revisión sistemática

Alumna: **Amira Belío Casanova**

NIA: **718479**

Directora: **Vanesa Hidalgo Calvo**

Grado de Psicología

AÑO ACADÉMICO 2018-2019



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

Índice

Resumen.....	3
Introducción.....	4
Método.....	8
Resultados.....	9
Conclusiones.....	15
Referencias.....	18

Resumen

El estudio del síndrome de burnout comenzó en los años 70 para intentar explicar el agotamiento que sufrían los trabajadores en el mundo laboral. Es a partir de la década de los años 80 cuando se ha intentado aplicar al ámbito deportivo debido a las similitudes de síntomas que se experimentan en ambos contextos. Los tres modelos teóricos principales propuestos por Smith, Schmidt y Stein y Coakley han intentado explicar la aparición del síndrome de burnout en la práctica deportiva a partir de elementos como el estrés, el compromiso deportivo y un modelo de tipo sociológico. Además, investigaciones posteriores han obtenido que existe relación entre experimentar burnout y poder sufrir alteraciones en los procesos cognitivos de los atletas. Por tanto, el objetivo de esta revisión sistemática es estudiar los efectos del burnout sobre los procesos cognitivos como son la percepción del esquema corporal, la atención a estímulos y el pensamiento en deportistas de alto rendimiento.

Palabras clave: Motivación, Compromiso, Perfeccionismo, Pensamientos irracionales, Concentración y Percepción negativa.

Abstract

The study of burnout syndrome began in the 1970s with the aim to explain the exhaustion suffered by various workers in their workplaces. From the 80s on investigators tried to apply the findings to the sports field, considering the similarities of symptoms that are experienced in both contexts. The three main theoretical models proposed by Smith, Schmidt and Stein and Coakley have tried to explain the appearance of burnout syndrome in sports practice taking into account aspects like stress, sports commitment and a sociological type model. In addition, subsequent research has found a relationship between experiencing burnout and the risk to suffer alterations in the cognitive processes of the athletes. Therefore, the objective of this systematic review is to study the effects of burnout syndrome on cognitive processes like negative attention and unreal thoughts in elite athletes.

Keywords: Motivation, Commitment, Perfectionism, Unreal Thoughts, Concentration and Negative Perception.

Introducción

Estudiar la relación entre el deporte y el burnout es importante debido a que tanto el deporte y la actividad física, según Tamorri (2004), ofrecen efectos tanto psicológicos como fisiológicos positivos para las personas. Sin embargo, este autor destaca que en la práctica deportiva los individuos tienden a sufrir una gran presión debido a que quieren o necesitan obtener el mayor número de éxitos en su ejecución. Es por esto que a menudo pueden surgir inconvenientes como el sobreentrenamiento y, en casos extremos, el abandono deportivo. Además, este autor afirma que elementos como presiones elevadas en el rendimiento tanto físico como mental y entrenamientos invariables pueden ser causantes de que el deportista pueda “quemarse” y experimente con más facilidad el síndrome de burnout.

El concepto aparece por primera vez en el contexto laboral definido como “una sensación de fracaso, por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” (Freudenberger, 1974). Años más tarde aparecería explicado como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal” (Pines & Kafry, 1978; 1981). Por su parte, Maslach y Jackson (1981) explicaron el burnout como un producto del sometimiento a una situación estresante intensa durante un largo periodo de tiempo. También añaden tres factores importantes que suelen presentarse cuando se produce el burnout. Estos son: el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal. Posteriormente, según Montesdeoca (1997), el significado de burnout sería “estar quemado”. Este autor destaca que este término que se empleaba en los años 70 para tratar de explicar problemas de agotamiento profesional en los empleados en el mundo laboral.

El síndrome de burnout en deportistas es bastante reciente debido a que no es hasta la década de los 80 cuando se empieza a incorporar este concepto en la psicología del deporte (Flipin, 1981). De hecho, Feigley (1984) considera que las situaciones que pueden derivar en un estrés laboral tienen peculiaridades semejantes a los contextos en los que las personas pueden sentir estrés en el ámbito deportivo. Además, este autor enfatiza la presión a la que están sometidos los deportistas a partir de los 10 años y añade que desde una edad temprana los niños sufren este síndrome en gran medida en comparación con personas de mayor edad. Esto es debido a que muchas veces se les atribuye que tienen unas capacidades mediante las cuales pueden llegar a convertirse en deportistas de mayor categoría, es decir, son muy altas las expectativas que se tiene sobre ellos. En esta línea, Cohn (1990) recalca las fuertes presiones en

la infancia de los niños que pueden acabar causando que lleguen a experimentar burnout en un futuro.

Otros estudios más recientes llevados a cabo en Europa y América del Norte se han centrado en la prevalencia del síndrome burnout. Estos estudios concluyen que los deportistas individuales experimentan niveles más altos de este síndrome respecto a los que practican deportes en equipo (Gustafsson, Kenttä, Hassmén & Lundqvist, 2007; Orleans, Andrade, Silveira & Krause, 2014; Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke & Krause, 2004). Entre 3,4 y el 3,8% de deportistas españoles padecen este síndrome por lo que parece importante encontrar soluciones a este problema para reducir estas cifras (De Francisco, Garcés de Los Fayos & Arce, 2013).

Hay que destacar la importancia de sufrir el síndrome de burnout en deportistas, pues en muchos casos supone el abandono del deporte. Debe ser muy preocupante psicológicamente para el deportista para que éste acabe optando por la retirada de la práctica deportiva que tanto admira (Garcés de Los Fayos & Cantón, 1995).

Freudenberg y Richelson (1981) añaden que los deportistas suelen experimentar un nivel de estrés que tiene como consecuencia el agotamiento en la práctica deportiva traducida en un estado de fatiga mental, emocional y física, así como una *disminución de la atención* a los estímulos. Estos síntomas son producto de una dedicación continua hacia una meta específica que no es obtenida por la persona y, como consecuencia, se da un bajo rendimiento en el deporte. Una consecuencia directa de este bajo rendimiento y del no poder obtener el objetivo deportivo es la presencia de la frustración debida a una baja ejecución en la práctica deportiva, cuyo producto es un aumento en el nivel de la ansiedad.

Según Raedeke y Smith (2001), el síndrome de burnout en deportistas es una manera extrema de un descontento con el deporte. Estos autores encontraron que el descontento que sienten los deportistas puede estar provocado por el efecto de las exigencias que se impone el deportista para conseguir la perfección en su ejecución. A partir de estos resultados se podría relacionar el burnout y la personalidad del deportista. Los estudios al respecto sugieren que la motivación del deportista media la relación entre el *perfeccionismo* y el burnout (Appleton & Hill, 2012; Jowett, Hill & Curran, 2013; Madigan, Stoeber & Passfield, 2015). Es por esto que los deportistas suelen esforzarse para alcanzar la perfección y, a su vez, experimentan preocupación cuando cometen errores, así como temor a la evaluación de los demás si uno no es perfecto en la práctica deportiva (Stoeber & Otto, 2006).

Otro punto de vista a tener en cuenta es el de Ellis quien afirma que las creencias irracionales pueden resultar un impedimento para que los deportistas puedan conseguir sus metas. Este autor se basa en tres *pensamientos irracionales* comunes como, por ejemplo, que el deportista debería ser perfecto en su actuación y si no lo logra se considera ineficaz, conseguir una perfecta actuación para ser aceptado y respetado por los demás y tener siempre el control absoluto de las situaciones en las que se encuentra (Ellis, 1982 citado en Mariño, 2003).

También es importante destacar los efectos más directos del síndrome a nivel afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental (Goodger, Gorely, Lavallee & Harwood, 2007; Gustafsson, Hassmén, Kenttä & Johansson, 2008). Sin embargo, Gustafsson y Skoog (2012), añaden otros elementos que aparecen de manera indirecta como son el optimismo del deportista que tiene consecuencias en cómo el deportista va a percibir el estrés, así como la capacidad para soportar la frustración (Gustafsson, Hassmen & Podlog, 2010). Otro elemento sería también el exceso de entusiasmo en el deporte ya sea por una abundancia de entrenamiento o por una recuperación insuficiente (Gustafsson, 2011). Según estos autores el estrés percibido por parte del individuo en la práctica deportiva puede actuar como causa en la aparición del síndrome y como mediador del mismo. Según Pedrosa, Suárez & García (2012), se ha encontrado relación entre el estrés del deportista y su percepción del esquema corporal. Así, se puede interpretar que un deportista que tenga una imagen o una *percepción negativa* de él podrá experimentar que no posee el control necesario para enfrentarse a una demanda externa. Petrie, Greenleaf, Carter y Reel (2007) añaden que esta percepción negativa junto con la influencia de estrés y el ambiente en el que se desarrollan estos individuos puede derivar en la posibilidad de que experimenten un trastorno de la conducta alimentaria.

Se han propuesto tres modelos teóricos principales que han intentado explicar el síndrome del burnout partiendo de perspectivas diferentes. El primero de ellos fue propuesto por Smith (1986) y apoya la existencia de un modelo de estrés en la práctica deportiva. Este autor interpreta el síndrome de burnout explicándolo dentro de un modelo de estrés, por lo tanto, habla de un modelo cognitivo-afectivo que está compuesto por cuatro componentes los cuales están regulados por factores de personalidad y de motivación. Su primer componente es la situación, seguido, en segundo lugar, de una valoración cognitiva de las demandas, recursos, consecuencias y significado de éstas dependiendo de la persona. Su tercer componente es la activación fisiológica que aparece como consecuencia de los dos componentes anteriores, terminando en

cuarto lugar con las conductas de afrontamiento que tiene cada persona hacia el problema. Además, distinguía entre los dos tipos de consecuencias a las que se enfrenta cada persona basándose en consecuencias fisiológicas y conductuales. Entre las primeras se encuentran la tensión, la fatiga e irritabilidad, la dificultad para experimentar emociones positivas como la ilusión, problemas de sueño, mayor posibilidad de sufrir enfermedades y la pérdida gradual del entusiasmo en la práctica deportiva. En cuanto a las consecuencias de tipo conductual, se incluyen el descenso en la eficiencia, la retirada física y psicológica del deporte y la alienación.

El segundo de los modelos fue propuesto por Schmidt y Stein (1991). Este modelo da importancia al compromiso deportivo como explicación de la aparición del síndrome. Estos autores distinguen tres perfiles deportivos influidos por factores positivos y negativos que harán que el deportista siga practicando el deporte. En el primer perfil destacan deportistas que consiguen un equilibrio entre los costes y las recompensas obtenidas en la práctica deportiva. Por su parte, el segundo perfil es propio de deportistas que practican el deporte por motivos diferentes al disfrute ya que éstos son más vulnerables a desarrollar en un futuro el síndrome ya que invierten mucho en el deporte y los costes son mayores que las recompensas obtenidas. Por último, el tercer perfil se centra en aquellos deportistas que acaban abandonando el deporte debido a que la inversión y los costes son demasiado altos y las recompensas muy bajas.

El tercer modelo es el propuesto por Coakley (1992). Este autor aboga por un modelo de tipo sociológico. Para él lo más importante es la estructura social del deporte, es decir, el contexto en el que se desarrolla el deportista que puede provocarle sufrimiento psicológico provocando la aparición del síndrome. Por tanto, el síndrome tiene lugar principalmente debido a dos factores. Por una parte, la presión a la que está sometido el deportista a tener un autoconcepto solamente asociado al deporte. Por otra parte, no se le está permitido tener relaciones que puedan ser ajenas o puedan influir en el grado en el que está entregada esa persona a la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, se considera conveniente averiguar qué procesos cognitivos se ven alterados debido al estrés que sufren en la práctica de alto nivel y las presiones que experimentan tanto psicológicas como conductuales en el contexto deportivo. Así como entender qué es lo que les lleva a estos deportistas a “quemarse” e incluso abandonar la práctica deportiva. Por tanto, el objetivo de la presente revisión bibliográfica es estudiar los efectos que pueden provocar burnout sobre los procesos cognitivos en individuos que realizan

deporte de alto rendimiento Para ello, se ha realizado una revisión sistemática compuesta por trece artículos.

Método

En cuanto a la estrategia de búsqueda, lo primero que se realizó fue una búsqueda en Google Académico de artículos que habían sido publicados tanto por profesionales en España como a nivel internacional sobre el burnout y sus efectos sobre los procesos cognitivos. Por tanto, la búsqueda inicial se realizó tanto en inglés como en español. Más tarde, se llevó a cabo una búsqueda de revisiones sistemáticas de la literatura científica en la Web Of Science. Las búsquedas se limitaron desde 2015 en adelante y se introdujo como límite que la lengua de los estudios fuera inglés o español. Las primeras combinaciones de términos que se realizaron fueron combinando “burnout” y “athletes” en las bases de datos de Google Académico y Web Of Science. Después, estos términos fueron combinados junto con otros como “motivation, personality, commitment, basic psychological needs, perfectionism, unreal thoughts, concentration, negative perception y attention”.

Estas búsquedas arrojaron 215 resultados en Google Académico y 151 resultados en Web Of Science. La selección final de los 13 estudios incluidos en esta revisión se representa en el diagrama de flujo en cuatro niveles (Figura 1). Por último, se tuvieron en cuenta las referencias bibliográficas de los artículos que fueron siendo seleccionados con el objetivo de localizar otros estudios que pudieran tener valor para la revisión.

En cuanto a los **criterios de inclusión**, éstos han sido los siguientes: (i) estudios que hablen sobre los efectos del síndrome sobre un individuo en el contexto deportivo, (ii) estudios que traten aspectos cognitivos que pueden verse influidos debido a la posible aparición del síndrome (percepción, atención y pensamiento) y (iii) estudios sobre la relación entre el burnout y el abandono de la práctica deportiva.

Por otro lado, los **criterios de exclusión** han sido los que se enumeran a continuación: (i) estudios que investigan el burnout pero no dentro de la práctica deportiva, (ii) estudios que analizan el burnout a nivel de equipo en vez de a nivel individual y (iii) estudios que no se centran en la práctica de profesionales del deporte sino en niveles inferiores y, por tanto, menos relevantes para la revisión, en lugar de deportistas de alto rendimiento.

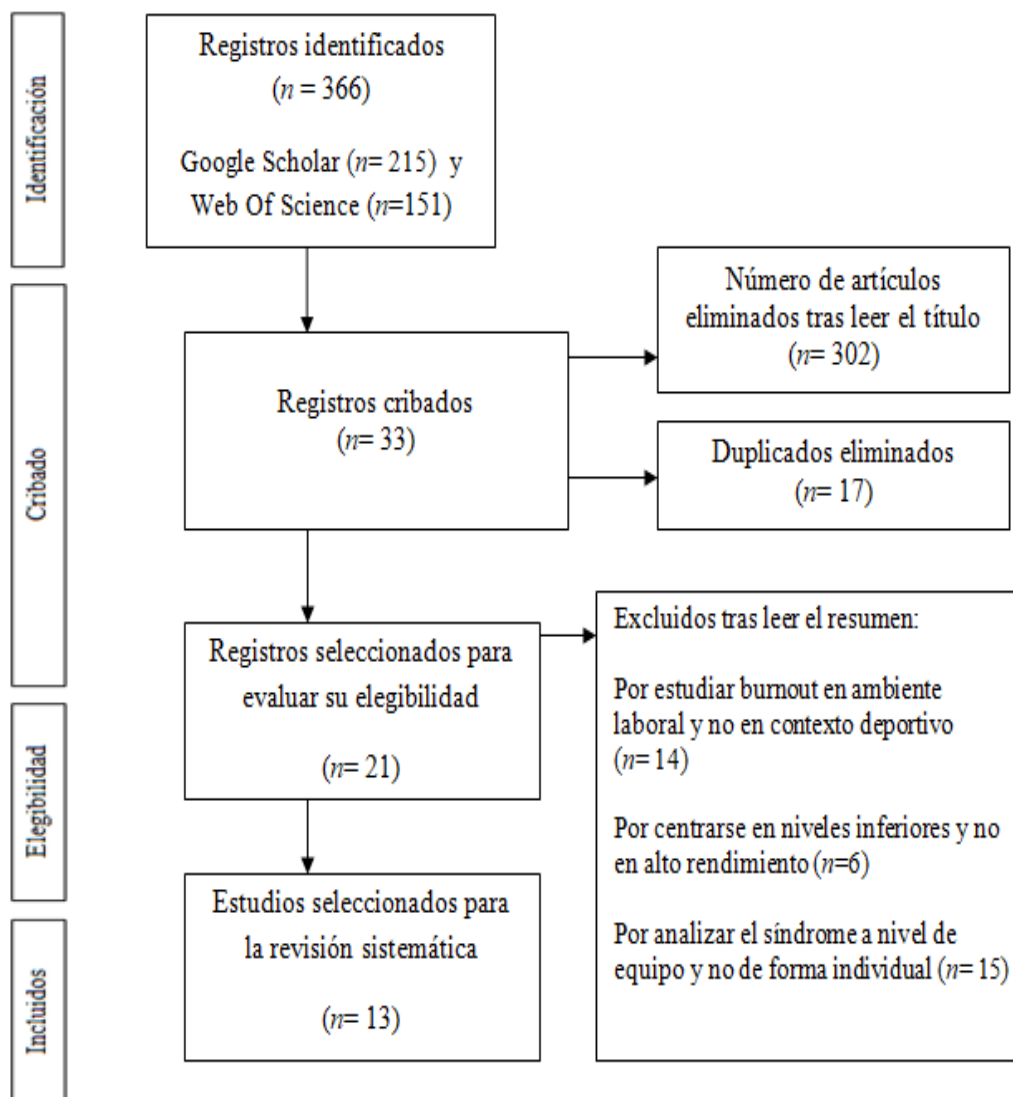


Figura 1. Diagrama de flujo que describe el proceso de inclusión y/o exclusión de los artículos relevantes.

Resultados

En relación a la relación entre el burnout y la **percepción del esquema corporal** que tiene un deportista, hay base para afirmar que existen correlaciones estadísticamente significativas entre estos dos conceptos (Pedrosa & García, 2014). Es decir, según estos dos autores el síndrome de burnout está relacionado con una percepción negativa del deportista sobre su físico. Sin embargo, ambos autores hablan de la posibilidad de que la percepción del esquema corporal puede estar influida por el sexo de los deportistas. De hecho, afirman en su estudio que

son las mujeres las que presentan una percepción corporal inferior a los hombres. Sin embargo, no encontraron diferencias en la percepción corporal en función de la edad, cuando se estudiaron adolescentes vs. adultos.

En cuanto a la relación entre el síndrome de burnout y **pensamientos irracionales**, los resultados indican que tanto la necesidad de aprobación como la autoexigencia de los deportistas suelen ser determinantes en la aparición de pensamientos irracionales y estos suelen estar relacionados con la aparición futura del agotamiento del atleta (Sierra & Abello, 2008). Sin embargo, estos autores consideran que hay que tener en cuenta si otras variables pueden tener efecto en el desarrollo posterior del síndrome, como el culpar a otros, la reacción a la frustración, la irresponsabilidad emocional y la ansiedad por preocupación. Ambos autores han tenido en cuenta estas variables en beisbolistas. Los resultados indican que un nivel de autoexigencia medio-alto por parte del individuo y el buscar la aceptación del resto pueden dar lugar a pensamientos de tipo irracionales negativos en la vida del deportista. Respecto a *culpar a otros*, la mayor parte de los deportistas del estudio han mostrado una asociación baja entre desarrollar pensamientos irracionales y culpar otras personas de los errores que se cometen. Por lo tanto, la variable culpar a otros de sus propios fallos en la ejecución no se relaciona lo suficiente para asociarla con experimentar el síndrome de burnout. Con relación a la *reacción a la frustración*, la asociación que se obtuvo también fue baja, pues la mayor parte de deportistas se veían con la capacidad suficiente para poder superar situaciones que les podían disgustar y evitar reacciones posteriores agresivas. Es decir, esta variable la mostraría en menor medida un deportista que está “quemado” en la práctica deportiva. En cuanto a la *irresponsabilidad emocional*, los deportistas también mostraron capacidad para ocuparse de sus propios actos y errores cometidos durante la práctica deportiva siendo la correlación baja. Por ello, la irresponsabilidad emocional tampoco se relacionaría con la aparición del síndrome. En *ansiedad por preocupación* la asociación fue media-alta. Los deportistas se mostraban capaces de calmarse y mantener el control en situaciones que les provocaron preocupación durante la práctica deportiva. Por tanto, los deportistas suelen tener control sobre sus emociones en términos generales. Sin embargo, la ansiedad que les genera el deporte podemos considerar que sí que tiene más influencia a la hora de ser más vulnerables a experimentar pensamientos irracionales y como consecuencia tener más posibilidades de desarrollar el agotamiento del atleta.

Por tanto, tanto el culpar a otros, la reacción a la frustración, y la irresponsabilidad emocional en este estudio en particular serían menos influyentes en la aparición del síndrome respecto a la ansiedad por preocupación. Sin embargo, son la necesidad de aprobación y la propia autoexigencia los factores principales en la vida del deportista los que pueden dar lugar a desarrollar pensamientos irracionales en la práctica deportiva. De hecho, tal como se ha comentado anteriormente, estos pensamientos mantenidos a lo largo del tiempo son los que pueden provocar como resultado la existencia de burnout en el deportista.

En la relación entre los **procesos atencionales** y el burnout en el ámbito deportivo se ha tenido en cuenta como variable mediadora las expectativas. Éstas suelen estar asociadas con los procesos motivacionales de los deportistas y si se ven alteradas o el deportista no logra lo que se había propuesto pueden dar lugar a unos resultados no deseados en la carrera del atleta. El ejemplo más extremo de un resultado no deseado sería la retirada del deporte. Para comprender las motivaciones de las personas en el ámbito deportivo es necesario tener en cuenta aspectos como la ansiedad y el estrés, dado que el estrés en el ámbito deportivo se produce cuando los deportistas tienen dificultades para responder a las demandas de una situación que experimentan fuera de su control (Garcés & Cantón, 2007).

En esta línea García, Francisco y Garcés de Los Fayos (2016), intentaron explicar los aspectos que pueden producir una disminución de la atención o de concentración en el ámbito deportivo y las consecuencias directas que tienen en el deportista. Estas consecuencias son a nivel fisiológico, psicológico y conductual. Si en el deportista se observa tensión, fatiga e irritabilidad, así como complejidad a la hora de expresar emociones y expectativas positivas y una pérdida de interés en el deporte se podría hablar de consecuencias fisiológicas y psicológicas en la práctica deportiva. El 78.6% de los expertos del estudio coinciden en que estas personas suelen sufrir alteraciones del sueño y mayor vulnerabilidad a experimentar enfermedades. En cuanto a las consecuencias conductuales, el 100% de los profesionales del estudio están de acuerdo en que los deportistas experimentan declive en su eficacia debido a falta de concentración, incremento de la “retirada psicológica” y a menudo retirada física del mundo deportivo, desorden en aspectos vitales, y por último una disminución de eficiencia como síntoma más significativo para el 60% de los expertos del estudio.

A continuación, en la revisión quisimos averiguar si había relación entre el síndrome de burnout y el **perfeccionismo**. Para ello, hemos querido tener en cuenta el papel de la motivación autónoma y la motivación controlada debido a que cada una se relaciona de una manera determinada con el perfeccionismo. Nos hemos basado en dos estudios que trataban la relación de los dos tipos de perfeccionismo y el burnout. Así, uno de los estudios investigó la relación del perfeccionismo con el burnout y la motivación como mediador de estas dos dimensiones (Madigan, Stoeber & Passfield, 2016). En este trabajo, los autores encontraron que la motivación autónoma correlaciona de manera negativa y la motivación controlada correlaciona de manera positiva con el síndrome de burnout. Asimismo, se encontraron evidencias de estos dos tipos de motivaciones con dos clases de perfeccionismo que son las preocupaciones y los esfuerzos perfeccionistas. En el segundo estudio, se encontró que las *preocupaciones perfeccionistas* de los deportistas a la hora de practicar un deporte suelen estar asociadas con procesos y resultados negativos. Es decir, éstas reflejan preocupaciones sobre cometer errores, pensamientos y sentimientos de discrepancia entre los estándares de uno mismo y los temores de evaluaciones negativas que puedan hacer otros si no se consigue hacer una actuación perfecta. En cambio, los *esfuerzos perfeccionistas* de los deportistas a la hora de intentar de ser más competentes en su deporte están asociados con procesos y resultados positivos. Éstos reflejan los estándares perfeccionistas personales y esfuerzos orientados a sí mismos (Stoeber & Otto, 2006).

Por tanto y en base a los resultados encontrados parece ser que estos dos tipos de perfeccionismo están relacionados con el síndrome de burnout y tal como sugiere Cohen (1992), una alternativa para evitar los efectos del síndrome de burnout era la promoción de una motivación autónoma junto con un esfuerzo perfeccionista por parte del deportista.

Posteriormente, se sugirieron otras variables como el **sexo**, la **edad**, el **nivel competitivo** y el **volumen de entrenamiento** como posibles factores a tener en cuenta por si estaban relacionadas con la aparición burnout. En cuanto a la relación entre el burnout y el sexo se ha encontrado que los varones experimentan el síndrome un 4.2% para el Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado (IBD-R; Garcés de los Fayos, De Francisco & Arce, 2012) y un 2.3% para la adaptación al español del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Arce, De Francisco, Andrade, Seoane & Raedeke, 2012). En cambio, las mujeres en el ABQ obtuvieron un

6%. Por tanto podemos concluir que con ambos instrumentos de medida se han obtenido resultados similares en cuanto al sexo. Sin embargo, analizando la diferencia entre medias de los dos sexos se ha concluido que no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en ninguno de los dos instrumentos de medida. Es decir, la variable sexo según Tenza, De los Fayos, Montero y Palacios (2018), podemos concluir finalmente que no es estadísticamente significativa en la aparición del síndrome.

En relación a la edad, en el mismo estudio anterior se segmentó la muestra en jóvenes deportistas (14-18 años) y deportistas adultos (> 18 años) y no encontró diferencias significativas entre ambos grupos de edad. Por tanto, la edad tampoco es una variable estadísticamente significativa en relación a poder experimentar burnout.

En cuanto al nivel competitivo, estos autores han tenido en cuenta tres categorías: competición local, autonómico y nacional. Se encontraron diferencias en el ABQ en los deportistas que competían a nivel local, los cuales obtuvieron una media significativamente menor respecto a los de nivel nacional (-0.08, $p < 0.05$). También se ha obtenido en el mismo estudio una media significativamente más baja en deportistas a nivel autonómico respecto de los que lo hacen a nivel nacional (-0.06, $p < 0.05$). El nivel competitivo puede influir en el desarrollo posterior del síndrome y competir a nivel nacional es la categoría que tendría mayor vulnerabilidad a desarrollarlo.

Finalmente, respecto a la relación entre el burnout y el volumen de entrenamiento (horas de entrenamiento que invierte cada deportista), estos autores investigaron a tres grupos: entre 4 y 8, entre 9 y 16 y entre 17 y 30 horas a la semana. Estos autores encontraron que los deportistas que entrenan mayor número de horas a la semana son los que tienen más probabilidad de experimentar burnout en un futuro. Se puede consultar una síntesis de los resultados de los estudios seleccionados (véase Tabla 1).

Tabla 1. Resumen de las características de los estudios incluidos en la presente revisión sistemática.

	Muestra	Variables	Resultados
Pedrosa y García, 2014	397 deportistas (40 M y 60 H); edad: 13-64 años	VD: síndrome burnout VI: percepción esquema corporal	Mujeres presentan una percepción del esquema corporal inferior a los hombres. No diferencias en cuanto a la edad.
Sierra y Abello, 2008	20 deportistas jóvenes; edad: 14-18 años	VD: síndrome burnout VI: pensamientos irracionales	Necesidad de aprobación y la autoexigencia son factores que pueden dar lugar a pensamientos irracionales en la práctica deportiva.
Garcés y Canton, 2007	Deportistas jóvenes de 16 años	VD: síndrome burnout VI: procesos atencionales	Expectativas asociadas con los procesos motivacionales de los deportistas. Falta literatura científica.
García, Francisco y Garcés de Los Fayos, 2016	23 expertos del deporte (26 M y 74 H)	VD: consecuencias en el deportista VI: disminución de la concentración	Consecuencias fisiológicas, psicológicas y conductuales.
Madigan, Stoeber y Passfield, 2016	141 jóvenes atletas (17 M y 124 H)	VD: síndrome burnout VI: perfeccionismo	La motivación autónoma correlaciona de manera negativa y la motivación controlada de manera positiva con el síndrome.
Stoeber y Otto, 2006	15 estudios que adoptan un enfoque dimensional de la perfección	VD: síndrome burnout VI: esfuerzos y preocupaciones perfeccionistas	Preocupaciones perfeccionistas suelen estar asociadas con procesos y resultados negativos y los esfuerzos perfeccionistas con procesos y resultados positivos.
Garcés de los Fayos, De Francisco y Arce, 2012	460 deportistas españoles (46 M y 54 H)	VD: burnout VI: agotamiento emocional, realización personal y despersonalización.	Se aplicó el IBD. Las tres dimensiones tienen relación con desarrollar el síndrome.
Arce, De Francisco, Andrade, Seoane y Raedeke, 2012	487 deportistas; edad: 13-29 años	VD: burnout VI: modalidades deportivas distintas al fútbol	Se aplicó el ABQ. Utilizado para medir el grado de burnout en cualquier deporte.

	Muestra	Variables	Resultados
Tenza, De Los Fayos, Montero y Palacios, 2018	646 deportistas españoles (26 M y 74 H)	VD: burnout VI: sexo, edad, nivel competitivo y volumen de entrenamiento	Sólo influyen en el síndrome el nivel competitivo y el volumen de horas de entrenamiento.
Petrie, Greenleaf, Carter y Reel, 2007	199 varones deportistas; edad: 20 años	VD: percepción esquema corporal VI: peso, altura y deporte	Situaciones estresantes del ambiente pueden influir en la percepción. Casos extremos: trastornos de la conducta alimentaria.
De Francisco, Garcés de Los Fayos y Arce, 2013	442 deportistas españoles (47 M y 53 H)	VD: burnout VI: según variables significativas en el ámbito deportivo	Prevalencia del síndrome de entre 3,4 y el 3,8% en deportistas españoles.
Li, Zhu, Zhang, Gustafsson y Chen, 2019	385 deportistas; edad: 15-20 años	VD: burnout VI: estrategia mindfulness	Alternativa al síndrome de burnout el mindfulness, estrategia de intervención en deportistas con burnout.
Raedeke y Smith, 2001	236 nadadores (145M, 84 H y 7NE)	VD: burnout VI: autoexigencias en la ejecución deportiva	Síndrome de burnout en deportistas es una manera extrema de un descontento con el deporte. Efecto autoexigencias para tener ejecución perfecta.

ABQ: athlete burnout questionnaire; H: hombres; IBD: inventario de burnout en deportistas; M: mujeres; NE: no especificado; VD: variable dependiente; VI: variable independiente.

Conclusiones

El objetivo de esta revisión bibliográfica fue estudiar el efecto del burnout sobre los procesos cognitivos en deportistas de alto rendimiento.

Según Pedrosa y García (2014), la percepción del esquema corporal puede tener consecuencias a nivel psicológico en los deportistas, lo que puede derivar en el desarrollo del síndrome de burnout. No obstante, su influencia en la aparición del agotamiento del atleta es reciente. Elevados valores en la devaluación del deporte junto con un descenso en la realización personal, se puede asociar con una percepción negativa del esquema corporal. Además, es un producto de modificaciones cognitivas, emocionales, sociales y de conducta que suelen ser

alteradas por el síndrome. Según Petrie (2007), hay que destacar la percepción del esquema corporal puede estar influida por situaciones estresantes del ambiente, que puede dar lugar a trastornos de la conducta alimentaria.

Según Sierra y Abello (2008), la influencia de actuaciones pasadas puede contribuir al agotamiento mental en la práctica deportiva. Es por esto que el atleta al no conseguir metas u objetivos que se propone, suele experimentar como consecuencia pensamientos de carácter negativo que le pueden influir en sus actuaciones futuras. Además, debido a esta frustración su agotamiento emocional y físico pueden verse incrementados. Las consecuencias de esto pueden ser que al tener el deportista unos resultados no favorables suele disminuir su rendimiento y suele mostrar más pasividad en su práctica deportiva. Por tanto, podría ser posible que los pensamientos irracionales tuvieran una influencia importante en la eficacia de los deportistas pudiéndoles provocar el agotamiento del atleta.

Con respecto al perfeccionismo y al burnout, es posible que un deportista pueda tener como objetivo un mejor rendimiento y unos resultados favorables, aunque para ello tenga que entrenar más número de horas y tener que reducir un aspecto importante de su vida como puede ser el ocio o incluso su vida personal fuera del deporte que practica. Además, suele estar sujeto a una evaluación constante por parte del público que les observa, los cuales influyen en el autoconcepto y en la autoeficacia del deportista, ya que suele repercutir en el desempeño futuro que puedan tener. Es importante destacar que los deportistas del estudio de Madigan, Stoeber y Passfiel (2016), muestran una puntuación alta en necesidad de aprobación y pensamientos limitantes que reducen su autoconfianza, siendo el porcentaje de deportistas que sufre el síndrome de burnout superior al 20%. Además, estos autores han observado la influencia de la motivación controlada y autónoma como mediadoras en la relación del burnout y el perfeccionismo. Es importante destacar la relación positiva que tienen las preocupaciones perfeccionistas con el síndrome mediada por la motivación controlada. Sin embargo, se ha obtenido una relación negativa entre los esfuerzos perfeccionistas y el burnout mediada por la motivación autónoma. Por tanto, se ha sugerido incrementar los esfuerzos perfeccionistas como buena estrategia para disminuir el agotamiento del atleta que aparecía asociado con las preocupaciones perfeccionistas, las cuales ayudaban a la aparición del síndrome. Por esta razón, debido a la influencia de la motivación en el posible desarrollo de burnout en el deportista, sería

una buena propuesta seguir esta línea de investigación para intentar prevenir el síndrome, ya que en este contexto, hay escasez de prevenciones y de intervenciones.

Respecto al proceso cognitivo de la atención, hay que destacar que falta literatura acerca de este aspecto ya que no se ha encontrado que un deportista que disminuye su rendimiento también tiene problemas para responder de manera adecuada a los estímulos en el ámbito deportivo. Por tanto, se necesitan más investigaciones sobre la influencia de la disminución de la atención en la ejecución de la práctica deportiva y su relación con el síndrome.

En relación a las diferencias sexuales en la prevalencia del síndrome de burnout, no se han observado diferencias estadísticamente significativas de que el síndrome tenga una mayor incidencia en un sexo que en otro. Además, tampoco se han visto diferencias según la edad de los deportistas.

Por el contrario, el nivel competitivo de los deportistas parece estar relacionado con el desarrollo del síndrome de burnout pues los deportistas que compiten a nivel nacional tienen niveles más altos de poder desarrollar el síndrome de burnout respecto a los deportistas que compiten a nivel local o autonómico. Una explicación a esto puede ser que estas personas están sometidas a más presión al estar en un nivel más alto de competición comparado a la presión que sufren los deportistas que se encuentran en categorías inferiores.

En cuanto al volumen de entrenamiento se han encontrado diferencias ya que los deportistas que entrenan y compiten durante más tiempo han mostrado niveles más altos a la hora de experimentar agotamiento en su deporte respecto de los que entrenan un número menor de horas. Esto puede ser debido a que sufren un agotamiento físico y emocional mayor al incrementar sus horas de entrenamiento haciendo que sean más vulnerables a poder experimentar burnout.

Un estudio reciente considera como alternativa al síndrome de burnout el mindfulness como estrategia de intervención en deportistas que experimentan el agotamiento del atleta o se han retirado de la práctica deportiva por este motivo (Li, Zhu, Zhang, Gustafsson y Chen, 2019).

Para finalizar hay que tener en cuenta técnicas de intervención en el síndrome de burnout. Fender (1989) planteó tres vías para actuar sobre el síndrome de burnout en deportistas. Así, destaca el concepto de la autoconciencia, mediante la cual el individuo que realiza la práctica deportiva debe darse cuenta de que experimenta el síndrome para poder informar a sus

seres cercanos. Además, este autor sugiere la retirada de la situación que le está causando dificultades durante un tiempo para poder descansar y distanciarse del ámbito deportivo. Por último, se considera importante la utilización de procedimientos relajantes para el deportista que pueden ser positivos para reducir la influencia de acontecimientos estresantes y del propio síndrome.

Referencias

- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6, 129-145.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G., & Raedeke, T. D. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish sample of athletes. *Spanish Journal of Psychology*, 15, 1529-1536. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n3.39437
- Castillo Ramírez, S. (2001). El síndrome de "Burn Out" o síndrome de agotamiento profesional. *Medicina Legal de Costa Rica*, 17(2), 11-14.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159. doi: 10.1037/00332909.112.1.155
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 2, 95-106.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J. y Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, 1, 29-38.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12, 10, 109-119.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and interventions strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Flippin, R. (1981). Burning out: When fast, young runners experience "failure" it can lead to self-destruction. *The Runner*, 3(10), 76-83.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30, 1, 159-166.

- Freudenberger, H.J. y Richelson, G. (1981). *Burnout: How to beat the high cost of success*. New York: Bantam Books.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés, E., & Cantón, E. (2007). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2).
- Garcés de los Fayos, E. J., De Francisco, C., & Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/941/pdf>
- García-Jarillo, M., Francisco, C. D., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2016). El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 243-250.
- 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(2), 21-28.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gustafsson, H. (2011). Are athletes burning out with passion? *European Journal of Sport Science*, 11(6), 387-395.
- Gustafsson, H., Hassmeén, P., Kentta, G. & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson, H., Hassmeén, P. & Podlog, L. (2010). Exploring the relationship between hope and burnout in competitive sport. *Journal of Sports Sciences*, 28(14), 1495-1504.
- Gustafsson, H., Kentä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21-37. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21>
- 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: An International Journal*, 25(2), 183-199.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2013). Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 48-61. doi: 10.1037/a0029770

- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and athlete burnout: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 449.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2015). Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37, 305-315. doi: 10.1123/jsep.2014-0266
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 38(4), 341-354.
- Mariño, N. (2003). Adaptación, validación y estandarización de la prueba I.B.T. (Irrational Beliefs Test) para evaluar pensamientos irracionales en deportistas (de disciplinas de conjunto e individuales) de las ligas de deportes de Bogotá. Tesis Universidad Nacional de Colombia.
- Maslach, C. and Jackson, S.E. (1981). M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Montesdeoca, D., Rodríguez, F., Polanco, L., et al. El medio laboral y la salud mental (II): estrés, burnout y drogodependencias. Una propuesta preventiva. España. *Psiquis*.1997; 18(3): 105-114. pp.24-40.
- Orleans, P., Andrade, A., Silveira, M., & Itibere, D. (2014). Burnout em tenistas brasileiros infanto-juvenis. *Motricidade*, 10(2), 60-71. [https://doi.org/10.6063/motricidade.10\(2\).2713](https://doi.org/10.6063/motricidade.10(2).2713)
- Pedrosa García, I., & García Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*.
- Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J. & García-Cueto, E. (2012). Construcción de una Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD). *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 17(2), 18-31.
- Petrie, T., Greenleaf, C., Carter, J. & Reel, J. (2007). Psychosocial correlates of disordered eating among male collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(4), 340-357.
- Pines, A., Aronson, E. and Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.): *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Nueva York: The Free Press.

- Pines, A. and Kafry, D. (1978). Coping with burnout. Paper presented at the Annual Convention of the American Psychology Association. Toronto.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Sierra Llamas, C. A., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1).
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319. doi: 10.1207/s15327957pspr1004_2
- Tamorri, S. (2004) Neurociencia y deporte: psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- Tenza, E. M. O., De Los Fayos, E. J. G., Montero, F. O., & Palacios, C. M. D. F. (2018). Prevalencia de burnout a través de dos medidas y su relación con variables sociodeportivas. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-9.
- Vairo Mestre, E. (2017). El Síndrome de Burnout en el deporte.
- Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T., & Krause, K. (2004). Burnout im Sport. Zur Praevalenz von Burnout aus Bedingungsbezogener Perspektive [Burnout in sports: About the prevalence of burnout from a condition-related perspective]. *Leistungssport*, 34(6), 12-17