



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME
DE BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN
DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

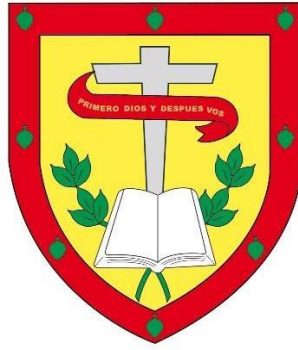
AUTOR: FAVIAN ALEXANDER VALVERDE VIVAR

DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS

CUENCA - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**CAUSAS Y CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE
BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTOR: FAVIAN ALEXANDER VALVERDE VIVAR

DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS

CUENCA - ECUADOR

2024

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Favian Alexander Valverde Vivar portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1400744999**. Declaro ser el autor de la obra: "**Causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **21 de octubre de 2024**

F:

Favian Alexander Valverde Vivar

C.I. 1400744999

Cuenca, 21 de octubre de 2024

CERTIFICACIÓN

Yo Stalin Patricio Songor Illescas con cedula de identidad N° 0104724000 en calidad de Director del Trabajo de Titulación con el tema: “Causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento” certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Favian Alexander Valverde Vivar, bajo mi supervisión.

Atentamente:



Stalin Patricio Songor Illescas
DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Agradecimiento

En primer lugar, a mi Dios que ha sido quien me dio la fortaleza física y mental para superar cualquier obstáculo y quien guio mi camino y quien me hizo tomar las mejores decisiones en esta etapa de titulación.

Como no también a mi familia quienes fueron los pilares fundamentales para no caer ni rendirme en ningún momento de este largo y bello camino que es la universidad y el proceso de titulación, a mi novia quien ha estado en las buenas y las peores y ha sido mi cable a tierra gracias, sin ellos no lo hubiese logrado.

Por último, pero no menos importante a la Universidad Católica de Cuenca y sus maestros quienes en sus 4 años me enseñaron mucho, brindándome conocimiento y sabiduría y a mi tutor Stalin Patricio Songor Illescas quien ha estado pendiente de mi trabajo de titulación, responsable de asesorarme y guiarme en todo.

Dedicatoria

Hoy mi alma se llena de orgullo y gratitud al saber que ya esta por culminar esta etapa muy bonita de mi vida de la cual me llevo muchas enseñanzas, aprendizajes y sobre todo experiencia para desempeñarme en el ámbito profesional, mi niño interior está orgulloso y emocionado al saber que cumplimos una de muchas metas que en el pasado nos propusimos, espero eso que esto también va dedicado para ese niño soñador, ese niño que jamás se rindió y siempre supo aprovechar las oportunidades que la vida le daba, a ese niño que jamás me abandono y jamás dejo de soñar gracias.

A mi madre Silvia Cecilia Vivar Campoverde quien es y será el pilar principal de toda mi vida, te doy las gracias por siempre estar pendiente, por apoyarme y jamás obligarme a seguir algo que no quería y darte infinito agradecimiento por darme a veces de donde no había por desvelarte pensando en si estaré bien, en si ya abre comido, en si me faltara algo y sobre todo estar al tanto de todo, madre tu hijo está orgulloso de ti y agradecido de que me hayas heredado lo mejor del mundo el estudio y sabiduría te amo madre mía.

A mi padre Vianney Favian Valverde Vasco también quien es otro de los pilares quien día con día supo como sacar adelante a esta familia, y el responsable de heredarme la perseverancia y la paciencia que se necesita para culminar con este camino académico que es la universidad, padre tu hijo también está orgulloso y agradecido por todos tus consejos y pautas que sirvieron para jamás rendirme, finalmente se cumplió lo que tanto anhelabas que tu hijo seamejor que tú te amo padre.

A mis hermanos quienes me daban ese empujoncito y carga de dopamina cuando no podía mas quienes con sus ocurrencias, llamadas y demás alegraban mis noches de soledad Jorddy Ismael Valverde Vivar y Jean Franco Valverde Vivar les amo y también estoy orgulloso de ustedes, espero algún día me superen y sean mejores que yo gracias por ser los pilares continuos de este camino

A mi tío Iván Vivar quien es como mi segundo papá quien ha estado pendiente de todo y me brindo el amor y cariño desde mi niñez gracias tío chicho como te digo y dicen de cariño te amo.

A mi hija gatuna Kyra Valverde gracias por acompañarme en las noches de soledad en las que los deberes y trabajos eran interminables te amo mi pequeña leona llegaste para alegrar mi vida eres la mejor mascota que he tenido.

Resumen

Esta investigación se centra en el síndrome de burnout y su aparición en deportistas de alto rendimiento. Su objetivo fue identificar las causas y consecuencias de este síndrome, así como los factores de riesgo relacionados. Se llevó a cabo un análisis bibliográfico con un enfoque cualitativo y descriptivo, utilizando bases de datos científicas como Scopus, Web of Science, Taylor & Francis y PubMed, mediante términos como burnout, estrés prolongado, deportista de alto rendimiento, causas y consecuencias. Los resultados muestran que el síndrome de burnout afecta a atletas jóvenes, tanto hombres como mujeres, y conlleva efectos físicos y psicológicos adversos, como enfermedades, lesiones, insatisfacción y reducción del rendimiento. En el caso de los atletas con discapacidad, el impacto del burnout puede ser aún más grave. Se identificaron varios factores de riesgo, entre ellos la presión competitiva, un estilo de coaching autoritario, la falta de tiempo para la recuperación, interacciones negativas y la escasez de apoyo social. Por otro lado, la resiliencia y el optimismo pueden actuar como factores protectores.

Palabras clave: Síndrome de burnout, rendimiento atlético, rendimiento deportivo, causas, consecuencias.

Abstract

This research focuses on burnout syndrome and its occurrence in high-performance athletes. Its objective was to identify the causes and consequences of this syndrome and the related risk factors. A bibliographic analysis was conducted with a qualitative and descriptive approach, using scientific databases such as Scopus, Web of Science, Taylor & Francis, and PubMed, descriptors such as burnout, prolonged stress, high-performance athlete, causes, and consequences. The results show that burnout syndrome affects young athletes, both men and women, and leads to adverse physical and psychological effects, such as illness, injuries, dissatisfaction, and reduced performance. In the case of athletes with disabilities, the impact of burnout can be even more severe. Several risk factors were identified, including competitive pressure, an authoritarian coaching style, lack of time for recovery, negative interactions, and a lack of social support. On the other hand, resilience and optimism can act as protective factors.

Keywords: Burnout syndrome, athletic performance, sports performance, causes, consequences.

Contenido

1. Introducción	11
2. Presentación del Problema.....	16
3. Justificación	19
4. Objetivos	20
5. Metodología	20
5.2. Estrategias de búsqueda	20
5.3. Criterios de selección	21
5.4. Extracción de datos	21
5.5. Análisis de datos	21
6. Resultados	22
6.1. Consecuencias del síndrome de burnout en Deportistas de Alto Rendimiento	30
7. Conclusiones	32
8. Referencias bibliográficas	33

1. Introducción

El presente estudio se encuentra asociado a las causas y complicaciones o consecuencias del síndrome de burnout, enfocado directamente a los deportistas de alto rendimiento. Teniendo en consideración que, para Monroy et al. (2021) los deportistas de alto rendimiento son individuos que se dedican a la práctica de un deporte de manera profesional, alcanzando niveles de competencia que les permiten competir en eventos nacionales e internacionales. Estos atletas suelen entrenar intensamente, dedicando varias horas al día a su deporte. Además de poseer habilidades físicas excepcionales, requieren una sólida preparación mental y estratégica.

Una de las características más destacadas de los deportistas de alto rendimiento es su compromiso y disciplina, la dedicación al entrenamiento y la práctica constante son fundamentales para alcanzar niveles de excelencia. Asimismo, poseen una capacidad física destacada, con características específicas que les permiten sobresalir en sus disciplinas, como fuerza, velocidad, agilidad y resistencia. La preparación mental es crucial, ya que deben manejar la presión de la competencia, mantener la concentración y superar la adversidad (Iglesias & Moral, 2021).

De acuerdo con Véliz et al. (2020) la nutrición y la salud son aspectos esenciales en la vida de un deportista de alto rendimiento. De igual manera, mantener una dieta balanceada y adecuada optimiza el rendimiento físico y la recuperación, puesto que, muchos atletas trabajan con nutricionistas para asegurar que su alimentación apoye su entrenamiento. Además, suelen contar con entrenadores y equipos de apoyo que les ayudan a mejorar sus habilidades técnicas y tácticas.

Por consiguiente, el proceso de desarrollo de un deportista implica un entrenamiento intensivo, que incluye sesiones de entrenamiento físico, táctico y técnico. En este sentido, participar en competiciones es crucial para su desarrollo, ya que proporciona experiencia y permite a los atletas evaluar su progreso. Sin embargo, las lesiones son comunes en el deporte de alto rendimiento, lo que hace que la prevención y la rehabilitación sean aspectos vitales en la carrera de un atleta.

De acuerdo Giusti et al. (2022) ha habido un aumento significativo en la participación y especialización en deportes entre los atletas. Sin embargo, la decisión

de dedicarse a deportes de alto rendimiento y someterse a un entrenamiento riguroso puede tener repercusiones negativas en la salud mental y social de los deportistas, además de incrementar el riesgo de lesiones agudas que requieran intervención quirúrgica.

Según Martínez et al. (2021) para alcanzar el éxito en el ámbito deportivo, los atletas deben seguir un estricto programa de entrenamiento desde una edad temprana. Para Chung et al. (2021) señalan que participar en entrenamientos intensivos y competir durante todo el año es fundamental para desarrollar las habilidades necesarias para un rendimiento adecuado. Asimismo, el estudio de Markati et al. (2019) y la investigación de Bell et al. (2020) mencionan que la mayoría de los atletas de élite consideran crucial la mejora continua de su rendimiento, lo que los lleva a esforzarse aún más, a pesar de que estas actividades pueden poner en riesgo su salud física y mental. En cuanto a la salud psicológica, una de las consecuencias negativas de esta intensa rutina deportiva es el síndrome de burnout (Roberts, 2020).

Por otro lado, la investigación aborda la problemática del síndrome de burnout, el mismo que, de acuerdo a la Nota Técnica de Prevención 704 del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2020) constituye un conjunto de reacciones del cuerpo humano ante el estrés en el ámbito laboral o en otros contextos en donde el individuo puede estar sometido a niveles de estrés elevados. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define como un producto o del estrés crónico (OMS, 2019).

Otros autores como González et al. (2020) lo consideran como un proceso de estrés asociado al trabajo que posee una etiqueta para su diagnóstico asociado principalmente al agotamiento emocional por estrés relacionado al trabajo como un estrés previo asociado. Sin embargo, la definición del síndrome de burnout más utilizada corresponde a la desarrollada por Maslak y Jackson (1981), la misma que, constituye un síndrome tridimensional, puesto que los individuos presentan agotamiento emocional, despersonalización, y baja autoestima.

Con frecuencia los desencadenantes asociados corresponden a actividades que requieran de realizar entregas, desarrolle espacios de competitividad, responsabilidad, así como trabajos con excesiva rutina o monótono, además, condiciones externas que alteran la concentración de los individuos, jornadas excesivas en el trabajo, exposición a enfermedades, y agentes causales de accidentes, un bajo salario mínimo, ausencia de

interrelaciones entre cada uno de los individuos de un mismo entorno, y baja tolerancia al fracaso (Linares & Guedez, 2021).

De acuerdo a lo anterior descrito, el entrenamiento de deportistas de alto rendimiento promueve el desarrollo de burnout al someter a los atletas a una intensa presión física y mental, caracterizada por cargas de trabajo excesivas, expectativas elevadas de rendimiento y la falta de tiempo adecuado para la recuperación y el descanso. Esta constante búsqueda de la excelencia, muchas veces impulsada por entrenadores, compañeros y la cultura del deporte, puede resultar en un agotamiento emocional y físico que dificulta la motivación y el disfrute del deporte.

Además, la presión para cumplir con metas y competir de manera constante puede llevar a los atletas a descuidar otros aspectos de su vida, como relaciones personales y actividades recreativas, contribuyendo a una sensación de aislamiento y desconexión emocional. Este entorno de alta exigencia, combinado con el estrés crónico y la falta de estrategias efectivas de manejo del estrés, aumenta significativamente el riesgo de experimentar síntomas de burnout, que no solo afectan el bienestar general del deportista, sino que también pueden impactar negativamente su rendimiento en competencias y su salud mental a largo plazo. Por lo tanto, es fundamental reconocer y abordar estos factores para prevenir el burnout y fomentar una experiencia deportiva más equilibrada y sostenible.

Dentro de las manifestaciones clínicas que se pueden observar en individuos con este síndrome, se encuentran; irritabilidad, agotamiento emocional, cefalea, sentimiento de aumento de las pulsaciones, angina de pecho, alteraciones intestinales, dolor a nivel de cuello y zona lumbar. Además, los individuos tienen la perspectiva de jornadas laborales monótonas que causan aburrimiento, actitudes de hostilidad e impaciencia, dificultad para regular las emociones de los individuos afectados, períodos de depresión y confusión, pérdida del autoestima y dificultad en la toma de decisiones. Asimismo, los individuos con este síndrome están propensos a desarrollar actos nocivos como el consumo de cafeína, tabaco o cigarrillo, alcohol, y otras drogas legales e ilegales (Santaella, 2022).

Sin embargo, estas manifestaciones clínicas asociadas al síndrome de burnout pueden desarrollarse y convertirse en manifestaciones moderadas como aislamiento, desconfianza y pesimismo, y alcanzar manifestaciones crónicas que pueden estar condicionadas con medicamentos psicotrópicos, ausentismo y absentismo laboral, así

como disminución de la productividad, inclusive, se ha documentado casos como ansiedad y depresión profunda (Lezama, 2020).

La herramienta utilizada para el diagnóstico de síndrome de burnout corresponde a *Maslach Burnout Inventory Synthesis Survey* el cual fue desarrollado en 1986 y adaptado a la versión española que consta de quince ítems y ha sido validado por la NTP 732. Las primeras seis interrogantes, a excepción de la quinta, evalúan el nivel de agotamiento emocional, mientras que, los ítems ocho y nueve, así como trece y catorce, evalúan el nivel de despersonalización y los restantes evalúan baja autoestima (Santaella, 2022; Lezama, 2020).

Por ello, la investigación se centra en las causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento. Se entiende que las causas son aquellos factores o eventos que provocan o contribuyen al desarrollo de una situación o problema específico, mientras que las consecuencias son los resultados, efectos o impactos que derivan de una o varias causas. Estas consecuencias pueden ser tanto positivas como negativas, y reflejan las ramificaciones directas e indirectas de una acción o evento determinado. Las mismas pueden estar asociadas a la motivación de cada individuo, la cual constituye un factor fundamental para el cumplimiento de las metas planteadas.

De igual manera, Martínez et al. (2021) indican que el síndrome de burnout es una condición que surge de la exposición prolongada al estrés laboral crónico, manifestándose a través de agotamiento físico, emocional y mental. Este síndrome se presenta como cansancio extremo, desgaste emocional, actitudes cínicas o negativas hacia el trabajo, y una percepción de falta de logro o eficacia en las responsabilidades laborales. Por otro lado, los deportistas de alto rendimiento son atletas dedicados y disciplinados que destacan por su excelencia en el deporte. Se entrenan intensivamente para mantener un alto nivel de rendimiento y compiten a nivel nacional e internacional, representando a sus equipos o países.

Según Giusti et al. (2022) destacan que el agotamiento en el ámbito deportivo y su impacto en el rendimiento y el bienestar mental son temas ampliamente discutidos en la literatura científica. Para Li et al. (2019) tras cinco décadas de investigación sobre el burnout en el deporte, los investigadores han llegado a un consenso sobre su definición. Según Moseid (2023) señala que, en términos de síntomas, el burnout se caracteriza como un síndrome tridimensional cognitivo-afectivo, que se manifiesta a

través de la fatiga física y mental, la percepción de falta de logro y el deterioro en la práctica deportiva.

En el contexto de la evaluación del síndrome de burnout, Giusti et al. (2020) Graña et al. (2021) y Martínez et al. (2021) sugieren que una estrategia muy efectiva para identificar las variables asociadas con este síndrome en atletas es el uso de diferentes cuestionarios y escalas. Entre ellos se encuentran el Cuestionario de burnout de Atletas (ABQ), la Escala de Motivación Deportiva (SMS), el Cuestionario de Participación de los Atletas (AEQ), la Escala de Perfeccionismo de Rendimiento para el Deporte (PPS-S), la Escala de Apoyo Social Percibido por los Atletas (PSSS), la Escala de Pasión y la Escala de Positividad.

Según Gustafsson et al. (2017) las causas del burnout en atletas son variadas, pero todas están relacionadas con las tres dimensiones cognitivas y afectivas mencionadas anteriormente. El agotamiento físico y mental a menudo se asocia con el inicio temprano en la carrera deportiva, entrenamientos agotadores y competiciones intensas, lo que puede llevar a la fatiga del deportista. De acuerdo con Pacewicz et al. (2020) indican que la disminución en la sensación de logro está vinculada a la percepción de ineficacia cuando los atletas no alcanzan sus metas personales o no cumplen con sus propias expectativas, además de estar influenciada por el apoyo social percibido, la positividad y la pasión obsesiva. Finalmente, Wilczyńska et al. (2022) establece que, el deterioro en la práctica deportiva se manifiesta como una pérdida de interés, una actitud de indiferencia o resentimiento hacia el rendimiento y la actividad deportiva.

Para Sas et al. (2017) y Wilczyńska et al. (2022) el síndrome de burnout en los atletas puede tener consecuencias negativas que afectan tanto su rendimiento deportivo como su salud mental. Esto se manifiesta en problemas emocionales, como irritabilidad y actitudes hostiles hacia el entorno de entrenamiento; en dificultades cognitivas, como distracción, problemas de memoria y una sensación de impotencia; y en complicaciones físicas, como fatiga, mayor riesgo de lesiones e incluso la posibilidad de recurrir al dopaje. Por último, para Gustafsson et al. (2017) señalan que problemas de comportamiento, como el ausentismo y un bajo rendimiento deportivo, pueden llevar al abandono total de la actividad física.

Según Wilczyńska et al. (2022) investigar las causas y consecuencias del burnout en deportistas de alto rendimiento podría ser crucial para el desarrollo integral

de los atletas en la sociedad. Este estudio propone realizar una revisión bibliográfica con el fin de identificar y sintetizar investigaciones que analicen las causas y efectos del síndrome de burnout en atletas de élite, así como los principales factores de riesgo asociados a este fenómeno.

En conclusión, el síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento representa un desafío significativo que no solo afecta el desempeño atlético, sino también la salud física y mental de los atletas. Las múltiples causas, que abarcan desde la presión por el rendimiento y las expectativas sociales hasta la falta de apoyo adecuado, contribuyen a la manifestación de este síndrome. Asimismo, las consecuencias, que incluyen desde el agotamiento emocional hasta problemas físicos y una disminución en la satisfacción con la práctica deportiva, ponen de relieve la urgencia de abordar este fenómeno de manera integral.

Resulta de gran importancia implementar estrategias de prevención y apoyo que permitan a los deportistas gestionar el estrés y mantener un equilibrio saludable entre el deporte y su bienestar personal. Este análisis busca profundizar en las diversas dimensiones del burnout, ofreciendo una comprensión más clara de sus causas y consecuencias, y promoviendo la importancia de un entorno deportivo más saludable y sostenible.

2. Presentación del Problema

Según Anchundía et al. (2021) en las últimas décadas, el mundo laboral ha experimentado una transformación sociocultural significativa. Las nuevas demandas laborales y la desconexión entre los requisitos de los puestos y las capacidades de rendimiento de los individuos han dado lugar a riesgos psicosociales, entre los que destaca el síndrome de burnout. Este síndrome, caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la falta de realización personal en el trabajo, ha visto un aumento en su prevalencia, convirtiéndose en un problema social y de salud pública.

En Latinoamérica, la tasa de incidencia del síndrome de burnout varía considerablemente, oscilando entre el 2% y el 76%, dependiendo del contexto de la investigación y de los factores psicosociales y socioeconómicos de los participantes. A. respecto, México se encuentra entre los países con la mayor tasa de prevalencia del síndrome de burnout, superando incluso a China y Estados Unidos. El 75% de los

empleados en México experimentan fatiga debido al estrés laboral, y más del 40% de aquellos que trabajan en oficinas reportan sentirse agotados (UNAM, 2023). En Ecuador, existen varias normativas del Ministerio de Relaciones Laborales destinadas a proteger la vida y la seguridad de los trabajadores, tanto en aspectos físicos como mentales. Sin embargo, todavía no se han implementado regulaciones específicas para reducir o controlar el síndrome de burnout (Anchundia et al., 2021).

En investigaciones previas se ha examinado la relación entre la motivación, el síndrome de burnout y la participación en el ámbito deportivo. Para Graña et al. (2021) revelaron en su estudio una correlación negativa entre la motivación y el síndrome de burnout, así como una correlación positiva entre la motivación y el compromiso. También se observó que el síndrome de burnout y el compromiso se relacionan de manera inversa. Los hallazgos demostraron que el compromiso actúa como un mediador entre la motivación y el síndrome de burnout. Aunque no se encontraron diferencias de género en esta relación, sí se identificaron variaciones entre deportistas de disciplinas individuales y aquellos que participan en deportes de equipo (Graña et al., 2021).

Por su parte, Martínez et al. (2021) en su investigación con una muestra de 452 deportistas, encontraron que la positividad tiene un efecto indirecto sobre el síndrome de burnout, mediado por el apoyo social percibido. En contraste, la pasión obsesiva no mostró un efecto indirecto a través del apoyo social, aunque sí tuvo un efecto directo sobre el burnout. Este estudio resalta la relación entre el apoyo social percibido, la positividad, la pasión y el burnout en deportistas, enfatizando la necesidad de considerar diversas variables al diseñar programas de prevención e intervención.

Giusti et al. (2022) llevaron a cabo un estudio sobre el agotamiento psicológico en atletas de alto rendimiento en comparación con deportistas no profesionales. Revisaron 3578 estudios y seleccionaron 8 investigaciones que incluyeron a 1429 atletas con edades entre 12.5 y 17.2 años. Casi el 99.5% de los deportistas completaron el Cuestionario de burnout del Atleta. Los resultados de la revisión indicaron que la especialización deportiva está asociada con niveles más altos de burnout en comparación con los deportistas no profesionales. Los atletas especializados experimentaron una mayor percepción de logro reducido, así como una mayor fatiga física y mental, además de un descenso en su rendimiento deportivo. También se destacó que evitar la especialización deportiva durante la adolescencia podría reducir el riesgo y la severidad de los síntomas de burnout.

Los estudios previos realizados por Li et al. (2019) y Ahkrem y Gazdowska (2018) han mostrado que el estrés crónico y el burnout en los deportistas están vinculados con importantes alteraciones psicológicas, problemas de salud, disminución del rendimiento deportivo y, potencialmente, el retiro prematuro de sus carreras, especialmente en aquellos atletas que iniciaron su trayectoria profesional a edades tempranas. Por lo tanto, Gustafsson et al. (2017) destacan la importancia de prevenir y mitigar la fatiga en los atletas. Dado que el burnout puede surgir a partir de factores como el estrés crónico, preocupaciones perfeccionistas y una reducción de la motivación autodeterminada, enfoques como la terapia cognitivo-conductual, la disminución de la mentalidad perfeccionista y la modificación de factores organizativos pueden ser efectivos en la prevención y tratamiento de este síndrome en deportistas de élite.

La psicología, como disciplina científica, capacita a los profesionales para identificar y abordar problemas que afectan el bienestar psicológico general. Por lo tanto, es fundamental aplicar estos conocimientos en deportistas de alto rendimiento que están experimentando o en riesgo de sufrir el síndrome de burnout. Al respecto, Wilczyńska et al. (2022) indican que, la atención psicológica a los atletas de élite es esencial para prevenir y detectar este síndrome. Para Martínez et al. (2021) argumentan que este apoyo integral mejora tanto su bienestar mental como físico, impactando directamente en su rendimiento deportivo y en su entorno social.

Sin duda alguna, el síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento se ha convertido en un problema crítico que afecta no solo su bienestar emocional y físico, sino también su rendimiento deportivo. Este fenómeno se origina en la intensa presión a la que están sometidos los atletas, marcada por cargas de trabajo excesivas, expectativas elevadas y la falta de tiempo adecuado para la recuperación. La constante búsqueda de la excelencia, impulsada por entrenadores y la cultura competitiva, puede llevar a un agotamiento emocional y físico, generando desmotivación y una desconexión del deporte que alguna vez amaron. Además, el estrés crónico y la negligencia de otros aspectos de su vida, como relaciones interpersonales y ocio, contribuyen aún más a este desgaste. Esta situación no solo pone en riesgo la salud mental de los deportistas, sino que también puede impactar negativamente en su desempeño, subrayando la necesidad urgente de abordar y prevenir el burnout en el ámbito deportivo.

Por ello, entender a fondo los desafíos emocionales que enfrentan los deportistas de alto rendimiento es crucial para desarrollar estrategias efectivas de prevención y apoyo que eviten la pérdida de atletas en las primeras etapas de sus carreras. Por los motivos anteriormente expuestos, surge como interrogante de investigación: ¿Cuáles son las causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento?

3. Justificación

Los resultados de esta investigación resultan importantes para dar a conocer a entrenadores, equipos deportivos, organizaciones y profesionales de la salud con las herramientas y estrategias necesarias para detectar, abordar y mitigar el síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento. Al comprender las causas y consecuencias de este síndrome, se pueden establecer intervenciones preventivas y programas de apoyo específicos para fomentar la salud mental y el bienestar de los atletas, mejorando así su rendimiento deportivo y su calidad de vida en general.

De igual manera, al profundizar en los factores psicológicos, sociales y ambientales que influyen en el desarrollo de este síndrome en atletas de élite, se han identificado nuevos modelos y enfoques que permiten explicar y prevenir el fenómeno de manera más precisa y eficaz. Por lo tanto, los principales beneficiarios de la investigación se encuentran los deportistas de alto rendimiento, de igual manera, el estudio tiene un impacto dirigido hacia los entrenadores y directivos de planteles de educación primaria, secundaria, bachillerato y de educación superior que forman parte de un deporte de alto rendimiento.

En conclusión, la investigación se justifica debido a la necesidad de investigar las causas y consecuencias del Síndrome de Burnout en deportistas de alto rendimiento, puesto que resulta crucial para salvaguardar su salud mental y física, ya que el burnout puede llevar a problemas como ansiedad, depresión y un rendimiento deportivo deficiente, puesto que, comprender este síndrome permite identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias de prevención, además de ayudar a mitigar el impacto negativo en la vida personal y profesional de los atletas.

Al identificar los factores que contribuyen a este síndrome, como la presión competitiva, la falta de apoyo psicológico y la exigencia de rendimiento, se pueden

desarrollar estrategias preventivas y de intervención que promuevan el bienestar mental y emocional de los deportistas. Esto beneficiará no solo a los atletas en su desarrollo personal y profesional, sino también a entrenadores, equipos y organizaciones deportivas, que podrán implementar programas que fomenten un entorno saludable y equilibrado.

Además, al comprender las consecuencias del Burnout, como el deterioro del rendimiento deportivo y los problemas de salud mental, se pueden crear políticas y recursos que prioricen la salud integral del deportista, asegurando su longevidad en el deporte y su calidad de vida. En última instancia, esta investigación contribuirá a un cambio cultural en el ámbito deportivo, donde el bienestar del atleta sea considerado tan importante como el rendimiento, promoviendo así un enfoque más sostenible y humano en el deporte de alto rendimiento.

4. Objetivos

4.1. Objetivo general

Determinar las causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento.

4.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores de riesgo para el desarrollo del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento.
- Determinar la repercusión que tiene el desarrollo de síndrome de burnout en el rendimiento deportivo de los atletas.

5. Metodología

5.1. Diseño

La presente investigación es un análisis bibliográfico, enfoque cualitativo de alcance descriptivo.

5.2. Estrategias de búsqueda

Para realizar la revisión de la literatura, se llevó a cabo una búsqueda en bases de datos científicas como Scopus, Web of Science, Taylor & Francis y PubMed, así como

en revistas como Scielo y en publicaciones de editoriales como Elsevier. Se utilizarán palabras clave como burnout, estrés prolongado, atleta de alto rendimiento, causas y efectos. Además, se aplicarán operadores booleanos, como AND y OR, en el proceso de búsqueda.

5.3. Criterios de selección

Se consideraron estudios publicados entre el año 2017 y 2023 que se centraron en deportistas de alto rendimiento, sin limitaciones de género o edad. La inclusión abarcó investigaciones de corte, estudios sobre factores de riesgo, revisiones sistemáticas, metaanálisis, estudios retrospectivos correlacionales y tesis doctorales en las áreas de psicología clínica y del deporte, redactados en español e inglés. Por otro lado, se excluyeron estudio de revisiones, tesis de pregrado, blogs y ensayos clínicos.

5.4. Extracción de datos

Para la extracción de datos, se tomó en consideración la selección previa de estudios incluidos para la investigación, de igual manera, se realizó un análisis del contenido de cada uno de los documentos y posteriormente se evaluó el título, metodología, resultados y conclusiones de cada uno de los estudios incluidos en la investigación.

5.5. Análisis de datos

Toda la información recolectada de los estudios se analizó de forma cualitativa, y el enfoque del análisis se llevó a cabo en función del tema de cada una de las investigaciones. Posterior a ello, se realizó un análisis del objetivo, metodología, conclusiones, resultados y conclusiones de cada uno de los estudios consultados.

6. Resultados

Factores de riesgo del síndrome de burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

En el estudio de Álvarez et al. (2024) sobre el síndrome de burnout en deportistas, se identificaron varios factores que representan riesgos significativos para los atletas de élite, como la presión y las exigencias competitivas excesivas. Estos elementos, tanto psicológicos como sociales, pueden provocar un estrés prolongado, disminuir la motivación y afectar negativamente el rendimiento deportivo al crear un entorno de alta exigencia para alcanzar objetivos y mantener un nivel competitivo.

El estrés crónico puede agravar esta situación, al consumir la energía y la motivación de los deportistas, aumentando así el riesgo de burnout. Además, el estilo de entrenamiento es fundamental; un enfoque autoritario por parte del entrenador puede hacer que los atletas sientan que carecen de autonomía, lo que a su vez reduce su motivación y contribuye al burnout. Interacciones negativas y una dirección poco adecuada del cuerpo técnico también pueden intensificar este riesgo, ya que los deportistas pueden percibir una falta de apoyo. La incapacidad para recuperarse adecuadamente se suma a los factores de riesgo, ya que la presión por mantener un alto rendimiento y la falta de tiempo para descansar pueden agotar tanto la energía como la motivación (Álvarez et al., 2024).

La monotonía en el entrenamiento es otro factor que puede contribuir al burnout, ya que puede generar una sensación de falta de estímulo. En el contexto social, las interacciones negativas y la presión de los demás pueden llevar al burnout debido a la percepción de falta de apoyo, lo que reduce la motivación. La cohesión tanto social como de tareas es crucial, ya que una menor cohesión puede incrementar el riesgo de burnout al hacer que los deportistas sientan que no cuentan con el apoyo necesario. Otros factores de riesgo incluyen comportamientos antisociales, que pueden intensificar las sensaciones de agotamiento, la falta de apoyo familiar, conflictos dentro del equipo, así como sentimientos de aburrimiento y soledad. Por último, una menor mejora y apoyo en las relaciones, junto con la percepción de un clima de esfuerzo excesivo, también pueden contribuir al desarrollo del burnout (Álvarez et al., 2024).

Lo anterior descrito por el autor, destaca la importancia de identificar factores de riesgo que pueden afectar a los atletas de alto rendimiento. La presión y las

exigencias competitivas excesivas son elementos cruciales que, como se menciona, pueden generar un entorno estresante. Este tipo de presión no solo afecta la salud mental de los deportistas, sino que también puede disminuir su motivación y rendimiento, por lo cual es esencial considerar que los atletas a menudo se encuentran en situaciones donde la competencia es feroz y las expectativas son altas, lo que puede llevar a un ciclo de estrés y agotamiento.

La identificación de estos factores de riesgo puede ser el primer paso hacia la implementación de estrategias de prevención y apoyo psicológico que ayuden a mitigar el impacto del burnout. Además, el estudio subraya la necesidad de un enfoque más holístico en la formación y el apoyo a los deportistas, que incluya no solo el aspecto físico, sino también el bienestar emocional y social.

La investigación de Trujillo et al. (2023) se centró en la resiliencia y su relación con los niveles de optimismo y el síndrome de burnout en una muestra de 308 atletas juveniles de alto rendimiento en México. Los resultados mostraron que tanto la resiliencia como el optimismo actúan como factores protectores contra el burnout. Los atletas con altos niveles de resiliencia y optimismo reportaron menor agotamiento emocional, despersonalización y una reducción en la sensación de logros personales, sugiriendo que estas características pueden ayudar a prevenir el desarrollo del síndrome de burnout.

El autor anterior citado presenta hallazgos significativos sobre la resiliencia y el optimismo como factores protectores contra el síndrome de burnout en atletas juveniles de alto rendimiento. Es notable que los resultados indiquen que aquellos atletas que poseen altos niveles de resiliencia y optimismo experimentan menores niveles de agotamiento emocional, despersonalización y una sensación disminuida de logros personales.

Este enfoque en la resiliencia es especialmente relevante, ya que sugiere que desarrollar habilidades psicológicas puede ser una estrategia efectiva para mitigar el riesgo de burnout. La resiliencia permite a los atletas enfrentar adversidades y mantener una perspectiva positiva, lo cual es fundamental en un entorno competitivo donde la presión puede ser intensa. Asimismo, el optimismo no solo contribuye a una mejor salud mental, sino que también puede fomentar una mayor motivación y un enfoque proactivo ante los desafíos. Los hallazgos de esta investigación subrayan la importancia de

implementar programas de entrenamiento que no solo se centren en el desarrollo físico, sino que también incluyan componentes de formación emocional y mental.

En un estudio realizado por Weyll et al. (2024) sobre las estrategias de afrontamiento en deportistas con discapacidad que experimentan burnout, se identificaron varios factores de riesgo. Estos incluyen la juventud, el género femenino y el nivel de rendimiento elite. Los atletas más jóvenes suelen sentir una presión considerable para alcanzar rápidamente el éxito y mantener un rendimiento elevado, lo que aumenta su vulnerabilidad al burnout. Las mujeres, por su parte, enfrentan mayores expectativas sociales en cuanto a logros deportivos, lo que también eleva su riesgo. Además, el tipo de discapacidad puede influir en la manifestación del síndrome de burnout en estos deportistas.

Los autores anteriores citados, ofrecen una perspectiva crucial sobre las estrategias de afrontamiento en deportistas con discapacidad que experimentan burnout, al identificar factores de riesgo específicos que merecen atención. La juventud de los atletas es un factor significativo; los deportistas más jóvenes a menudo se enfrentan a una presión intensa para lograr el éxito rápidamente, lo que puede llevar a un aumento de la vulnerabilidad al burnout.

El enfoque en el género femenino también es relevante. Las mujeres atletas suelen enfrentar expectativas sociales y culturales adicionales que pueden aumentar su riesgo de burnout. Estas expectativas no solo provienen del ámbito deportivo, sino también de presiones externas relacionadas con roles de género, lo que añade una capa de complejidad al desafío que enfrentan. Además, el tipo de discapacidad es un factor importante que puede influir en la manifestación del síndrome de burnout. Diferentes discapacidades pueden presentar desafíos únicos que afectan la forma en que los atletas experimentan el estrés y el agotamiento, lo que sugiere que las estrategias de afrontamiento deben ser personalizadas y adaptadas a las circunstancias individuales de cada deportista.

En conjunto, los hallazgos de Weyll et al. subrayan la necesidad de un enfoque más sensible y adaptado para abordar el burnout en deportistas con discapacidad. Reconocer y entender estos factores de riesgo puede facilitar la creación de estrategias de apoyo más efectivas, que no solo ayuden a prevenir el burnout, sino que también promuevan el bienestar y el rendimiento óptimo de estos atletas.

El estudio de Giusti et al. (2020) analizó el agotamiento mental en jóvenes deportistas, comparando aquellos que se especializan en una única disciplina con aquellos que practican múltiples deportes. Los resultados indicaron que la especialización deportiva durante la adolescencia es un factor de riesgo significativo para experimentar mayores niveles de agotamiento en varias dimensiones. Por lo tanto, se sugiere que evitar la especialización en esta etapa podría ayudar a mitigar el riesgo y la gravedad de los síntomas de agotamiento en estos jóvenes atletas.

La investigación previa aborda un tema crítico en el ámbito del deporte juvenil al analizar el agotamiento mental en jóvenes deportistas, diferenciando entre aquellos que se especializan en una única disciplina y los que practican múltiples deportes. Los hallazgos son reveladores y sugieren que la especialización deportiva en la adolescencia puede ser un factor de riesgo considerable para el agotamiento, lo que plantea importantes implicaciones para entrenadores, padres y organizaciones deportivas.

La especialización temprana puede llevar a una sobrecarga emocional y física, ya que los jóvenes atletas pueden sentir una presión considerable para sobresalir en un solo deporte. Esto no solo puede afectar su bienestar mental, sino que también puede limitar su desarrollo atlético integral. Por otro lado, la práctica de múltiples deportes puede proporcionar un enfoque más equilibrado, permitiendo a los jóvenes diversificar sus habilidades y reducir el riesgo de agotamiento.

La recomendación de evitar la especialización durante la adolescencia es un llamado a repensar las estructuras de entrenamiento y las expectativas en el deporte juvenil. Fomentar la participación en diversas actividades deportivas no solo puede ayudar a mitigar el agotamiento, sino que también puede enriquecer la experiencia deportiva de los jóvenes, promoviendo un amor duradero por el deporte en general.

Por otro lado, en la investigación de Tutte et al. (2022), se observó que el 67% de los participantes (31,40% de sexo femenino y 35,54% masculino) presentaron síntomas de burnout, especialmente en la dimensión de agotamiento emocional, y mostraron niveles moderados de resiliencia y optimismo. Aunque no se encontraron diferencias significativas entre géneros ni tipos de deporte, sí hubo diferencias estadísticamente significativas en la dimensión de competencia personal según el tipo de deporte. Estos hallazgos sugieren que la resiliencia y el optimismo tienen un impacto importante en la aparición del burnout, revelando una correlación negativa relevante. Esto

subraya la necesidad de desarrollar habilidades emocionales para afrontar la adversidad como una estrategia preventiva contra el burnout, lo que resalta la importancia de realizar investigaciones futuras en este ámbito.

La investigación anterior proporciona una visión importante sobre la prevalencia del síndrome de burnout entre los deportistas, destacando que un 67% de los participantes experimentaron síntomas, siendo el agotamiento emocional la dimensión más afectada. Los niveles moderados de resiliencia y optimismo observados entre los atletas indican que, aunque estos factores pueden actuar como protectores, aún hay un número significativo de deportistas que enfrentan desafíos en su salud mental.

El hecho de que no se hayan encontrado diferencias significativas entre géneros ni tipos de deporte es interesante, ya que sugiere que el burnout puede ser un fenómeno transversal que afecta a los atletas de diversas disciplinas sin distinción de género. Sin embargo, las diferencias significativas en la dimensión de competencia personal según el tipo de deporte indican que el contexto y las expectativas específicas de cada disciplina pueden influir en la experiencia del burnout.

La correlación negativa entre resiliencia, optimismo y burnout subraya la importancia de fomentar habilidades emocionales en los deportistas. Desarrollar resiliencia y optimismo puede ser una estrategia clave para ayudar a los atletas a afrontar la adversidad y prevenir el agotamiento. Esto sugiere que programas de entrenamiento que incluyan componentes psicológicos y emocionales, así como técnicas de afrontamiento, podrían ser beneficiosos para mejorar la salud mental de los deportistas.

Además, Daumiller et al. (2021) llevaron a cabo un estudio correlacional con 125 atletas de élite, con una edad promedio de 23,7 años y una mayoría de hombres (97) frente a mujeres (28). Estos atletas, que entrenaban un promedio de 12,2 horas a la semana y participaban en 28,1 competiciones al año, completaron un cuestionario en línea. Los resultados mostraron que, aunque reportaban objetivos de logro relacionados con el dominio y el rendimiento, lo que refleja una fuerte motivación para mejorar, también experimentaban niveles moderados de burnout y síntomas de estrés psicossomático, lo que indica un estrés crónico.

Sin embargo, también se destacó que empleaban estrategias de afrontamiento adaptativas, sugiriendo el uso de técnicas efectivas para gestionar el estrés y mantener su

bienestar emocional. Se concluyó que las metas enfocadas en el dominio estaban negativamente relacionadas con los niveles de agotamiento y síntomas de estrés psicossomático, mientras que las metas centradas en evitar el fracaso y en el rendimiento mostraban una relación positiva con el agotamiento (Daumiller et al., 2021).

La investigación anterior revela que, en deportistas de élite, las metas de logro enfocadas en el dominio están asociadas con menores niveles de burnout, mientras que las metas centradas en el rendimiento y en evitar el fracaso se relacionan positivamente con el agotamiento. A pesar de experimentar estrés psicossomático y niveles moderados de burnout, estos atletas emplean estrategias de afrontamiento adaptativas, lo que sugiere que la gestión efectiva del estrés puede reducir el riesgo de burnout. Además, el estrés crónico parece ser un factor subyacente, lo que indica la necesidad de abordar tanto la carga de entrenamiento como el bienestar psicológico. Las características demográficas, como la edad y el género, también pueden influir en la experiencia del burnout, subrayando la necesidad de enfoques personalizados en la prevención y el manejo del burnout en deportistas de alto rendimiento.

Según Hilpisch et al. (2024), en un estudio sobre el impacto del desequilibrio entre esfuerzo y recompensa, así como el papel del apoyo y las emociones en los síntomas de agotamiento en atletas de alto rendimiento, se analizó a 312 atletas de élite alemanes mediante una encuesta cuantitativa. Los hallazgos indicaron que un mayor compromiso de tiempo, que incluye entrenamiento diario, competiciones, viajes y atención médica, se asocia significativamente con niveles más altos de agotamiento. En contraste, los atletas que se sentían más satisfechos con sus logros deportivos mostraban niveles más bajos de agotamiento. La investigación concluyó que el entorno deportivo de élite puede presentar tanto factores de riesgo como elementos protectores frente al agotamiento. Se destacó la importancia del concepto de crisis de gratificación, que, vinculado a la personalidad y el entorno organizacional, ayuda a predecir los síntomas de agotamiento en los deportistas.

El estudio sobre el impacto del desequilibrio entre esfuerzo y recompensa en atletas de alto rendimiento revela importantes factores de riesgo asociados al síndrome de burnout. La investigación resalta que el elevado compromiso de tiempo, que incluye actividades intensivas como entrenamiento diario, competiciones y viajes, se relaciona con niveles más altos de agotamiento. Esto sugiere que la carga constante y la presión en

el entorno deportivo de élite pueden contribuir significativamente al desarrollo de síntomas de burnout.

Por otro lado, los atletas que experimentan satisfacción con sus logros deportivos tienden a reportar menores niveles de agotamiento, lo que indica que la percepción del éxito puede actuar como un factor protector. Además, el concepto de crisis de gratificación se destaca como un elemento clave para entender cómo la personalidad y el entorno organizacional influyen en el bienestar emocional de los deportistas

Por otro lado, Weyll et al. (2024) llevaron a cabo un estudio para identificar las estrategias de afrontamiento en deportistas con discapacidad que sufren de síndrome de burnout, utilizando una revisión sistemática. Sus resultados muestran que, en deportistas de alto rendimiento con discapacidad, el síndrome de burnout se manifiesta como un agotamiento físico y emocional crónico, una disminución en el sentido de logro deportivo y una desvalorización de su práctica. Las principales causas de este síndrome incluyen la exposición prolongada a desafíos y situaciones estresantes, un desequilibrio entre el esfuerzo y las recompensas percibidas, la falta de apoyo social y emocional, así como la presencia de emociones negativas como ansiedad y frustración. Se concluyó que el síndrome de burnout está relacionado con la presión por alcanzar estándares de perfección impuestos por la sociedad y con la calidad del sueño. Además, las formas de afrontamiento se vinculan a la motivación intrínseca, la dedicación, y niveles de ansiedad y depresión.

Glandorf et al. (2022) también concluyeron que el burnout en deportistas es consecuencia de una combinación de estrés crónico, falta de recursos y apoyo, y la presión por obtener un rendimiento óptimo. La exposición continua a desafíos y entrenamientos intensos puede llevar a un desgaste físico y emocional que desencadena el agotamiento. Asimismo, la discrepancia entre el esfuerzo de los atletas y las recompensas percibidas, como el éxito en competiciones, puede generar frustración y desmotivación. La falta de apoyo emocional y social es un factor de riesgo relevante, dado que es fundamental que los atletas se sientan respaldados para enfrentar las exigencias del alto rendimiento. El estudio subraya la necesidad de más investigaciones sobre el burnout y su relación con biomarcadores e índices fisiológicos.

Santos et al. (2023) realizaron un estudio transversal y descriptivo con 228 deportistas para identificar el nivel de burnout. Los resultados mostraron que muchos

deportistas sienten que los esfuerzos físicos y mentales requeridos durante el entrenamiento y las competiciones no se compensan con los beneficios obtenidos, lo que los lleva a perder motivación, disfrute, satisfacción e interés en la práctica deportiva.

Gallegos et al. (2023) llevaron a cabo una investigación para identificar el síndrome de burnout en una muestra de 228 deportistas (63.2% hombres y 36.8% mujeres) con una edad promedio de 20.82 años. Los resultados revelaron que las mujeres presentaron puntuaciones promedio más altas en la dimensión de despersonalización del burnout, mientras que los hombres mostraron mejores resultados en la dimensión de cansancio emocional. Esto sugiere la existencia de diferencias de género en la manifestación del burnout entre los deportistas.

Los estudios recientes destacan diversos elementos del síndrome de burnout en atletas de alto rendimiento. Esta percepción puede llevar a una disminución en la motivación, el disfrute y la satisfacción con la práctica deportiva, lo que a su vez puede agravar los síntomas de burnout. En conjunto, ambas investigaciones enfatizan la importancia de abordar el burnout de manera integral, considerando tanto las percepciones de esfuerzo y recompensa como las diferencias de género en su manifestación.

En otro contexto, se pudo evidenciar dentro de factores protectores, en el estudio de Glandorf et al. (2022), en el cual, se llegó a la conclusión de que los atletas más jóvenes son más propensos al burnout debido a la presión por lograr éxitos rápidamente y mantener un alto rendimiento. Las mujeres también están en mayor riesgo debido a las expectativas sociales. En comparación, los atletas de deportes individuales tienden a presentar un mayor riesgo de burnout que aquellos en deportes de equipo, ya que en los deportes individuales recae sobre el atleta la responsabilidad de todo el desempeño del equipo.

Asimismo, Ocaña et al. (2024) realizaron un estudio exploratorio para evaluar el nivel de síndrome de burnout en jugadores de voleibol, incluyendo a 309 jugadores de distintos clubes en Andalucía. Se encontró una prevalencia total de burnout del 3.9%. A nivel mundial, las puntuaciones de burnout varían según el tiempo dedicado a la práctica deportiva. En las dimensiones del burnout, se observó que el agotamiento físico y emocional estaba influenciado por el volumen de entrenamiento, la experiencia de haber contraído Covid-19, así como la percepción de devaluación de la práctica deportiva, que

dependía de la posición de juego y los años de experiencia. El estudio concluyó que tanto el volumen de entrenamiento como la experiencia de haber tenido Covid-19 son factores protectores significativos que contribuyen al agotamiento físico y emocional en los jugadores de voleibol, destacando también la importancia de la percepción de devaluación de la práctica deportiva.

A manera de cierre, ambos estudios, ofrecen una visión complementaria sobre los factores que influyen en el síndrome de burnout en deportistas, destacando la vulnerabilidad de ciertos grupos. El primero, resalta que los atletas jóvenes y las mujeres enfrentan un mayor riesgo de burnout debido a la presión por el rendimiento y las expectativas sociales, además de que los deportistas individuales son más susceptibles al agotamiento por la responsabilidad que recae únicamente sobre ellos. El segundo señala que el volumen de entrenamiento y la experiencia de haber contraído Covid-19 actúan como factores protectores, al tiempo que la percepción de devaluación de la práctica deportiva impacta en el agotamiento físico y emocional. Juntos, estos estudios subrayan la complejidad del burnout en el deporte, evidenciando la necesidad de considerar tanto características individuales como contextuales para abordar de manera efectiva esta problemática.

6.1. Consecuencias del síndrome de burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

Según Álvarez et al. (2024), en una revisión documental sobre el síndrome de burnout en deportistas, se estableció que dentro de las consecuencias físicas se encuentran enfermedades y lesiones derivadas del estrés crónico y la sobrecarga física asociada al burnout, además de insatisfacción con el estilo de vida.

Weyll et al. (2024) también abordaron el impacto del burnout en deportistas de alto rendimiento con discapacidad, destacando que este síndrome puede llevar a un rendimiento disminuido, falta de motivación y compromiso, así como un agotamiento que afecta la salud general del atleta.

Asimismo, el estudio realizado por García et al. (2020) estableció que, dentro de los principales síntomas conductuales asociados al síndrome de burnout se encuentran la falta de adherencia al horario y desarrollo de los entrenamientos, un bajo rendimiento

deportivo. Además, síntomas cognitivos como la falta de valorización de las prácticas deportivas, así como pensamientos de abandonar el deporte y de igual forma, dentro de los síntomas fisiológicos, tensión y agotamiento.

Finalmente, Santos et al. (2023) llevaron a cabo un estudio transversal y descriptivo con 228 deportistas, donde se encontró que los atletas de categoría infantil experimentan una disminución en su motivación, disfrute y satisfacción a causa del burnout. En este contexto, los deportistas sienten que los esfuerzos físicos y mentales requeridos durante el entrenamiento y las competiciones no son recompensados adecuadamente por los beneficios obtenidos.

Sin duda alguna, los estudios citados delimitan un panorama claro sobre las consecuencias y manifestaciones del síndrome de burnout en deportistas. Álvarez et al. identifican consecuencias físicas, incluyendo enfermedades y lesiones derivadas del estrés crónico, así como insatisfacción con el estilo de vida. Dentro de los cuales se amplían este análisis al enfocarse en deportistas de alto rendimiento con discapacidad, señalando que el burnout puede resultar en un rendimiento disminuido, falta de motivación y un impacto negativo en la salud general del atleta. De igual manera, describen síntomas conductuales, como la falta de adherencia a los entrenamientos y un bajo rendimiento deportivo, así como síntomas cognitivos y fisiológicos, que incluyen la desvalorización del deporte y el agotamiento.

Por último, destacan que los atletas infantiles experimentan una notable disminución en su motivación y satisfacción, ya que sienten que sus esfuerzos no son adecuadamente recompensados. En conjunto, estos estudios subrayan la complejidad del burnout y su impacto multifacético en la vida de los deportistas, revelando la necesidad de abordar tanto los factores físicos como psicológicos para mitigar sus efectos.

7. Conclusiones

Los factores de riesgo del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento abarcan una serie de elementos que pueden contribuir a su desarrollo. Entre estos se encuentran la presión y las demandas competitivas excesivas, un estilo de coaching autoritario, la falta de recuperación adecuada, interacciones sociales negativas, comportamientos antisociales, la carencia de apoyo familiar, conflictos en el equipo, sensaciones de aburrimiento y falta de estímulo, así como sentimientos de soledad. También influyen la menor cohesión social y en las tareas, percepciones de un entorno de esfuerzo excesivo, la edad temprana, el género femenino, el nivel de rendimiento de élite, el perfeccionismo socialmente prescrito, la calidad del sueño, la motivación autodeterminada, el compromiso, y factores psicológicos como la ansiedad y la depresión. Estos aspectos pueden generar estrés crónico, disminuir la motivación y afectar negativamente el rendimiento deportivo, aumentando así el riesgo de burnout en los atletas.

Las consecuencias del burnout a nivel físico pueden incluir enfermedades y lesiones derivadas del estrés crónico y la sobrecarga física, lo que conlleva una disminución del rendimiento deportivo y dificultades en la recuperación. Esto, a su vez, puede contribuir al abandono escolar, al no poder mantener el nivel académico y deportivo requerido. En el ámbito psicológico, el burnout puede provocar insatisfacción con el estilo de vida y el rol deportivo, además de expectativas no cumplidas. Los atletas pueden experimentar desvalorización, falta de motivación, agotamiento emocional y físico, y dificultades para adaptarse a las exigencias del entrenamiento, así como sentimientos de soledad y conflictos en el equipo. Estos efectos pueden deteriorar la calidad de vida, la salud mental y la pasión por el deporte, resultando en una disminución del rendimiento, falta de compromiso con el entrenamiento, y una pérdida de vitalidad y satisfacción.

8. Referencias bibliográficas

- Akhrem, A., & Gazdowska, Z. (2018). Analysis of the athlete burnout phenomenon: The past, the present and the future of athlete burnout research. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 8(3), 60-70. Retrieved from <https://doi.org/10.29359/BJHPA.08.3.07>
- Álvarez, D., Isoard, S., Madigan, D., Smith, A., & Gustafsson, H. (2024). Five unsolved issues concerning burnout in athletes: An expert perspective. *Sports Psychiatry*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000074>
- Bell, L., Ruddock, A., Maden, T., & Rogerson, D. (2020). Overreaching and overtraining in strength sports and resistance training: A scoping review. *Journal of Sports Sciences*, 1897-1912. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1763077>
- Buckley, P., Bishop, M., Kane, P., Ciccotti, M., Selverian, S., Exume, D., . . . Ciccotti, M. (2017). Early Single- Sport Specialization: A Survey of 3090 High School, Collegiate, and Professional Athletes. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7), 2325967117703944. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/2325967117703944>
- Chung, Y., Hsiao, Y., & Huang, W. (2021). Physiological and Psychological Effects of Treadmill Overtraining Implementation. *Biology*, 10(6), 515. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/biology10060515>
- Daumiller, M., Rinas, R., & Breithecker, J. (2021). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-14. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1877326>
- Dos Santos, M., Garcia, L., dos Santos, M., de Oliveira, M., dos Santos, F., Monteiro, J., . . . Burgos, F. (2023). Burnout Syndrome in Selectable Athletes for the Brazilian Handball Team—Children Category. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3692. Retrieved from <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/4/3692>

- Gallegos, J. J., Gutiérrez, M., Rodríguez, B., & Castañeda, C. (2023). Síndrome de Burnout en deportistas selectivos universitarios mexicanos. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 18(1), 24–29. Retrieved from <https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/article/view/74>
- Giusti, N., Carder, S., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., & Mulcahey, M. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *The Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 1-7. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2325967120907579>
- Giusti, N., Carder, S., Wolf, M., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., . . . Vopat, B. (2022). A Measure of Burnout in Current NCAA Student-Athletes. *Kansas Journal of Medicine*(15), 325-330. Retrieved from <https://doi.org/10.17161/kjm.vol15.17784>
- Glandorf, H., Madigan, D., Kavanagh, O., & Mallinson, S. (2022). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: a systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-45. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1750984X.2023.2225187?needAccess=true&role=button>
- Graña, M., De Francisco, C., & Arce, C. (2021). The Relationship between Motivation and Burnout in Athletes and the Mediating Role of Engagement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4884. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph18094884>
- Gustafsson, H., DeFreese, J., & Madigan, D. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*(16), 109-113. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
- Hilpisch, C., Krüger, K., Raab, M., Wiese, L., Zentgraf, K., & Mutz, M. (2024). Burnout symptoms in elite athletes: Assessing the role of effort–reward imbalance, support and emotions. *International Review for the Sociology of Sport*, 1-21. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10126902241248767>

- 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. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2019). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521-536. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1421680>
- Martínez, J., Aguiar, L., Chávez, Y., Berengüí, R., Asadi, A., & Magallanes, A. (2021). Burnout, Positivity and Passion in Young Mexican Athletes: The Mediating Effect of Social Support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1757. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph18041757>
- Moseid, N., Lemyre, N., Roberts, G., Fagerland, M., Holm, C., & Bahr, R. (2023). Associations between health problems and athlete burnout: A cohort study in 210 adolescent elite athletes. *BMJ Open Sport — Exercise Medicine*, 9(1), e001514. Retrieved from <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001514>
- Ocaña, P., de Francisco, C., & Scurtu, M. (2024). ¿Tienen burnout los jugadores de voleibol? Un estudio exploratorio en Andalucía? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 72-88. Retrieved from <https://revistas.um.es/cpd/article/view/578861>
- Pacewicz, C., Smith, A., & Raedeke, T. (2020). Group cohesion and relatedness as predictors of self-determined motivation and burnout in adolescent female athletes. *Psychology of Sport and Exercise*(50), 101709. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>
- Roberts, W. (2020). Wellness and Life Balance for Sports Medicine Physicians: Recognizing Physician Burnout. *Current Sports Medicine Reports*, 19(2), 50-52. Retrieved from <https://doi.org/10.1249/JSR.0000000000000681>
- Sas-Nowosielski, K., & Budzisz, A. (2017). Adaptive and maladaptive perfectionism and athletes' attitudes toward doping and anti-doping policy in sport. *Baltic Journal*

of Health and Physical Activity, 9(2). Retrieved from <https://doi.org/10.29359/bjhpa.09.2.08>

Trujillo, T., López, J., Romero, J., Peinado, A., Zepeda, H., & Garcés, E. (2023). Resilience, optimism, and burnout in high-performance. *Int. J. Sport Psychol.*(54), 434-450. Retrieved from <http://www.ijsp-online.com/download/54/int.j.sport.psychol.2023.54.434-450.pdf>

Tutte, V., Malan, E., Reyes, M., Peinado, A., Reyes, M., Ortín, F., . . . de los Fayos, E. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Front. Psychol*, 13. Retrieved from <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.1048033/full>

Weyll, R., Costa, A., Ferreira, M., Magno, M., Pereira, J., & Alvarez, D. (2024). Burnout syndrome and coping strategies in athletes with disabilities: a systematic review. *Current Psychology*, 43, 11023–11036. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-023-05186-9>

Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J., Alarcón, D., Arenilla, M., & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta- Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>



Favian Alexander Valverde Vivar portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **1400744999**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación "Causas y consecuencias del síndrome de burnout en deportistas de alto rendimiento" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **21 de octubre de 2024**

F:

Favian Alexander Valverde Vivar

C.I. 1400744999