

RESULTADOS DE LA MEDICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN UN GRUPO DE
FUTBOLISTAS DE UN EQUIPO DE LA 2DA DIVISIÓN DEL FUTBOL PROFESIONAL
COLOMBIANO DE LA CIUDAD DE VALLEDUPAR

AUTORAS:

SILVA DÍAZ LINDA LUZ

TORO ÁVILA SINDY PAOLA

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO; CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR – CESAR

2022 – I

RESULTADOS DE LA MEDICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN UN GRUPO DE
FUTBOLISTAS DE UN EQUIPO DE LA 2DA DIVISIÓN DEL FUTBOL PROFESIONAL
COLOMBIANO DE LA CIUDAD DE VALLEDUPAR

AUTORES:

SILVA DÍAZ LINDA LUZ

TORO ÁVILA SINDY PAOLA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de psicólogas

Asesores/Directores:

Sosa Ochoa Melissa Paola

Magister en Psicología Clínica

Concha Mendoza Cristian Camilo

Magister en Psicología Clínica

UNIVERSIDAD POPULAR DEL CESAR

FACULTAD DE DERECHO; CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA

VALLEDUPAR – CESAR

2022 – I

Nota de aceptación

Jurado

Jurado

Valledupar, _____

Dedicatoria

A todas las personas que estuvieron con nosotras impulsándonos a continuar en la lucha constante, a no dejarnos desfallecer ante las adversidades que se nos presentaron cada día y nos motivaban a continuar y sacar este proyecto adelante.

Agradecimientos

El agradecimiento de este proyecto va dirigido a Dios primeramente puesto que sin su bendición y amor hubiese sido un completo fracaso, por otro lado, a nuestros amigos, familiares y asesores directores por brindarnos el acompañamiento y la guía necesaria en esta aventura de autoconocimiento.

Índice de contenidos

Resumen	11
Abstract	12
Introducción.....	13
CAPÍTULO I – EL PROBLEMA.....	15
Planteamiento del problema.....	15
Pregunta de investigación	18
Objetivos.....	19
General.....	19
Específicos	19
Justificación y delimitación.....	20
CAPÍTULO II – MARCO TEÓRICO REFERENCIAL	24
Antecedentes de la investigación	24
Bases teóricas.....	29
Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007).....	30
Modelo teórico de Smith (1986)	33
Modelo teórico de Coakley (1992).....	35
Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991).....	36
Modelo del estrés en el entrenamiento de Silva (1990).....	38
Modelo teórico explicativo de burnout en deportistas de Garcés de los Fayos y Vives-Benedicto (2003)	39
Marco conceptual.....	41
Concepto de burnout.....	41
Sintomatología del síndrome	42
Síndrome de burnout en deportistas	43
Marco histórico	44
Bases legales.....	45
Sistema de variables.....	47
CAPÍTULO III – MARCO METODOLÓGICO.....	48
Enfoque de la investigación	48
Tipo y diseño.....	48
Población, muestra y muestreo.....	48
Muestra Aleatoria Simple (M.A.S)	49
Procedimiento	50
Técnica e instrumentos de recolección de datos	51

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).....	52
Validez y confiabilidad del instrumento.....	52
Consideraciones éticas de la investigación y consentimiento informado.....	53
Operacionalización de variables	54
CAPÍTULO IV – RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	56
Análisis de los datos	56
Análisis descriptivos.....	58
Estadísticos descriptivos	63
Discusión de los resultados	67
Conclusiones y recomendaciones	71
Referencias bibliográficas	74
Anexos.....	81

Índice de tablas

Tabla 1. Operacionalización de la variable síndrome de burnout.....	54
Tabla 2. Estadísticos de fiabilidad	61
Tabla 3. Agotamiento físico/emocional (AFE)	61
Tabla 4. Reducida sensación de logro (RSL)	62
Tabla 5. Devaluación deportiva (DD).....	63
Tabla 6. Frecuencias.....	64
Tabla 7. Índice de puntuaciones	65
Tabla 8. Agotamiento físico/emocional (AFE)	65
Tabla 9. Reducida sensación de logro (RSL)	67
Tabla 10. Devaluación deportiva (DD).....	67

Índice de figuras

Figura 1. Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón.....	31
Figura 2. Modelo cognitivo-afectivo de Smith para el síndrome de fatiga crónica.....	34
Figura 3. Modelo teórico de Schmidt y Stein.....	37
Figura 4. Modelo del estrés en el entrenamiento	39
Figura 5. Modelo teórico explicativo del burnout	41
Figura 6. Alpha de Cronbach.....	58
Figura 7. Formula Alpha de Cronbach.....	59
Figura 8. Rango de edad.....	58
Figura 9. Estrato socioeconómico.....	59
Figura 10. Nivel educativo	60
Figura 11. Categorización	64

Índice de anexos

Anexo 1. Athlee Burnout Questionnaire (ABQ)	81
Anexo 2. Consentimiento informado	82
Anexo 3. Solicitud de permiso.....	84

Resumen

La presente investigación tuvo como principal objetivo analizar los resultados de la medición del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del fútbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar. Para ello se implementó una metodología cuantitativa, descriptiva no experimental transversal, la población de estudio fue conformada por 51 futbolistas, el instrumento aplicado a dicha población fue el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Los principales resultados evidenciaron que una población significativa de los deportistas (35,3%) presentan vulnerabilidad al síndrome de acuerdo con lo mencionado por De Francisco et al. (2014), quienes afirman que se presentan sensaciones de sobreesfuerzo físico y cansancio emocional. Por lo tanto, es importante prestar especial atención a la población deportiva, pese a que se reflejan pocos casos en los que el síndrome se encuentra presente, sin embargo, existen factores en las diferentes áreas psicológicas que pueden ser predictores, ya que como lo menciona De Francisco (2015), las tres dimensiones que forman el burnout tales como el agotamiento físico y emocional surgen como reacción a las exigencias de los sobre entrenamientos en la práctica deportiva.

Palabras clave: Síndrome de burnout, club deportivo, futbolistas.

Abstract

The main objective of this research was to analyze the results of the measurement of burnout syndrome in a group of soccer players from a team of the 2nd division of Colombian professional soccer in the city of Valledupar. For this, a quantitative, descriptive non-experimental cross-sectional methodology was implemented, the study population was made up of 51 soccer players, the instrument applied to said population was the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). The main results showed that a significant population of athletes (35.3%) is vulnerable to the syndrome, as mentioned by De Francisco et al. (2014), who affirm that there are sensations of physical overexertion and emotional exhaustion. Therefore, it is important to pay special attention to the sports population, despite the fact that few cases are reflected in which the syndrome is present, however, there are factors in the different psychological areas that can be predictors, since as mentioned From Francisco (2015), the three dimensions that form burnout such as physical and emotional exhaustion arise as a reaction to the demands of over-training in sports practice.

Keywords: Burnout syndrome, sports club, footballers.

Introducción

El síndrome de burnout se percibió principalmente en el ámbito laboral, situación que ha incrementado el interés dentro del contexto de la psicología organizacional; sin embargo, sus propiedades no solo aparecen en este entorno. Por otro lado, en cuanto a la existencia de burnout, se puede afirmar que las situaciones o aspectos que ofrecen espacio para el estrés laboral son claramente los mismos que con el estrés deportivo, como la irritabilidad y la pérdida de fervor por periodos prolongados de tiempo en situaciones de presión (Martínez, 2010). Así se convierte en un interesante campo de aplicación de la psicología del deporte, rama de la psicología aplicada a la que se suma este campo de acción y participación.

En relación con lo anterior, se entiende que los procesos cognitivos del ser humano son un determinante crucial en sus actividades deportivas debido a fuertes exigencias por parte del equipo en el que se encuentra el jugador profesional; o por la función en general, falta de motivación laboral u problemas externos del colaborador que afectan el rendimiento en la organización, por lo que un desajuste en su funcionamiento conlleva un estado de alteración que de una u otra forma, afectará las capacidades y habilidades del individuo, en línea con esto, Weineck (2005), sostiene que varios factores intervienen en el rendimiento del deporte, incluidas las habilidades físicas, los factores hereditarios, las habilidades de coordinación, las habilidades motoras, la técnica, las habilidades táctico-cognitivas, las habilidades sociales y la condición física. Estos factores solo permiten un alto nivel de rendimiento personal y deportivo si se trabajan adecuadamente y de acuerdo con los requisitos conforme a las necesidades.

Por otra parte, es necesario tener en cuenta que el síndrome de burnout es una manifestación de experiencias relacionadas al estrés laboral, el cual sucede después de estar expuesto a diferentes situaciones estresantes generalmente de tipo crónico que se presentan en el

desarrollo de una actividad laboral. Así las cosas, es necesario precisar que, en el contexto deportivo, juega un papel fundamental la motivación del deportista, teniendo en cuenta que este, por la incidencia del burnout puede llegar a abandonar la práctica deportiva.

De igual manera, partiendo de que el burnout puede ocasionar diferentes afectaciones que repercuten en el estado físico, psicológico y conductual del deportista; además genera en este, baja productividad al momento de llevar a cabo la práctica deportiva como actividad laboral. Por ende, relacionando el síndrome de burnout con el contexto laboral deportivo, se busca conocer la existencia o no de agotamiento físico y emocional, reducción en la sensación de logros y devaluación de la práctica deportiva en la población objeto de estudio.

Finalmente, esta investigación se encuentra conformada por cuatro capítulos, donde: el primero hace referencia a la definición del problema, en el cual se realizó una descripción detallada desde lo general a lo particular, es decir, teniendo en cuenta la dimensión internacional, nacional y local; asimismo, se plantearon los objetivos del estudio a partir de las dimensiones del burnout y se elaboró la justificación pertinente. El segundo contiene un abordaje teórico referencial, donde se referenciaron diferentes antecedentes investigativos teniendo en cuenta el macro contexto, meso contexto y micro contexto; por otra parte, se desarrolló todo el abordaje histórico, legal, conceptual y teórico que le dio soporte a este proyecto.

El tercero se refiere a todo el diseño metodológico de la investigación, en el cual se estableció el enfoque, diseño, tipo y corte; de igual forma, se seleccionó la población de estudio, el instrumento de medición, la técnica de análisis para los datos y el componente ético. Por último, el cuarto presenta los resultados obtenidos, el análisis de la información, la discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones del estudio.

CAPÍTULO I – EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

El síndrome de burnout en el deporte a menudo se caracteriza generalmente por el estrés inducido por el ejercicio del entrenamiento deportivo, sofocación crónica e ineficacia, puesto que conduce a una caída en el rendimiento, provocando la falta de asistencia sin razón aparente y no se siente el compromiso de los jugadores por el deporte en cuestión, hay que tener en cuenta que puede extrapolarse a otros ámbitos de la vida y reflejarse en actitudes negativas hacia las relaciones sociales, familiares y profesionales del jugador.

A nivel latinoamericano este tema ya se ha trabajado, por ejemplo, en Costa Rica, Hernández (2009), ha corroborado el control considerable que, algunas veces, se encuentra dentro del entorno deportivo, por lo tanto, se debe hacer frente a la probabilidad de reforzar este entorno, atendiendo la predominación negativa que el núcleo familiar muestra, entre tanto, se infiere que no evalúa en su justa medida a los duros requerimientos a los que el deportista es impuesto.

En Colombia, no existen estimaciones sobre la prevalencia del síndrome de burnout o desgaste profesional en la población trabajadora, por lo que la incertidumbre y la falta de cultura preventiva puede ocasionar que no se hagan las labores necesarias (Gómez et al., 2012). Las acciones ya comenzaron mediante la inclusión del desgaste laboral como enfermedad profesional en el Decreto 1477 de 2014, pero hace falta su caracterización y la determinación de posibles factores causales, la Organización Mundial de la Salud (OMS) solventó la discusión conceptual al incluir al desgaste profesional en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11), que se utiliza para establecer tendencias y estadísticas sanitarias. Aunque faltan datos, es de

suponer que es frecuente entre la población trabajadora colombiana, según los sugiere los datos sobre estrés laboral.

Por ende, es probable que los trabajadores colombianos presenten altos niveles de desgaste tanto físico como emocional puesto que están expuestos a mucho estrés laboral, por ejemplo, la Encuesta Nacional de Salud Mental, adelantada por el Ministerio de Salud (MINSALUD, 2016), demuestra que el 40% de la población laboralmente activa ha sufrido algún trastorno psicológico asociado al estrés. De igual forma, la Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el SGRP, llevada a cabo por el Ministerio del Trabajo (MINTRABAJO, 2007), arrojó como resultado que entre 19 y 33% de trabajadores perciben un nivel muy alto de estrés y este se ha manifestado en el contexto laboral, pero no solo se encuentra en él, sino que también se puede trasladar a otros ámbitos de la vida como lo es el deporte.

Es oportuno añadir un dato importante para no mezclar expresiones, y es que, en contraste, con el burnout se puede evaluar tanto en el ámbito profesional como en el deportivo, es por eso que se debe tomar en consideración ya que existen muchas las volubles que no son iguales (Vargas et al., 2014). Por otro lado, se identifica que el estrés laboral en el deporte incide de manera negativa a la salud psicológica y física de los deportistas, y a la eficiencia de los organismos o clubes para las que desempeñan su labor de jugador.

Asimismo, es un estado que causa carencias tanto a nivel psicológico, biológico y social; alcanzando un impacto en todos los puntos de su actividad profesional y personal en el deportista y, con frecuencia, afectando tanto en su estado físico como mental; en su mayoría, los entrenadores no suelen reconocer la repercusión del síndrome de burnout, que se manifiestan en todos los factores relacionados como lo son el agotamiento físico/emocional, la reducción del

rendimiento y la devaluación de la práctica deportiva, hasta que de repente se manifiestan de la misma forma en la vida profesional del jugador, por esta razón, la mayoría de clubes desconocen cómo afecta de manera significativa el estrés laboral al que están expuestos sus jugadores alterando su productividad, ya que se asocia a la pereza o al desinterés por su desempeño, que en muchos casos termina con despidos del club y elevados costes para los clubes.

Es importante considerar incrementar el alcance de las investigaciones que se encuentran no solo entre los trabajadores de la salud o el profesorado, sino que, por el contrario, es necesario comprender las implicaciones del síndrome en otras organizaciones públicas y privadas del país a medida que aumenta, lo que nos permite en última instancia a comprender el impacto del síndrome de burnout en Colombia.

Con el propósito de entender esta problemática en el ámbito laboral, es necesario definir al burnout como un síndrome que aglutina un grupo de indicios tanto mentales y físicos que cambian con el tiempo debido a la interacción entre componentes internos del individuo y componentes que tienen mayor relevancia para la sintomatología, puesto que este último tiene que ver con su desarrollo, ya que es el factor determinante para la ocurrencia del problema (Murillo et al., 2015).

Ante todos estos interrogantes el bajo rendimiento del equipo, la falta de jugadores de experiencia, la perpetuidad del cuerpo técnico y además un factor determinante es el que permite a los equipos de fútbol funcionen bien o mal y se trata del factor económico, ya que es el segundo equipo del torneo de la liga B, más económico en cuanto a nómina, debido a que hoy no cuentan con un patrocinador oficial que les permita contratar a jugadores de renombre.

El equipo no tiene una línea o una dirección a donde ir como hacen las grandes ligas, el club hoy contrata un entrenador que de pronto juega un fútbol muy defensivo y a mitad de torneo lo cambian para contratar a otro técnico con juego muy ofensivo, esos cambios de un momento a otro en la misma temporadas afectan al plantel y al rendimiento de los futbolistas como una reacción al estrés de la competencia, la carencia de actividad deportiva que comienza a presentarse produce en el jugador una secuencia de bloqueos que se alteran en las competencias produciendo malestar y en últimas instancias el abandono o suspensión temporal del club.

Pregunta de investigación

Por estas razones se formula el siguiente interrogante problémico:

¿Cuáles son los resultados de la medición del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo la 2da división del fútbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar?

Objetivos

General

Analizar los resultados de la medición del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar.

Específicos

Caracterizar sociodemográficamente por rango de edad, estrato socioeconómico y nivel educativo en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar.

Identificar los síntomas de agotamiento físico/emocional del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar.

Examinar la reducida sensación de logro del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar.

Describir la devaluación de la práctica deportiva en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar.

Justificación y delimitación

Mediante la presente investigación, se trata un tópico de interés general que ha sido abordado a nivel mundial, tal como lo es, el síndrome de burnout. Sobre este tema, se puede decir que hace referencia a estar quemado, el cual consiste en una experiencia de estrés laboral que sucede luego de estar expuesto a diferentes estresores crónicos en el lugar de trabajo que terminan desencadenando agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica.

De acuerdo a lo anterior, surge la motivación por realizar esta investigación con la variable mencionada, debido a que también se ha generado un interés significativo dentro del ámbito científico, constituyéndose de tal forma como un tema potencial de estudio durante los últimos años debido al valor adquirido en el área deportiva y en el campo de la psicología organizacional.

Por tal motivo, el componente diferencial de este trabajo se refiere al hecho de que se estudia el síndrome de burnout en futbolistas profesionales del equipo Valledupar Fútbol Club, pues generalmente el abordaje de esta temática, se ha hecho sobre todo con profesores y con personal de salud (médicos y enfermeras). En consecuencia, llevarlo a cabo con otro tipo de población resulta muy novedoso e interesante, ya que se incentiva a realizar investigaciones futuras más profundas y especializadas en diversos sectores, fomentando su realización en diferentes poblaciones.

Por esta razón, a través del presente estudio, se busca ahondar de manera teórica, práctica, metodológica y científica en la temática, enfocándose específicamente en la descripción de las principales características y propiedades específicas del síndrome de burnout. Esto a su vez, se constituye también como propuesta novedosa en esta investigación debido a que, en

Valledupar, no se pudieron encontrar registros académicos de trabajos que aborden esta variable, lo cual, genera un valioso aporte para la comunidad académica de la ciudad.

Asimismo, los resultados pueden ser usados por el club como un insumo para una prevención a futuro del síndrome de burnout en el deporte con el fin de sensibilizar al cuerpo directivo de equipo sobre la importancia y la necesidad de promover el desarrollo de la competencia y la profesionalidad, así como su bienestar psicológico, ya que es un requisito previo e indispensable para el bien del jugador el cual va asociado con el desempeño atlético.

Por otra parte, partiendo del proceso de aprendizaje integral que se genera de forma activa en psicología, donde la investigación es una herramienta fundamental para toda la formación y además primordial en el campo aplicativo de la profesión, se torna necesario realizar el ejercicio práctico de búsqueda de información, análisis, interpretación y adquisición de destrezas en redacción y desarrollo de un pensamiento crítico.

Por ende, a nivel personal, al realizar esta investigación revisando algunas de las teorías, modelos o temas más relevantes de la psicología organizacional, específicamente el síndrome de burnout, se favorece nuestro proceso de aprendizaje en lo que tiene que ver con habilidades de búsqueda de información, lectura y escritura científica, así como la capacidad de relacionar e integrar conceptos, teorías, técnicas y aspectos metodológicos.

En esa misma línea, este trabajo lo realizamos acogiéndonos al artículo 10 del protocolo de investigación del Centro de Documentación e Investigación Socio Jurídica (CEDISJ), que describe las opciones para obtener el grado como psicólogas, entre las cuales se encuentra un proyecto de investigación, llevado a cabo según el proceso científico de las ciencias sociales, elaborado por las investigadoras.

Por otra parte, en lo relacionado a lo teórico, es importante destacar el acercamiento a los postulados y modelos que sustentan los instrumentos de medición y las categorías o dimensiones de la variable de estudio, pues esta es el pilar del quehacer investigativo. Añadiendo que, con este trabajo se enriquecen las teorías a partir de resultados empíricamente obtenidos, así como se engrosa el espectro investigativo local en cuanto a lo psicológico.

De igual forma, este estudio también es viable en el sentido práctico del término, ya que identifica con base a estrategias evaluativas necesidades o dificultades propias de un contexto, e indaga y propone alternativas para producir un impacto fáctico y directo en la población estudiada. Pero hablar de practicidad en investigación es referirnos al método, pues el rigor y confiabilidad de una técnica investigativa son cruciales en el conocimiento de la variable abordada. Adicionalmente, en este trabajo se usa como instrumento el “Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)”, el cual, es una técnica conocida y difundida en la ciencia psicológica, estando por su puesto validado para su uso en Colombia, permitiendo un acercamiento crítico y objetivo al constructo por medir.

Así pues, esta investigación es útil e importante a nivel social por focalizarse en una población con demandas, problemáticas y necesidades específicas, las cuales requieren ser abordadas mediante la indagación científica, en pro de ofrecer posibilidades y alternativas reales para la superación de las dificultades y el mejor aprovechamiento de la práctica deportiva, lo cual genera un beneficio para la población de estudio.

Por consiguiente, también, son beneficiadas las personas cuyas necesidades sean similares a las que se están abordando en este proyecto y que tengan interés por adoptar las estrategias y herramientas necesarias para un mejor desarrollo en el ámbito deportivo. Igualmente, se pretende que esta investigación alcance una trascendencia que esté basada en

lograr un impacto positivo en la sociedad, donde la población deportista en general adopten las herramientas y técnicas necesarias en su vida diaria y en su proceso profesional, logrando así, mejores resultados.

Por último, respecto a la delimitación, la línea de investigación con la que se lleva a cabo este trabajo es psicología y las organizaciones, teniendo en cuenta que, esta tiene por objeto comprender las realidades humanas que se tejen al interior del mundo de las organizaciones y analizar la relación persona-trabajo, para intervenir en la búsqueda del desarrollo organizacional y del bienestar de los sujetos que participan en esta. Asimismo, se ajusta a la sublínea de la psicología del deporte.

Por lo tanto, el tiempo proyectado para su realización está contemplado durante el transcurso del año 2020. De igual manera, el contexto donde se realiza este estudio es la ciudad de Valledupar, en el departamento del Cesar, Colombia; y, la población beneficiaria son los participantes o sujetos de prueba, es decir, los jugadores del Valledupar Fútbol Club, perteneciente a la segunda división del fútbol profesional colombiano.

Para lo fines de la presente investigación se ubicaron las oficinas de recursos humanos del Valledupar Fútbol Club, localizadas en la Carrera 11 C # 16-68 barrio San Joaquín, en la cual se obtuvieron datos importantes para el estudio como lo es el orden, el tiempo y el estado en que se encuentra el jugador profesional acto a recibir las tareas asignadas por el entrenador. Asimismo, en gerencia dieron a conocer lo importante que es el bienestar del profesional por eso hacen diferentes pautas y capacitaciones a los entrenadores del equipo en la sala de juntas donde se reúnen el cuerpo técnico; y, la cancha de fútbol donde realizan los entrenamientos físicos para prepararse para el campeonato.

CAPÍTULO II – MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

Antecedentes de la investigación

Inicialmente dentro del ámbito internacional Reyes (2018), realizó en Lima, Perú una investigación titulada “Motivación y síndrome de burnout en un grupo de futbolistas profesionales de la segunda división peruana”, cuyo objetivo fue el de establecer una conexión entre la motivación y el síndrome de burnout en el conjunto de necesidades de un futbolista profesional de segundo nivel del campeonato peruano, su metodología fue de tipo cuantitativo correlacional con un diseño no experimental transversal, conto con una población de 120 futbolistas de 6 clubes distintos, los instrumentos empleados fueron la escala de motivación deportiva y el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), en sus resultados mostraron una vinculación inversa y considerable entre la motivación intrínseca y una decadencia en el sentido de logro y pérdida del rendimiento deportivo.

El antecedente referenciado tiene semejanzas con la presente investigación, en el abordaje de la variable síndrome de burnout en la población de deportistas (futbolistas). Asimismo, en el diseño metodológico, la tipología del estudio y el corte del mismo; también, en el empleo del instrumento de medición, lo que lo constituye en una referencia a tener en cuenta para la discusión de los resultados, teniendo en cuenta la información que aporta. La diferencia se encuentra en la utilización de 6 clubes diferentes.

Por otra parte, Moschella (2018), realizó en Lima, Perú una investigación titulada “Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en jugadores jóvenes de dos clubes profesionales de Lima”, su objetivo fue conocer la conexión existente entre el síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento en los jugadores jóvenes en la competencia actual, el

tipo de estudio que se efectuó fue un abordaje cuantitativo con un diseño no experimental correlacional transversal, los instrumentos aplicados fue el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y el Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive-ISCCS, la población estuvo conformada por 300 futbolistas, en los resultados se dio a conocer que los aspectos del síndrome de burnout presentaban una asociación negativa con los métodos orientados a tareas comunes, y una asociación positiva con las estrategias enfocadas en la emoción y a las de evasión.

Este trabajo tiene semejanzas con la presente investigación en el estudio y medición de la variable síndrome de burnout en población de deportistas (futbolistas), en la utilización del instrumento y en la metodología empleada (cuantitativa, descriptiva y transversal). Aporta datos valiosos para la discusión partiendo de los resultados obtenidos por los autores. Las diferencias entre ambos trabajos se encuentran en la utilización de un instrumento adicional (Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive-ISCCS); y, en que se tuvieron en cuenta 2 clubes distintos.

En el mismo sentido, Pedrosa y García (2014), realizaron en Oviedo, España una investigación titulada “Síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal”, cuyo objetivo fue establecer la frecuencia del síndrome en los deportistas españoles, así mismo como analizar su vinculación con la percepción del esquema corporal, su metodología fue de tipo cuantitativa con un diseño correlacional, la población estuvo conformada por 397 deportistas, a quienes se les aplicó el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). De modo que los resultados mostraron una prevalencia del síndrome de burnout en el ámbito deportivo nacional de 2.77 %, así como la conexión existente entre el síndrome y una percepción negativa del esquema corporal, especialmente con las dimensiones de devaluación ($r_{xy} = 0.336$)

y realización personal ($r_{xy} = 0.44$). Además de que, la percepción corporal negativa puede darse a raíz de una incidencia psicológica adicional a la causada por el síndrome en cuestión.

Esta investigación se asemeja al presente trabajo en la medición de la variable síndrome de burnout en población deportista, aclarando que, tomaron muestras de diferentes atletas. Sin embargo, al tratarse también de un estudio no experimental, cuantitativo, descriptivo y transversal, aporta datos significativos obtenidos en el ámbito internacional producto del empleo del mismo instrumento el cual arrojó resultados importantes en la dimensión devaluación deportiva, indispensables para ser tenidos en cuenta en la discusión. La diferencia entre ambos proyectos se encuentra en la población, ya que además de futbolistas, también incluyeron deportistas de otras disciplinas.

En relación a los antecedentes nacionales, Guarín (2017), realizó en Medellín, Colombia una investigación titulada “Características psicológicas y síndrome de burnout en deportistas de las selecciones departamentales de Antioquia”, tuvo como objetivo describir las características psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo y el grado de presentación del síndrome de burnout relacionado con particularidades sociales y deportivas en deportistas de las selecciones departamentales, su metodología es un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal, los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento (C.P.R.D), Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y una encuesta sociodeportiva.

Los resultados mostraron niveles más altos de burnout entre los atletas de las clases socioeconómicas más altas, pero los que entrenaron durante más tiempo tuvieron las mayores disminuciones en el sentido de logro y se asociaron con el manejo del estrés, los efectos de la evaluación del desempeño, la motivación y la capacidad mental y el rendimiento motor. Para las

tres dimensiones calificadas por burnout, obtuvieron un lugar en el porcentaje más deficiente para el control del estrés.

Este antecedente se semejante con el presente estudio en el abordaje de la variable síndrome de burnout en la población deportista (futbolistas). Asimismo, en la utilización del mismo instrumento para la medición y en el empleo de la metodología cuantitativa con diseño no experimental, descriptiva y de corte transversal; aportando datos relevantes para ser tenidos en cuenta en la discusión. Por otra parte, las diferencias se encontraron en que se tuvieron en cuenta diferentes selecciones y en el uso de un instrumento adicional (Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento (C.P.R.D)).

Desde otra perspectiva, Mercado (2014), realizó en Medellín, Colombia una investigación titulada “Manifestaciones tempranas de sobreentrenamiento en deportistas en el período precompetitivo antes de unos juegos nacionales: un estudio transversal”, el cual tuvo como objetivo evaluar la prevalencia de las manifestaciones tempranas del síndrome con referencia al sobreentrenamiento (SSE) en deportistas de la ciudad de Antioquia, su metodología fue de tipo cuantitativo con un diseño trasversal.

La población estuvo conformada por 663 individuos, de ambos sexos, con diversas condiciones sociodemográficas y económicas, distribuidos en 35 disciplinas variadas, a quienes se les aplicó un cuestionario diseñado por la Sociedad Francesa de Medicina del Deporte (SMFS, por su sigla en francés), adaptado transculturalmente para nuestra población y que consta de 55 preguntas psico-comportamentales de respuesta dicotómica. sus resultados mostraron que la mayor incidencia de manifestaciones tempranas del SSE, obtuvo un porcentaje mayor en las mujeres que en los hombres, además, de diversos aspectos individuales, interconectados con la formación y el tipo de deporte, que estarían asociados con dichos acontecimientos.

Este estudio se asemeja a la presente investigación en la metodología utilizada, es decir, también realizaron el enfoque cuantitativo con diseño no experimental, tipo descriptivo y corte transversal. Presenta una similitud con relación a la variable, la cual, a pesar de no ser propiamente el síndrome del burnout, lo llamaron sobreentrenamiento. Por lo tanto, las diferencias se encuentran en los instrumentos utilizados y en la población que fue generalizada a deportistas de diversas disciplinas. No obstante, el proyecto aporta datos importantes para ser tenidos en cuenta en la discusión, debido a que, son escasos los antecedentes encontrados sobre esta temática a nivel nacional.

Finalmente, Guevara (2017), realizó en Popayán, Colombia una investigación titulada “La vivencia del síndrome de burnout en patinadores de alto rendimiento”, el cual tuvo como objetivo describir la vivencia y el afrontamiento del burnout en un grupo de jóvenes patinadores de alto rendimiento deportivo demostrando así un impacto negativo en la formación de los deportistas, su metodología fue de tipo cualitativo basada en una mirada fenomenológica, esta población estuvo conformada por los patinadores de la ciudad de Popayán que oscilaban en edades de 12 a 24 años y que pertenecen a un club departamental, a partir de los resultados hallaron una que tres de los cinco patinadores presentaban el síndrome y dos lo han vivenciado en su formación deportiva, lo que les hizo desistir de la práctica.

Esta referencia es semejante con la presente investigación en el estudio del constructo síndrome de burnout, el cual, abordaron en población deportista (patinadores). Se encuentran diferencias muy marcadas en cuanto a la metodología utilizada, ya que, emplearon el enfoque cualitativo con una mirada fenomenológica. Sin embargo, teniendo en cuenta la dificultad para encontrar este tipo de investigaciones en el ámbito nacional, no se puede desconocer que aporta

resultados que también pueden ser tenidos en cuenta para la elaboración de la discusión partiendo desde el punto de vista de una orientación metodológica diferente.

Por último, es de precisar que la búsqueda de antecedentes sobre síndrome de burnout en deportistas en la ciudad de Valledupar, no arrojó resultados favorables en los motores de búsqueda académicos empleados para tal fin, tales como: Google Scholar, Dialnet, Redalyc, Scielo, ScienceDirect, Esmerald, EBSCO y Alicia. Teniendo en cuenta lo anterior, se optó por ampliar la búsqueda a nivel regional sin encontrar los resultados esperados en relación al estudio de la variable en población deportista. Por ende, se sugiere que la presente investigación sea tomada como referencia local y regional.

Bases teóricas

El estudio se relaciona con varias teorías que le dan forma y se vincula con el proyecto planteado. El estudio del síndrome de burnout como ya se ha mencionado comienza a ser estudiado en EE.UU a mediados de los años setenta por el médico psiquiatra Herbert Freudenberg al describir un patrón específico de reacciones adversas que se producían en el trabajo de los servicios sociales de personas toxico maníacas, al que denominó con el término burnout o estar quemado (Carlin & Garcés, 2010).

Pero fue la psicóloga social Cristina Maslach quien realizó una reflexión y estudios sistemáticos sobre este fenómeno, con base en los cuales entendió la relevancia en considerar los aspectos emocionales detrás del síndrome, aduciendo que la tensión laboral es una variable que interviene de forma significativa en el estrés y agotamiento psíquico producto del trabajo, y entra en conjunción con las estrategias de afrontamiento de los individuos, involucrando incluso su identidad profesional y conductas laborales (Olivares, 2017).

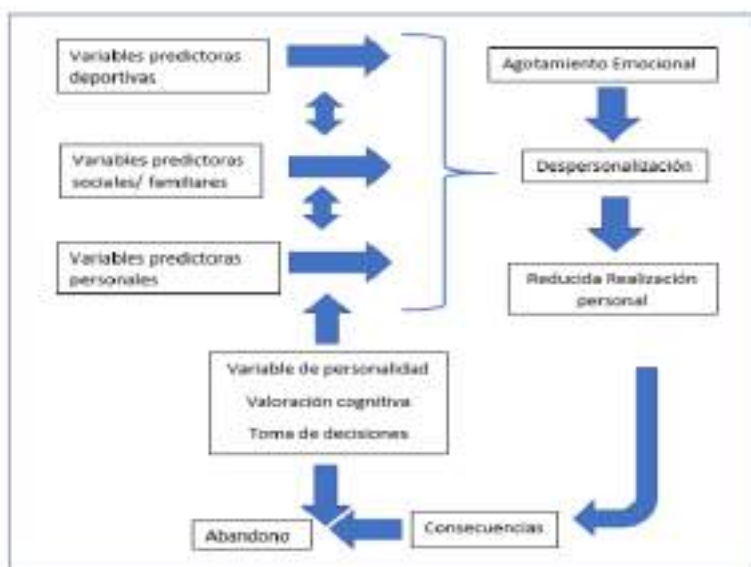
Desde una perspectiva clínica, Freudenberger (1974), mencionaba que el síndrome se convertía en una sensación de fracaso, agotamiento o sensación de “volverse exhausto” frente a excesivas demandas de energía, fuerza espiritual y recursos personales (Freudenberger, 1974 como se citó en Tutte & Garcés, 2010). En este ámbito, sin duda el mayor interés en la investigación sistemática del burnout es la relación entre el desarrollo del síndrome y el abandono del ejercicio deportivo.

Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007)

El modelo permite describir a grandes rasgos el impacto de estas variables y el proceso de burnout hasta su resultado final; la base del modelo son tres conjuntos de variables, que pueden conducir al inicio del burnout laboral debido a su existencia y afinidad, estas van encaminadas al estilo de vida y hábitos, sociedad familiar y por último el ámbito deportivo y personal.

Figura 1

Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón



Fuente: Garcés de los Fayos y Cantón (2007).

Del modelo descrito se desprenden los siguientes parámetros para la comprensión del burnout en deportistas:

En primera instancia los 3 conjuntos predictores de la procedencia del síndrome, porque desde esta perspectiva se han destacado las variables familiares y sociales (en este caso, se hace referencia a las variables relacionadas con la acción reciproca de los deportistas. Por ejemplo, las de carácter deportivo (destacando fundamentalmente la influencia del estilo de gestión del entrenador en el desarrollo personal del jugador) y las de carácter personal (la cual va más relacionada con el estilo de vida del jugador), es por estas razones que pueden conducir a situaciones negativas, como mayor estrés o falta de satisfacción con el apoyo social (Raedeke y Smith, 2004).

Por consiguiente, la aparición de las tres dimensiones del burnout, según el orden cronológico, parte de que el autor asume que esta aparición es un proceso que recorre toda la situación como el estrés, puesto que el deportista primero mostrará el típico agotamiento emocional de la motivación abrumadora y participará en el proceso, participando en situaciones que considera difíciles de superar, cuando este agotamiento emocional se refuerza en el sujeto, la siguiente manifestación evidente será la presencia de la despersonalización, en forma de alejamiento emocional, presentándose de manera directa o indirecta haciendo responsables de su circunstancia a las personas que les rodea, por tanto, dará paso al tercer momento del síndrome: y este se refiere a la incompetencia de realización personal en el ámbito deportivo, lo cual es evidencia de un desgaste real y evidente en los deportistas.

Por otro lado, el papel mediador de las variables de personalidad en la ocurrencia del síndrome, ya que en este sentido, el autor enfatiza las características de personalidad que son más propicias para la aparición del burnout, es decir, el patrón de personalidad que produce ansiedad puesto que es el más típico entre los deportistas con este problema, implicando que será la evaluación cognitiva final que realice el deportista lo que le ayudará a tomar determinadas decisiones ante la aparición del síndrome y la evolución de la misma.

Así mismo, ante la aparición de las consecuencias observables del desarrollo del burnout, el proceso descrito ha conllevado una serie de consecuencias, en las tres áreas principales del deportista: la que va directamente ligada con la actividad deportiva (donde la pérdida progresiva de la ilusión por seguir entrenando y compitiendo es al mismo tiempo donde se llevan a cabo percepciones subjetivas por la falta de habilidades, incapacidad para lograr resultados o disminución del interés por el deporte, entre otras), las relativas a su entorno (indican, entre otras cosas, consecuencias como serios conflictos con familiares y personas de referencia, modelos de

aislamiento por desarrollo deportivo, o desinterés por otros ámbitos vitales familiares y sociales) y, finalmente, el relativo a los aspectos personales (influyendo notoriamente desde trastornos psicosomáticos hasta cambios en los hábitos relacionados con la salud, pasando por respuestas de ira , manejo de emociones negativas, descontrol en diversas situaciones, etc.).

Finalmente, el autor resaltaba el abandono anticipado de muchos deportistas afectados por el burnout. Sin embargo, cree que, entre las consecuencias del síndrome, lo más notorio es que los deportistas tengan que darse por vencidos. Debido a la falta de motivación e incapacidad para afrontar el fuerte estrés provocado por la práctica del ejercicio, lo que supone sufrir burnout en situaciones que no son las que se quieren.

Modelo teórico de Smith (1986)

Esto indica que el burnout se pone de frente ante el estrés manifestándose a largo plazo en el sujeto, y que este resulta de la evaluación del sujeto en el que el sujeto es incapaz de satisfacer las necesidades y características del sujeto en diversas actividades deportivas. Este modelo se compone de 4 periodos, en primera instancia se encuentra la demanda institucional en donde el jugador es sometido a diferentes requisitos deportivos, a partir de esto, el estrés nace de una inestabilidad ante las fuertes demandas internas o externas y los medios disponibles para poder afrontarla; como segunda etapa el deportista desarrolla la evaluación cognitiva de los requerimientos y los comprende como presuntas amenazas en función de su personalidad, motivación y las características de este requerimiento, dependiendo entonces de este proceso de evaluación, puesto que las emociones no son causa directa de las situaciones, sino que tiene que ver con el pensamiento medio.

Por lo que es necesario ver esta fase como un mediador entre las situaciones y la respuesta emocional, ya en la tercera etapa se indica una cierta amenaza, con la activación fisiológica ante respuestas acompañantes a la comprensión, apareciendo como parte de la movilización de recursos para enfrentar la situación y generando una retroalimentación sobre la intensidad de la emoción vivida que contribuye a un proceso cognitivo, y por último, en la cuarta etapa se expresan conductas que van afines buscando enfrentar las situaciones (Weinberg & Gould, 2010).

Por estas razones, se produce una inestabilidad entre las demandas y los medios manifestándose como una sobrecarga percibida y pérdida de significado de la práctica de la actividad.

Figura 2

Modelo cognitivo-afectivo de Smith para el síndrome de fatiga crónica



Fuente: Weinberg & Gould, 2010).

Modelo teórico de Coakley (1992)

Afirma que, desde un punto de vista social, se considera que es más probable que el jugador tenga el síndrome debido a la regulación de los entornos deportivos, y también recomienda que no solo se debe enfocar en el deporte y la competencia, sino que otras variables también que permite otras relaciones sociales de los “deportistas” ya que permite el desarrollo de juicios sobre sí mismo y su identidad personal. La formación de estos entornos deportivos y sociales en los que los deportistas están sumergidos obstaculiza en las decisiones externas que tomen los padres o entrenadores, imposibilitando al deportista controlar ciertas situaciones, y esta sin duda es una variable clave para el desarrollo del síndrome.

Con esta variación en el concepto del síndrome, el autor sugiere la necesidad de cambiar las estrategias de prevención e intervención, puesto que, las intervenciones se han centrado mayoritariamente en brindar estrategias y habilidades para que el deportista se adapte a su intensa vida de entrenamiento y la competición, por ello, el autor destaca, dado que es necesario revisar algunos de los aspectos más importantes, que son las relaciones sociales asociadas al deporte y aquellas bastante diferentes a las de los deportistas que suelen establecerse fuera del ámbito deportivo como lo son (competitividad, resistencia, estrés indebido, hincapié en lo individual, etc.).

El poder que tienen los deportistas más jóvenes sobre su vida en referencia al contexto interno y externo del deporte les obliga a llevar estilos de vida completamente muy diferentes a los de otros jóvenes. La falta de criterio por parte del jugador para poder valorar de una manera objetiva el por qué se dedica al deporte y cómo las dinámicas construidas por otros le llevan a una devoción casi exclusiva a la actividad deportiva y a otros que forman parte de su desarrollo

normal se marcha sin saber exactamente el por qué lo abandonan. La proyección de los programas deportivos y las condiciones que se establezcan de acuerdo al entrenamiento y la competición repercuten o afectan la rigidez normativa a la que está expuesta la vida del deportista.

Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991)

Establece que la persistencia del deportista en la actividad deportiva es consecuencia del empeño en conjunto con un compromiso que desarrolla con los distintos elementos que componen la práctica, los cuales pueden servir para desarrollar un compromiso emocional, conductual o motivacional en el deportista, pero cuando este es desigual se encuentra entre lo que entrena y lo que consigue, su motivación se daña y así se atasca en un deporte al que no renuncia por la misma obligación que ha adquirido con los entrenadores y compañeros, pero que a su vez no se divierte ya que no puede renunciar a él. Es en este punto cuando el deportista puede desarrollar el síndrome de burnout.

La probabilidad de que surja una inestabilidad entre lo que puede originar el burnout es amplia, puesto que la deserción podría ser una actitud adoptada por el atleta cuando el equilibrio de costos - beneficios empieza a desajustarse, pues los componentes que se establecen en el modelo son: la disminución de las recompensas, elevación de los costes, decrecimiento de satisfacción, reducción de las alternativas, e incremento de la inversión. De las diversas agrupaciones que se pueden exponer entre las distintas variables mencionadas pueden surgir tres estados a saber, las cuales son compromiso, burnout y abandono.

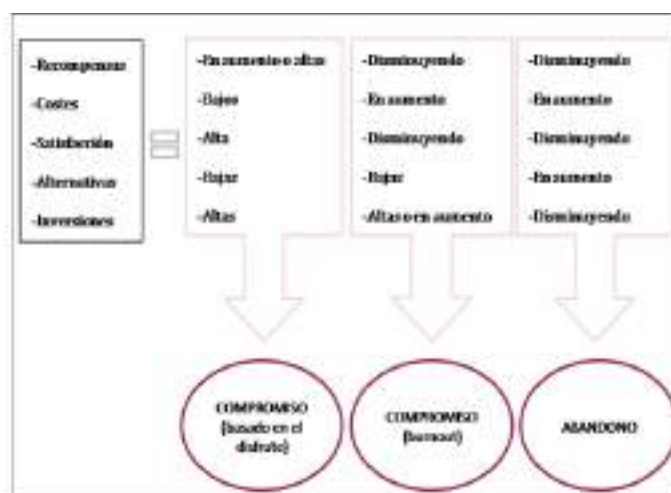
Los autores nombran tres perfiles deportivos para el modelo de compromiso, en el primer apartado los deportistas se caracterizan por un compromiso basado en la alegría en el que las

recompensas son altas o crecen, los costos son bajos, la satisfacción es alta, no hay otras alternativas o no son lo suficientemente atractivos y sus inversiones son elevadas, en el segundo perfil, en cambio, se sienten un poco obligados con su carrera deportiva por motivos distintos a la alegría y son fuertes candidatos a padecer el síndrome de burnout, ya que se sienten “atrapados” en el deporte por los costos crecientes y las recompensas decrecientes, las alternativas son inexistentes y las inversiones ya elevadas aumentan, lo que les impide dejar el deporte.

Finalmente, el tercer grupo estaría formado por aquellos deportistas que opten por abandonar su deporte, así como los deportistas “atrapados” en el segundo perfil, ya no disfrutan de su deporte, puesto que no lo abandonan porque ya no se sienten comprometidos, sus recompensas disminuían, los costos aumentaban, la satisfacción disminuía y las alternativas aumentaban.

Figura 3

Modelo teórico de Schmidt y Stein



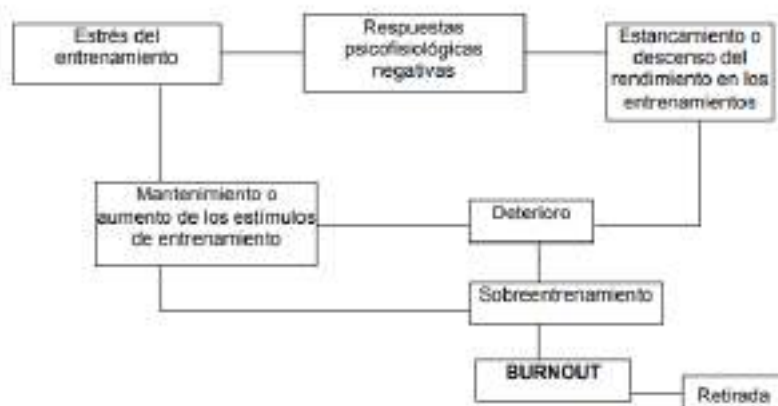
Fuente: Schmidt y Stein (1991).

Modelo del estrés en el entrenamiento de Silva (1990)

Este modelo determina que el burnout es el resultado de sobre entrenamientos desmedidos y que a causa de eso puede generar efectos tanto positivos como negativos (Silva, 1990 como se citó en Carlín & Garcés de los Fayos, 2010). El autor menciona que un ajuste positivo de la carga de entrenamiento conduciría a un mejor rendimiento, que es en última instancia el objetivo del entrenamiento, pero en cambio, un resultado de ajuste negativo puede conducir en última instancia al agotamiento o al abandono definitivo del deporte.

Según el modelo de Silva (1990), el ajuste negativo llevaría a una falla inicial del cuerpo para adaptarse al estrés psicofisiológico conocido como “sobreentrenamiento” y el paso final sería el agotamiento, que la propia autora menciona como “una” respuesta “agotadora psicofisiológicamente expuesta y que se ha definido como una consecuencia de esfuerzos de cumplimiento frecuentes y a veces extremos, pero generalmente ineficaces, entrenamientos excesivos y requisitos competitivos (Silva, 1990 como se citó en Carlín & Garcés de los Fayos, 2010).

En otras palabras, se basa en que el concepto del “estrés” en los entrenamientos de los deportistas es necesario para que los deportistas mejoren su rendimiento, ya que, si el ajuste a este entrenamiento es positivo, el atleta responderá con una ganancia, pero si sucede al revés, si el ajuste al estrés del entrenamiento es negativo, el atleta experimentará un retraso en la ganancia que se interpretará como un punto muerto.

Figura 4*Modelo del estrés en el entrenamiento*

Fuente: Silva (1990).

Modelo teórico explicativo de burnout en deportistas de Garcés de los Fayos y Vives-Benedicto (2003)

Estos autores introducen aquellas variables, que se relacionan principalmente con el modelo de personalidad del atleta, y que se contempla prominentemente en las investigaciones antes citadas, en base a los antecedentes, junto a la valoración cognitiva que realiza el jugador, provocando el surgimiento del síndrome, caracterizado por dos aspectos primarios: las variables de personalidad que están incidiendo en cada una de las dimensiones del burnout, y la posición en la que emergen estas dimensiones, por lo tanto, una vez que el deportista sufre el síndrome, y observe en él una serie de consecuencias negativas que, de alguna forma, infiere en la situación en la que se encuentra ocasionara un impacto abismal, es por este motivo que en cuanto a la presencia de este trastorno, las áreas que estudia este modelo son:

Antecedentes: En el que la interacción social asociada al deporte es de incidencia negativa, ya que hay un apoyo social insuficiente acompañado de excesivas demandas con respecto a la competitividad del deportista, pocos éxitos significativos y por último una estructura social del deporte que afecta de manera negativa.

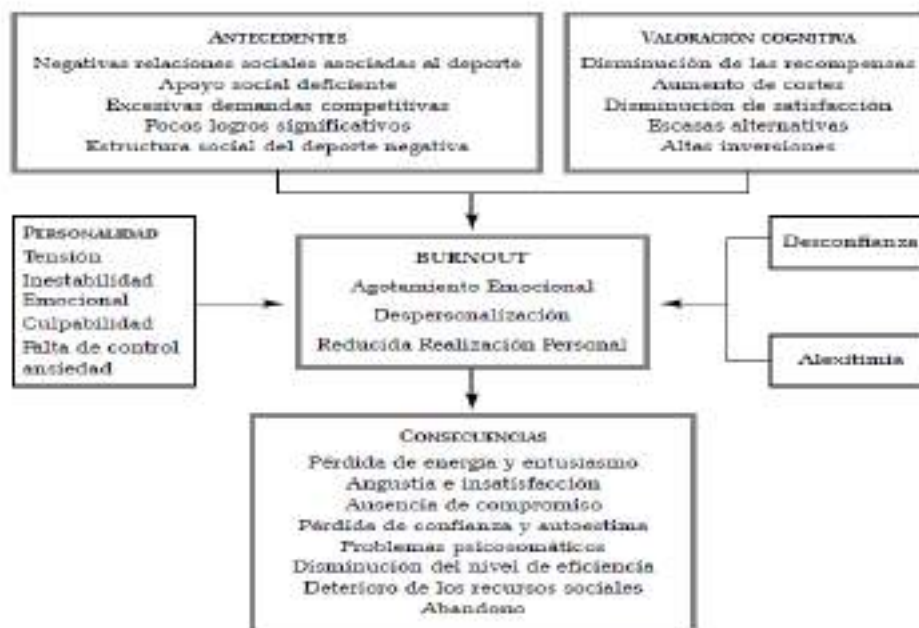
Valoración cognitiva: En este apartado se ve reflejado el descenso de las recompensas, incremento de costes, mitigación de la satisfacción, reducidas alternativas y elevadas inversiones.

Personalidad: En cuanto a este, se manifiesta una fuerte tensión, desestabilización emocional, culpabilidad, autocontrol, ansiedad, en consecuencia, del burnout y provocado por el: agotamiento emocional, despersonalización, y la reducida realización personal.

Consecuencias: Finalmente aquí se destaca la pérdida de energía y entusiasmo, angustia e insatisfacción, falta de responsabilidad en relación con la pérdida de confianza y autoestima, problemas psicosomáticos, descenso del nivel de eficiencia y por último la deserción de los recursos sociales y el abandono.

Figura 5

Modelo teórico explicativo de burnout en deportistas



Fuente: Garcés de los Fayos y Vives-Benedicto (2003).

Marco conceptual

Concepto de burnout

La palabra burnout fue usada por primera vez en la década de los 70's en el contexto de las relaciones interpersonales de los trabajadores sanitarios y los pacientes (Maslach & Leiter, 2016). El burnout es un término que se refiere a estar quemado, y consiste básicamente en una experiencia del estrés laboral que sucede luego de estar expuesto a estresores crónicos del trabajo (Maslach, 2012).

Al contrario de lo que ocurre en el contexto organizacional, en el ámbito del deporte y debido a la escasa investigación sobre este síndrome en relación con los deportistas, se han formulado pocas definiciones de burnout, aunque contamos con varios autores destacados como lo son Garcés y Medina (2002). Por otro lado, un tema preocupante en la conceptualización del síndrome es la relación entre el desgaste y el abandono definitivo del plantel con relación al deportista y así mismo, el impacto que esta situación tiene en su nivel de motivación (Garcés y Cantón, 1995).

Sintomatología del síndrome

En el burnout existen diferentes afectaciones a nivel tanto físico, psicológico y conductual, donde abarcan una serie de diferentes ámbitos en el deportista que se presentan en los diferentes contextos (familiar, laboral o en su tiempo libre); por ende, presentan afectaciones que pueden incidir negativamente en el futbolista, ya sea de carácter físico que trae en si dolor de cabeza, fatiga crónica, insomnio, disminución de la forma física, A nivel psicológico puede conllevar síntomas de depresión, agresividad incontrolada, aumento de la ansiedad, aumento de irritabilidad, en la parte conductual se puede encontrar una baja eficacia, en el contexto familiar pueden verse el aislamiento y presentarse enfados frecuentes junto a la ausencia en su entorno familiar, y por último en su vida laboral las presiones externas ejercidas por el sobreentrenamiento y exigencias da un paso previo al síndrome de burnout ya que en ocasiones estas no cumplen las expectativas por el jugador.

Por otro lado, Maslach y Jackson (1986), lograron conceptualizar el agotamiento sobre la base de los síntomas que lo acompañan al mostrar actitudes negativas, desensibilización, sentimientos de culpa, fatiga, insomnio, dolores de cabeza, mayor susceptibilidad a

enfermedades virales, problemas digestivos, abuso de alcohol, abuso de sustancias, problemas sociales. Problemas, falta de voluntad para trabajar, disminución de la autoestima y deterioro en los procesos cognitivos, notándose dificultad para la concentración.

Síndrome de burnout en deportistas

El síndrome de burnout o síndrome de agotamiento laboral es una patología cada vez más generalizada al interior de las empresas y en la población trabajadora. Tanto así, que recientemente fue incluido en la Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-11 por la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2019). En el área del deporte, Raedeke (1997), describe al burnout como la existencia de una extenuación tanto físico como emocional, provocado por los duros requerimientos que se reflejan en el entorno competitivo; dada por la disminución de la realización personal, producto de sentimientos que van acordes a la falta de éxito y progresión individual, acompañado de la devaluación deportiva, que tendría como implicación la pérdida de afecto de la actividad en sí.

El síndrome de burnout se caracteriza por una manifestación multidimensional y multicausal, generalizada por el agotamiento tanto mental y físico, la devaluación deportiva y la disminución en el rendimiento deportivo (Cox, 2009; Garcés y Vives, 2003). El agente causal del síndrome es el estrés resultante de la adaptación ineficaz del deportista a situaciones de estrés y de sobreentrenamiento, que tienden a estancar o abandonar la vida deportiva del jugador (Cox 2009; Garcés y Vives, 2003). Por otro lado, Feigley (1984), sostiene que las características de la presencia del burnout en los deportistas son “los modelos de idealismo, la pérdida progresiva de energía que va acompañada de la motivación, sofocación constante, irritabilidad y pérdida del

entusiasmo, son el resultado de un trabajo duro excesivo”, ya que están bajo presión ininterrumpida.

Marco histórico

El burnout ha sido analizado por diversos autores, uno de los primeros en hacerlo fue el psicólogo Freudenberg (1974), el cual lo conceptualizó como la sensación de frustración, extenuación o el sentimiento de “agotarse” debido a las demandas desmedidas de mucha energía, fuerza mental o recursos personales dado que los atletas no son una excepción al síndrome, por otra parte, Maslach y Jackson (1981), lo definen como un sentimiento de agotamiento mental, lo que conduce a una pérdida considerable de la motivación y tiende a convertirse en sentimientos de insuficiencia y frustración para el jugador.

La investigación sobre el burnout ha cobrado mayor importancia en los últimos años debido a las inferencias físicas, psicológicas y por último las sociales para quienes la padecen, puesto que los individuos que la presentan, manifiestan dificultades físicas, descontento con su estilo de vida, inconformidad con su rol atlético, proyecciones incumplidas, descenso del placer, problemas de concentración y sentimientos negativos, componentes emocionales y sensaciones de aislamiento (De Francisco et al., 2013; De Francisco et al., (2015).

Por otra parte, en Colombia, Sierra y Abellon (2008), encontraron que los deportistas con burnout muestran un gran aumento de pensamiento irracional, además, de que el síndrome parece estar enlazado de manera negativa con los siguientes puntos: motivación y confianza en sí mismo. Comprendiendo lo mencionado hasta ahora con respecto a los antecedentes internacionales y nacionales cabe aclarar que fueron insuficientes los estudios que coinciden con nuestra variable (síndrome de burnout). Asimismo, también fueron escasos los antecedentes locales.

Bases legales

Dado que la investigación propuesta se enmarca en el tema de síndrome de burnout en el deporte, el artículo 52 del ejercicio del deporte de la Constitución Política de Colombia de 1991, establece que los eventos de entretenimiento, competitivos y domésticos, tienen como función brindar una formación humana integral, manteniendo y promoviendo la salud, puesto que el deporte en si forma parte indiscutible de la educación y establecen un consumo público de carácter social, en el que toda persona tiene derecho al libre esparcimiento lúdico, en donde, el estado debe promover ese tipo de actividades, fiscalizar y además controlar las organizaciones deportivas y recreativas para que esta estructura sea democrática, es decir, entonces que por tal razón sus prioridades de inversión, deben ser la respuesta del Estado a otras necesidades básicas. Por tanto, solo es posible hablar de deporte, recreación y educación física como derecho primordial en estos términos.

De igual manera, la Resolución Número 002646 de 2008, por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo y para la determinación del origen de las patología causadas por el estrés psicosocial. Define el trabajo como toda actividad humana remunerada o no, dedicada a la producción, comercialización, transformación, venta o distribución de bienes o servicios y/o conocimientos, que una persona ejecuta de forma permanente o al servicio de otra persona natural o jurídica.

También define el estrés como la respuesta de un trabajador tanto nivel fisiológico, psicológico como conductual, en su intento de adaptarse a las demandas resultantes de la interacción de sus condiciones individuales, intralaborales y extralaborales. En relación a la carga física expone que es el esfuerzo fisiológico que demanda la ocupación, generalmente se da

en términos de postura corporal, fuerza, movimiento y traslado de cargas e implica el uso de los componentes del sistema osteomuscular, cardiovascular y metabólico.

Por último, en cuanto a la parte psicológica, es la demanda de actividad cognoscitiva que implica la tarea, algunas variables relacionadas con la carga mental son la minuciosidad, la concentración, la variedad de tareas, el apremio de tiempo, la complejidad, volumen y velocidad de la tarea. Esto conlleva a la definición emocional, que consiste en las exigencias psicoafectivas de las tareas o de los procesos propios del rol que desempeña el trabajador en su labor y/o de las condiciones en que debe realizarlo.

Por otro lado, La Ley 1445 de 2011, establece las funciones de fiscalización, vigilancia y control de las organizaciones deportivas y demás organismos que incorporan el Sistema Nacional del Deporte, es decir, estas son ejercidas por el Instituto Colombiano del Deporte (COLDEPORTES), por consiguiente, los clubes con deportistas profesionales o asociaciones deportivas deberán convertirse en Sociedades Anónimas, conforme a los requisitos propuestos por la superintendencia de sociedades y previstos en dicha Ley.

Asimismo, la Ley 1562 de 2012, por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional; la cual, es el conjunto de entidades públicas y privadas, normas y procedimientos, destinados a prevenir, proteger y atender a los trabajadores de los efectos de las enfermedades y los accidentes que puedan ocurrirles con ocasión o como consecuencia del trabajo que desarrollan. Las disposiciones vigentes de salud ocupacional relacionadas con la prevención de los accidentes de trabajo y enfermedades laborales y el mejoramiento de las condiciones de trabajo, hacen parte integrante del Sistema General de Riesgos Laborales.

Sistema de variables

Síndrome de burnout: Según Maslach & Jackson (1984) como se citó en Reyes (2018), es el cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso en el área laboral.

Síndrome de burnout en deportistas: Fender (1989) como se citó en Reyes (2018), lo define como la reacción del individuo ante los estresores en la situación deportiva, la cual se caracteriza por el agotamiento emocional, actitud impersonal hacia las personas implicadas en el marco deportivo y disminución del rendimiento.

CAPÍTULO III – MARCO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

El enfoque utilizado en el presente trabajo de investigación es cuantitativo pues prefiere un acercamiento empírico, analítico y deductivo para la determinación de las relaciones causales de los eventos en el mundo y la respuesta a preguntas concretas y bien definidas, por lo tanto, prioriza la comprobación objetiva de hipótesis y la medición para su posterior análisis estadístico (Hernández et al., 2012). Es muy importante monitorear el sesgo y evitar contaminar la hipótesis con una suposición o selección sesgada en el sujeto de estudio.

Tipo y diseño

Esta investigación es de tipo descriptivo, según Hernández et al. (1998), los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca identificar rasgos humanos importantes, grupos, sociedades o cualquier otro fenómeno que requiera un análisis detallado. Por otro lado, el estudio corresponde a un diseño no experimental, este se caracteriza por no realizar manipulación de variables, solo su medición en un momento específico del tiempo, observando y analizando el fenómeno tal y como es en su contexto natural (Hernández, et al., 2014). Finalmente, esta investigación es de corte transversal, el cual recopila datos sobre el terreno, una vez, y su objetivo es describir las variables y analizar su aparición y asociación en un momento dado (Hernández et al., 2006).

Población, muestra y muestreo

De acuerdo con Carrasco (2009), la población es:

“la compilación de todos los elementos (unidades de análisis) pertenecientes al dominio espacial en el que se realiza el trabajo de investigación” (p.237).

En relación con lo anterior se establece que la población de estudio está constituida por 71 jugadores del Valledupar Futbol Club; a continuación, se establece una muestra probabilística en el que todo el elemento de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionada por la muestra, que se obtiene determinando las características de la población y el tamaño de la muestra por selección aleatoria.

Muestra Aleatoria Simple (M.A.S)

Este tipo de muestra garantiza que todos los individuos o sujetos que comprenden una población tengan la misma oportunidad de ser incluidos en esa muestra (Otzen y Manterola, 2017).

Esta es la fórmula de este tipo de muestreo.

Explicación de cada ítem de la fórmula.

$$N = \frac{N}{1 + \frac{4(e)^2 (N-1)}{Z\alpha^2}}$$

N= población

n= muestra

1= es una constante

4= es una constante

e = el error máximo aceptado.

Para las ciencias sociales y humanas se aceptan valores ente 1 y 10

a= nivel de significancia

Z= 1.96 si a = 95%

Cuando el nivel de significancia es de 95%, Z α es equivalente a 1.96

$$N = \frac{71}{1 + \frac{4(0,075)^2 (71-1)}{1.96^2}}$$

$$n = \frac{51.35}{}$$

$$n = \frac{51}{}$$

Como resultado de la formula anteriormente planteada, la muestra representativa de esta investigación es de 51 futbolistas.

Procedimiento

Se llevó un acercamiento inicial con la gerencia o parte administrativa del Valledupar Futbol Club, para la identificación de temas de interés y verificación de condiciones de acceso a los participantes; explicando el objetivo de la investigación, así como las condiciones de confidencialidad, uso de datos y socialización de información general y hallazgos a la gerencia. En otro momento se hizo un nuevo acercamiento para garantizar el cumplimiento de estas normas, se dispuso en primer lugar el contacto con la organización con el fin de obtener el aval para aplicar los protocolos del presente estudio, seguidamente del planteamiento inicial del

trabajo, el cual fue revisado por el cuerpo administrativo, dando su aprobación sobre los procedimientos y la validez del abordaje con el que se trabajó.

La aplicación se realizó en la jornada de trabajo, de forma individual, a través de la plataforma Google Forms debido a la situación que se está presentando actualmente, en primera instancia, se les informó claramente sobre los objetivos del proyecto, las características del instrumento, el tiempo estimado de respuesta, y las instrucciones precisas para su diligenciamiento. Posteriormente, se les aclaró a los participantes sobre sus derechos respecto a su participación, en el cual se les aseguró la confidencialidad de cada individuo.

Técnica e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas de recopilación de información son hechos o documentos a los que acude el experto ya que le permiten obtener información. También indica que la tecnología es el medio utilizado para recopilar todos los datos necesarios (Méndez, 1999; como se citó en Angulo, 2012). Por otra parte, Sabino (1996) como se citó en Camacaro (2010), afirma que una herramienta de recolección de datos es, en principio, cualquier recurso que un investigador pueda utilizar para acceder a fenómenos y recoger información de ellos, por otra parte, los cuestionarios se utilizan a menudo para describir situaciones de la vida real basadas en variables altamente cuantitativas que pueden medirse y describirse objetivamente. Para Balcells (1994), el cuestionario es un instrumento el cual acarrea un compendio de preguntas, adecuadamente organizadas, dirigidas a una o varios encuestados, relacionados con el tema de investigación con el fin de obtener datos específicos. A continuación, se describe el instrumento a usar:

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

El Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), es un instrumento diseñado para la evaluación de las tres subescalas divididos equitativamente para la medida de las dimensiones del burnout propuestas por Raedeke (1997), que son: agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva, consta de 15 ítems, además la prueba cuenta con un formato de respuesta de tipo Likert en el que cada ítem cuenta como opción de respuesta con cinco categorías evaluadas de 1 a 5, equivalentes a: casi nunca (1), pocas veces (2), algunas veces (3), a menudo (4) y casi siempre (5).

Los ítems están formulados de forma que cuanto mayor fuese el nivel de respuesta elegido, mayor sería el nivel de burnout experimentado, por otro lado, el ABQ se tradujo al español y se aplicó a una muestra de 140 futbolistas jóvenes, a partir de las conclusiones del estudio citado anteriormente, se abarcaron enunciados de manera alternativa para aquellos ítems que no funcionaban de manera gratificante, por otro lado, también fue aplicada una versión de 21 ítems a 326 futbolistas de ambos sexos con edades comprendidas entre los 14 y 23 años, mediante este análisis de ítems y su respectivo análisis factorial, el cuestionario fue reducido solamente a 15 ítems. El ajuste de la estructura tridimensional se verificó a través un análisis factorial confirmatorio, mediante el cual se obtuvieron índices de ajustes aceptables con valores de ,97 para CFI; ,96 para NNFI; ,93 para GFI; ,059 para RMSEA y ,061 para RMR.

Validez y confiabilidad del instrumento

Con respecto a su confiabilidad, el instrumento fue desarrollado por Raedeke y Smith (2001), para la evaluación de las tres subescalas que establecen el síndrome de burnout: agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica

deportiva, con el propósito de que este estudio fuese validado a la versión española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en el contexto deportivo, ya que la versión presentada daba a conocer buenas propiedades psicométricas en un investigación anterior (Arce et al., 2010). Por otro lado, se puede afirmar que la fiabilidad del instrumento es acorde con evidencias obtenidas con otros tipos de estudios en los que se ha realizado su aplicación, mediante el Alpha de Cronbach, desvelando valores entre .55 y .75. de cara al futuro, por lo que se consideró adecuada para el presente trabajo.

Consideraciones éticas de la investigación y consentimiento informado

La psicología como profesión está regida en Colombia por los dictámenes de la Ley 1090 de 2006, la cual establece disposiciones para el ejercicio de esta ciencia a nivel nacional. En el capítulo VII de la misma se estipulan consideraciones éticas en el plano investigativo, las cuales son tenidas en cuenta para este estudio, por lo tanto, es pertinente mencionar:

Artículo 50: Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes (Congreso de Colombia, 2006).

Artículo 55: Los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos (Congreso de Colombia, 2006).

Finalmente, se emplea también un consentimiento informado en el sujeto de prueba ratifica su participación voluntaria en la investigación y se le garantizan criterios como la confidencialidad de la identidad y la libre elección de abandonar cuando desee su participación.

De igual forma se sensibiliza al sujeto sobre la investigación en la que se le solicita hacer parte (ver anexo 2).

Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable síndrome de burnout

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración
Síndrome de burnout	Agotamiento físico/emocional	Desarrollo	2. El entrenamiento me deja tan cansado que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1. Casi nunca
			4. La práctica de mi deporte me deja demasiado cansado/a.	2. Pocas veces
			8. La práctica del deporte me deja mentalmente agotado/a.	3. Algunas veces
			10. Me siento físicamente agotado/a por el deporte.	4. A menudo
			12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del deporte.	5. Casi siempre
	Reducida sensación de logro	Percepción	1. En el deporte estoy logrando muchas cosas que valen la pena.	
			5. Creo que no estoy logrando mucho en el deporte.	
			7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el deporte.	

		13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería.
		14. Creo que tengo éxito en el deporte.
Devaluación de la práctica deportiva	Propósito	3. Tengo dudas de si el deporte merece todo el tiempo que le dedico.
		6. Mi rendimiento en el deporte me importa menos que antes.
		9. Creo que no me interesa tanto el deporte como antes.
		11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el deporte.
		15. Estoy dejando de disfrutar del deporte.

Fuente: Elaboración propia (2020).

CAPÍTULO IV – RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Análisis de los datos

Este capítulo representa la última etapa del proceso de investigación desarrollado para la variable de síndrome de burnout, siendo a su vez esta fase donde se contempla el tratamiento estadístico de los datos obtenidos, a través de la aplicación del instrumento Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) – en los dos equipos de la 2da división del fútbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar. Lo que constituye la población de estudio de esta investigación, se realiza el análisis e interpretación de la información considerando las teorías tomadas como referencia y el procedimiento de la investigación; todo esto con el fin de dar respuesta al objetivo planteado al inicio de la investigación.

Para el análisis de los datos recopilados, se utilizó el software IBM SPSS Statistics 25, en el cual se evidencia la fiabilidad de la prueba y las estadísticas descriptivas de los datos tomados en la muestra poblacional objetivo, las cuales se desglosan de la siguiente manera.

Inicialmente, se analizó el Alpha de Cronbach del instrumento, el cual nos indicó de una forma clara la fiabilidad de la prueba, tal como se muestra en la figura 6, este se calculó mediante el método de variación de datos, utilizando la formula mostrada en la figura 7, corroborando así los resultados arrojados por el software (ver tabla 2).

Figura 6

Alpha de Cronbach



Figura 7

Formula Alpha de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right)$$

Tabla 2*Estadísticos de fiabilidad*

Alpha de Cronbach	Alpha de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
.827	.821	15

Fuente: Elaboración propia (2020).

Basados en estos resultados, podemos concluir que consta de una alta consistencia evidenciado por su índice de fiabilidad (.827). Se procede a los análisis descriptivos, donde se utiliza estadística descriptiva, y se examinan los valores incluyendo asimetría y curtosis (ver tablas 2, 3 y 4). Todos los ítems fueron razonables y normalmente distribuidos, evidente por una invariable asimetría ($M=0.45$, $SD=0.40$) y curtosis ($M=-0.30$ $SD=0.40$), valores que no superan un valor absoluto de 1. Se puede apreciar el estudio estadísticamente descriptivo de las preguntas realizadas a los participantes de la encuesta, las cuales están divididas en las 3 respectivas dimensiones del presente instrumento.

Este estudio se desglosa de la siguiente manera, donde tenemos nuestra población muestra, un total de 51 encuestados. Se analizaron los resultados por cada una de las preguntas, donde se toma el promedio puntual y exponiendo la desviación estándar estadística (SD), la cual nos describe que tanto varían los resultados de la media calculada en cada uno de los ítems del instrumento.

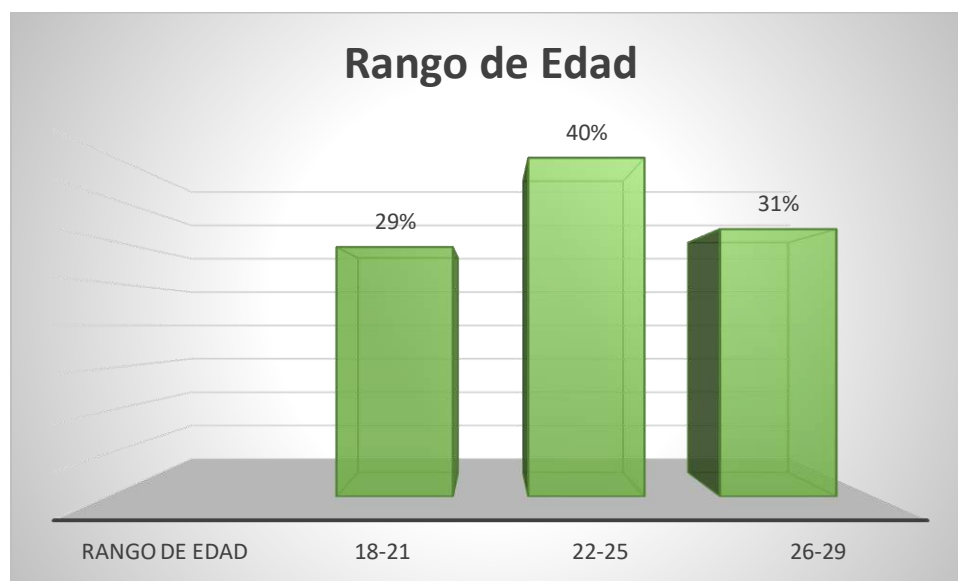
Para ir más allá y profundizar estos resultados, examinamos la asimetría estadística, ya que queremos analizar hacia donde nos está apuntando la tendencia en la desviación estándar previamente calculada, en otras palabras, con esto se busca conocer en qué dirección con

respecto a nuestra escala de agotamiento coinciden las respuestas de los encuestados con respecto al promedio; por último tomaremos en cuenta la curtosis, esta última nos indica los valores picos, o extremos donde se enfocan estos resultados. Estos términos, media, desviación estándar, asimetría y curtosis, van intrínsecamente ligados entre sí, describiendo de manera intuitiva y concisa los resultados de nuestro estudio.

Análisis descriptivos

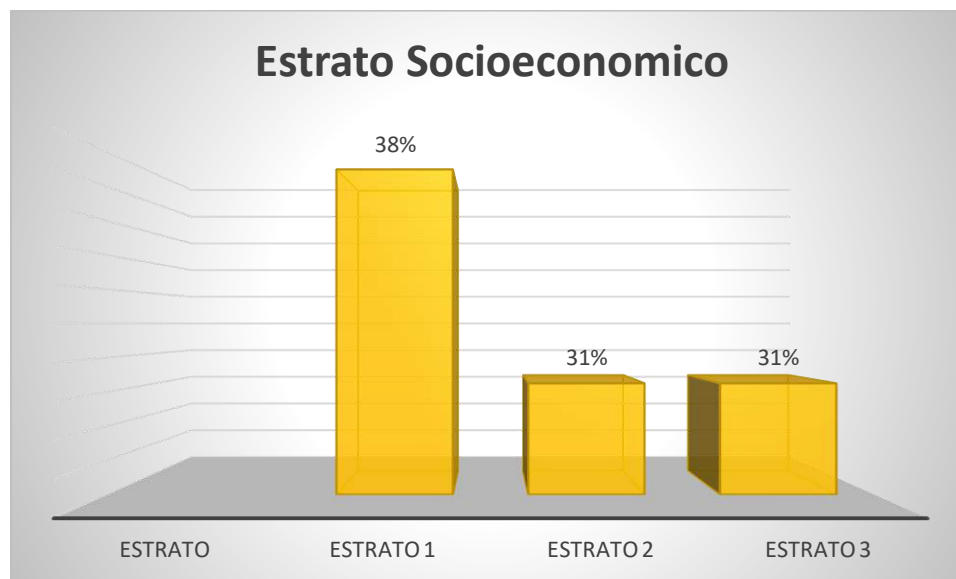
Figura 8

Rango de edad



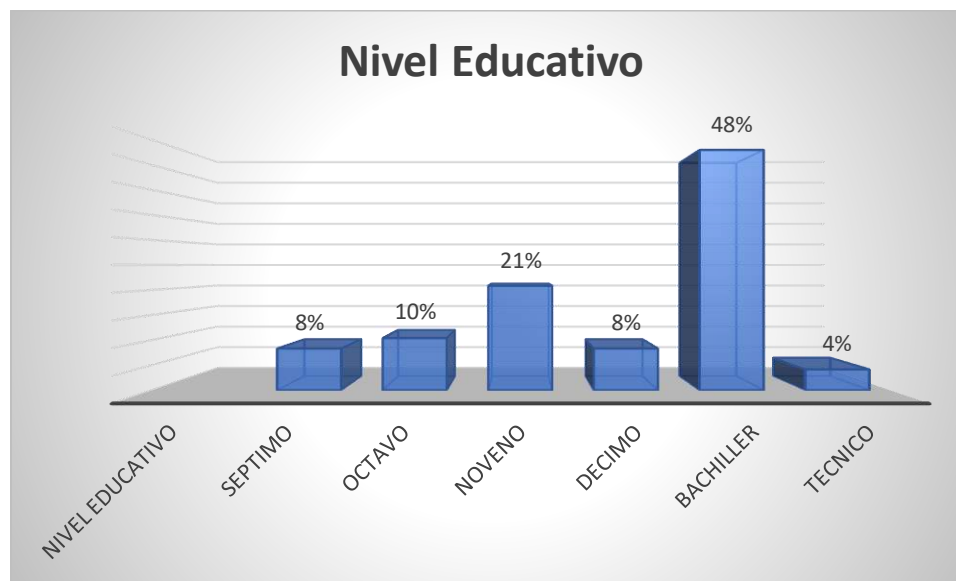
Fuente: Elaboración propia (2020).

En la figura 9, se observan los rangos de edad de los participantes de la investigación, se puede apreciar que el rango predominante es el que va de 22 a 25 años de edad con un 40%, seguido por el rango de 26 a 29 con un 31% y por último se encuentra el rango de entre 18 y 21 años con 29%.

Figura 9*Estrato socioeconómico*

Fuente: Elaboración propia (2020).

En la figura 10, se pueden observar los datos sociodemográficos correspondientes al estrato socioeconómico, el 38% de los participantes pertenecen al estrato 1, siendo este el de mayor porcentaje, seguido por los estratos 2 y 3 los cuales tienen una prevalencia de 31% en ambos casos.

Figura 10*Nivel educativo*

Fuente: Elaboración propia (2020).

En la figura 11, se aprecian los niveles educativos que presentan los participantes del estudio, se obtuvo una incidencia notable en el nivel educativo bachiller con un 48%, seguido por los que alcanzaron un nivel educativo hasta noveno grado con 21%, los participantes que alcanzaron un nivel formativo hasta octavo grado se encuentran en el 10% de la población, mientras que solo el 4% tienen un nivel técnico, por otra parte los participantes que alcanzaron niveles educativos hasta séptimo y décimo grado se encuentran en un 16% distribuidos en artes iguales (8% los de séptimo y 8% los de décimo).

Tabla 3*Agotamiento físico/emocional (AFE)*

	N	Media	Desv. Desviación	Asimetría		Curtosis	
				Estadístico	Desv. Error	Estadístico	Desv. Error
2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	51	2.45	.879	-.305	.333	-.707	.656
4. La práctica del deporte me deja demasiado cansado/a.	51	2.82	.518	-.243	.333	.353	.656
8. La práctica del deporte me deja mentalmente agotado/a	51	2.45	.945	.443	.333	.606	.656
10. Me siento físicamente agotado/a por el deporte.	51	2.24	.929	.126	.333	-.923	.656
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del deporte.	51	2.41	1.062	.449	.333	-.212	.656
N válido (por lista)	51						

Fuente: Elaboración propia (2020).

Tabla 4*Reducida sensación de logro (RSL)*

	N	Media	Desv. Desviación	Asimetría	Desv. Error	Curtosis	Desv. Error
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico
1. En el deporte estoy logrando muchas cosas que valen la pena.	51	1.88	.864	.622	.333	-.434	.656
5. Creo que no estoy logrando mucho en el deporte.	51	2.41	1.134	.569	.333	-.244	.656
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el deporte.	51	2.90	1.204	.052	.333	-.631	.656
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería	51	2.41	1.023	.248	.333	-.530	.656
14. Creo que tengo éxito en el deporte.	51	2.12	.840	.402	.333	-.307	.656
N válido (por lista)	51						

Fuente: Elaboración propia (2020).

Tabla 5*Devaluación deportiva (DD)*

	N Estadístico	Media Estadístico	Desv. Desviación Estadístico	Asimetría		Curtosis	
				Estadístico	Desv. Error	Estadístico	Desv. Error
3. Tengo dudas de si el deporte merece todo el tiempo que le dedico.	51	2.31	1.364	.631	.333	-.802	.656
6. Mi rendimiento en el deporte me importa menos que antes.	51	2.14	1.281	.863	.333	-.459	.656
9. Creo que no me interesa tanto el deporte como antes.	51	1.82	.974	.910	.333	-.265	.656
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el deporte.	51	2.12	1.177	.912	.333	.129	.656
15. Estoy dejando de disfrutar del deporte.	51	1.73	.874	.952	.333	-.016	.656
N válido (por lista)	51						

Fuente: Elaboracion propia (2020).

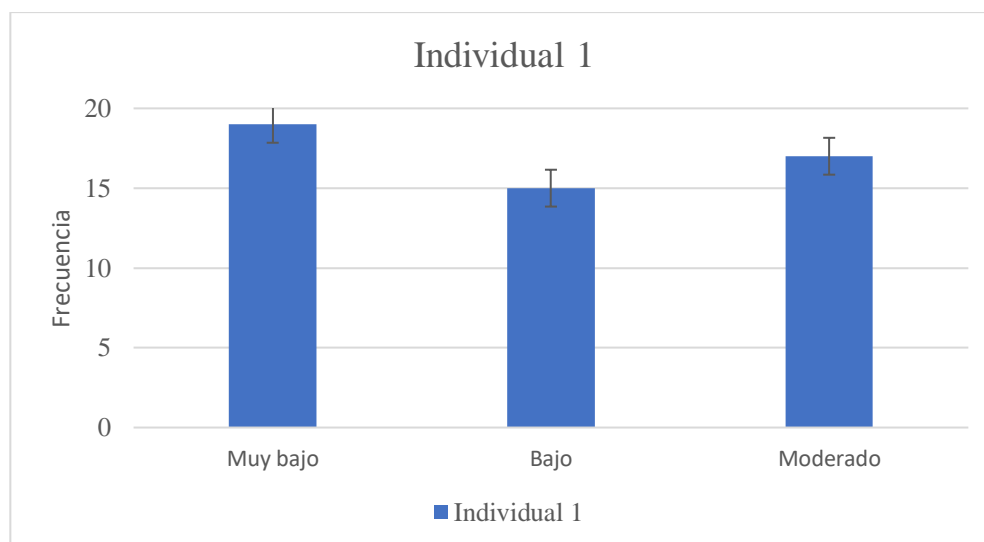
Estadísticos descriptivos

Para evaluar la estructura de factores de este cuestionario, fue escogida una muestra de futbolistas los cuales fueron, 51 en total, cuya frecuencia de datos se organiza porcentualmente como se muestra en la tabla 5 y luego se categoriza cada uno de los cortes en muy bajo, bajo y moderado (ver figura 11) lo cual nos da una idea general de la tendencia del síndrome de agotamiento físico y emocional en la muestra total. Los resultados se pueden apreciar en la tabla 6.

Tabla 6*Frecuencias*

Estadísticos		
Individual N	Válido	51
	Perdidos	0
<hr/>		
Mediana		2.2660
<hr/>		
Percentiles	33	2.0000
	66	2.4874
	100	3.4660

Fuente: Elaboración propia (2020).

Figura 11*Categorización*

Fuente: Elaboración propia (2020).

Tabla 7*Índice de puntuaciones*

Muy Bajo	Bajo	Moderado
$0 \leq 2$	$2.0001 \leq 2.4874$	$2.4875 \leq 5$

Fuente: Elaboración propia (2020).

Finalmente, tras encontrar índices considerables de agotamiento físico/emocional en el estudio general, examinamos los resultados en cada una de las dimensiones para obtener un mejor desglose del estudio.

Tabla 8*Agotamiento físico/emocional (AFE)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy bajo	18	35.3
	Bajo	22	43.1
	Moderado	11	21.6
	Total	51	100.0

Fuente: Elaboración propia (2020).

En la tabla 8, se indican los resultados de las puntuaciones de frecuencia y porcentaje, así mismo se describen los intervalos tomados en cuenta en la escala y se presenta el total de la población; se describen los porcentajes para agotamiento físico/emocional en la población total,

las cuales fueron para muy bajo 35,3 % (18 deportistas), para bajo 43,1 % (22 deportistas), y finalmente moderado, puntuaciones de 21,6 % (11 deportistas).

Tabla 9

Reducida sensación de logro (RSL)

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy bajo	20	39.2
	Bajo	17	33.3
	Moderado	14	27.5
	Total	51	100.0

Fuente: Elaboración propia (2020).

En la tabla 9, se indican los resultados de las puntuaciones de frecuencia y porcentaje, así mismo se describen los intervalos tomados en cuenta en la escala y se presenta el total de la población; se describen los porcentajes para reducida sensación de logro en la población total, las cuales fueron para muy bajo 39,2 % (20 deportistas), para bajo 33,3 % (17 deportistas), y finalmente moderado, puntuaciones de 27,5 % (14 deportistas).

Tabla 10*Devaluación deportiva (DD)*

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Muy bajo	20	39.2
	Bajo	15	29.4
	Moderado	16	31.4
	Total	51	100.0

Fuente: Elaboración propia (2020).

En la tabla 10, se indican los resultados de las puntuaciones de frecuencia y porcentaje, así mismo se describen los intervalos tomados en cuenta en la escala y se presenta el total de la población; se describen los porcentajes para devaluación deportiva en la población total, las cuales fueron para muy bajo 39,2 % (20 deportistas), para bajo 29,4 % (15 deportistas), y finalmente moderado, puntuaciones de 31,4 % (16 deportistas).

Discusión de los resultados

Como finalidad principal se planteó describir las dimensiones del síndrome de burnout en los deportistas del Valledupar Futbol Club, para esto se trabajó con un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar y así poder llevar a cabo la investigación se utilizó como instrumento el ABQ con el fin de medir las puntuaciones de los futbolistas en lo relacionado a las tres dimensiones propuestas desde la teoría del síndrome de burnout en deportistas: agotamiento emocional/físico, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva.

Por otro lado, se encontraron similitudes con investigaciones y que resultan de gran importancia para este estudio puesto que fortalece el énfasis tanto metodológico y teórico como su enfoque; como lo fue una realizada en Lima por Moschella (2018), con la finalidad de conocer la relación existente entre el síndrome y las estrategias de afrontamiento en los jugadores jóvenes de la competencia actual, el tipo de este estudio conlleva un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental correlacional transversal, aplicado a futbolistas que oscilaban entre los 12 y 20 años de edad.

En los resultados se identificó que los aspectos del síndrome de burnout presentaban una asociación negativa con los métodos orientados a tareas comunes, y una asociación positiva con las estrategias enfocadas en la emoción y a las de evasión, es entonces, con base a estos resultados que se identifica que los deportistas ponen en práctica métodos de enfrentamiento orientados en el problema declinando así el estrés que pone en marcha el burnout.

De igual forma otro de los estudios que coincide con la investigación y fortalece los hallazgos encontrados fue la llevada a cabo en Perú por Reyes (2018), cuyo objetivo fue el de establecer una conexión existente entre la motivación y el síndrome de burnout, aplicando una metodología de tipo cuantitativo correlacional con un diseño no experimental transversal, aplicado a 120 futbolistas de seis clubes distintos, al igual que en nuestra investigación fue utilizado el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), mostrando a través de él, una vinculación inversa y considerable entre la motivación intrínseca y una decadencia en el sentido de logro y pérdida del rendimiento deportivo, es por eso que este estudio permite mostrar aportaciones a la investigación ya que enriquece el contenido hacia la variable de síndrome de burnout agregando un plus de variabilidad.

Así mismo, la investigación de Guevara (2017), que si bien no contó con el mismo tipo de población, si hizo uso del mismo instrumento ya que arrojaron hallazgos similares como lo fue el describir la vivencia y el afrontamiento del burnout en un grupo de jóvenes patinadores de alto rendimiento deportivo demostrando así una repercusión negativa en el desarrollo de los deportistas, repercutiendo tanto de manera física como emocional, lo que conlleva a que la dimensión del síndrome de burnout tales como el agotamiento físico/emocional surjan como reacción a las altas demandas de los entrenamientos.

En última instancia, cabe destacar que esta investigación tuvo límites como lo fueron el no contar con antecedentes locales, pero que aun así se fortalecieron desde otros niveles, como lo fueron internacionales y nacionales, claro está que esto no se consideró una debilidad, muy por el contrario, fue asumido como un aspecto innovador, ya que el departamento carece de investigaciones que estudien el síndrome de burnout desde un enfoque cuantitativo en futbolistas. Es por esto mismo que esta investigación resultaría importante y de apoyo a otros investigadores e instituciones, puesto que dio a conocer de forma concreta y certera la importancia de la variable mencionada en futbolistas, siendo referencia para guiar otros posibles estudios en cuanto al tema y con ellos a estabilizar la investigación.

Por otra parte, el modelo teórico de, de los Fayos y Cantón (2007), enriquece los resultados de esta investigación, por lo que es necesario decir que, desde este postulado, existen unas variables predictoras que pueden generar el inicio del burnout. Sin embargo, teniendo en cuenta que la vulnerabilidad hacia el síndrome se detectó en pequeños casos, de manera general los resultados obtenidos solo se relacionan con la presencia de síntomas de agotamiento emocional, los cuales pueden ocasionar el abandono de la práctica deportiva. Asimismo, hay que tener en cuenta que los diferentes estresores que se presentan en el ambiente laboral deportivo,

según la teoría, producen que el deportista valore las diferentes situaciones que se le presenten como difíciles de superar.

Entre tanto, el modelo teórico de Smith (1986), dista de los resultados obtenidos a nivel general, ya que, este postulado tiene una orientación fuerte hacia la manera en la cual los deportistas afrontan la actividad deportiva. No obstante, se destaca que las emociones juegan un papel fundamental desde esta teoría, porque, un dominio incorrecto de estas puede generar estrés y por consiguiente la aparición de algunos síntomas de agotamiento emocional; que ponen en riesgo al deportista de abandonar la práctica deportiva.

El modelo teórico de Coakley (1992), fortalece los hallazgos encontrados, enfatizando que el síndrome de burnout ocurre por la rigurosidad de la organización del deporte, limitando a los profesionales a concentrarse solo en la práctica deportiva, ocasionando que este no pueda tener otras relaciones sociales. Estas limitaciones generan la aparición de síntomas de estrés, lo que hace que en los deportistas se evidencie agotamiento emocional, tal como se identificó en los resultados para dicha dimensión: muy bajo 35,3%, bajo 43,1% y moderado 21,6%. La tendencia baja es producto de las altas exigencias del entrenamiento para la competencia, lo cual muestra relación de este componente con el postulado teórico.

Respecto al modelo teórico de Schmidt y Stein (1991), este no estuvo directamente relacionado con los resultados obtenidos, puesto que, esta teoría indica que el burnout puede aparecer desde la conceptualización que el deportista tenga acerca del compromiso, el cual lo puede llevar al abandono de la práctica deportiva por insatisfacción. La dimensión compromiso no fue evaluada en la población, solo se tuvieron en cuenta los componentes de agotamiento físico y emocional, reducción en la sensación de logros y devaluación de la práctica deportiva.

Desde el modelo teórico de Silva (1990), se encuentra relacionada con los resultados obtenidos a partir del estrés que produce el entrenamiento, el cual incide en la aparición de respuestas físicas negativas. Esto conlleva a que el rendimiento disminuya y por lo tanto se deteriore; razón por la cual, a manifestarse el burnout, el deportista inicia su retirada hasta el abandono total de la práctica deportiva, ocasionando su devaluación.

Por último, el modelo teórico de, de los Fayos y Vives-Benedicto (2003), puntualiza que la aparición del síndrome de burnout, esa determinada por la presencia de variables que se relacionan con los antecedentes, valoración cognitiva y personalidad del deportista. Estos componentes no se evaluaron en el estudio, sin embargo, ocasionan estrés y por ende la manifestación de algunos síntomas de agotamiento emocional puede repercutir a nivel físico, los cuales podrían influir en la devaluación de la práctica deportiva o en la reducción de la sensación de logros.

Conclusiones y recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados encontrados en la presente investigación se puede concluir que el 40% de los participantes tienen edades entre 22 y 25 años, de estratos socioeconómicos mayormente 1 con el 38% de incidencia y con niveles educativos alcanzados principalmente en el bachiller con una prevalencia notoria del 48%. En relación con la dimensión de agotamiento físico/emocional, se logró poner en evidencia que una proporción apreciable de los deportistas (35,3%) mostraron susceptibilidades al síndrome, de acuerdo con lo planteado por De Francisco et al. (2014), quienes señalan que hay manifestaciones en relación con las sensaciones de esfuerzo excesivo de manera física y extenuación emocional en relación con la disminución del sentimiento de entusiasmo y energía hacia la práctica del deporte así como sentimientos de baja realización personal, malestar y baja autoestima.

En ese orden de ideas, referente a la reducción de la sensación del logro se obtuvieron diferentes resultados distribuidos bajo tres parámetros (muy bajo, bajo y moderado), predominando un porcentaje del 39,2% en la frecuencia muy bajo. Lo anterior, de acuerdo a lo planteado por de los Fayos y Vives-Benedicto (2003), se debe a que cuando los resultados de la competencia no son los esperados, se generan consecuencias caracterizadas por una tendencia a la insatisfacción, problemas de autoestima, desinterés, desconfianza y pérdida de la confianza. Estos factores, pueden conllevar a la retirada y posteriormente al abandono.

Asimismo, en cuanto a la devaluación deportiva el porcentaje obtenido fue de muy bajo, debido a que el porcentaje para esta frecuencia fue de 39,2%. Esto, teniendo en cuenta lo referido por Smith (1986), ocurre porque las situaciones de estrés frecuente, las cuales son una manifestación del burnout, provocan que el deportista no pueda afrontar de manera óptima todas las exigencias, demandas y actividades características de la actividad deportiva. Esto se relaciona con las anteriores dimensiones en el sentido de que se caracterizan por tener similitudes respecto a la vulnerabilidad al burnout en lo relacionado con máxima exigencia, sobreesfuerzos, cansancio, baja autoestima y desmotivación.

Finalmente, considerando tanto los datos que se obtuvo en el estudio general de la presencia del síndrome de burnout como las diversas dimensiones evaluadas, se hace especial hincapié en la población deportiva, porque aunque son pocos los casos de la prevalencia del síndrome, existen elementos en las distintas áreas psicológicas que al mismo tiempo pueden pronosticarse, ya que como lo afirman De Francisco et al. (2015), en las tres dimensiones que conforman el burnout tales como el agotamiento físico y emocional emergen como una reacción ante las altas demandas de los entrenamientos desmesurados en la práctica deportiva.

Por consiguiente, esta investigación proporciona un sin número de conocimientos por medio de sus hallazgos, que facilitan el diseño e implementación de proyectos e investigaciones que permitan garantizar el buen ambiente en la práctica, cediendo el paso a la aparición de problemas en el bienestar o fortaleciendo la adherencia a la práctica del deporte de su interés, así como los hábitos y estilos de vida saludables para posibilitar la creación de programas que promuevan la salud integral en los deportistas.

Teniendo en cuenta lo anterior, se le sugiere a los psicólogos en formación, llevar a cabo estudios que involucren la variable síndrome de burnout en la población deportiva (futbolistas), ya que esto permitirá ampliar el espectro investigativo a nivel municipal.

A la empresa, se le recomienda facilitar espacios más apropiados para la realización de este tipo de estudios, teniendo en cuenta que, los resultados obtenidos representan un beneficio para la misma.

Por otro lado, a los jugadores del Valledupar Fútbol Club, se les recomienda más actitud y disposición para participar en las actividades que se programen, ya que son en pro de su bienestar, para así poder generar espacios de retroalimentación.

Asimismo, es recomendable recalcar al programa de psicología, estudiar la posibilidad de brindar acompañamientos para la orientación y asesorías en otras líneas de investigación como la psicología deportiva.

Por último, se sugiere a la Universidad Popular del Cesar, seguir impulsando el desarrollo de este tipo de investigaciones para fortalecer aún más el panorama investigativo local.

Referencias bibliográficas

- Angulo, E. (2012). *Enciclopedia virtual*. https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/eal/tecnicas_recoleccion_datos.html
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I y Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*; 22(2), 250-253.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G y Raedeke, T. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish Sample of Athletes. *Spanish Journal of Psychology*; 15,1529-1536.
https://www.researchgate.net/publication/233534352_Adaptation_of_the_Athlete_Burnout_Questionnaire_in_a_Spanish_Sample_of_Athletes
- Artículo 52 capítulo 2, del ejercicio del deporte de la Constitución política de Colombia de 1991.
<https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2>
- Balcells, J. (1994). *La investigación social: Introducción a los métodos y las técnicas*. ESRP-PPU, Barcelona, p.195.
- Camacaro, P. (2010). *Enciclopedia virtual*. <https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2010/prc/INSTRUMENTOS%20DE%20RECOLECCION%20DE%20DATOS.htm>
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima: Editorial San Marcos.

- Carvajal, R y De Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): Diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad Del Trabajo*; 57(1), 73–88. <https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v57s1/actualizacion4.pdf>
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006*. Bogotá, Colombia.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html
- Carlin, M y Garcés, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*; 26(1), 169–180.
<https://www.redalyc.org/html/167/16713758020/index.html>
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Panamericana. 6° edición. Lugar: Madrid.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E y Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*; 14(1), 29–38.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E y Arce, C. (2015). La medida del síndrome de burnout en deportistas: Una perspectiva multidimensional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*; ISSN 1886-8576.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747001.pdf>
- Fender, L. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*; 3(1), 63-71.
- Feigley, D. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*; 12(10), 109-119
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*; 30(1), 159-165.

Garcés, E y Cantón, E. (2007). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas.

Revista de Psicología del Deporte; 4(2).

Garcés de los Fayos, E y Medina, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de

programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout:

Propuestas desde una perspectiva Transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*; 11(2),

259-267.

Garcés de los Fayos, E y Vives-Benedicto, L. (2002). Variable motivacionales y emocionales

implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de*

Motivación y Emoción; V. 5, N. 11-12, 2002.

<https://reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.html>

Garcés de los Fayos, E y Vives-Benedicto, L. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el

perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del*

Deporte; 4 (1-2), 30-43. <https://revistas.um.es/cpd/article/download/93661/90261/>

Guevara, A. (2017). La vivencia del síndrome de burnout en patinadores de alto rendimiento,

Pontificia Universidad Javeriana de Cali.

https://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10726/Vivencia_sindrome_burn

[out.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10726/Vivencia_sindrome_burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Guarín, J. (2017). *Características psicológicas y síndrome de burnout en deportistas de las*

selecciones departamentales de Antioquia. Universidad de Antioquia.

[https://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1104/1/GuarinJuan_2017_CaracteristicasPsi](https://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1104/1/GuarinJuan_2017_CaracteristicasPsicologicasSindrome.pdf)

[cologicasSindrome.pdf](https://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1104/1/GuarinJuan_2017_CaracteristicasPsicologicasSindrome.pdf)

- Gómez, R., González, I., Grisales, Y., Mejía, R y Pulido, M. (2012). *Síndrome de burnout, una amenaza oculta*. Universidad Sergio Arboleda, Especialización Gerencia en Servicios en Salud, Bogotá.
- <https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/978/Sindrome%20de%20Burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández, L. (2009). *La presencia del síndrome de burnout en un equipo masculino de deportistas clase élite de ligas menores, quienes participan en el Deportivo Saprissa*. Universidad Fidelitas de Costa Rica, Costa Rica.
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México: McGraw Hill Education.
- Ley 1445 de 2011, Diario Oficial No. 48.067 de Congreso de la República 12 de mayo de 2011.
- https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1445_2011.html
- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout: Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*; Núm. 112, septiembre, 2010, pp. 42-80 Universidad Complutense de Madrid, España. <https://www.redalyc.org/pdf/5257/525752962004.pdf>
- Maslach, C & Leiter, M. (2016). *Burnout*. In Fink, G. (Ed.). *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior: Handbook in stress series* (pp. 351–357).
- <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/C2013-0-12842-5>
- Maslach, C y Jackson, S. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.

- Mercado, P., Mario, A., Gallo, V y Jaime, A. (2014). Manifestaciones tempranas de sobreentrenamiento en deportistas en el período precompetitivo antes de unos juegos nacionales: Un estudio transversal. Colombia 2012: A cross-sectional study. *Iatreia*; 27(4), 375-385. https://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-07932014000400001&lng=en&tlng=en
- Ministerio de Salud [MINSALUD]. (2016). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Bogotá. https://www.odc.gov.co/Portals/1/publicaciones/pdf/consumo/estudios/nacionales/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf
- Ministerio del Trabajo [MINTRABAJO]. (2007). *Primera Encuesta Nacional de Condiciones de Salud y Trabajo en el Sistema General de Riesgos Profesionales*. Bogotá. https://www.oiss.org/estrategia/IMG/pdf/I_encuesta_nacional_colombia2.pdf
- Moschella, M. (2018). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en futbolistas juveniles de dos clubes profesionales de Lima*. Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/ulima/7123>
- Murillo, C., Martin, F y Velasco, B. (2015). *Factores psicosociales asociados al síndrome del burnout en empleados del área administrativa de la empresa C.I. Sunshine Bouquet LTDA*. Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/153/CindyPaolaMurilloPalomino.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Olivares, V. (2017). Laudatio: Dra. Christina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia & Trabajo*; 19(58), 59–63. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>

- Pedrosa, I y García, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: Prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*; 13(1).
doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-1.esbd
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 19(4), 396– 417.
- Raedeke, T y Smith, A. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*; 26, 525-541.
- Rodriguez, W. (2016). *Síndrome de burnout y su relación con las condiciones del trabajo en docentes de algunas instituciones educativas públicas de Colombia*. Universidad de Manizales. (Pp.1-134).
https://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/2755/Robert_Hurtado_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Reyes, A. (2018). *Motivación y síndrome de burnout en un grupo de futbolistas profesionales de segunda división del campeonato peruano*. Universidad de San Martín de Porres.
<https://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/4253>
- Schutt, R. (2012). *Investigating the social world. The process and practice of research*. Boston: SAGE Publications Inc.
- Tutte, V y Garcés de los Fayos, E. (2010). Burnout en Iberoamerica: Líneas de investigación. Universidad Católica de Uruguay, Universidad de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*; Vol. 10.

Vargas, Aguayo, Fernández & De La Fuente, (2014). Which occupational risk factors are associated with burnout in nursing?. *A Meta-Analytic Study International Journal of Clinical and Health Psychology*; 14 (1) (2014), pp. 28-38, 10.1016/S1697-2600(14)70034-1

Velez, C y Hernández, S. (2016). Elementos históricos y conceptuales del síndrome de burnout. *Medicina Familiar*; (Vol. 18). <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2016/amf163a.pdf>

Weinberg, R y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Ed. Médica Panamericana.

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. (Vol. 24). Editorial Paidotribo.

World Health Organization. (2019). *ICD-11 for mortality and morbidity statistics*. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>



Anexos

Anexo 1

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

Ítems	Opciones de Respuesta				
	Casi nunca (1)	Pocas veces (2)	Algunas veces (3)	A menudo (4)	Casi siempre (5)
1. En el deporte estoy logrando muchas cosas que valen la pena					
2. El entrenamiento me deja tan cansado que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.					
3. Tengo dudas de si el deporte merece todo el tiempo que le dedico					
4. La práctica de mi deporte me deja demasiado cansado/a					
5. Creo que no estoy logrando mucho en el deporte.					
6. Mi rendimiento en el deporte me importa menos que antes.					
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el deporte					
8. La práctica del deporte me deja mentalmente agotado/a					
9. Creo que no me interesa tanto el deporte como antes					
10. Me siento físicamente agotado/a por el deporte					
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el deporte.					
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del deporte					
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería					
14. Creo que tengo éxito en el deporte.					
15. Estoy dejando de disfrutar del deporte.					

Anexo 2*Consentimiento informado*

	Universidad Popular del Cesar Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales Programa de psicología	
----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

Fecha _____

Yo _____, identificado con documento de identidad número _____, acepto mi participación de manera voluntaria en el proyecto de trabajo de grado titulado **Resultados de la medición del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar**, realizada por las estudiantes del programa de psicología de la Universidad Popular de Cesar, Sindy Paola Toro Ávila identificada con C.C 1065639694 y Linda Luz Silva Diaz identificada con C.C 1065823112.


He sido informado (a) que el objetivo de esta investigación es analizar los resultados de la medición del síndrome de burnout en un grupo de futbolistas de un equipo de la 2da división del futbol profesional colombiano de la ciudad de Valledupar, obteniendo información importante que permita visibilizar las condiciones de esta población. Así mismo, entiendo que puedo hacer preguntas en cualquier momento y que mi participación en el proyecto no tendrá ningún perjuicio moral, social y psicológico. También se me ha informado que puedo abandonar el proceso en cualquier momento y esto no me traerá ningún problema.

Conozco que para el cumplimiento de esta investigación se utilizará el instrumento, Athlete Burnout Questionnaire (ABQ); y que la información recolectada se mantendrá bajo el criterio de confidencialidad y se utilizará con fines netamente académicos, esto significa que mis datos no serán socializados a ninguna entidad o institución diferente a la Universidad Popular del Cesar, solamente serán utilizados para cumplir con los criterios de la investigación.

Firma del participante _____ C.C. _____

Anexo 3

Solicitud de permiso



**Universidad
Popular del Cesar**
Departamento de Psicología



La **UPC**
es de todos!

Valledupar, 16 de marzo de 2020

Doctor
RONNY LÓPEZ DE VIVERO
Gerente
Valledupar Fútbol Club

Referencia: Solicitud de permiso para aplicación de instrumento

Respetuoso saludo

Concededora de su espíritu de colaboración, nos dirigimos a usted de manera comedida para solicitar su apoyo, debido a que las estudiantes **SINDY PAOLA TORO AYILA** y **LINDA LUZ SILVA DÍAZ**, asesoradas por la docente del Programa de Psicología de la Universidad Popular del Cesar **CLAUDIA MARÍA VALDEZ ROMERO**, necesitan llevar a cabo la aplicación del instrumento denominado: **Cuestionario Athlete Burnout questionnaire (ABQ)**, en el marco de la realización de su proyecto de grado: **"Síndrome de Burnout en futbolistas profesionales del Valledupar Fútbol Club"**

Cabe resaltar que la información que pueda suministrar la institución, será utilizada para fines académicos y se mantendrá un carácter confidencial y ético.

Por lo anterior, solicito su permiso para la aplicación del instrumento antes mencionado, en la Institución que usted excelentemente dirige

De antemano agradezco su valiosa colaboración

Cordialmente,



LIRIA ALVIS BARRANCO
Directora de Departamento de Psicología



www.upcesar.edu.co
Bataviano Hurtado Vía a Petúla, PBX (57) (6) 58-1000 EXT. 1040
Línea de atención al ciudadano 01-8000-406360
Valledupar Cesar, Colombia