

## Síndrome de *burnout* en deportistas universitarios mexicanos

Pedro Reynaga-Estrada\*, Diana Aurora Mena Robles\*\*, Alexandra Valadez Jiménez\*, Adolfo Rodríguez Villalobos\* y Juan González Hernández\*\*\*

*BURNOUT SYNDROME IN MEXICAN UNIVERSITY SPORTSMEN*

KEYWORDS: Burnout, university students, stress, overtraining.

ABSTRACT: Burnout Syndrome is a result of chronic stress manifested by chronic fatigue both physical and mental, anger, feelings of self-criticism, impotence, negativity, irritability, among others. It manifests in the athletes in three main areas: psychological, environmental and sports. The aim of this research is to determine the prevalence of chronic fatigue syndrome in the athletes of Guadalajara's National University, located in Jalisco, México in the year of 2008. In the research 531 students were involved, all of them from different sports, place of residence, universities and degrees. A socio-demographic questionnaire was implemented to obtain personal data as well as information of the environment where the athletes interact; to evaluate the Burnout, the Maslach and Jackson's inventory was used in its adapted sport version. With the test, a reliability of .789 was obtained in the instrument, and the highest middle in personal accomplishment, not finding significant differences regarding to gender and the dimensions that compose the syndrome.

La práctica de la actividad física y el deporte destaca en diferentes ámbitos por los beneficios para la salud que trae consigo en la persona que lo practica, sin embargo en el deporte de competición las condiciones de estrés constantes y la sobrecarga psíquica en los deportistas puede poner en riesgo su salud mental si no son manejadas de forma adecuada, originando diversos padecimientos asociados al estrés como el Síndrome de Burnout, *estar quemado*, o *síndrome de sobreentrenamiento*, entre otros. Este fenómeno también se nombra como Síndrome de Agotamiento Crónico por Reynaga-Estrada y Pando (2005) debido a que el agotamiento y la cronicidad son las dos manifestaciones esenciales en la presencia del síndrome, además que los usos de otras terminologías resultan menos claros ya sea porque su origen es anglosajón o por la confusión que generan sus manifestaciones.

Aunque actualmente se han incrementado los estudios sobre el Burnout en el campo deportivo, como señalan Arce, De Francisco, Andrade, Arce, y Raedeke (2009), las investigaciones empíricas en México son más bien escasas y delimitadas a poblaciones específicas, ya sea en poblaciones de deportistas (Reynaga-Estrada, 2005), o en entrenadores (Valadez, Flores y González, 2014) pero no en poblaciones numerosas de todo el país, que es lo que aporta el presente trabajo.

La primera definición del síndrome es propuesta por Freudenberg (1974) en una clínica de adictos en Nueva York, donde observó que después de un periodo prolongado de tiempo los voluntarios y trabajadores de la clínica manifestaban un conjunto de síntomas y signos como la pérdida de energía, desmotivación por el trabajo, así como depresión, ansiedad y agotamiento. Más tarde es definido por Maslach y Jackson (1981)

como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional (AE), despersonalización (D) y reducida realización personal (RP), definición que ha gozado de mayor aceptación entre los investigadores en los distintos ámbitos de estudio, incluyendo el deportivo (Garcés de Los Fayos, Ortín, y Carlin, 2010; Pinto y Gaspar, 2016).

En el ámbito deportivo, Raedeke (1997) define el Burnout como la presencia de un agotamiento físico y emocional, originado por altas exigencias que se dan en el entorno competitivo; una baja realización personal, producto de sentimientos de falta de consecución de éxito y de crecimiento individual; y devaluación del deporte, que tendría como implicación la pérdida de interés por la propia actividad. Desde esta perspectiva en el deporte, el fenómeno de la despersonalización quedaría relegado por actitudes negativas hacia el deporte (devaluación deportiva) no hacia las personas (Arce, et. al., 2010; Reynaga-Estrada y Pando, 2005).

Fernández (2012) explica que, en el caso del deportista, el agotamiento emocional surge como una reacción a las demandas inherentes del entrenamiento y la competición, las cargas de entrenamiento, inadecuada recuperación y el continuo estrés competitivo. Mientras que la despersonalización puede ser considerada como una estrategia de distanciamiento del agotamiento, lo que a su vez conllevaría una baja realización de logro, observándose de este modo las tres dimensiones implicadas en el Burnout.

La respuesta de agotamiento emocional muestra de la misma manera una base de diferenciación individual, que permite la interpretación y reacción psicológica ante las circunstancias (González, Ros, Jiménez y Garcés de Los Fayos, 2014). Por ello,

Correspondencia: Pedro Reynaga-Estrada. Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Guadalajara, Campus Tecnológico, Bulevar Marcelino García Barragán 1421 Edificio "C" Tercer Piso. Guadalajara, Jalisco, México, C.P. 44430. E-mail: preynagaestrada@yahoo.com.mx.

\* Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de Guadalajara, México.

\*\* Universidad Estatal de Sonora, México.

\*\*\* Universidad de Murcia, España.

Agradecimientos: Investigación financiada por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), como parte del proyecto de Redes Temáticas, REDDECA No. 269614.

"Artículo remitido e invitado con revisión"

es necesario contemplar cualquiera de las manifestaciones del Burnout, bajo la notable influencia construida entre la experiencia adquirida por los deportistas y los rasgos más asociados al carácter y que tal construcción desempeña sobre la forma de afrontar el estrés, los niveles de bienestar o conductas preventivas, entre otras (Madigan, Stoeber y Passfield, 2016).

Bajo esta perspectiva, el agotamiento físico y emocional vendría dado por exigencias elevadas en el entorno competitivo; la baja realización personal, que se debería a una falta de consecución de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual en el contexto deportivo; la devaluación del deporte provocaría una pérdida de interés por la propia actividad y un incremento progresivo del deseo de retirada (Pedrosa, 2011).

El estudio de burnout en el deporte toma mayor relevancia en los últimos años por las consecuencias físicas, psicológicas y sociales para quien lo padece: problemas físicos, insatisfacción con el estilo de vida, insatisfacción con su rol deportivo, expectativas incumplidas, disminución de la diversión, problemas de concentración, sensaciones negativas y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento (De Francisco, Garcés de Los Fayos, y Arce, 2013; Garcés de Los Fayos, De Francisco, Palacios, y Arce, 2012).

En el caso del deportista conlleva manifestaciones que pueden llevarlos a presentar una disminución en su rendimiento deportivo, falta de compromiso, actitud negativa hacia los compañeros, retrasos, absentismos, ideas de abandono y disminución de la calidad de vida, entre otros; lo que lleva en numerosas ocasiones al abandono de la actividad deportiva, siendo esta una de las consecuencias más alarmantes que se observan (Cantú, López, Castillo, Ponce, Álvarez y Tomás, 2015)

Franco (2009) añade que el Burnout en deportistas conlleva la aparición de consecuencias principalmente en tres áreas: psicológica, deportiva y ambiental. En el área psicológica se presenta ansiedad, aburrimiento, culpabilidad, depresión, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, manifestaciones psicósomáticas, irritabilidad, entre otras, como principales síntomas. En el caso del área deportiva las principales consecuencias se manifiestan con un bajo rendimiento, escasa motivación, insatisfacción, falta de compromiso, actitud negativa hacia los compañeros, retrasos, absentismos e ideas de abandono. Finalmente, en el área ambiental se manifiesta como una disminución de la calidad de vida.

Finalmente, de acuerdo con Balaguer (2009), un periodo particularmente estresante para los deportistas son las competencias. Los deportistas jóvenes de elite viven fuertes cargas de entrenamiento en el entrenamiento y en las competiciones, junto con el poco tiempo para una buena recuperación, lo cual aumenta el riesgo de burnout.

Por los argumentos anteriormente expuestos, el objetivo de este estudio fue caracterizar la presencia del Síndrome de Burnout en los deportistas que participaron en una competencia nacional universitaria en la ciudad de Guadalajara, México.

## Método

### Participantes

La muestra estuvo conformada por 531 estudiantes, seleccionados por un muestreo no probabilístico por conveniencia, participantes de la Universiada Nacional 2008 en Guadalajara, México. De los participantes el 55.6% ( $n = 295$ ) son hombres y el 43.9% son mujeres ( $n = 233$ ), tres individuos no especificaron el sexo. Sus edades estuvieron comprendidas entre los 15 y 35 años, con una media de 21.11 años de edad. De los 531 participantes el 93% ( $n = 491$ ) estaban cursando la licenciatura en diferentes estados del país. Los principales deportes practicados fueron el atletismo; fútbol soccer y basquetbol (Véase tabla 1).

### Instrumentos

Se utilizaron dos instrumentos: un cuestionario de características sociodemográficas y deportivas, creado ex profeso para identificar los datos generales y deportivos de los participantes en la Universiada Nacional. Y el segundo fue el Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981), en versión adaptada al deporte de alto rendimiento; conservando su estructura factorial de 22 ítems que evalúa las tres dimensiones del síndrome: Agotamiento Emocional (ítem 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20), Despersonalización (ítem 5, 10, 11, 15, 22) y Reducida Realización Personal (ítem 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). Este instrumento se responde mediante una escala tipo Likert de 7 puntos que van de 0 que equivale a *Nunca*, a 6 que corresponde a *Todos los días*. El inventario aplicado de esta forma muestra evidencias de confiabilidad para Agotamiento Emocional de aproximadamente 0.90, de 0.76 para Despersonalización y de

Características	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	295	55.6%
Femenino	233	43.9%
No específica	3	.5%
Nivel de estudios		
Licenciatura	492	92.6%
Otros estudios	39	7.4%
Tipo de Deporte		
Atletismo	71	13.3%
Hándbol	52	9.8%
Fútbol soccer	70	13.2%
Basquetbol	46	8.6%
Otros (fútbol rápido, gimnasia aeróbica, judo, halterofilia, tae kwon do, tenis, voleibol de sala, ajedrez, tiro con arco, etc.)	292	54.9%
Total	$n = 531$	100%

Tabla 1. Distribución de frecuencia y porcentual de las principales características sociodemográficas y deportivas de los jóvenes participantes en la Universiada Nacional 2008 en Guadalajara, México.

0.76 para Realización Personal en el trabajo (De Francisco, Garcés de los Fayos, y Arce, 2015; Maslach y Jackson, 1981, 1986; Vilorio, Paredes y Paredes, 2003). De acuerdo con la propuesta de Ferrando y Pérez (1996), el MBI se califica en forma

global con la suma de las respuestas de los ítem de cada dimensiones, recordando que la dimensión de *Realización Personal* se puntúa en un sentido inverso, así mismo Ferrando hace una propuesta para determinar el nivel de SAC (ver tabla 2).

Dimensión	Nivel		
	Alto	Medio	Bajo
Agotamiento Emocional	> ó = 27	17-26	<16
Despersonalización	> ó = 14	41-518	<8
Realización Personal	0-30	31-36	>36

Tabla 1. Distribución de frecuencia y porcentual de las principales características sociodemográficas y deportivas de los jóvenes participantes en la Universiada Nacional 2008 en Guadalajara, México.

**Procedimiento**

Los instrumentos fueron administrados, previo consentimiento informado por parte de los participantes y directivos, principalmente a mediodía, en el tiempo que destinaba para la comida, en los comedores en los que se reunían los deportistas de la Universiada Nacional 2008, realizada en Guadalajara, México. A todos los participantes se les entregó un paquete con estos instrumentos, en todo momento un investigador estaba presente en la aplicación para resolver dudas, corroborar que los instrumentos no tuvieran espacios vacíos, así como para verificar el correcto llenado de los mismos.

**Análisis de los datos**

Para el análisis de datos estadísticos se elaboró una base de datos en el *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versión 17. Posteriormente se realizó un análisis descriptivo a través de frecuencias y medias de las variables sociodemográficas, así como del instrumento para evaluar el SAC y responder con ello al objetivo planteado. Se verificó la consistencia interna de cada uno de los factores del MBI-Adaptado. Se efectuó un análisis de diferencias de medias por medio de la prueba *t de Student* con el objetivo de identificar las diferencias entre hombres y mujeres respecto a las dimensiones que componen el SAC. Finalmente se realizó un análisis de coeficiente de correlación *r* de Pearson para conocer la relación entre las variables de estudio.

**Resultados**

En el análisis de frecuencia por ítem se tomaron en cuenta las respuestas que se encuentran en los extremos de la escala tipo Likert, es decir, el 0 que equivale a *Nunca* y el 6 que equivale a *Todos los días*. El porcentaje de mayor prevalencia en la escala que corresponde a *Nunca* se encontró en la afirmación “Me preocupa que este deporte me está endureciendo” con 68.9% (*n*=366) que pertenece a la dimensión Despersonalización, la menor prevalencia se encontró en la afirmación “Me siento animado después de hacer deporte” con 8.3% (*n*=44) que corresponde a la dimensión Reducida Realización Personal.

La respuesta que equivale a *Todos los días* con mayor prevalencia se encontró en la afirmación “He realizado muchas cosas que merecen la pena en mi deporte”, el 46% (*n*=244) que pertenece a la dimensión de Reducida Realización Personal,

mientras que el ítem de menor prevalencia se encuentra en el enunciado “Hacer deporte me produce mucho estrés” que corresponde a la dimensión de Agotamiento Emocional con un .9% (*n*=5; ver tabla 3).

Por otra parte, en el análisis estadístico de confiabilidad del instrumento se obtuvo un Alpha de Cronbach de .789 para todo el instrumento, mientras que para la dimensión de Agotamiento Emocional (AE) fue de .808 lo que corresponde a una confiabilidad alta, no siendo el mismo caso para la dimensión de Despersonalización (D) con .661 siendo esta la escala más baja de confiabilidad en el instrumento, mientras que en Reducida Realización Personal (RP) obtuvo una confiabilidad de .851. La media más alta corresponde a la dimensión RP, mientras que la más baja es la de D. Respecto a la calificación por niveles, se observa un nivel bajo en las dimensiones de AE (*M*=14.58; *DE*=9.66) y D (*M*=5.40; *DE*=5.48) que componen el SAC, y un nivel medio en RP (*M*=33.06; *DE*=11.52; (ver tabla 4).

Respecto a los resultados obtenidos a través de la prueba *t de student*, para determinar las diferencias en la prevalencia del síndrome entre hombres y mujeres, se encontró que las mujeres presentan una media más alta en AE, mientras que en las otras dos dimensiones y el nivel global del síndrome los hombres presentan medias más altas. Sin embargo, estas diferencias no son estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones (ver tabla 5).

Respecto a la correlación entre las diferentes dimensiones que componen el síndrome, se encontró una relación positiva estadísticamente significativa entre la dimensión de AE y la dimensión D; mientras que la RP no correlaciona positiva o negativamente de manera significativa con las otras dos dimensiones que componen el inventario (ver tabla 6).

**Discusión y Conclusión**

La caracterización del Burnout en los deportistas universitarios mexicanos se realizó de manera pormenorizada con el instrumento aplicado. El estudio con el que se puede comparar más es con otro realizado con deportistas Jaliscienses (Reynaga y Pando, 2005). Las características sociodemográficas son muy similares a otros estudios en el contexto mexicano, las cuales para el caso de las mujeres tienen una proporción de cerca del 40%, mientras que para los hombres se aproximan al 60%. Sin embargo, las edades de la población cambia en función del tipo de deportistas encuestados.

Ítem	Nunca		Todos los días	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1. Me siento emocionalmente agotado	170	32	9	1.7
2. Al final del entrenamiento me siento agotado	59	11.1	31	5.8
3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas para enfrentarme a otro día de entrenamiento	127	23.9	17	3.2
4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mi entrenador y mis autoridades deportivas	53	10	205	38.6
5. Creo que trato a algunas personas como si fueran objetos	306	57.6	8	1.5
6. El deporte es una tensión casi todos los días	331	62.3	9	1.7
7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mi entrenador y compañeros	58	10.9	166	31.3
8. Me siento fatigado, desmotivado y/o harto de mi actividad deportiva	243	45.8	11	2.1
9. Siento que influyo positivamente en la vida de otros mediante mi actividad deportiva	83	15.6	165	31.1
10. Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este deporte	310	58.4	15	2.8
11. Me preocupa que este deporte me ese endureciendo	366	68.9	15	2.8
12. Me encuentro con mucha vitalidad	46	8.7	231	43.5
13. Me siento frustrado en mi deporte	290	54.6	11	2.1
14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro	193	36.3	37	7
15. Realmente no me importa lo que le ocurrirá a compañeros o entrenadores de mi actividad deportiva	321	60.5	25	4.7
16. Hacer deporte me produce mucho estrés	329	62	5	.9
17. Tengo facilidad para crear una atmosfera relajada en mi actividad deportiva	51	9.6	204	38.4
18. Me siento animado después de hacer deporte	44	8.3	229	43.1
19. He realizado muchas cosas que merecen la pena en mi deporte	49	9.2	244	46
20. En el deporte siento que estoy al límite de mis posibilidades	214	40.3	47	8.9
21. Siento que se tratar de forma adecuada los problemas emocionales de mi actividad deportiva	67	12.6	170	32
22. Siento que los demás me culpan de sus problemas en el deporte	303	57.1	17	3.2

Tabla 3. Análisis pormenorizado de las Puntuaciones extremas en la escala Likert del MBI-Adaptado al deporte.

MBI-Adaptado	Puntuación mínima	Puntuación máxima	M	DE	$\alpha$
AE	.00	53.00	14.58	9.66	.808
D	.00	26.00	5.40	5.48	.661
RP	.00	48.00	33.06	11.52	.851
Global	.00	117	53.04	17.35	.789

Nota: AE=Agotamiento Emocional; D=Despersonalización; RP= Reducida Realización Personal.

Tabla 4. Análisis estadístico descriptivo de las dimensiones del MBI-Adaptado al deporte.

MBI-Adaptado al deporte	Hombre		Mujer		t	gl	Sig
	M	DE	M	DE			
AE	14.44	9.77	14.90	9.49	-.549	526	.583
D	6.11	6.06	4.55	4.52	3.26	526	.001
RP	33.35	11.74	32.94	10.90	.412	526	.681
Global	53.91	18.20	52.41	15.57	1.003	526	.316

Nota: gl (Grados de libertad, Sig (Significancia).

Tabla 5. Análisis de diferencias por sexo para cada una de las dimensiones del MBI-Adaptado al deporte.

	AE	D	RP
AE	Correlación de Pearson	.556**	-.020
D	Correlación de Pearson	.556**	-.077
Realización Personal	Correlación de Pearson	-.020	-.077

Nota: AE=Agotamiento Emocional; D=Despersonalización; RP=Reducida Realización Personal.

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Tabla 6. Análisis de correlación entre las dimensiones que componen el MBI-Adaptado al Deporte.

Mientras que este estudio se realizó con jóvenes universitarios (92%), en el estudio citado fue predominantemente con estudiantes de preparatoria (76%) y secundaria (15%) y minoritariamente (7.5%) universitarios. Igualmente, si bien es cierto que se aplicó a gran variedad de deportes, la proporción de éstos cambia.

Respecto a las propiedades psicométricas del instrumento la dimensión de Despersonalización no alcanza los mismos niveles de confiabilidad que las dimensiones de Agotamiento Emocional y Realización Personal, como ya se reporta en otras investigaciones en donde se han comparado diferentes instrumentos para evaluar el Síndrome de Burnout en deportistas, y coinciden en señalar que el nivel de confiabilidad en esta dimensión de Despersonalización, tiende a ser más bajo (De Francisco et al., 2015; Enrique Garcés de Los Fayos et al., 2012; Reynaga y Pando, 2005) Así mismo la Despersonalización presenta la menor prevalencia en esta población, probablemente debido a que en el inventario original la Despersonalización era dirigida hacia las personas y no hacia el deporte mismo como en el caso del deportista (Reynaga y Pando, 2005).

En el caso de esta muestra de deportistas si bien las mujeres muestran mayor Agotamiento Emocional que los hombres, estas diferencias no son estadísticamente significativas aun cuando en otras investigaciones se ha encontrado que el sexo puede llegar a presentarse como un factor de vulnerabilidad en detrimento de las mujeres (Reynaga y Pando, 2005).

La dimensión de Realización Personal se muestra con mayor prevalencia, mientras que las dos dimensiones que conforman el SAC si bien no sobrepasan el nivel medio son un indicador de situaciones estresantes que de no manejarse adecuadamente pueden aumentar, ya que como indica Balaguer (2009), los deportistas que se preparan a un nivel competitivo tienden a tener fuertes cargas de entrenamiento y en muchas ocasiones poco tiempo para su recuperación, el estrés propio de las competencias aumenta el riesgo de padecer el síndrome.

Finalmente se recomienda en futuras investigaciones aplicar comparar diferentes instrumentos para evaluar el Burnout, para observar las diferentes herramientas que existen para comprender cabalmente el fenómeno en el contexto mexicano. El Maslach sigue siendo un instrumento utilizado no sólo en el campo laboral, sino también en el deporte, principalmente con adaptaciones (Altfed, 2016; Carlin, Garcés de Los Fayos, y De Francisco, 2012; Garcés de Los Fayos, 2010; 2012). Si bien Balaguer (2009) encuentra similitud en los puntajes de fiabilidad del instrumento (alfas entre .73 y .81), aplicó otro diferente: el Eades Athlete Burnout Inventory, que también es muy utilizado. El Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) es uno de los instrumentos que recientemente se está utilizando en el campo deportivo porque incluye la devaluación deportiva, que Raedeke ya perfilaba y está aplicándose a distintos contextos internacionales (Carlin et., el., 2012; De Francisco, 2015).

#### *SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS MEXICANOS*

**PALABRAS CLAVE:** Burnout, estudiantes universitarios, estrés, sobreentrenamiento.

**RESUMEN:** El Síndrome de Burnout es producto del estrés crónico que se manifiesta por la fatiga crónica tanto física como psíquica, ira, sentimientos de autocrítica, impotencia, negatividad, irritabilidad, entre otros. Se manifiesta en los deportistas en tres áreas principalmente: psicológica, ambiental y deportiva. El objetivo de esta investigación fue conocer la prevalencia del síndrome de agotamiento crónico en deportistas de una competencia nacional entre universitarios. En la investigación participaron 531 estudiantes de diferentes deportes, estados, universidades y licenciaturas. Se utilizó un cuestionario sociodemográfico para conocer datos personales y del entorno donde interactúa el deportista; y para evaluar el Burnout se utilizó el inventario de Burnout de Maslach y Jackson en su versión adaptada al deporte. Se obtuvo una confiabilidad de .789 en el instrumento, y la media más alta en realización personal, no encontrando diferencias significativas respecto al sexo y las dimensiones que componen el síndrome.

#### *SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS UNIVERSITÁRIOS MEXICANOS*

**PALAVRAS CHAVE:** Burnout, os estudantes universitários, estresse, overtraining.

**RESUMO:** A síndrome de Burnout é o resultado de estresse crônico manifestada pela fadiga crônica física e mental, raiva, sentimentos de auto-crítica, a impotência, a negatividade, irritabilidade, entre outros. Ela se manifesta em atletas em três áreas principais: psicológico, ambiental e desportivo. O objetivo desta pesquisa foi determinar a prevalência da síndrome da fadiga crônica em atletas de uma competição nacional entre os estudantes universitários. A pesquisa envolveu 531 estudantes de diferentes esportes, estados, universidades e graus. Um questionário sociodemográfico foi usado para aprender dados pessoais e do ambiente onde ele interage; e para avaliar o Burnout, o inventário de Burnout de Maslach e Jackson foi usado na sua versão adaptada para o esporte. Foi obtido 0,789 confiabilidade do instrumento, e a maior média na realização pessoal, sem diferenças significativas em relação ao gênero e dimensões que compõem a síndrome.

## Referencias

- 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), 250-255.
- Altfeld, S., y Kellmann, M. (2015). Are German Coaches Highly Exhausted? A Study of Differences in Personal and Environmental Factors. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(4), 637-654.
- Balaguer, I. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposiciones de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la elite internacional. *Acción Psicológica*, 9(13), 63-75.
- Cantú Berrueto, A., López Walle, J., Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., y Tomás, I. (2015). Burnout en el deporte. En M. Rodríguez, O. Ceballos, y J. Tristán (Eds.), *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigaciones* (pp. 55-59). CHAP, Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Carlin, M., Garcés-de-Los-Fayos, E., y DeFrancisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: Nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., y Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 29-38.
- 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*, 10(2), 173-178.
- Ferrando, J., y Pérez, J. (1996). Un instrumento para medir quemazón profesional en los docentes: adaptación catalana del Maslach Burnout Inventory (MBI). *Revista de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Barcelona*, 23(1), 8-11.
- Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de Psicología*, 40(3), 377-390.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Garcés de Los Fayos, E., Ortín, F., y Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 213-223.
- Garcés de Los Fayos, E., De Francisco, C., y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., y Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39-48.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., y Passfield, L. (2016). Motivation mediates the perfectionism-burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (in press).
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. BOOK, Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1986). *Maslach burnout Inventory*. BOOK, Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Pedrosa, I. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire. *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 16(15).
- Pinto, D., y Gaspar, E. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(2), 253-260.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Reynaga, P., y Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, VII(3), 153-160.
- Valadez, A., Flores, M., y González, J. (2014). Indicadores de burnout en entrenadores deportivos en México. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 18, 41-49.
- Viloria, H., Paredes, M., y Paredes, L. (2003). Burnout en profesores de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 133-146.