

Síndrome de Burnout en deportistas selectivos universitarios mexicano.

Burnout syndrome in selective Mexican university athletes

Jesús J. Gallegos-Sánchez¹, Marcos Gutiérrez-García¹, Brenda R. Rodríguez-Vela¹ y Carlos H. Castañeda-Lechuga¹

Universidad Juárez del Estado de Durango¹

Autor de correspondencia: Jesús José Gallegos-Sánchez, jesusgallegos@ujed.mx

Resumen

El objetivo del estudio fue identificar el nivel del síndrome de burnout en los deportistas universitarios mexicanos. Estudio con enfoque cuantitativo, tipo observacional, prospectivo, transversal y analítico. Muestra: 228 deportistas (63.2% hombres y 36.8% mujeres) pertenecientes a equipos representativos de la Universidad Juárez del Estado de Durango, con media de edad de 20.82 años (± 2.23). Instrumento: Cuestionario de Medida del Síndrome del Quemado (MBI - Maslach Burnout Inventory; Maslach et al., 1997), formado por tres sub-escalas: agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems). En las instrucciones se pide a los participantes que señalen la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados. Las respuestas se recogen en escala tipo Likert de 7 puntos que van desde 0 (nunca) hasta 6 (todos los días). En los resultados se encontró diferencia significativa en despersonalización entre sexos con mayor puntuación media en los hombres. Ser mujeres, más edad y cursar los primeros o últimos semestres universitarios son factor para presentar mayores síntomas de burnout, lo que coincide con investigaciones. Se concluye que al dar a conocer estos datos se plantea a entrenadores y responsables del deporte la necesidad de implementar intervenciones de salud física y psicológica que combata los síntomas de burnout en los deportistas, y contribuya a aminorar el abandono deportivo. Se requiere realizar más estudios e intervenciones en diferentes grupos de deportistas.

Palabras claves: Burnout, deportistas, estrés, universitarios.

Abstract

The objective of the study was to identify the level of burnout syndrome in Mexican university athletes. Quantitative, observational, prospective, cross-sectional and analytical study approach. Sample: 228 athletes (63.2% men and 36.8% women) belonging to representative teams of the Juárez University of the State of Durango, with an average age of 20.82 years (± 2.23). Instrument: Burnout Syndrome Measurement Questionnaire (MBI - Maslach Burnout Inventory; (C. Maslach et al., 1997), consisting of three subscales: emotional exhaustion (9 items), depersonalization (5 items) and personal fulfillment (8 items). The instructions ask participants to indicate the response they think is appropriate about the frequency with which they feel the data statements. The answers are collected on a 7-point Likert scale ranging from 0 (never) to 6 (every day). The results found a significant difference in depersonalization between sexes with a higher average score in men. Being women, older and studying the first or last semesters of university are factors to present greater symptoms of burnout, which coincides with research. It is concluded that when making these data known, coaches and sports managers are asked to implement physical and psychological health interventions that combat the symptoms of burnout in athletes and contribute to reducing sports abandonment. It is required to carry out more studies and interventions in different groups of athletes, in the future other instruments will be applied to possibly establish relationships with burnout syndrome.

Keywords: Burnout, athletes, stress, university students.

Cómo citar:

Gallegos-Sánchez, J.J., Gutiérrez-García, M., Rodríguez-Vela, B. R. y Castañeda-Lechuga, C. H. (2023). Síndrome de Burnout en deportistas selectivos universitarios mexicanos. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 18(1). <https://doi.org/10.29105/rcefod18.1-74>

DOI: 10.29105/rcefod18.1-74

Link para acceder al artículo: <https://doi.org/10.29105/rcefod18.1-74>



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

Introducción

El síndrome de burnout tal como actualmente se le conoce, fue definido por Maslach y Jackson (1981), compuesta por una estructura de tres dimensiones, determinado por agotamiento emocional (AE), despersonalización (DE) y reducida realización personal (RP), concepto ampliamente popularizado y aceptado entre estudiosos de diferentes áreas, incluyendo la deportiva (Garcés de los Fayos Ruiz, Ortín Montero & Carlin 2010). Años más tarde fue definido por Gil-Monte (2002) como un síndrome que se caracteriza por la baja RP en las actividades en que se desenvuelven y en las que tienden a evaluarse negativamente, en especial a la capacidad para realizar trabajos y establecer relaciones profesionales con las personas con quienes realiza estas actividades; un alto AE el cual se caracteriza por incapacidad para dar más de sí mismo afectiva y emocionalmente, y una alta de el cual es un desarrollo de actitudes y sentimientos de cinismo y en general, de tener negatividad de carácter hacia los sujetos a los cuales va dirigido el trabajo o la acción.

En la práctica de los deportes y la actividad física se destacan muchos beneficios para la salud en las personas que lo practican, sin embargo, en los deportes de competición se pone en peligro la salud mental de los deportistas por el estrés y cargas psíquicas constantes si no se hace un manejo adecuado de éstas, pudiendo originar padecimientos como el Síndrome del Burnout, que se le conoce también como: estar quemado o síndrome del sobreentrenamiento que está estrechamente relacionado al estrés (Reynaga-Estrada, Robles, Valadez Jiménez, Rodríguez Villalobos & Ginzález Hernández, 2017).

Reynaga y Pando (2005) mencionan que este síndrome se considera un problema laboral, sin embargo, los deportistas de alto rendimiento son tan susceptibles a padecer el estrés emocional y otros problemas psicológicos como cualquier otro individuo que realice sus actividades laborales, incluso tienden a ser más vulnerables a padecer estos problemas por su situación más drástica, ya que están obligados a tener resultados positivos sin importar la inexistente o raquítica paga de las instituciones a las que pertenecen, y de los cuales, muchos son estudiantes pero enfocan más tiempo y trabajo en el deporte que los profesionales y además, son personas que son motivadas a perseguir el éxito deportivo, y que los jóvenes no saben contener el estrés emocional que les causa la competencia deportiva y de no obtener éxito, la consecuencia de esto será el agotamiento crónico.

En estudios como el de García-Parra, González y Garcés de los Fayos (2016), mencionan variables

involucradas en la aparición y mantenimiento de burnout: perfeccionismo desadaptativo, estrés, sesiones de entrenamiento más largas, experiencias deportivas desafortunadas, obsesión por los deportes, lesiones deportivas, éxito temprano en los deportes. Observando que numerosos estudios apuntan al estrés como predictor del agotamiento (De Francisco, Arce, Vílchez & Vales, 2016).

Evidencia de estudios como el de Olivares Tenza (2021), donde el objetivo fue estudiar el síndrome del quemado en deportistas por medio de dos de las medidas más utilizadas en el mundo de habla hispana, para lo cual, se utilizó una muestra conformada por cerca de seiscientos cincuenta deportistas Españoles Murcianos, encontraron que los atletas que practicaban su deporte a nivel nacional tenían más probabilidades de experimentar agotamiento que los atletas que practicaban su deporte a nivel local o regional, y los atletas que practicaban su deporte a un nivel superior tenían niveles más altos del síndrome en relación con el volumen de entrenamiento excesivo. No se evidenció diferencia en el nivel de estrés y depresión por género, edad o competencia, y los atletas participantes en disciplinas individuales mostraron niveles más altos que los involucrados en deportes de conjunto.

En México, se se han realizado diversos estudios referentes al síndrome de burnout. Uno de ellos fue elaborado por Aguirre, Tristán, López, Tomás y Zamarripa (2016), planteando diversas hipótesis entre las que se incluye al burnout y su relación con otras variables. Para su realización se aplicaron, entre otras escalas, la versión española de la escala de burnout en deportistas y frustración de las necesidades psicológicas básicas, participó una muestra masculina de 177 futbolistas de diferentes categorías de selectivos Universitarios. Concluyeron que al percibir los jugadores que su preparador usa tácticas represivas, éstos advierten que son gobernados y sus necesidades psicológicas básicas se ven interrumpidas, lo que conducirá a un incremento en cada dimensión del agotamiento (reducción de la sensación de logro, agotamiento físico, desvalorización de las prácticas afectivas y motrices). En el entorno deportivo, la frustración con las necesidades psicológicas básicas se relacionó directamente con el malestar psicológico de los deportistas e inversamente con la salud mental.

Otra investigación en México, fue realizada por Reynaga-Estrada et al. (2017), donde su objetivo fue caracterizar el Síndrome de Burnout en deportistas participantes en competición universitaria de nivel nacional en la ciudad de Guadalajara, México. Aplicaron el cuestionario

Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981), adaptado al deporte a una muestra no probabilística de 531 estudiantes integrantes de los selectivos deportivos estatales del país en la Universiada Nacional 2008. Encontrando que el AE obtuvo las menores medias.

De igual manera en una investigación realizada en México (Barbosa-Luna et al., 2017) donde participaron 745 atletas universitarios mexicanos con edades de entre 17 y 28 años, con el fin de analizar variables de diferentes niveles simultáneamente a través de una mediación multinivel para examinar las percepciones del clima motivacional creado por los entrenadores a nivel de equipo y los efectos del burnout a nivel individual, utilizando la motivación autodeterminada como variable mediadora. Utilizando el cuestionario de burnout del deportista (Raedeke & Smith, 2001) compuesto por tres subescalas como son el agotamiento emocional y físico, la devaluación de la práctica deportiva y así como la reducida sensación de logro, el burnout de agotamiento emocional obtuvo la mayor media registrada.

En base a estas investigaciones se ha planteado en este estudio como objetivo, identificar el nivel de burnout en los deportistas universitarios pertenecientes a la UJED.

Método

Diseño

Se realizó un estudio con un diseño transversal con alcance descriptivo (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

La muestra fue de 228 deportistas (63.2% hombres y 36.8% mujeres) pertenecientes a equipos representativos de la Universidad Juárez del Estado de Durango (UJED) que entrenan en el Centro de Desarrollo del Deporte Universitario (CDDU), con edad media de 20.82 años (± 2.23) seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional (muestreo por conveniencia). Dentro de los deportes representados en el presente estudio fueron: fútbol, con el mayor porcentaje (28.1%), seguido de atletismo, voleibol, béisbol y basquetbol con más del 10% cada uno, y Tae Kwon do, Karate, Hand Ball, Ajedrez, Tiro con arco, Gimnasia aeróbica, Escalada y Halterofilia.

Instrumentos

Para determinar el estrés se utilizó el Cuestionario de Medida del Síndrome del Quemado (MBI - Maslach Burnout Inventory; Maslach et al., 1997), versión adaptada al deporte de alto rendimiento por Reynaga-Estrada et al. (2017), diseñado para medir el estrés en alguna actividad y

enfermedades asociadas, como el Síndrome de Burnout. El instrumento mantiene su conformación factorial de 22 preguntas valorando las tres sub-escalas del síndrome: agotamiento emocional (AE; 9 ítems), despersonalización (DE; 5 ítems) y realización personal (RP; 8 ítems). En las instrucciones se pide a los participantes que señalen la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los enunciados. Las respuestas se recogen en escala tipo Likert de siete puntos que van desde cero (nunca) hasta seis (todos los días). Según estudios publicados (De Francisco et al., 2016; Maslach & Jackson, 1981), el cuestionario utilizado de esta manera ha mostrado confiabilidad en las tres dimensiones (AE = .90; DE = .76; RP = .76).

Procedimiento

Se solicitó permiso y apoyo a la Dirección del CDDU - UJED, para que el equipo de trabajo asistiera a las diferentes áreas de entrenamiento de las disciplinas deportivas, de modo que los entrenadores, auxiliares y deportistas estuvieran avisados y de acuerdo en participar en el estudio. El equipo de trabajo se trasladó a los lugares de entrenamiento en los horarios correspondientes. Se informó ampliamente del objetivo de estudio, respondiendo cualquier cuestionamiento de los presentes, solicitando firmar los seleccionados una carta de consentimiento informado y los entrenadores como testigos expresando su total aprobación. En seguida, se aplicó el instrumento.

La primera parte del cuestionario informaba los objetivos del estudio, que su participación no sería remunerada en lo absoluto y sería voluntaria. También hacía mención del manejo confidencial de los datos personales que se pudieran solicitar. Después de aceptar la participación, se les indicó responder la segunda parte del cuestionario que preguntó sobre variables sociodemográficas. En la tercera parte se indicó responder el instrumento Cuestionario de Medida del Síndrome del Quemado (Maslach et al., 1997), supervisando por el equipo de trabajo, de tal manera que, de surgir dudas, fueran resueltas en el momento. Las escalas de medición fueron aplicadas previo consentimiento informado.

Análisis de datos

Los datos fueron analizados con el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (IBM SPSS Statistics) versión 25. La caracterización de la muestra se realizó por medio de estadística descriptiva calculando frecuencias, puntuaciones medias, y desviaciones típicas. En la estadística inferencial se utilizó un ANOVA de un factor y una prueba t-student para muestras independientes, para comparar resultados entre grupos.

Resultados

Utilizando una prueba t-student se comparó el síndrome de Burnout por sexo, encontrando diferencias significativas en la dimensión DE, donde se demuestra que los hombres presentan mayor puntuación media en comparación con las mujeres (Tabla 1).

Tabla 1

Burnout por sexo.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>AE</i>	Mujeres	84	2.02	1.83	.04	.85
	Hombres	144	1.76	1.81		
<i>DE</i>	Mujeres	84	1.17	-1.72	4.27	.04
	Hombres	144	1.42	-1.79		
<i>RP</i>	Mujeres	84	4.22	-0.64	.34	.56
	Hombres	144	4.30	-0.66		

Se realizó una prueba ANOVA de un factor sin encontrar diferencias significativas por edades en grupos, no obstante, puede destacarse una tendencia favorable en los jóvenes de 19 años y menores quienes presentan la mayor puntuación media en la dimensión RP en comparación con las demás edades, además que aquellos de mayor edad tienen mayor puntuación media en AE y DE (Tabla 2).

Tabla 2

Burnout por grupos de edad.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>AE</i>	19 años y menores	98	1.99	1.06	1.42	0.24
	Entre 20 y 21 años	43	1.73	1.04		
	22 años y mayores	80	1.75	1.10		
<i>DE</i>	19 años y menores	98	1.26	1.03	0.79	0.46
	Entre 20 y 21 años	43	1.21	0.94		
	22 años y mayores	80	1.42	1.04		
<i>RP</i>	19 años y menores	98	4.36	0.71	1.23	0.29
	Entre 20 y 21 años	43	4.12	0.97		
	22 años y mayores	80	4.22	1.06		

Por medio de una prueba ANOVA de un factor no se encontraron diferencias significativas en los resultados por semestres, asimismo se observan puntuaciones medias más bajas en los semestres 4° a 6°, que podría suponer que los síntomas de burnout se presentan mayormente en los semestres de los extremos de las diferentes carreras universitarias, con actitudes marcadas de cinismo y sentimientos de no poder más en los primeros semestres, y tendencia en los últimos semestres de autoevaluación de ineficacia e incompetencia deportiva (Tabla 3)

Tabla 3

Burnout por semestre en grupos.

		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
AE	1° a 3er semestre	76	1.91	1.04		
	4° a 6° semestre	80	1.84	1.02	.20	.82
	7° semestre en adelante	71	1.80	1.13		
DE	1° a 3er semestre	76	1.46	1.07		
	4° a 6° semestre	80	1.15	0.95	1.97	.14
	7° semestre en adelante	71	1.37	1.05		
RP	1° a 3er semestre	76	4.36	0.77		
	4° a 6° semestre	80	4.26	0.81	.62	.54
	7° semestre en adelante	71	4.19	1.11		

Discusión

El objetivo del presente estudio fue identificar el nivel de burnout en los deportistas universitarios pertenecientes a la UJED. Se establece que las mujeres presentan los niveles más altos de burnout, concordando con otros estudios realizados en Perú y México (Aguayo et al., 2019; Estrada Araoz, Gallegos Ramos & Mamani Uchasa, 2021; Osorio, Parrello & Prado, 2020), indicando que las mujeres tienen mayor predisposición a sufrir más frecuentemente conflictos interiorizantes como lo pueden ser depresión y ansiedad. Sin embargo no se establecieron diferencias significativas en dos dimensiones (AE y RP) en la comparación por sexos, coincidiendo con otros estudios (Aguayo et al., 2019), y en parte con otras investigaciones donde no hallaron diferencias significativas en ninguna de las tres dimensiones (Reynaga-Estrada et al., 2017).

La comparación de los resultados por edad sugiere que las personas de mayor edad podrían tener más riesgo de burnout en sus tres dimensiones, coincidiendo con Reynaga y Pando (2005), que establecen que el síndrome de burnout se incrementa en función de la edad y los años de experiencia en la labor desempeñada. Por otra parte en el presente estudio no se establece diferencia significativa entre los diferentes grupos de edad en ninguna de las dimensiones (Bustanza Arriortua et al., 2000).

Los estudiantes de los primeros y últimos semestres presentan niveles ligeramente más altos de burnout, hallazgos consistentes con Aguayo et al. (2019) y Estrada Araoz et al. (2021), quienes encontraron en aquellos matriculados en los

primeros semestres que se están adaptando a una vida escolar universitaria y las altas demandas académicas, y quienes cursan los últimos semestres presentan sintomas asociados al estrés y ansiedad, lo cual podría ser que están agobiados y preocupados por sus estudios (Osorio et al., 2020).

Conclusiones

Los datos aquí presentados sugieren la necesidad de indagar en las causas que facilitan la aparición del síndrome de burnout en los deportistas representativos que cursan una carrera universitaria, de manera que se puedan diseñar e implementar mecanismos de intervención de salud física y psicológica que pudieran aminorar el riesgo de burnout en poblaciones similares, mejorando la estancia en los entrenamientos deportivos, el rendimiento deportivo y los resultados competitivos, poniendo atención a una parte importante de posibles causas de abandono deportivo.

Se destaca la importancia de realizar estudios sobre burnout en los deportistas de todos los niveles y ámbitos deportivos, en particular para que, por medio de un equipo multidisciplinario, puedan intervenir y ayudar en el manejo de dichos constructos psicológicos, pudiendo esto ser de utilidad a los entrenadores deportivos y dirigentes responsables del deporte de la universidad donde estudian, entrenan y por la que compiten los deportistas participantes en el estudio.

En futuras investigaciones se aplicarán, además del MBI, otros instrumentos con los que se pretenderá establecer relaciones con este tema

en muestras de estudiantes deportistas de diferentes niveles, profesionales del deporte competitivo, docentes de educación física y otros grupos etareos.

Referencias

1. Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 707-716. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph16050707>
2. Aguirre Gurrola, H. B., Tristán Rodríguez, J. L., López Walle, J. M., Tomás, I., & Zamarripa, J. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: Un análisis longitudinal en futbolistas. *Retos*, 30, 132-137. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50097>
3. Barbosa-Luna, A. E., Tristán, J. L., Tomás, I., González, A., & López-Walle, J. M. (2017). Climas motivacionales, motivación autodeterminada, afectos y burnout en deportistas: enfoque multinivel. *Acción Psicológica*, 14(1), 105-118. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19266>
4. Bustinza Arriortua, A., López-Herce Cid, J., Carrillo Álvarez, A., Vigil Escribano, M. D., De Lucas García, N., & Panadero Carlavilla, E. (2000). Situación de burnout de los pediatras intensivistas españoles. *Anales Espanoles de Pediatría*, 52(5), 418-423. [https://doi.org/10.1016/s1695-4033\(00\)77373-5](https://doi.org/10.1016/s1695-4033(00)77373-5)
5. De Francisco, C., Arce, C., Vilchez, M. del P., & Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
6. Estrada Araoz, E. G., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. J. (2021). Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apuntes Universitarios*, 11(2), 48-62. <https://doi.org/10.17162/au.v11i2.631>
7. Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., Ortín Montero, F., & Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 213-223. <https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/213/215>
8. García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/264351/196081>
9. Gil-Monte, P. R. (2002). Validez factorial de la adaptación al español del Maslach Burnout Inventory-General Survey. *Salud Publica de Mexico*, 44(1), 33-40. <https://doi.org/10.1590/s0036-36342002000100005>
10. Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta (Primera). McGraw-Hill Education.
11. Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach Burnout Inventory: Third edition*. Scarecrow Education.
12. Maslach, Christina, & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
13. Olivares Tenza, E. M. (2021). Universidad de Murcia [Universidad de Murcia]. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/107705/1/Tesis Doctoral EVA MARIA OLIVARES TENZA.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/107705/1/Tesis%20Doctoral%20EVA%20MARIA%20OLIVARES%20TENZA.pdf)
14. Osorio, M., Parrello, S., & Prado, R. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27-37. <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/86/67>
15. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Athlete Burnout Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/t00804-000>
16. Reynaga-Estrada, P., Robles, D. A. M., Valadez Jiménez, A., Rodríguez Villalobos, A., & González Hernández, J. (2017). Síndrome de burnout en deportistas universitarios Mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 209-214. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2017v26sup2p209.pdf
17. Reynaga, P., & Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7(3), 153-161. <https://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2005/isg053c.pdf>