



**Pontificia Universidad Católica Argentina**

*“Santa María de los Buenos Aires”*

**Facultad de Psicología y Psicopedagogía**

**Licenciatura en Psicología**

***Trabajo de Integración Final***

Burnout deportivo y su relación con el estilo controlador del entrenador en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza.

**Alumno:** Pablo, Santiago David

**Director:** Lic. María Victoria Marcon Llalen

**Codirector:** Lic. Antonella Giugno

Santiago David Pablo  
D.N.I.: 43.545.362

María Victoria Marcon Llalen  
DNI: 40.002.225

Lic. Antonella Giugno  
DNI 33.823.176

**Mendoza, Febrero de 2024**

# ÍNDICE

<b>ÍNDICE.....</b>	<b>1</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>3</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	<b>5</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>6</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO 1: DIMENSIONES DE BURNOUT DEPORTIVO.....</b>	<b>9</b>
1.1. Introducción a la definición de Burnout.....	9
1.1.1. <i>Tridimensionalidad del Burnout.....</i>	<i>10</i>
1.1.2. <i>Factores de riesgo.....</i>	<i>12</i>
1.2. Burnout en el deporte.....	13
1.2.1. <i>Factores de riesgo en el contexto deportivo.....</i>	<i>14</i>
1.2.2. <i>Factores protectores frente al Burnout, en el contexto deportivo.....</i>	<i>16</i>
<b>CAPÍTULO 2: LOS ENTRENADORES.....</b>	<b>19</b>
2.1. Estilos de dinámicas en entrenadores.....	19
2.1.1. <i>Relación deportista-entrenador.....</i>	<i>20</i>
2.1.2. <i>La motivación e interacción como factores indispensables.....</i>	<i>21</i>
2.1.3. <i>La figura del entrenador y las diferencias de género.....</i>	<i>23</i>
2.2. Deportistas amateurs de fútbol de salón.....	24
<b>III. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS.....</b>	<b>27</b>
3.1. Objetivos.....	27
3.2. Hipótesis.....	27
<b>IV. MÉTODO.....</b>	<b>29</b>
4.1. Tipo de estudio y Diseño de investigación.....	29
4.2. Participantes.....	29
4.3. Instrumentos de recolección de datos.....	31
4.4. Procedimiento.....	34
4.4.1. <i>Consideraciones éticas.....</i>	<i>35</i>
4.5. Análisis de datos.....	35
<b>V. RESULTADOS.....</b>	<b>36</b>
<b>VI. DISCUSIÓN.....</b>	<b>45</b>

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>49</b>
Limitaciones.....	49
Futuras líneas de investigación.....	50
<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>51</b>
<b>VII. ANEXOS.....</b>	<b>67</b>
Anexo I. Consentimiento informado para Participantes de Investigación: Apartado de declaración.....	67
Anexo II. Cuestionario sociodemográfico ad hoc.....	69
Anexo III. Cuestionario de Burnout en Atletas (ABQ).....	70
Anexo IV. Escala de Conductas Controladoras del entrenador en el contexto deportivo (CCBS).....	72

## RESUMEN

El burnout deportivo, caracterizado por su sintomatología tridimensional: agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal, ha sido ampliamente estudiado en contextos de alto rendimiento. Sin embargo, su incidencia en deportistas amateurs, especialmente en relación con el estilo controlador del entrenador, sigue siendo un campo poco abordado. Es por esto que esta investigación tiene como objetivo explorar la relación entre las dimensiones del burnout deportivo y la presencia de conductas controladoras en entrenadores, en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza. Se empleó un diseño cuantitativo, descriptivo-correlacional, con una muestra de 189 deportistas amateurs conformada por 94 hombres y 95 mujeres. Los datos se recopilaron mediante el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y la Escala de Conductas Controladoras del Entrenador (CCBS). Los resultados confirmaron la hipótesis general, identificando una relación significativa entre el estilo controlador del entrenador y el síndrome de burnout deportivo. Si bien no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones del burnout según género, sí se hallaron diferencias significativas en relación con las deportistas mujeres, ya que reportaron una mayor percepción de su entrenador con un estilo controlador. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover un liderazgo que favorezca el bienestar psicológico de los deportistas, tanto a nivel individual como grupal. El diseño de intervenciones para entrenadores que fomenten estilos de liderazgo basados en el apoyo y la autonomía podría ser clave para reducir el riesgo de burnout en este tipo de poblaciones. Además, estos resultados subrayan la necesidad de ampliar la investigación en este campo, considerando la inclusión de variables contextuales y personales que pueden influir en la dinámica de los entrenadores y los deportistas amateurs.

**Palabras clave:** burnout deportivo, estilos controladores de entrenadores, deportistas amateurs, fútbol de salón, Mendoza.

## ABSTRACT

Sports burnout syndrome, characterized by its three-dimensional symptomatology—emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment—has been extensively studied in high-performance contexts. However, its prevalence among amateur athletes, particularly in relation to controlling coaching styles, remains an underexplored area. This study aimed to explore the relationship between sports burnout syndrome and the presence of controlling coaching styles among amateur futsal players in Gran Mendoza. A quantitative, descriptive-correlational design was employed, with a sample of 189 amateur athletes (94 men and 95 women). Data were collected using the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and the Coach Controlling Behaviors Scale (CCBS). The results confirmed the general hypothesis, identifying a significant relationship between controlling coaching styles and sports burnout syndrome. While no significant differences in burnout dimensions were found according to gender, female athletes reported a significantly higher perception of their coaches as controlling. These findings highlight the importance of fostering autonomy-supportive leadership styles to prevent sports burnout and improve the well-being of amateur athletes.

**Keywords:** sports burnout, controlling coaching styles, amateur athletes, futsal, Mendoza

## **AGRADECIMIENTOS**

*A mi familia, que siempre fue mi pilar, y me acompañó incondicionalmente todo el camino.*

*A mis amigos y a mi pareja, por su apoyo, paciencia y palabras de aliento en todo momento.*

*A mis directoras, por su guía y compromiso en este proceso.*

*A la Universidad Católica Argentina, por brindarme el espacio y las herramientas para disfrutar cada día de formación.*

# I. INTRODUCCIÓN

Las investigaciones más recientes (Fabra et al., 2021; Gerber et al., 2018; Moen et al., 2017; De Francisco et al., 2016), demostraron lo perjudicial que puede ser el síndrome de burnout en el campo deportivo y la influencia de este en diferentes problemáticas de la práctica como: el bajo rendimiento deportivo, las lesiones, la reducida capacidad de disfrute y el abandono de la práctica deportiva.

Debido a la multicausalidad del síndrome, se investigó qué factores pueden contribuir al desarrollo de este. Sin embargo, en su mayoría, los estudios se enfocan en deportistas de élite, dejando de lado a los deportistas amateurs, es decir, aquellos que no reciben compensación económica por participar en sus competiciones, estos atletas suelen tener que combinar sus responsabilidades tanto laborales como académicas o familiares y demás, con su preparación deportiva. Esto implica la necesidad de optimizar su energía, tiempo y recursos disponibles para alcanzar sus objetivos deportivos.

Esta investigación es importante ya que busca comprender cómo el bienestar psicológico de los deportistas amateurs puede verse afectado gracias a la relación y la dinámica que se establece con su entrenador. Además un aspecto imprescindible de este estudio, reside en focalizar a los deportistas amateurs en un solo deporte: el fútbol de salón. Este deporte que requiere un alto nivel de habilidad técnica, estratégica y resistencia física, lo convierte en un campo propicio para el desarrollo del síndrome de burnout debido a las demandas intensivas y la presión competitiva. Asimismo, al enfocar la investigación en un solo espacio deportivo, se puede analizar de manera profunda y específica los factores que contribuyen al desarrollo del síndrome, permitiendo obtener hallazgos más precisos y aplicables que hacen a la relevancia de esta investigación.

Se plantea de esta manera, la necesidad imperativa de investigar la compleja relación entre las dinámicas entrenador-deportista y el bienestar psicológico de estos atletas, con el objetivo de arrojar luz sobre la multicausalidad del síndrome y continuar enriqueciendo el conocimiento en el campo de la psicología deportiva. En este contexto, surgen preguntas cruciales: ¿Hasta qué punto el síndrome de burnout está vinculado con dificultades en la relación con el entrenador? ¿Contribuyen al fenómeno aspectos propios del amateurismo, como las demandas energéticas en otros ámbitos de la vida del deportista? ¿Se observan

diferencias significativas en la incidencia del síndrome entre aquellos que mantienen una relación más positiva con su entrenador? ¿Existen discrepancias entre los géneros de los deportistas? Estos cuestionamientos apuntan a explorar la complicada interacción entre la práctica deportiva y el bienestar psicológico de los deportistas amateurs.

Teniendo en cuenta esta información, surge una pregunta que pretende orientar la investigación hacia un estudio detallado y focalizado, representando un primer paso fundamental para proporcionar información adicional a futuras investigaciones que continuarán avanzando en este ámbito: ¿Existe una relación entre el síndrome de burnout deportivo y el estilo controlador del entrenador, específicamente en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza? Este interrogante delimita el alcance del estudio y ofrece un enfoque concreto para examinar la influencia del estilo de liderazgo del entrenador en el bienestar psicológico de los deportistas en un contexto geográfico y deportivo específico.

El síndrome de burnout, definido como un estado de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal (Maslach y Jackson, 1981), ha sido objeto de numerosas investigaciones en el ámbito laboral (Chiang Vega et al., 2017). En años recientes, este fenómeno ha ganado relevancia en el campo deportivo, especialmente por su impacto en el rendimiento, la motivación y el bienestar de los deportistas. Aunque gran parte de los estudios se centran en deportistas de alto rendimiento, los deportistas amateurs también enfrentan una combinación única de presiones. Estas incluyen las exigencias propias de la práctica deportiva junto con la necesidad de equilibrar sus responsabilidades laborales, académicas y personales, sin recibir una compensación económica por su dedicación.

Esta investigación explora la relación entre las dimensiones del burnout deportivo y los estilos controladores de los entrenadores, caracterizados por comportamientos coercitivos, de intimidación y que limitan la autonomía de los deportistas (Deci Ryan, 2000). El estudio se centró en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza, una población poco abordada en la literatura científica. El diseño de investigación, cuantitativo, no experimental, con alcance descriptivo-correlacional, comparativo, permitió analizar cómo estas dinámicas pueden influir en el bienestar psicológico de los deportistas.

La justificación de este trabajo radica en su relevancia para el ámbito académico y profesional de la psicología deportiva, ya que los resultados podrían derivar en estrategias de liderazgo que promuevan climas deportivos más saludables. Los hallazgos beneficiarán tanto a entrenadores como a deportistas, contribuyendo a prevenir el síndrome de burnout y



mejorando la experiencia deportiva. Aunque este estudio presenta limitaciones como pueden ser el tamaño de la muestra y la posible influencia de variables externas no controladas, sus resultados ofrecen una base sólida para futuras investigaciones que profundicen en las dinámicas entrenador-deportista.

## II. MARCO TEÓRICO

### CAPÍTULO 1: DIMENSIONES DE BURNOUT DEPORTIVO

#### 1.1. Introducción a la definición de Burnout

En la actualidad, la concepción del trabajo se fue modificando, lo cual parecería ser beneficioso para la salud mental de los empleados (Ludeña Saldaña, 2019). Lange (2015), propone que la reducción de las jornadas laborales extensas produce una disminución en la fatiga y por consiguiente un aumento en la productividad y en el bienestar de los sujetos. Esta preferencia por una jornada laboral flexible y adaptable es comprensible dado que se considera que una gran parte de la vida transcurre dentro del trabajo. En este sentido, las actividades laborales responden a la calidad de vida de manera tal que el trabajo puede percibirse como un lugar de gratificación personal, de autorrealización o de comodidad, o bien, como algo indeseado, rutinario y fatigoso (Alves Correa et al., 2013; Moccia, 2016).

En el ámbito laboral, el síndrome de burnout, conocido coloquialmente como síndrome del quemado, ha sido el centro de estudio desde alrededor de los años setenta y hoy continúa siendo una preocupación importante en distintos ámbitos en los que se desarrolla la persona. Fue identificado por la Organización Mundial de la Salud en el año 2000 como un factor de riesgo que afecta la calidad de vida de los sujetos (López Chaupin y Gutierrez Fernandez 2021). Es un término definido clásicamente por Maslach y Jackson (1981), como una respuesta al estrés laboral que se vuelve crónico y se manifiesta negativamente en lo que hace y siente el individuo respecto de su labor como profesional. Los autores adjudican este nombre a sus primeras investigaciones que permitieron que quienes lo padecían se sintieran identificados con los síntomas descritos de una manera no patologizadora, como lo eran los diagnósticos psiquiátricos.

Este síndrome es de índole psicológico y se lo puede apreciar como un agotamiento emocional, acompañado de una respuesta insensible y excesivamente fría o impulsiva ante las demandas del entorno laboral, lo que puede resultar en un declive en los sentimientos de competencia o de valía personal y claramente afectando el rendimiento laboral del individuo

(Diaz Bambula y Gómez, 2016). Su definición no se encuentra en el DSM-V, *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales*, por consiguiente, no se lo entiende como un trastorno propiamente dicho pero se lo reconoce como la forma inadecuada de afrontar el estrés que puede tener el sujeto volviéndolo perjudicial para sí. En concreto los rasgos principales que ayudan a definirlo teóricamente son: el agotamiento emocional, la despersonalización hacia los demás y la reducida sensación de realización personal (Saborío, 2015).

### **1.1.1. Tridimensionalidad del Burnout**

Para la autora Rodríguez Chaparro (2019) lo anteriormente mencionado es lo que se conoce como la tridimensionalidad del síndrome, que significa que cada una de las tres dimensiones tiene sus propias manifestaciones. La primera, llamada *agotamiento emocional*, se manifiesta en sensaciones de sobreesfuerzo en la parte física del sujeto, mostrando un gran cansancio que aparece en lo corporal y lo mental; aquí se presentan dificultades para poder tener una claridad en el pensamiento, una buena toma de decisiones o poder mantener la atención sostenida en una misma tarea. La segunda característica, *despersonalización hacia los demás*, supone el desarrollo de actitudes de tipo despectivas hacia las personas con las cuales el sujeto interactúa, en razón de lo percibido como demandante. Finalmente, la característica que hace alusión a la *reducida sensación de realización personal*, está manifestada en la pérdida de confianza y afectación del autoestima con una visión negativa de uno mismo.

Para Lovo (2020) la aparición se divide en tres etapas: la primera es la *alerta*, donde el hipotálamo ante el estrés estimula las glándulas suprarrenales para liberar adrenalina, generando la energía necesaria para una respuesta inmediata. La segunda etapa es la fase de *defensa* que solo se activa si el estrés persiste, puesto que aquí se libera cortisol que regula los niveles de glucosa en sangre para mantener el suministro de nutrientes a órganos esenciales como el cerebro, el corazón y los músculos. En la tercera etapa, aparece el *agotamiento*, donde las alteraciones hormonales crónicas causan síntomas físicos y psicológicos. Una persona no necesariamente padece completamente la sintomatología de este síndrome, sino que pueden manifestarse abruptamente signos y síntomas de alguna de sus tres dimensiones en particular. Carlin et al. (2012), proponen una diferenciación en los síntomas que afectan a la persona intentando dar definiciones más claras conforme el área del sujeto:

Por un lado, en los *síntomas emocionales*, aparece la desesperanza, irritación, apatía, hostilidad, falta de tolerancia y la supresión de sentimientos. Luego en cuanto a *síntomas cognitivos*, aparece la pérdida de significado, desvalorización, desaparición de expectativas, disminución de la autoestima y baja de la creatividad. En los *síntomas conductuales*, aparece la evasión de responsabilidades, intenciones de abandonar su tarea, desorganización y evitación de toma decisiones. Por último, agrega en los *síntomas sociales* acciones como el aislamiento y sentimientos de fracaso, evitación de contactos interpersonales y malhumor.

Gutiérrez Aceves et al. (2006), proponen esquematizar la clínica del síndrome en cuatro niveles, conforme a cómo afecta la calidad de vida y la salud mental de los trabajadores, distingue un primer nivel leve: con síntomas como quejas vagas, cansancio, dificultad para comenzar el día; un segundo nivel moderado: presentando cinismo, aislamiento, suspicacia o negativismo; un tercer nivel grave: donde se muestra un marcado enlentecimiento, automedicación, ausentismo, aversión y en algunos casos, abuso de alcohol o drogas; y un cuarto nivel llamado extremo: en el que se llega a un aislamiento exacerbado, colapso, cuadros psiquiátricos y en algunos casos, suicidios.

El primer caso del síndrome de burnout fue reportado por Graham Greens en 1961 y lo describe en un artículo llamado “burnout case”. El mismo, trata sobre un arquitecto atormentado por lo rutinario que le resulta su profesión, razón por la que decide marcharse y emigrar hacia otro país en búsqueda de otras actividades. En 1975 el psiquiatra Freudenberger, reutiliza el término para presentar algunos escritos sobre sus compañeros, ya que a medida que pasaba el tiempo y su trabajo se volvía repetitivo, comenzaban a experimentar una pérdida progresiva de motivación e interés por su labor. Utilizó el término “burnout”, hoy conocido coloquialmente como “estar quemado”; “consumido” o “apagado”, para describir este conjunto de reacciones (Rosales y Ferreira, 2020). En 1982, la psicóloga Cristina Maslach de California y el psicólogo canadiense Michael P. Leiter, crearon el Maslach Burnout Inventory -MBI- que desde ese entonces es el instrumento más importante en el diagnóstico de este síndrome. El único problema fue que se limitó a considerarlo como un conjunto de síntomas que solo podría detectarse en profesionales que se dedicaran a trabajar con personas. Fue de esta forma que en 1988 Pines y Aronson, demostraron que esto no era correcto, ya que el síndrome era susceptible a cualquier profesión laboral (Saborio Morales e Hidalgo Murillo, 2015).

Resulta imperante la distinción de Gil-Monte y Peiró (1997), ya que para ellos el síndrome de burnout no debe confundirse con otros estados como lo son el de desinterés

extremo, depresión, alienación, ansiedad, insatisfacción laboral, entre otros; el burnout supone una interacción de variables afectivas, cognitivo y conductuales, que convergen en un mismo episodio secuencial. Los autores señalan que no se trata de un estado sino más bien, de una respuesta a corto y mediano plazo del estrés. Peris (2002) señala que el burnout en el ámbito laboral se da por una exigencia que no es acorde a la capacidad humana, es decir, el nivel de demanda sobrepasa las capacidades del individuo y lo lleva a la imposibilidad de afrontar las tareas o de hacerlo de modo incorrecto.

### **1.1.2. Factores de riesgo**

Quinceno y Alpi (2007), proponen que existen ciertos factores de riesgo que hacen al sujeto ser más susceptible de padecerlo; se distinguen entre componentes personales: la edad o el género; componentes familiares como la armonía y estabilidad; componentes de la personalidad que pueden ser competitivas, impacientes, hiperexigentes y perfeccionistas y un componente que responde a la inadecuada formación laboral que refiere a poco entrenamiento en actividades prácticas y condiciones deficitarias en el entorno humano.

Para Díaz Bambula y Gómez (2016), los riesgos psicosociales en el lugar de trabajo han sido objeto de una atención creciente debido al impacto significativo que estos tienen en la salud mental y el bienestar de los empleados. En particular, durante el comienzo del siglo XXI, el síndrome se acentuó como uno de los conflictos que cada vez son más frecuentes entre las problemáticas laborales, más enfáticamente en Latinoamérica, lo que genera un incremento en los estudios destinados a comprender de dónde proviene, qué causas conlleva y cuáles pueden ser sus consecuencias. Es con base en esto, que se abre un abanico de posibilidades de considerar al burnout en relación a variables como: la resiliencia (Aparicio et al., 2007); los diferentes modos de afrontamiento de los sujetos (Blandin y Martínez, 2005; Tamayo y Tróccoli, 2002; Vinaccia y Alvaran, 2004); los pensamientos automáticos (Sierra, 2008); la autoeficacia (Fernández, 2008) y el sentido del humor (D'anello et al., 2009).

Es importante considerar las variables contextuales como los cambios en el mercado laboral, la situación económica del país, la sensación de inestabilidad de los puestos de trabajo, entre otros. En Argentina, principalmente en las décadas posteriores a los años setenta marcadas por cambios económicos y políticos, es relevante comprender que los impactos en la cotidianidad del trabajador fueron significativos, ya que los trabajadores tuvieron que enfrentarse a olas de desempleo, disminución del poder adquisitivo y el

deterioro de las condiciones laborales (Jaccoud et al., 2011). En la actualidad el recambio generacional en los empleos ha llevado a una mutación en la concepción del trabajo, ya que el objetivo no solo se limita al incremento del patrimonio, sino también que se busca la satisfacción y el bienestar en el ámbito laboral.

Como señalan Hosie y Sebastos (2009), esta evolución refleja una mejora en varios aspectos, desde una mayor conciencia sobre la importancia del bienestar laboral y cómo esto ayuda a una mayor productividad y crecimiento en términos económicos, hasta la posibilidad de llegar a sentir el trabajo con sensaciones de disfrute y no aparejada a sentimientos de hostilidad. De hecho, investigaciones como las de Aranda (2017) comprueban que los empleados que experimentan satisfacción y disfrute en su trabajo tienden a ser más productivos y comprometidos con sus responsabilidades laborales produciendo mayores resultados.

El estudio de Saborío Morales e Hidalgo Murillo (2015) indica que la prevalencia del síndrome varía según el entorno. En Holanda, aproximadamente el 15% de los trabajadores padecen este síndrome, siendo más común en profesiones de la salud como médicos, enfermeros y psicólogos; los estudios en Colombia, Canadá y Costa Rica reflejan una incidencia del 9,1%. En Argentina, la situación no parece ser distinta. Un estudio reciente realizado por Castro et al. (2022) reveló una prevalencia de por lo menos el 38% de presencia de dimensiones del síndrome de burnout en trabajadores propiamente del ámbito de la salud, lo cual presentó un aumento del 10% en comparación con los resultados previos a la pandemia de COVID-19. Además, estudios locales, como el realizado por Casari et al. (2015) en la provincia de Mendoza, muestran una alta prevalencia del síndrome en trabajadores de la salud mental, particularmente entre aquellos que realizan atención en turnos relativamente prolongados.

Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el síndrome de burnout como un problema de salud pública, tanto a nivel global como local. Es crucial comenzar a implementar medidas preventivas y estrategias de intervención efectivas para proteger la salud y el bienestar de los trabajadores en todos los ámbitos laborales.

## **1.2. Burnout en el deporte**

Como fuese mencionado, el burnout que se analizó en un primer momento en el ámbito laboral comenzó a ser investigado en los distintos campos de la psicología. Por

ejemplo, se estudió en relación a deportistas, lo que convirtió a este síndrome en un fenómeno que ha despertado el interés en la psicología deportiva desde hace tiempo. Alrededor de los años 80, Flippin adoptó el término de *burnout* y lo emplazó en el ámbito de la psicología deportiva llevando a cabo el primer estudio que se centró propiamente en deportistas. Eventualmente esta investigación permitió que otros autores interesados en esta problemática pudieran encauzarse en dichos estudios con un marco teórico sólido. Aunque el concepto del burnout varía dependiendo de quien estudia, la mayoría de los autores amparan sus definiciones en la tridimensionalidad de este (Carlin, 2014).

La tridimensionalidad como se ha dicho previamente hace referencia al *agotamiento físico, emocional y mental*, con *actitud impersonal con el resto de las personas*, y *baja realización personal*. Estos tres componentes están interrelacionados y pueden manifestarse en diferentes grados de intensidad, lo que hace que cada deportista experimente el burnout de manera única. Esta sintomatología aplicada al deportista, en algunos casos puede llevarlo a presentar fatiga e irritabilidad por realizar la práctica en tanto entrenamiento o competición, además de una disminución en su rendimiento, la pérdida progresiva del idealismo y la motivación en el deporte (García-Jarillo et al., 2020).

### **1.2.1. Factores de riesgo en el contexto deportivo**

Feigley (1984) señaló que la sintomatología del burnout responde a factores de estrés dónde el sujeto se siente abatido, esto no es distinto en el contexto laboral y el deportivo, sino que la diferencia entre estos radica en que en lo deportivo se destaca notablemente la falta de energía y motivación para continuar con la práctica lo que puede devenir en el abandono de la misma. En la década siguiente, May (1992) llevó a cabo una investigación en los juegos olímpicos desarrollados en Barcelona a deportistas amateurs de alto rendimiento, su objetivo fue el de buscar qué variables psicológicas presentaban. Lo que llamó la atención fue que se encontró con que algunos deportistas presentaban sintomatología propia del síndrome de burnout con causa en la preponderante exigencia requerida. A su vez, Silva (1990) reconoce que el deportista que ve afectado su rendimiento físico manifestado en el entrenamiento, responde a aspectos psicológicos propios del mismo, dónde el sujeto se siente tan abrumado que su cuerpo responde con agotamiento y una actitud despectiva hacia la actividad de entrenar. Sin embargo, no deja de lado que estas variables pueden tener que ver con el

entrenamiento excesivo, argumentando que las cargas pueden tener efectos positivos y/o negativos y esto depende particularmente de cómo lo perciba el deportista.

Coakley (1992) enfatiza sobre la influencia que puede tener la estructura social del deporte en la predisposición de los deportistas a experimentar el burnout. Este autor identifica que algunos factores del contexto social pueden favorecer el desarrollo de las dimensiones del síndrome, que varían conforme el deporte que se realiza y las exigencias que se impongan en el mismo además de su realidad social. Propone entonces, que los factores que comúnmente se suelen repetir son: las relaciones sociales inadecuadas en deportes individuales, las prácticas autoritarias o la falta de autonomía por parte del entrenador, la carencia de parámetros positivos en relación con la sana competencia influenciada por las familias y la organización deficiente de los programas deportivos que lleven a un alto rendimiento. Siguiendo esto, Garcés de Los Fayos y Cantón (2007) proponen que las variables predictoras del burnout se podrían dividir en tres grandes grupos: sociales, deportivas y personales. Destacan también como un factor predictor que los sujetos cuenten con rasgos predominantes de ansiedad generalizada o una personalidad autoexigente. Por su lado, Olivares (2020) señala que es indispensable tener en consideración el tiempo que los deportistas dedican a su práctica, ya que si se presentan factores del entorno deportivo que contribuyan al desarrollo del síndrome como pueden ser, la influencia de los modos del entrenador, las demandas de la competencia y la monotonía de los entrenamientos, probablemente exista una mayor tendencia a presentar la sintomatología asociada.

De este modo, hay diferentes autores que focalizan sus estudios en distintos puntos en relación con el burnout propiamente dicho y el desenvolvimiento de los deportistas. Maicon Carlin (2014) destaca que lo que afecta a los deportistas y en particular al entorno deportivo entendiendo al mismo como el contexto en el que se desenvuelve la práctica, es la relación entre el padecimiento del síndrome y el alto nivel de abandono del deporte. Otros estudios como los de Gerber et al. (2018) y Moen et al. (2017) sugieren que la problemática se concentra en el alto grado de similitud entre el síndrome y las lesiones deportivas, manifestando que la cronicidad del estrés puede llegar a provocar dichas lesiones. Asimismo, especialistas como De Francisco et al. (2016), marcan una similitud entre la sintomatología propia del burnout y los rasgos de una posible depresión en deportistas, resaltando la magnitud del asunto en cuestión. Siguiendo esta línea, investigaciones como las de Andrade et al. (2019) y Sánchez (2013) tienen como objetivo proponer estrategias efectivas de prevención y afrontamiento una vez que se ha comenzado a presentar la sintomatología que



conlleve a aliviar el impacto que puede provocar el burnout en el bienestar psicológico y físico de los deportistas.

Ahora bien, resulta imperante considerar cuál es la prevalencia del síndrome y por qué debe tenerse una mayor consideración de este en el ámbito de la psicología deportiva. Dubuc-Charbonneau et al. (2014) y Ziemainz et al. (2015) señalaron una prevalencia del síndrome en todas sus dimensiones en al menos un 10% en los deportistas conocidos como amateurs. A su vez, la investigación de De Francisco, et al. (2014) permitió conocer la prevalencia del síndrome en una población de deportistas españoles que eran considerados amateurs de diferentes disciplinas. En la misma, se obtuvo como resultado que el 4% de los deportistas padecen el síndrome, el 28% presenta un riesgo medio o moderado a padecer el síndrome y el 12% presentan un riesgo alto ya que se perciben algunas de las dimensiones.

Más adelante, De Francisco junto con Olivares y Garcés de los Fayos (2018) replicaron el estudio, reportando que la cifra no se había modificado y que seguía cercana al 4%. Además, ese mismo año en España el estudio de Reche et al. (2018) logró una mayor profundidad en cuanto a las diferentes dimensiones que hacen al burnout, resultando que un 4% de estos deportistas presentaban sintomatología en lo que refiere a las dimensiones de agotamiento físico/emocional y despersonalización hacia los demás, y un 5% experimentaba la llamada reducida sensación de logro personal. Mientras que el estudio de Ocaña et al. (2024), refleja que la dimensión de despersonalización es la más prevalente, seguida por el agotamiento emocional y por último se encuentra la dimensión de reducida realización personal.

En Colombia, Sanchez Serrano et al. (2009) llegan a la conclusión de que la sintomatología puede aparecer en diez de cada cien deportistas, generando comportamientos y reacciones desadaptativas. En respuesta a los desafíos que ya se han descrito y la prevalencia que parece presentar el síndrome de burnout en deportistas, han surgido diversas investigaciones dirigidas a identificar cuáles podrían ser los factores que permitirían afrontarlos positivamente.

### ***1.2.2. Factores protectores frente al Burnout, en el contexto deportivo***

Una característica que permite un menor desarrollo del síndrome es la resiliencia. Este concepto fue adoptado por Luthar y Cichetti (2000) quienes lo definen como un estado o capacidad que tiene el ser humano de mantener niveles homeostáticos u óptimos para generar

un bienestar en sí mismo, logrando adaptarse de manera positiva a las adversidades que se le puedan presentar. Según investigaciones los deportistas que exhiben un mayor nivel resiliencia tienden a un mejor rendimiento en su práctica y competición, logrando el éxito en su disciplina deportiva (Fletcher y Sarkar, 2012). Los efectos positivos que tiene la resiliencia en el deporte constan de un mejor rendimiento, mayor capacidad para hacer un buen manejo de las situaciones de estrés y una recuperación positiva ante el padecimiento de lesiones (Breton et al., 2016).

También se consideran importantes las variables extrínsecas al deportista para lo cual Martínez y Gómez Mármol (2013) recomiendan que, así como hay profesionales que cuidan la salud física del deportista, su alimentación y demás, se debería incluir también a profesionales de la salud mental para que puedan ayudar al deportista a identificar aspectos que anticipen la aparición del síndrome.

En convergencia con lo mencionado anteriormente, se recogen distintas intervenciones que realizaron profesionales en el campo, como el caso de México en el año 2010, dónde se utilizó un programa que constaba de diversas herramientas: entrenamientos de autorregulación emocional, técnicas de relajación muscular, reelaboración de objetivos personales y trabajo con reforzamientos positivos en metas alcanzadas. Los resultados arrojaron una reducción significativa de los síntomas en los deportistas, incluyendo una disminución del 13% de la dimensión de despersonalización hacia los demás y del 38% de la dimensión de la reducida sensación de realización personal, y no se redujo la dimensión de agotamiento físico/emocional (Salgado Mejía et al., 2011).

Actualmente las intervenciones para combatir el síndrome de burnout en deportistas manifiestan una diversidad de enfoques y un crecimiento exponencial de la psicología deportiva, los trabajos van desde métodos convencionales como las terapias cognitivo-conductuales hasta enfoques más innovadores trabajando individualmente con terapias de tercera generación, como la terapia de aceptación y compromiso, y técnicas como el mindfulness (Palicio Mayoral et al., 2022). Autores como García Jarrillo et al. (2020) coinciden en la importancia de contar con los profesionales e implementar estrategias para combatir la problemática, además agregan que sería beneficioso pensar el trabajo con técnicas como la reestructuración cognitiva, junto con la búsqueda de soluciones alternativas.

Por su parte el mindfulness, es definido dentro de las técnicas que pertenecen a las terapias de tercera generación que han ganado preeminencia en los últimos años. Gasión et al.

(2023) definen esta técnica como un estado mental en el cual el objetivo es concentrar plenamente la atención en el presente, logrando una buena discriminación y aceptación de lo que sucede sin permitir juicios de valor en cuanto a lo que siente. Estudios han demostrado que la aplicación regular de mindfulness puede producir cambios significativos en la actividad neuronal a corto plazo, con efectos que se vuelven más sólidos con la práctica continuada. Estos cambios incluyen mejoras en la atención, el funcionamiento motor, la integración de información en el cerebro y la gestión de las funciones ejecutivas (Diez y Castellanos, 2022).

Entre los programas que se han utilizado para investigar con esta técnica se encuentran el Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE), el Mindfulness Acceptance-Commitment (MAC) y el Mindfulness Meditation Training for Sport (MMTS), cada uno dirigido a abordar aspectos específicos del rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los deportistas (Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio, 2019). Por su lado, el MSPE fue parte de una investigación en la que quedaron demostradas mejoras en la confianza para afrontar la práctica, la reducción de la ansiedad precompetitiva, una mayor atención plena y fluidez a lo largo de la temporada (Kaufman et al., 2009). De manera similar, el MMTS, demostró una disminución del estrés percibido por el deportista, logrando una mejor gestión de los recursos energéticos a lo largo de la competencia y una mayor aceptación de los estados emocionales asociados a la competición (Scott-Hamilton et al., 2016). Por otro lado, el programa MAC demostró que se podía lograr una mayor concentración sostenida en lo que dura la competición, una disminución de la ansiedad y un mayor disfrute en la realización del deporte sin importar el resultado (Riutort Rigo, 2022).

Fernández Becerra (2018), señala que el mindfulness implementado con un programa estructurado a largo plazo puede contribuir a reducir el estrés y el síndrome de burnout, aunque no garantiza su eliminación total. Estas investigaciones y programas ofrecen esperanza y posibilidades reales de mejorar el bienestar y el rendimiento de los deportistas para que puedan alcanzar su máximo potencial en un ambiente deportivo saludable y sostenible.

## CAPÍTULO 2: LOS ENTRENADORES

### 2.1. Estilos de dinámicas en entrenadores

Los deportes de equipo no solo ofrecen apoyo social y dan un sentido positivo de pertenencia, sino que también sirven como una fuente emocional de apoyo para quienes los practican (Ardura y Trancoso, 2023). En realidad, los deportes de equipo desempeñan un papel crucial en la vida de las personas durante momentos vitales de gran estrés o negatividad, sirviendo como una forma de superar y afrontar positivamente esas situaciones (Inoue et al., 2015). Diferentes estudios abordados en relación con el éxito deportivo han vinculado a los logros con una adaptación a los desafíos deportivos, psicosociales y académico-laborales que se les presentan en la nueva etapa (Stambulova y Wylleman, 2019).

Estos logros se deben al desarrollo del sentimiento de confianza mutua con los integrantes del grupo, la cohesión entre los miembros del equipo, y es allí donde surge la sensación de la persona de ser alguien valorado, lo que contribuye a una mayor autoestima y un sentido de valía (Easterlin et al., 2019). En cuanto a la calidad de la experiencia deportiva, el disfrute y el nivel de competitividad, es necesario considerar el rol que tiene el *triángulo deportivo* en este proceso: los compañeros/as, la familia, y los/as entrenadores/as (Ramis et al., 2013). De esta forma, así sea un deporte individual o grupal, se ha observado que en el contexto deportivo se desarrollan características relevantes para una buena salud mental, como puede ser la inteligencia emocional, la asertividad comunicacional, la tolerancia a la frustración (Gómez-García et al., 2022).

El punto que comparten los deportes sin distinguir entre si son individuales o grupales, es que siempre acompaña una figura que guía al deportista: el entrenador. Se puede definir al mismo como un mentor o líder, que tiene el objetivo de dirigir al deportista o a los grupos de deportistas, enseñando, guiando y respaldando en el desarrollo de habilidades específicas del deporte y también aquellas de índole personal (Sánchez et al., 2017). El entrenador, como figura central en la experiencia deportiva, ocupa una posición jerárquica crucial ya que influye significativamente en el rendimiento, la motivación, el ambiente del equipo y las condiciones personales de cada deportista mediante su estilo y enseñanzas

(Foresto, 2022). Su relevancia no se limita únicamente a las mejoras físicas o técnicas que puede generar en los deportistas, sino que también incluye las mejoras al nivel de las motivaciones, del desarrollo personal, de elaboración de pérdidas, de disfrute que puede proporcionarle al deportista (Aróstegui et al., 2013; Pedro y Veloso, 2018). Por consiguiente, el nivel de satisfacción de los deportistas puede estar vinculado al tipo de comunicación que se dé y se promueva por el entrenador (Maestre et al., 2018).

### ***2.1.1. Relación deportista-entrenador***

La relación que se genera entre el deportista y el entrenador es un punto de inflexión en los estudios referentes al síndrome de burnout. La misma se presenta como una de las variables indispensables al momento de analizar las dimensiones, ya que el entrenador cumple un rol fundamental e indispensable en el desarrollo de la carrera de un deportista. Al ocupar un lugar tan importante, esta relación puede tener sus matices negativos convirtiéndose en el origen de una frustración hasta el desenvolvimiento del burnout. Es el entrenador quien además de ser un maestro de las habilidades concretas que requiere un deporte, puede eventualmente convertirse en un asesor personal del deportista inmiscuyéndose en otras áreas que no tienen que ver puntualmente con la práctica deportiva (De Los Fayos, 1998). Los entrenadores no deben centrarse únicamente en aspectos técnicos o deportivos con el objetivo de obtener resultados, no basta con enseñar eficazmente las técnicas y tácticas del deporte ni con llevar a cabo entrenamientos planificados y sistemáticos, es necesario crear un ambiente propicio para el aprendizaje, acompañado de un proceso de enseñanza adecuado, siendo esencial promover un clima que genere la autonomía (Foresto, 2022).

Para lograr una buena relación deportista-entrenador, es imprescindible fomentar no solo el crecimiento de aptitudes y destrezas mentales, sino también asegurar la presencia de elementos ambientales que respalden este proceso (Prato et al., 2020). Distintos deportistas han resaltado la relevancia que tenía para ellos el respaldo del entrenador al enfrentar decisiones difíciles ya que percibían a este como un mentor o acompañante de vida, trascendiendo en algunas situaciones el ámbito deportivo (Sánchez et al., 2017). El rol de los entrenadores es especialmente importante debido al impacto que tienen sus comportamientos en la participación deportiva, así como en el rendimiento y bienestar de los deportistas (Duda et al., 2013; Torregrossa et al., 2011).

Loehr (1986) propuso un modelo que plantea que todo deportista debe contar con siete habilidades básicas: 1. La autoconfianza; 2. El control de afrontamiento negativo; 3. El control atencional; 4. El control viso-imaginativo; 5. El nivel motivacional; 6. El control de afrontamiento positivo; 7. El control de la actitud.

En el desempeño de estas habilidades que proporciona el entrenador al deportista, la motivación en el contexto deportivo es indispensable, puesto que fomentará una movilización para dirigir el comportamiento y otorgar significado a las elecciones. Es una especie de motor, que orienta al deportista para lograr sus objetivos, siendo un factor crucial que llega a influir en la dedicación y la persistencia en la práctica deportiva (Muñoz Gómez et al., 2020). Los deportistas que alcanzan un estado interno óptimo se caracterizan por estar motivados, con confianza en sí mismo y con actitud positiva frente a las dificultades que se pueden presentar en el desarrollo de la práctica deportiva, favoreciendo un buen rendimiento (Gucciardi, 2012).

### ***2.1.2. La motivación e interacción como factores indispensables***

Un factor imperante para tener en consideración es la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000) la cual analiza cómo las condiciones del entorno contribuyen a que se mantenga la motivación. Las investigaciones muestran que cuando los entrenadores adoptan un estilo de apoyo a la autonomía, es decir, valoran la perspectiva del deportista, ofrecen opciones y proporcionan retroalimentación significativa sin imponer presiones o exigencias externas, se fomenta una mayor motivación intrínseca, bienestar y rendimiento percibido (Lemelin et al., 2022; Mossman et al., 2022).

Esta teoría es considerada como uno de los principales marcos teóricos que subrayan la relevancia de la motivación del sujeto en base al clima que lo rodea y su propósito es el de comprender cuales son los comportamientos de los individuos dependiendo el contexto (Stover et al, 2017). La misma sugiere que para el funcionamiento óptimo de la persona y el desarrollo de habilidades psicológicas sanas, lo que influye principalmente es la interacción con el entorno, ya sea que se presente como facilitador o dificultador del desarrollo personal, puesto que propone que en situaciones donde se da lugar a la autonomía para actuar se crean experiencias auto motivacionales para dirigir la acción, mientras que en ambientes que se definen como controladores donde hay imposiciones coercitivas, se promueve la frustración de la automotivación provocando malestar (Deci y Ryan, 2000).

De esta manera, en el ámbito deportivo sugiere que el tipo de motivación que experimenta el deportista, estará considerablemente influenciada por el clima motivacional establecido por quienes forman parte del entorno, destacando la figura del entrenador (Blanco et al., 2020). Siguiendo esto, Vallerand y Losier (1999) proponen que el modo de interacción de los entrenadores sobre los deportistas puede afectar el rendimiento e influir en la percepción del deporte, para ellos los entrenadores adoptan dos tipos de interacción interpersonal: *apoyo a la autonomía o estilo controlador*. Según Nuñez et al., (2012), cuando un entrenador adopta un enfoque interpersonal que apoya la autonomía del deportista la relación se caracterizará por: ofrecerle la libertad de elección entre diversas alternativas, considerando la visión y opinión del deportista, permitiendo que ejerza su propia iniciativa, forjando la motivación a la acción y asumiendo sus logros y sus fallos. Los deportistas requieren sentir que tienen la capacidad de elegir y ejecutar sus propias acciones, tomando el control sobre las consecuencias, necesitan sentir que han elegido y desean llevar a cabo la actividad que están realizando (Stover et al., 2017).

Por consiguiente, cuando un entrenador valora las opiniones de los deportistas y proporciona un *feedback* sobre qué aspectos mejorar y brinda herramientas de cómo hacerlo, reduce la sensación de lo externo como demandante, promueve niveles elevados de motivación intrínseca, mejora la percepción personal del rendimiento y brinda al deportista la sensación de control (Cano et al., 2018; Lemelin et al., 2022; Mossman et al., 2022). Se entiende que los entrenadores que fomentan la autonomía conducen a un desarrollo favorable para el deportista, ya que se relaciona con niveles más altos de motivación intrínseca, aumento de la vitalidad y autoestima y promueve en los deportes grupales un mejor trabajo en equipo (González et al., 2016).

Por otro lado, cuando los entrenadores adoptan un estilo más controlador, es decir, imponen sus propias ideas y acciones sobre los deportistas de una manera coercitiva y autoritaria sin dar lugar a la posibilidad de creatividad, se facilita la frustración de las necesidades del sujeto, se genera un mal clima donde al deportista le cuesta interpretar sus errores y se contribuye al malestar general y la sensación de estar abrumado (Bartholomew et al., 2010). Este estilo de entrenador está caracterizado por ejercer una gran presión sobre el deportista logrando la limitación de la participación y el compromiso, niveles reducidos de motivación autodeterminada, comportamientos automatizados sin objetivos y desgano por la realización de la acción (Álvarez et al., 2021); se relaciona con la presencia de algunas de las dimensiones presentes del síndrome de burnout deportivo (Cho et al., 2019; Morales-Sánchez

et al., 2020), y una mayor probabilidad de abandonar la práctica deportiva (Fabra et al., 2021).

Robinson y Carrón (1982) señalaron que el modo de vincularse del entrenador de una manera muy coercitiva daría lugar a eventos estresantes en el deportista. A su vez, estudios como el de Castillo et al. (2012) proponen que los entornos caracterizados por un entrenador con un estilo controlador se vinculan a comportamientos negativos o mal adaptativos por parte de los deportistas, produciendo disminución en la autoestima, desmotivación, resentimiento hacia el entrenador, temor al fracaso, y una alta probabilidad de abandonar la práctica deportiva, generando un estrés significativo que puede estar asociado al síndrome de burnout. Específicamente Mars et al., (2017) sostienen que un estilo controlador por parte del entrenador actúa como un predictor positivo de la frustración de las necesidades psicológicas básicas que se asocia con el desarrollo del burnout y síntomas de malestar físico y psicológico.

Esto se refleja en la paralización de los deportistas en la toma de decisiones y libertad para ejercer el deporte, logrando que se perciba como rechazado por su equipo, y en la sensación de ser competente (Cantú, 2016). Smith et al., (1988); Cohn (1990) y Henschen (1991) asocian que el rol que tiene el entrenador, abusando de su autoridad, predispone al origen del burnout en el contexto deportivo. En función de lo planteado, deportistas argumentan que la razón por la que abandonan la disciplina tiene que ver con el modo de interacción de su entrenador, ya que perciben un ambiente hostil donde sus necesidades emocionales y psicológicas no son atendidas, sintiendo que no se proporcionó la enseñanza y se impuso el castigo ante las adversidades de la práctica (Salguero et al., 2003).

De esta manera, se entiende que el éxito en el desarrollo deportivo no se limita a las habilidades técnicas y tácticas del deportista, también depende del entorno que lo rodea y del modo de interacción, de esta manera la sensación de respaldo en el entrenador será un factor clave que contribuya a potenciar al deportista, para lograr desarrollar el éxito deportivo (Foresto, 2022).

### ***2.1.3. La figura del entrenador y las diferencias de género***

Vanzou et al. (2006) y Torregrosa et al. (2011), proponen que existe una diferencia de género en cuanto al disfrute deportivo y la posibilidad de abandono o factores asociados al estrés deportivo, marcando que tanto en el género masculino y femenino este clima deportivo



se encuentra afectado por la figura del entrenador. Para Olmedilla et al. (2021) los deportistas de género masculino respecto al género femenino controlan mejor el estrés propio de la competición y los entrenamientos.

Blanco et al. (2020) aborda esta diferencia de género y llega a la conclusión que el género femenino a diferencia del masculino tiende a percibir un menor grado de apoyo a la autonomía por parte de sus entrenadores. Raimundi et al. (2021) en un estudio realizado en Argentina, concluye lo mismo, al encontrar que el género femenino tiende a percibir más controlador a su entrenador, con menor apoyo a la autonomía y apoyo social, que el género masculino que tiende a percibir a su entrenador con mayor apoyo a la autonomía.

En conclusión, parece ser fundamental el rol del psicólogo deportivo para trabajar junto a los entrenadores para que exista la visión del éxito deportivo por fuera de la labor de entrenar técnica, táctica y físicamente al deportista, contribuyendo así al desarrollo de deportistas intrínsecamente motivados, seguros y comprometidos (Torregrosa et al., 2008).

## **2.2. Deportistas amateurs de fútbol de salón**

Existe una idea generalizada sobre que la práctica constante de un deporte se relaciona con la mejora del bienestar físico y psicológico, lo cual reduciría los signos de ansiedad y estrés, promoviendo un estilo de vida activo que contribuiría a la felicidad y al bienestar mediante la activación fisiológica (González Insua et al., 2020). Para los deportistas, realizar su actividad física y deportiva, no siempre está asociado con la posibilidad de competir profesionalmente, en muchas ocasiones el deportista busca realizar su práctica para lograr el bienestar personal y competir de manera amateur (Fouilloux et al., 2021; Rendeiro y Rhodes, 2018). El origen del término *amateur* se remonta al siglo XV, se utilizaba "amatrice" en Francia, devenido del latín que significa "el que ama", para referirse a quien realiza una actividad por placer; en el deportista, referirse a amateur o aficionado implica participar en la práctica deportiva, sin buscar beneficios económicos (Archundia, 2021).

Un desafío del deportista amateur radica en que, al carecer de compensación económica, deben equilibrar su tiempo entre: entrenamientos, competiciones y aspectos de su vida cotidiana -trabajo, estudios, familia-. No obstante, no dejan de realizar esta actividad por la recompensa emocional y física que les produce, lo que los lleva a ajustar sus horarios para seguir dedicándole tiempo a su deporte elegido (Terán Ledesma, 2022). En ciertos deportes

se aprecia el empeño que muestran los deportistas para conciliar su participación en las competiciones y entrenamiento con su vida profesional, es por esto que son flexibles en cuanto al nivel de exigencia en la responsabilidad y tiempo dedicado a la práctica deportiva (Selva Olid et al., 2013).

En contraste con los amateurs, los deportistas llamados de élite cuentan con una serie de beneficios económicos, que a priori les permite dedicar su tiempo a la preparación, y desarrollo de su carrera deportiva, ya que dedican gran parte de su tiempo a entrenamientos continuos, corrección y mejora de errores, además del fortalecimiento de la parte técnica y táctica (Archundia, 2021). Tanto el deportista de élite como el amateur se enfrentan a la rutina de los entrenamientos que permiten prepararse para su competición, la diferencia entre estos puede estar en la calidad, intensidad y cantidad de horas; de esta manera, en ambos casos se comparte el objetivo de entrenar para mejorar distintos aspectos ya sea físicos, técnicos y/o tácticos para que puedan afrontar las competiciones de la mejor manera (Sánchez y León 2012).

Existió una creencia común que resultó ser incorrecta, esta implicaba que los deportistas de élite experimentan un menor grado de bienestar psicológico en comparación con los deportistas amateurs, esto debido a una mayor exigencia en el deporte. Se descubrió que los que se desempeñaban de manera amateur como los que lo hacían de una manera profesional, buscaban alcanzar sus objetivos a corto, mediano y largo plazo; y es por esta razón que podían generarse los mismos niveles de depresión, ansiedad y estrés por la frustración de estos objetivos (Terán Ledesma, 2022). Siguiendo esto, Aguirre-Loaiza et al., (2015) manifiestan no hallar diferencias significativas en el grado de exigencia percibido en el nivel competitivo ni en los factores motivacionales entre deportistas de élite y amateurs.

En el contexto de los deportistas amateurs, específicamente aquellos que participan en el fútbol de salón, se revela una dinámica operacional y estructural compleja, marcada por la especificidad técnica del deporte. A simple vista la especificidad técnica que requiere un deporte como el fútbol de salón, implicaría que se requiere de una figura que indique cómo debe realizarse el deporte. Sin embargo, a medida que se interioriza en la práctica, se percibe como este deporte destaca la creatividad y la libertad del deportista en función de lo aprendido, para fomentar su desarrollo individual en la práctica (Cortés Díaz, 2014).

Para González (2022) las acciones fundamentales que deben tener los deportistas en este ámbito son las siguientes: atención y concentración, cohesión, autoconfianza, control de

pensamiento y capacidad de afrontamiento, ya que las exigencias propias del deporte pueden llevar a situaciones donde se deben tomar decisiones muy rápidas, manteniendo un nivel mental muy elevado. Cada acción depende únicamente de la decisión que tome el jugador que posee el control en ese momento determinado, es necesario contar con jugadores proactivos, que asuman el liderazgo y la iniciativa en el juego, que tengan la soltura para anticipar los movimientos del oponente y de sus propios compañeros, eligiendo cómo actuar y cómo responder a las demandas (Cortés Díaz, 2014). Vicencio (2017) realizó una investigación en deportistas de fútbol de salón del gran Mendoza, concluyendo que estos deportistas pueden padecer un nivel elevado de ansiedad precompetitiva debido al temor a equivocarse, no poder rendir adecuadamente y ser castigado, sin ser tenido en cuenta para la continuación de la competición.

En conclusión, la práctica del fútbol de salón por deportistas amateurs combina desafíos técnicos y psicológicos que requieren un equilibrio entre la competencia y las responsabilidades cotidianas. A pesar de no recibir compensaciones económicas, estos deportistas encuentran en su actividad una fuente de bienestar personal y emocional. Por ello, es fundamental considerar tanto las demandas del entorno como el bienestar psicológico de estos deportistas, promoviendo estrategias que aseguren su satisfacción y continuidad en el deporte.

### III. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN E HIPÓTESIS

#### 3.1. Objetivos

*Objetivo general:*

- Explorar la relación entre las dimensiones del burnout deportivo, y las conductas controladoras de los entrenadores, en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza.

*Objetivos específicos:*

- Describir las dimensiones de burnout deportivo, en deportistas amateurs.
- Describir las conductas controladoras presentes en entrenadores (uso controlador de competencias, atención condicional negativa, intimidación, excesivo control personal), desde la mirada del deportista.
- Determinar la relación existente entre las dimensiones del burnout deportivo, y la presencia de conductas controladoras de los entrenadores, en deportistas amateurs del Gran Mendoza.
- Comparar las dimensiones de burnout deportivo y las conductas controladoras del entrenador, en base al género de deportistas amateurs de fútbol de salón.

#### 3.2. Hipótesis

*Hipótesis general:*

H1: A mayor comportamiento controlador por parte del entrenador, mayor dimensiones del síndrome de burnout deportivo aparecerán en deportistas amateurs de fútbol de salón.

***Hipótesis derivadas:***

H2: Las deportistas mujeres de fútbol de salón, percibirán en mayor medida un estilo controlador en su entrenador que los deportistas hombres.

H3: A mayor intimidación por parte del entrenador, mayor será la despersonalización en el deportista amateur.

***Hipótesis Nula:***

Los comportamientos controladores de los entrenadores a deportistas amateurs no aumentan la posibilidad de sufrir síndrome de burnout.

## IV. MÉTODO

### 4.1. Tipo de estudio y Diseño de investigación

Este estudio es de *tipo cuantitativo*, ya que utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Su diseño es *no experimental*, ya que se midieron fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, sin manipularlas de forma intencional. Asimismo, el alcance es *descriptivo-correlacional*, ya que busca especificar propiedades y características importantes de las variables de estudio, para luego poder determinar si las mismas poseen o no una relación significativa. Es también *comparativo*, al posibilitar la comparación de 2 grupos, en la variables burnout deportivo y conductas controladoras del entrenador, según el género.

Por último, el corte *transversal* se eligió para analizar las variables de interés en un momento específico, proporcionando una visión general en ese instante (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018). El diseño permitió explorar y describir las posibles relaciones y patrones entre el síndrome de burnout, y el estilo de entrenador en los deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza.

### 4.2. Participantes

La cantidad total de participantes fue de 189 deportistas amateurs del gran Mendoza que se desempeñaban en fútbol de salón, conformando una muestra *no probabilística intencional*, es decir, la selección de las unidades de análisis se determinó por razones relacionadas con las características y contexto de la investigación, no por probabilidad (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Los criterios de inclusión para estos participantes fueron:

- Que fueran deportistas amateurs.
- Que residan en el gran Mendoza.
- Que sean mayores a 18 años y menores a 50.

- Que actualmente estén federados/compitiendo en sus respectivos clubes de fútbol de salón.

Los criterios de exclusión fueron:

- Deportistas que se dedican profesionalmente al deporte, ya que el enfoque del estudio está en los deportistas aficionados.
- Aquellos deportistas que estén experimentando una lesión grave (que requiera 2 meses o más de rehabilitación) que pueda afectar significativamente su participación y rendimiento deportivo.
- Aquellos deportistas que no estén participando activamente en su deporte en un periodo mínimo de 6 meses.
- Deportistas que no proporcionaron información completa o no cumplieron con los requisitos de participación establecidos en el estudio.

La muestra se categorizó en dos grupos, masculino y femenino, en cuanto al género. Esto tomando en consideración la distribución que realiza el fútbol de salón en Mendoza, que no contempla otro género distinto a los nombrados. Los resultados de la distribución fueron muy equitativos: 95 participantes (50,26%) se identificaron con el género femenino y 94 (49,74%) con el género masculino. Respecto a la edad de los participantes, el rango osciló entre los 19 y los 48 años, con una media de 24,55 años ( $DE = 4.66$ ).

En cuanto a variables sociodemográficas y otras características relevantes para la descripción de los participantes, se observó que el 85,8% de ellos trabaja actualmente, mientras que el 62,1% se encuentra cursando estudios formales, pudiendo coexistir ambas actividades en algunos casos. En cuanto al nivel académico alcanzado, la mayor proporción de participantes (45.8%) posee un nivel universitario. Finalmente, el tiempo promedio de años que llevan compitiendo en fútbol de salón fue de 7,07 años ( $DE = 4.84$ ), con un mínimo de 1 año de práctica y un máximo de 23 años. En relación con su práctica deportiva, la mayoría de los participantes entrenan entre 6 y 8 horas semanales, incluyendo tanto sesiones de entrenamiento como competencias (ver Tabla 1).

**Tabla 1***Actividades Diarias de los Participantes (n=189)*

Variables		f	%
¿Trabaja?	Si	163	86,2
	No	26	13,8
¿Estudia?	Si	117	61,9
	No	72	38,1
Nivel académico alcanzado	Primario Completo	3	1,6
	Secundario Completo	83	43,9
	Terciario	16	8,5
	Universitario	87	46,0
Años que llevan jugando al fútbol de salón	1 - 6	104	55
	7 - 13	64	33,9
	14 - 20	20	10,6
	20 - 26	1	0,5
Horas de entrenamiento semanales de los participantes	Menos de 4 hs	4	2,1
	Más de 4 hs	48	25,4
	Más de 6 hs	93	49,2
	Más de 8 hs	44	23,3

#### 4.3. Instrumentos de recolección de datos

Se utilizaron tres instrumentos de recolección de información:

**Cuestionario sociodemográfico Ad hoc:** La entrevista diseñada para la recolección de datos sociodemográficos se implementó a través de la herramienta virtual Microsoft Forms. Este instrumento recogió información relevante sobre las características sociodemográficas de los participantes, incluyendo aspectos como edad, género, su participación actual en el fútbol de salón, la cantidad de horas dedicadas semanalmente a entrenamiento y competición, así como la existencia de lesiones que hayan impedido la participación en los últimos dos meses. Además, se indagó sobre la experiencia en el deporte, expresada en el número de años dedicados a la práctica del fútbol de salón. Asimismo, se



exploró su situación laboral y educativa actual, lo que permitió una comprensión más detallada del perfil de los participantes y facilitó la aplicación de los criterios de inclusión en el estudio (Anexo II).

**Cuestionario de Burnout en Atletas (ABQ):** (Raedeke y Smith, 2001; adaptación española: Arce et al., 2010; uso en población argentina: Raimundi et al., 2022). El cuestionario ABQ fue desarrollado específicamente para medir el burnout en deportistas, se ha utilizado en una variedad de deportes, y en países con sus respectivas adaptaciones, incluyendo Argentina, lo que sugiere que es una herramienta confiable y válida para medir este fenómeno en contextos deportivos.

Evalúa el burnout en deportistas como un constructo tridimensional compuesto por (Raedeke y Smith, 2001):

- *Falta de realización personal/ Reducida sensación de logro* (5 ítems): Se define como una baja autopercepción del desempeño.
- *Agotamiento físico emocional* (5 ítems): Relacionado con cargas intensas de entrenamiento, el estrés de las competiciones y el poco tiempo de descanso.
- *Despersonalización o devaluación de la práctica deportiva* (5 ítems): Ligada al desinterés de la práctica deportiva, desde la percepción del deportista.

El ABQ consta de 15 ítems y se responde mediante una escala tipo Likert con cinco categorías: *Casi nunca* (1), *Pocas veces* (2), *Algunas veces* (3), *A menudo* (4) y *Casi siempre* (5). Los ítems estuvieron formulados de forma que cuanto mayor fuese el nivel de respuesta elegido, mayor sería el nivel de burnout experimentado, salvo los ítems 1 y 14 para los que es preciso invertir la escala de respuesta.

Es importante destacar que el ABQ es un instrumento que mide las dimensiones del burnout a través de la frecuencia con que los síntomas están presentes en el deportista. Esto se refleja en la escala tipo Likert (de "casi nunca" a "casi siempre"), lo que significa que mide grados o niveles de presencia de cada dimensión. Algunas investigaciones en Europa optan por clasificar a los deportistas en categorías (*bajo riesgo, alto riesgo, presenta burnout*) basándose en puntuaciones de corte (valores T). Otros estudios en Argentina (Raimundi et al (2021), trabajaron con el ABQ para analizar tendencias y promedios en las dimensiones, sin necesidad de clasificar.

La elección del ABQ se sustenta en la revisión sistemática realizada por Marín et al. (2013), quienes destacaron que, entre los instrumentos más utilizados para investigar el burnout en deportistas, el IBD-R (Inventario de burnout revisado) y el ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) son los más prominentes. En este caso, se opta por el ABQ debido a la conclusión de De Francisco et al. (2013), quienes argumentan que este instrumento presenta una mejor elaboración de las propiedades psicométricas, proporcionando una evaluación integral del síndrome tanto desde el punto de vista teórico como práctico en el contexto de los deportistas y que cuenta con un mayor número de adaptaciones en dicho ámbito.

***Escala de conductas controladoras del entrenador en el contexto deportivo [CCBS]*** (Bartholomew et al., 2010; adaptación española: Castillo et al., 2014, adaptación argentina: Raimundi et al., 2022): Es un instrumento psicométrico de 15 ítems diseñado para evaluar el grado en que los entrenadores de deportes exhiben comportamientos controladores hacia sus atletas. Se responde mediante una escala tipo Likert con cinco categorías: *Muy en desacuerdo* (1), *En desacuerdo* (2), *Ni de acuerdo ni en desacuerdo* (3), *De acuerdo* (4) y *Muy de acuerdo* (5).

Esta escala ha sido desarrollada para proporcionar una medida específica y detallada de diferentes tipos de comportamientos controladores que pueden tener lugar dentro del contexto deportivo. Estos comportamientos incluyen (Bartholomew et al., 2010):

- *Uso controlador de recompensas* (4 ítems): Los entrenadores controladores pueden utilizar recompensas extrínsecas y elogios para inducir ciertas conductas y asegurar que el deportista actúe conforme a sus expectativas. La vulnerabilidad del deportista a los métodos de entrenamiento manipuladores y abusivos aumenta cuando el valor del rendimiento reemplaza al valor del individuo.

- *Atención condicional negativa* (4 ítems): Los entrenadores retienen o condicionan su atención y afecto hacia los deportistas dependiendo de si muestran o no los atributos o comportamientos deseados. El reconocimiento del entrenador está condicionado al rendimiento o comportamiento específico. Pueden mostrar indiferencia total hacia los atletas después de que han perdido una competición, en un intento de aumentar el esfuerzo futuro y exhortar a un mayor rendimiento

- *Intimidación* (4 ítems): Evalúa las conductas que se utilizan para intimidar implican la exhibición de estrategias de poder diseñadas para humillar y menospreciar, como

el abuso verbal y/o físico, las amenazas y gritos. Fomentan la regulación externa al crear presión para comportarse de determinadas maneras para evitar el castigo externo.

- *Excesivo control personal* (3 ítems): Mide la tendencia de los entrenadores a involucrarse de manera excesiva e intrusiva en las decisiones personales de los deportistas, más allá del ámbito deportivo, por ejemplo, prohibiéndoles practicar otros deportes o pasar tiempo con la familia y los amigos.

El estilo controlador el entrenador actúa en forma coercitiva y autoritaria, y busca imponer su forma de pensar y actuar (Bartholomew et al., 2010).

#### **4.4. Procedimiento**

Para acceder a los participantes se utilizó el método *bola de nieve*, ya que esta técnica ofrece varias ventajas significativas para este estudio específico, que permitió superar limitaciones que se podían presentar en la búsqueda de participantes, a través de las redes sociales se pudo promulgar la difusión entre deportistas del campo, lo que permitió un primer acercamiento para coordinar encuentros en los respectivos clubes para la toma de datos, de esta manera hubo una comunicación entre profesores interesados de distintos clubes que se ofrecieron a participar. Dado que se trata de un muestreo no probabilístico, se procedió a la identificación y contacto con deportistas amateurs de diversos clubes en la región del gran Mendoza que se encontraban actualmente en competición.

Se llevó a cabo la confección de un cuestionario en formato virtual mediante la herramienta *Google Forms*. Este cuestionario incluyó una carátula que detalla el propósito de la investigación, la presentación del estudiante-investigador, y el marco contextual con el cual se llevó a cabo la investigación. En dicha carátula, se incorporó el consentimiento informado, el cual fue aceptado por quienes completaron el cuestionario. Luego, se agregaron los instrumentos seleccionados al formato virtual, para completarlo vía online, pero con el investigador presente.

Los resultados recopilados a través del formulario fueron almacenados automáticamente en una base de datos Excel que proporcionó la herramienta utilizada. Finalmente, tras el análisis de los datos recopilados en el programa SPSS, se llevó a cabo una devolución de resultados a los participantes.

#### **4.4.1. Consideraciones éticas**

Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, firmado por cada uno de ellos, una vez constatado que los objetivos y los procedimientos del estudio se comprendieron con claridad, respetando la libre participación de cada deportista. Asimismo, mantuvo protegida la confidencialidad de la identidad y de los datos brindados, a lo largo de todo el estudio. Por último, se realizó devolución de los resultados, este paso tuvo el objetivo de cerrar de manera correcta la investigación proporcionando información valiosa y contribuyendo al conocimiento en el ámbito deportivo amateur en el gran Mendoza.

#### **4.5. Análisis de datos**

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando el software estadístico SPSS vs. 25 (Statistical Package for the Social Sciences). Posteriormente, para el cumplimiento de los objetivos se realizó un análisis descriptivo detallado del ABQ y CCBS que incluyó la determinación de la media, desviación típica, curtosis, asimetría, mínimos y máximos. Se llevó a cabo un estudio de normalidad de las variables, y en función de la prueba de normalidad de Kolmogorov -Smirnov, se aplicó una prueba de correlación de Spearman y una prueba Mann-Whitney, para comparación de grupos.

Los estadísticos descriptivos proporcionaron una visión general, mientras que el análisis de correlación permitió identificar las asociaciones entre las variables estudiadas. Este riguroso análisis estadístico contribuyó a la robustez y validez de los resultados obtenidos en la investigación.

## V. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en función de los objetivos planteados en esta investigación. En primer lugar, se describen los hallazgos relacionados con las dimensiones del burnout deportivo en los deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza. Luego, se abordan las características del comportamiento controlador de los entrenadores desde la visión de los deportistas. Por último, se analiza la relación entre el síndrome de burnout deportivo y los estilos controladores de los entrenadores, así como las diferencias observadas en función del género de los deportistas amateurs. Estos resultados permitieron evaluar la hipótesis general planteada, según la cual un mayor comportamiento controlador por parte del entrenador estaría asociado a un incremento en las dimensiones de burnout deportivo en los deportistas.

Con relación al primer objetivo específico, *describir las dimensiones de burnout deportivo, en deportistas amateurs*, se calcularon los estadísticos descriptivos de las dimensiones de burnout deportivo del ABQ. Los resultados muestran que los participantes en la dimensión *falta de realización personal* obtuvieron un promedio de 14,72 ( $DE=4,11$ ), siendo la puntuación promedio más alta entre las tres dimensiones evaluadas. Por su parte, en la dimensión *agotamiento físico y emocional* los deportistas presentaron una media de  $M=10,75$  ( $DE=4,51$ ), y en *despersonalización*, un promedio de 11,47 ( $DE=4,30$ ). Finalmente, al analizar el puntaje total de la escala ABQ, se observa que el promedio obtenido es 34,86 ( $DE =10,04$ ), con un valor mínimo de 15 y un valor máximo de 63. Estos resultados sugieren que los deportistas evaluados presentan un nivel de burnout moderado.

Estos datos se representan en la Tabla 2.

**Tabla 2**

*Estadísticos descriptivos para las dimensiones del burnout deportivo-ABQ (N=189).*

<b>Dimensión</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
Falta de Realización Personal	6	25	14,72	4,11
Agotamiento físico y emocional	5	24	10,75	4,51
Despersonalización	5	23	11,47	4,30
Total ABQ	15	63	34,86	10,04

Se realizó una *distribución percentilar intramuestral* (Tabla 3), para obtener así, los rangos bajo, medio y alto de las tres dimensiones del burnout deportivo. Es oportuno generar parámetros de comparación propios, al no contar con baremos locales.

Para *falta de realización personal*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 6 hasta 12, un rango medio de 13 hasta 17, y un rango alto, con un puntaje de 18 o más. Para *agotamiento físico y emocional*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 5 hasta 7, un rango medio de 8 hasta 13, y un rango alto, con un puntaje de 14 o más. Para *despersonalización*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 5 hasta 8, un rango medio de 9 hasta 14, y un rango alto, con un puntaje de 15 o más.

**Tabla 3**

*Distribución percentilar de las dimensiones del burnout deportivo-ABQ.*

<b>Dimensión</b>	<b>Percentil</b>		
	<b>25</b>	<b>50</b>	<b>75</b>
Falta de Realización Personal	12	15	18
Agotamiento físico y emocional	7	10	14
Despersonalización	8	11	15

Con base en distribuir la muestra en percentiles y obtener los rangos bajo, medio y alto, se alcanzaron las frecuencias y porcentajes de cada nivel. Para *falta de realización*

*personal*, 61 sujetos (32,3%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 78 sujetos (41,2%) obtuvieron un puntaje medio y 50 sujetos (26,5%) un puntaje alto. El análisis de la distribución muestra que un porcentaje notable de participantes reportan niveles bajos y en su mayoría, moderados, de falta de realización personal.

Para *agotamiento físico y emocional*, 54 sujetos (28,6%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 84 sujetos (44,4%) obtuvieron un puntaje medio y 51 sujetos (27%) un puntaje alto. Aunque la mayoría reporta valores moderados, un número importante también se encuentra cerca del valor más alto de la escala, lo que sugiere que el agotamiento emocional y físico está presente en varios deportistas.

Por último, para *despersonalización*, 58 sujetos (30,7%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 81 sujetos (42,8%) obtuvieron un puntaje medio y 50 sujetos (26,5%) un puntaje alto. Estos datos están representados en la Tabla 4.

**Tabla 4**

*Distribución en frecuencias y porcentajes según rangos de las dimensiones del burnout deportivo-ABQ (N=189).*

Dimensión	Rangos					
	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Falta de Realización Personal	61	32,3	78	41,2	50	26,5
Agotamiento físico y emocional	54	28,6	84	44,4	51	27
Despersonalización	58	30,7	81	42,8	50	26,5

En relación con el segundo objetivo específico, *describir las conductas controladoras presentes en entrenadores (uso controlador de competencias, atención condicional negativa, intimidación, excesivo control personal)*, desde la mirada del deportista, se calcularon los estadísticos descriptivos de las dimensiones del CCBS. Los resultados indican que la conducta con la puntuación promedio más alta fue *Atención condicional negativa*, con una media de 10,16 ( $DE=4,20$ ), seguida de *uso controlador de recompensas* ( $M= 9,35$ ,  $DE= 3,52$ ) e *Intimidación* ( $M= 8,38$ ,  $DE= 4,13$ ). Por su parte, la conducta *excesivo control personal*

obtuvo el promedio más bajo, con una media de 5,62 ( $DE= 2,68$ ), la baja desviación estándar sugiere que existe una mayor consistencia en la percepción de esta práctica, lo que refuerza la homogeneidad de las experiencias reportadas en esta dimensión. En cuanto al puntaje total de la escala *Estilo controlador del entrenador* (CCBS), los resultados muestran una media global de 2,23 ( $DE = 0,75$ ). Este valor refleja que, en términos generales, los deportistas perciben comportamientos controladores por parte de los entrenadores en un nivel moderado.

Lo expuesto, se visualiza en la Tabla 5.

**Tabla 5**

*Estadísticos descriptivos para las conductas controladoras del entrenador-CCBS (N=189).*

<b>Dimensión</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>
Uso controlador de recompensas	4	19	9,35	3,52
Atención Condicional Negativa	4	20	10,16	4,20
Intimidación	4	20	8,38	4,13
Excesivo Control Personal	3	15	5,62	2,68
Total CCBS	1	4,80	2,23	,75

Se realizó una *distribución percentilar intramuestral* (Tabla 6), para obtener así, los niveles bajo, medio y alto de las cuatro dimensiones del estilo controlador del entrenador. Es oportuno generar parámetros de comparación propios, al no contar con baremos locales.

Para *uso controlador de recompensas*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 4 hasta 7 inclusive, un rango medio de 8 hasta 11, y un rango alto, con un puntaje de 12 o más. Para *atención condicional negativa*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 4 hasta 7 inclusive, un rango medio de 8 hasta 12, y un rango alto, con un puntaje de 13 o más. Para *intimidación*, un rango bajo está comprendido entre los puntajes 4 hasta 5 inclusive, un rango medio de 6 hasta 10, y un rango alto, con un puntaje de 11 o más. Para *excesivo control personal*, un rango bajo está comprendido hasta los puntajes 3 inclusive, un rango medio de 4 hasta 6, y un rango alto, con un puntaje de 7 o más.



**Tabla 6***Distribución percentilar de las conductas controladoras del entrenador-CCBS.*

Dimensión	Percentil		
	25	50	75
Uso controlador de recompensas	7	9	12
Atención condicional negativa	7	10	13
Intimidación	5	7	11
Excesivo control personal	3	5	7

Con base en distribuir la muestra en percentiles y obtener los rangos bajo, medio y alto, se alcanzaron las frecuencias y porcentajes de cada nivel. Para *uso controlador de recompensas* 63 sujetos (33,3%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 72 sujetos (38,1%) obtuvieron un puntaje medio y 54 sujetos (28,6%) un puntaje alto. En cuanto a *atención condicional negativa*, 54 sujetos (28,6%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 87 sujetos (46%) obtuvieron un puntaje medio y 48 sujetos (25,4%) un puntaje alto. Para *intimidación* 60 sujetos (31,7%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 79 sujetos (41,8%) obtuvieron un puntaje medio y 50 sujetos (26,5%) un puntaje alto. Por último, para *excesivo control personal* 56 sujetos (29,6%) consiguieron un puntaje en rango bajo, 76 sujetos (40,2%) obtuvieron un puntaje medio y 57 sujetos (30,2%) un puntaje alto. Estos datos están representados en la Tabla 7.

**Tabla 7**

*Distribución en frecuencias y porcentajes según rangos de las conductas controladoras del entrenador-CCBS (N=189).*

Dimensión	Rangos					
	Bajo		Medio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Uso controlador de recompensas	63	33,3	72	38,1	54	28,6
Atención condicional negativa	54	28,6	87	46	48	25,4
Intimidación	60	31,7	79	41,8	50	26,5
Excesivo control personal	56	29,6	76	40,2	57	30,2

Para el tercer objetivo específico, *determinar la relación existente entre las dimensiones del burnout deportivo, y la presencia de conductas controladoras de los entrenadores, en deportistas amateurs del Gran Mendoza*, en primer instancia se analizó la normalidad de las puntuaciones en la escala ABQ y la CCBS, al realizar la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados obtenidos mostraron un valor de  $p = 0,05$  lo que indica que los datos no siguen una distribución normal (Tabla 8).

**Tabla 8**

*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables de estudio.*

<b>Dimensiones</b>	<b>Estadístico</b>	<b>gl</b>	<b>Sig.</b>
Falta de Realización Personal	,069	189	,028
Agotamiento físico y emocional	,115	189	,000
Despersonalización	,130	189	,000
Total ABQ	,087	189	,001
Uso controlador de recompensas	,081	189	,004
Atención condicional negativa	,092	189	,001
Intimidación	,149	189	,000
Excesivo control personal	,164	189	,000
Total CCBS	,085	189	,002

*Nota:* Corrección de significación de Lilliefors.

Para dar cumplimiento a este objetivo de investigación, se aplicó una prueba de correlación no paramétrica, Rho de Spearman, sus resultados se visualizan en la Tabla 9. Los mismos muestran que existe una correlación significativa y que la misma es de tipo débil ( $r=.419$ ,  $p<.001$ ) entre el puntaje total del burnout deportivo y el puntaje total del estilo controlador del entrenador. Este hallazgo indica que, a medida que los deportistas perciben un estilo de liderazgo más controlador por parte del entrenador, tienden a reportar un aumento en las dimensiones del burnout.

Por otro lado, se encontró una correlación estadísticamente positiva entre la dimensión *falta de realización personal* y las conductas controladoras *atención condicional negativa*:  $r= .327$ ,  $p < .001$ ; *intimidación* ( $r= .292$ ,  $p < .001$ ); y *excesivo control personal* ( $r=.156$ ,  $p < .05$ ).

Se halló una correlación estadísticamente positiva entre la dimensión *agotamiento físico y emocional* y las conductas controladoras *atención condicional negativa*:  $r= .406$ ,  $p < .001$ ; *intimidación* ( $r= .386$ ,  $p < .001$ ); y *excesivo control personal* ( $r=.287$ ,  $p < .001$ ).

Finalmente, se identificó una correlación estadísticamente positiva entre la dimensión *despersonalización* y las conductas controladoras *atención condicional negativa*:  $r = .438$ ,  $p < .001$ ; *intimidación* ( $r = .394$ ,  $p < .001$ ); y *excesivo control personal* ( $r = .251$ ,  $p < .001$ ).

**Tabla 9**

*Correlaciones entre las dimensiones del burnout deportivo y las conductas controladoras del entrenador, en deportistas amateurs de fútbol de salón (N= 189).*

<b>Dimensiones</b>		Uso controlador recompensas	Atención condicional negativa	Intimidación	Excesivo control personal	Total CCBS
Falta de realización personal	R	,119	,327**	,292**	,156*	
	p	,104	,000	,000	,032	
Agotamiento físico y emocional	R	,131	,406**	,386**	,278**	
	p	,073	,000	,000	,000	
Despersonalización	R	,006	,438**	,394**	,251**	
	p	,937	,000	,000	,000	
Total ABQ	Rho					,419**
	p					,000

Para *comparar las dimensiones del burnout deportivo y las conductas controladoras del entrenador, en base al género de deportistas amateurs de fútbol de salón* y analizar diferencias de género en el burnout deportivo y los estilos controladores del entrenador, se utilizó la prueba no paramétrica de U Mann-Whitney, considerando que las variables no cumplían con los supuestos de normalidad.

En cuanto al burnout deportivo, los resultados indicaron que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres ( $p = 0,981$ ). Esto sugiere que ambos géneros perciben niveles similares de burnout en el contexto de la práctica de fútbol de salón. Respecto al estilo controlador del entrenador, se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres ( $U = 3695,5$ ;  $p = 0,041$ ). (Tabla 10). Los hombres presentan una mayor percepción del estilo autoritario del entrenador en comparación con las mujeres, como lo refleja su rango promedio más alto (103,19 vs. 86,90).

**Tabla 10**

*Comparación de rangos promedios entre la percepción del burnout deportivo y el estilo autoritario, por género (N=189).*

Variable	Sexo		U	p
	Femenino (N=95)	Masculino (N=94)		
Burnout Deportivo	95,09	94,90	4456,00	0,981
Estilo controlador del entrenador	86,90	103,19	3695,5	0,041

En síntesis, se observa que las dimensiones del síndrome de burnout deportivo están presentes de manera moderada en los deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza, siendo la Falta de Realización Personal la de promedio más alto. Asimismo, los deportistas perciben un estilo controlador moderado en los entrenadores, destacándose la Atención Condicional Negativa como la práctica más frecuente.

Además, se identificó una correlación significativa, aunque débil, entre el estilo controlador del entrenador y las dimensiones del burnout, lo que sugiere que un liderazgo más controlador está asociado a mayores niveles de agotamiento, despersonalización y falta de realización personal. Por último, las diferencias de género indican que, si bien hombres y mujeres perciben niveles similares de burnout, los hombres reportan una mayor percepción de comportamientos controladores por parte de los entrenadores. Estos hallazgos resaltan la importancia de promover estilos de liderazgo más equilibrados y estrategias de prevención del burnout en el deporte amateur.

## VI. DISCUSIÓN

En este apartado, se analizan los resultados obtenidos en la presente investigación, a la luz de los objetivos planteados y en relación con los antecedentes científicos relevantes. El estudio tuvo como objetivo general explorar la relación entre las dimensiones de burnout deportivo y las conductas controladoras de los entrenadores en deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza. Desde este marco conceptual, se abordaron objetivos específicos destinados a profundizar en las dimensiones del burnout deportivo, las características del comportamiento controlador de los entrenadores, y las diferencias de género en estos fenómenos.

En las siguientes secciones, se discute cada objetivo específico e hipótesis, considerando los principios y relaciones identificados, así como las excepciones y puntos inciertos. Además, se contrastan los hallazgos con trabajos previos, destacando la relevancia y aportes de este estudio al campo de la psicología deportiva.

Respecto al primer objetivo de investigación, *describir las dimensiones de burnout deportivo en deportistas amateurs*, los resultados obtenidos indicaron que se obtuvo un puntaje total de las dimensiones del síndrome de burnout que se interpreta como indicativo de una afectación moderada del síndrome de burnout. Esto coincide con estudios previos (Dubuc-Charbonneau et al., 2014; Ziemainz et al., 2015; De Francisco, et al., 2016) que han encontrado que los deportistas tienden a experimentar niveles moderados/bajos de burnout, lo que afecta tanto su bienestar psicológico como su rendimiento.

Dentro de las dimensiones del burnout deportivo, la falta de realización personal tuvo el promedio más alto entre los deportistas amateurs evaluados, seguida de la despersonalización y el agotamiento emocional, lo cual se equipara a los resultados reportados en estudios previos (Reche et al., 2018; De Francisco et al., 2014) donde la dimensión de *falta de realización personal* tiende a ser la más alta en contextos similares; y difiere con lo planteado por (Ocaña, 2024) donde la dimensión *despersonalización* es la prevalente. Una posible explicación para esta discrepancia radica en las características particulares de los deportistas amateurs estudiados. La diferencia entre los deportistas de alto rendimiento y los atletas amateurs radica en que estos últimos, deben equilibrar múltiples responsabilidades personales, laborales y académicas que podrían derivar en una percepción

de baja realización personal en el ámbito deportivo, puesto que no cuentan con el tiempo ni los recursos necesarios para maximizar su desempeño y logros en el deporte. Otra explicación para justificar el predominio de esta dimensión puede encontrarse en la ausencia de premios, visibilidad o incluso una retroalimentación por su labor deportiva.

A su vez, la dimensión de la despersonalización se presentó en un nivel moderado en comparación con lo reportado en otros estudios. Esto podría explicarse por el carácter grupal del fútbol de salón, que fomenta la cohesión y el apoyo social entre los integrantes del equipo, atenuando así el impacto de esta dimensión. Finalmente, el agotamiento emocional continúa siendo una parte relevante del burnout, ya que refleja el nivel de estrés físico y mental al que están expuestos los deportistas.

Este resultado refuerza la importancia de diseñar intervenciones que consideren no solo el bienestar físico, sino también la satisfacción y realización personal de los deportistas.

De acuerdo con el segundo objetivo de investigación, *describir las conductas controladoras presentes en entrenadores (uso controlador de competencias, atención condicional negativa, intimidación, excesivo control personal)*, desde la mirada del deportista, los resultados obtenidos reflejan que la dimensión *Atención Condicional Negativa* tuvo la media más alta, desde la mirada de los evaluados lo cual condice con lo planteado por Trigueros-Ramos et al. (2017). Seguida de *uso controlador de recompensas, intimidación*, y, finalmente, *excesivo control personal*, lo cual sugiere que los deportistas perciben con mayor frecuencia actitudes de reconocimiento condicionado, lo que podría impactar su motivación y bienestar deportivo.

Sin embargo, la menor media de *Intimidación* en este estudio difiere de lo reportado por Bartholomew et al. (2011), donde esta dimensión era considerada una de las estrategias más notorias de control. La dimensión menor reportada, *excesivo control personal*, muestra que los entrenadores generalmente no tienden a intervenir en aspectos personales de los deportistas. Estos resultados pueden estar relacionado con el contexto amateur del estudio, donde la dinámica entrenador-deportista se limita mayormente al ámbito deportivo, a diferencia de deportes de alto rendimiento donde los entrenadores pueden ejercer una supervisión más integral (Ntoumanis et al., 2007). Finalmente, el puntaje total moderado de la escala CCBS indica que los comportamientos controladores no son dominantes en la percepción general de los deportistas, aunque ciertas dimensiones, como la atención condicional, destacan por su prevalencia. Este resultado resalta la importancia de capacitar a

los entrenadores en estilos de liderazgo que promuevan la autonomía y el apoyo emocional, minimizando el uso de prácticas controladoras que puedan comprometer el bienestar de los deportistas.

Según el tercer objetivo de investigación, *determinar la relación existente entre las dimensiones del burnout deportivo y la presencia de conductas controladoras de los entrenadores, en deportistas amateurs del Gran Mendoza*, los resultados obtenidos en este estudio confirmaron la existencia de una relación significativa, lo que valida la hipótesis general y lleva al rechazo de la hipótesis nula. Se encontró una correlación significativa entre el estilo controlador del entrenador y las dimensiones del síndrome de burnout deportivo. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que señalan que los estilos controladores en los entrenadores pueden contribuir al desgaste emocional tendiendo a desarrollar el síndrome de burnout (Castillo et al., 2012; Cho et al., 2019; Cohn, 1990; Henschen, 1991; Mars et al., 2017; Morales Sánchez et al., 2020; Smith et al., 1988).

La particularidad radica en que la relación es catalogada como *débil* ( $r=0.04$ ,  $p<0.05$ ) lo que plantea reflexiones relevantes. Esta correlación podría verse influenciada por factores adicionales que no se midieron en este trabajo, como el nivel de apoyo social, estrategias de afrontamiento o incluso características individuales de los deportistas, que podrían moderar o mediar la influencia de los entrenadores en el bienestar de los atletas. Alternativamente, la correlación débil sugiere que los estilos controladores no son el único factor determinante en el desarrollo del burnout. Otros elementos, como la falta de motivación intrínseca, las altas expectativas, el desequilibrio entre los esfuerzos, factores de resiliencia, los logros en el deporte y demás, podrían estar contribuyendo a la presencia de los niveles de burnout observados.

Y por último, en relación con el cuarto objetivo de investigación, *comparar las dimensiones del burnout deportivo y las conductas controladoras del entrenador, en base al género de deportistas amateurs de fútbol de salón*, en este estudio, no se encontraron diferencias significativas en las dimensiones del síndrome de burnout deportivo según el género, por lo cual se admite la hipótesis 2 de la investigación. El resultado contradice lo propuesto por Olmedilla et al (2021) que indicaban que en el género femenino había una tendencia a sufrir mayores niveles de burnout. Esto puede responder a factores socioculturales propios del país donde se llevó a cabo (España) o porque su investigación se realizó sobre una muestra de deportistas profesionales, entre otros factores. Los resultados obtenidos en esta investigación convergen con el estudio de Salazar González et al. (2020),



que evaluó el ABQ según el género que no encontró diferencias determinantes en las cargas factoriales, lo que indica que la estructura del burnout se manifiesta de manera similar entre hombres y mujeres, reforzando la idea de que el burnout afecta a ambos géneros de forma comparable. Se puede deducir que, en términos generales, tanto hombres como mujeres experimentan niveles similares de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal.

No obstante, los resultados de este estudio indicaron que existe una diferencia significativa en la percepción de un mayor comportamiento controlador por parte de los entrenadores, de acuerdo con el género de los deportistas, lo que no es coincidente con investigaciones previas que señalan que las deportistas del género femenino suelen reportar menos apoyo a la autonomía y una mayor percepción de control por parte de los entrenadores (Blanco et al., 2020; Raimundi et al., 2021). La diferencia en este caso se encuentra en el que género masculino tiene una mayor percepción del estilo autoritario de su entrenador; esto podría estar ligada con el contexto social y la edad de los participantes, ya que las investigaciones estaban orientadas a deportistas jóvenes. También surge la hipótesis de que tradicionalmente, el fútbol y sus variantes (como el fútbol de salón), han sido percibidos socioculturalmente como deportes "de hombres"; este sesgo histórico ha generado que el desarrollo del deporte para el género femenino sea más bien reciente y que en muchos casos, se enfrenten a desafíos culturales y estructurales distintos a los que se presentan en el desarrollo del deporte por el género masculino; por lo cual podría haber mayor exigencia por parte del entrenador hacia la competición masculina que la femenina.

De este modo, los resultados implican que las diferencias en la percepción entre ambos géneros respecto del estilo controlador del entrenador serían un factor clave que modificarían la experiencia de bienestar de las deportistas, aunque esto no necesariamente se traduzca en diferencias en el nivel de burnout.

Por último, los resultados obtenidos muestran una evaluación significativa entre casi todas las dimensiones del burnout deportivo y el estilo controlador del entrenador. Sin embargo, se destaca que no se encontró una evaluación significativa entre el uso controlador de recompensas y el burnout deportivo. Esto podría explicarse porque, si bien el uso de premios o incentivos puede ser una estrategia de control, su impacto no necesariamente se percibe como negativo por los jugadores. En el deporte amateur, las recompensas pueden no ser lo suficientemente relevantes como para generar un efecto claro en los niveles de agotamiento, despersonalización o falta de realización.

## CONCLUSIONES

En esta sección se introducirá una síntesis de los principales hallazgos obtenidos en la investigación, seguido de las implicancias teóricas y prácticas de los resultados. Asimismo, se analizarán las limitaciones del estudio y se propondrán recomendaciones para futuras investigaciones. Finalmente, se reflexionará sobre las consideraciones éticas y las oportunidades surgidas al abordar este tema con un enfoque riguroso y comprometido.

Este estudio tuvo como objetivo explorar la relación entre las dimensiones del burnout deportivo y las conductas controladoras de los entrenadores sobre los deportistas amateurs de fútbol de salón del Gran Mendoza. Esto se realizó a través de un diseño cuantitativo, descriptivo-correlacional, y comparativo, y los resultados permitieron confirmar la existencia de una relación significativa entre ambas variables. A su vez, se identificaron diferencias en la percepción del estilo controlador de acuerdo con el género, siendo el masculino el que reportó haber percibido mayores niveles de control por parte de sus entrenadores, lo cual contradice las investigaciones analizadas (Blanco et al., 2020; Raimundi et al., 2021).

Los datos que han sido constatados refuerzan la importancia de fomentar el aporte de la psicología en el ámbito deportivo. Resulta imperante trabajar tanto con los deportistas como con los entrenadores, a través de la prevención y del diseño de estrategias y programas que deriven en un mayor bienestar psicológico, evitando el desarrollo del síndrome, lesiones o la deserción de la disciplina que responde a la experiencia deportiva negativa.

### **Limitaciones**

No obstante, este estudio presenta ciertas limitaciones. Aunque se trabajó con una muestra de 189 deportistas amateurs, el fútbol de salón en el Gran Mendoza cuenta actualmente con más de 100 equipos activos. Esto significa que la muestra representa sólo una porción limitada de la población, lo que podría influir en la generalización de los resultados. A su vez, el uso de autoinformes como método de recopilación de datos puede estar sujeto a sesgos de percepción, ya que los participantes pueden no haber reportado de manera completamente precisa sus experiencias o emociones.

Finalmente, no se consideró la existencia de variables contextuales y personales en el deportista que podrían influir en las dinámicas observadas, como ser el apoyo social, la resiliencia o rasgos de personalidad. En síntesis, haber captado una muestra más representativa de la población y la inclusión de las variables mencionadas habrían enriquecido el análisis y permitido una comprensión más profunda de los factores involucrados.

### **Futuras líneas de investigación**

A partir de las limitaciones identificadas se proponen diferentes líneas de investigación para ampliar y complementar los hallazgos de este estudio. Por un lado, resultaría valioso poder explorar el burnout deportivo en otras disciplinas, tanto en deportes individuales como en equipos de alto rendimiento, con el objetivo de comparar los factores de riesgo y las dinámicas del síndrome en distintos contextos deportivos.

Asimismo, se recomienda investigar el impacto de los rasgos de personalidad de los entrenadores en la percepción de su estilo de liderazgo y en la incidencia del burnout en los deportistas. Este enfoque permitiría identificar características específicas que favorezcan o mitiguen el desarrollo de estilos controladores y su influencia en el bienestar de los deportistas. Otro aspecto relevante implicaría analizar el inter-juego entre las dimensiones del burnout que presenta el ABQ y el estilo autoritario del entrenador que proporciona el CCBS. Estudios más exhaustivos podrían arrojar luz sobre la relación de las dimensiones y la sintomatología asociada.

En último lugar, se sugiere investigar el impacto de las intervenciones basadas en el apoyo a la autonomía del deportista, para fomentar un contexto deportivo saludable.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre-Loaiza, H., Ramos, B., y Agudelo, A. (2015). Motivación grupo de deporte nivel competitivo y edad deportiva en deportistas caldenses. *Lúdica Pedagógica*, (21), 141-151. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5401579>
- Álvarez, O., Tormo-Barahona, Castillo, I., y Moreno-Murcia, J. A. (2021). Examining controlling styles of significant others and their implications for motivation, boredom and burnout in young swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115828>
- Alves Correa, D., Cirera Oswaldo, Y. y Carlos Giuliani, A. (2013). Vida con calidad y calidad de vida en el trabajo. *Invenio*, 16(30), 145-163. <https://www.redalyc.org/pdf/877/87726343010.pdf>
- Andrade, A., Casagrande, P. O., Bevilacqua, G. G., Pereira, F. S., Matte, D. L., y Coimbra, D. R. (2019). Burnout in elite junior tennis players: A multiple case study. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(2), 97-106. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v28-n2-andrade-casagrande-bevilacqua-et-al/2239-13463-1-PB.pdf>
- Aparicio, M., Aguirre, J., Marsollier, R. y Galauza, C. (2007). *¿La resiliencia podrá atenuar los síntomas del síndrome de burnout?* [Presentación]. En *Cuarto Congreso Nacional y Segundo Internacional de Investigación Educativa*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado el 10 de noviembre de 2009 de <http://face.uncoma.edu.ar/investigacion/4congreso/articulos/area%209/t286%20-20a%20paricio%20y%20otros%20-%20ponencia>.
- Aranda, E. (2017). *La Gerencia de la Felicidad: Un Nuevo Modelo para la Gestión de las Organizaciones*. <http://hdl.handle.net/10654/15964>.
- 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. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712496012.pdf>
- Archundia, A. (2021). El deporte amateur y profesional. *Pitido Deportivo*. Recuperado de <https://www.buzos.com.mx/revhtml/r681/deportes.html>

- Ardura, D. y Trancoso, M. A. P. (2023). Deporte extraescolar e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria: efectos del tipo de agrupamiento deportivo y del sexo: Inteligencia emocional y deporte extraescolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 38-52. <https://doi/10.6018/cpd.510651>
- Aróstegi, B., Goñi, A., Infante, G. y Zubillaga, A. (2013). El autoconcepto físico de jóvenes futbolistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 9-13. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232013000100002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100002)
- Bartholomew, K., Ntoumanis, N., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32(2), 193-216. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20479478/>
- Blanco, H., Díaz, A. C., Guijarro, S., Blanco, L. H., Aguirre, S. I., y Jurado, P. J. (2020). Composición e invarianza factorial de la versión en español del Cuestionario de Clima en el Deporte (S-SCQ) en universitarios deportistas de Chihuahua, México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 218-228. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000200017](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000200017)
- Blandin, J. y Martínez, D. (2005). Estrés laboral y mecanismos de afrontamiento: Su relación en la aparición del síndrome de burnout en médicos residentes del Hospital Militar. *Archivos Venezolanos de Psiquiatría y Neurología*, 51(104), 12-15. <https://www.yumpu.com/es/document/view/14421060/estres-laboral-y-mecanismos-de-afrontamiento-su-relacion-en-la->
- Bretón, S., Zurita, F., y Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo: Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte*, 12(2). <https://www.redalyc.org/pdf/865/86548813001.pdf>
- Cano, F., Montero, C., Cervelló, E., y Moreno-Murcia, J. (2018). Influencia del estilo interpersonal del entrenador sobre la motivación en deportistas de salvamento y socorrismo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 173–182. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/320961>

- Cantú - Berrueto, A., Castillo, I., López - Walle, J., Tristán, J., y Balaguer, I. (2016). Estilo interpersonal del entrenador, necesidades psicológicas básicas y motivación: un estudio en futbolistas universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 263-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311145841011>
- Carlin, M. (2014). *The burnout syndrome: Understanding the past, present analysis and future perspectives*. Wanceulen Editorial Deportiva, S.L. <https://doi.org/10.13140/2.1.4964.3849>
- Carlin, M., Garcés de Los Fayos, E. J. y De Francisco Palacios, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 33-49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3967682>
- Carlin, M., y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología / Annals Of Psychology*, 26(1), 169–180. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Casari, L. M., Boetto, F., y Daher, C. (2015). Síndrome de Burnout en profesionales residentes de salud mental. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 61(2), 114-123. <http://hdl.handle.net/11336/40433I> SSN: 0001-6896
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000100014](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000100014)
- Castillo, I., Tomás, I., Ntoumanis, N., Bartholomew, K., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2014). Psychometric properties of the Spanish version of the Controlling Coach Behaviors Scale in the sport context. *Psicothema*, 26(3), 409-414. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.76>
- Castro, H. M., Prieto, M. A. y Muñoz, A. M. (2022). Prevalencia de síndrome de Burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19 y factores asociados. *Medicina*, 82(4), 479-486. [https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0025-76802022000600479](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802022000600479)

- Chiang Vega, M.M., Heredia Gálvez, S.A., y Santamaría Freire, E.J. (2017). Clima organizacional y salud psicológica de los trabajadores: una dualidad organizacional. *Dimensión Empresarial*, 15(1), 70-83. <https://doi.org/10.15665/rde.v15i1.641>
- Cho, S., Choi, H., y Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph16081424>
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106. <https://psycnet.apa.org/record/1990-30682-001>
- Cortés Díaz, J. T. (2014). Fundamentos tácticos-estratégicos del Fútbol de Salón. *VIREF Revista De Educación Física*, 3(1), 1-77. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/20088>
- D'anello, S., D'Orazio, A. K., Barreat, Y. y Escalan-te, G. (2009). Incidencia del sentido de humor y la personalidad sobre el síndrome de desgaste profesional (burnout) en docentes. *Educere Investigación Arbitrada*, 13(45), 439-447. [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1316-49102009000200018&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S1316-49102009000200018&script=sci_abstract&tlng=es)
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Te “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. P., y Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 16(3), 239-246. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/190931>

- De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., 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. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747001.pdf>
- Diez, G. G., y Castellanos, N. (2022). Investigación de mindfulness en neurociencia cognitiva. *Revista de Neurología*, 74(05), 163-169. <https://doi.org/10.33588/rn.7405.2021014>
- Díaz Bambula, F., y Gómez, I. C. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1). <https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8065>
- Dubuc-Charbonneau, N., Durand-Bush, N. y Forneris, T. (2014). Exploring Levels of Student Athlete Burnout at Two Canadian Universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 2(44), 135-151. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1038386.pdf>
- Duda, J., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., Castillo, I., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Ronglan, L., Hall, H., y Cruz, J. (2013). Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): *Background to the project and main trial protocol*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839413>
- Easterlin, M. C., Chung, P. J., Leng, M. y Dudovitz, R. (2019). Association of team sports participation with long-term mental health outcomes among individuals exposed to adverse childhood experiences. *JAMA pediatrics*, 173(7), 681-688. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.1212>
- Fabra, P., Castillo, I., González, L., Duda, J., y Balaguer, I. (2021). Changes in drop out intentions: Implications of the motivational climate, goal orientations and aspects of self-worth across a youth sport season. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24). <https://doi.org/10.3390/su132413850>
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119. <https://doi.org/10.1080/00913847.1984.1170197>
- Fernández Becerra, N. (2018). Atención plena como estrategia de intervención en el burnout = Mindfulness intervention on burnout. <http://hdl.handle.net/10612/10768>



- Fernández, M. (2008). Burnout, autoeficacia y estrés en maestros Peruanos: Tres estudios fácticos. *Ciencia y Trabajo*, 10(30), 120-125. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3219194>
- Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <http://dx.doi:10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Foresto, W. M. (2022). El papel del entrenador en el desarrollo del deportista a largo plazo: revisión bibliográfica. *Revista Digital de Educación Física*, 77, 42-51. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8492484>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A. y Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica*, (91-92), 12-22. <https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/260>
- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J., y Garcés de Los Fayos, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15-25. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232020000300002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000300002)
- Gasión V., Barceló-Soler A., Beltrán-Ruiz M., Hajar-Aguinaga R., Camarero-Grados L., López-del-Hoyo Y., García-Campayo J. y Montero-Marin J. (2023) Efectividad de un programa de reentrenamiento de la amígdala y la ínsula combinado con entrenamiento en mindfulness para mejorar la calidad de vida en pacientes con COVID prolongado: un protocolo de ensayo controlado aleatorio. *BMC Complement Med Ther*, 23(403). <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04240-0>

- Gerber, M., Best, S., Meerstetter, F., Walter, M., Ludyga, S., Brand, S., Bianchi, R., Madigan, D. J., Isoard-Gauthier, S., y Gustafsson, H. (2018). Effects of stress and mental toughness on burnout and depressive symptoms: A prospective study with young elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(12), 1200-1205. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2018.05.018>
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Síntesis.
- Gómez-García, L., Olmedilla-Zafra, A. y Peris-Delcampo, D. (2022). Inteligencia emocional y características psicológicas relevantes en mujeres futbolistas profesionales. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a9>
- González Insua, F., Rodríguez Espínola, S. & y Delfino, G. (2020). Ejercicio Físico y Malestar Psicológico en la Población Argentina. *Psykhé (Santiago)*, 29(2), 1-12. <https://dx.doi.org/10.7764/psykhe.29.2.1427>
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., y Balaguer, I. (2016). Young athletes' perceptions of coach behaviors and their implications on their well and ill-being over time. *Journal Of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147-1154. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26332778/>
- González, R. A. (2021). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva – somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón* [en línea]. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Argentina. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>
- Gucciardi, D. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403. <https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>
- Gutiérrez Aceves, G. A., Celis López, M. Á., Moreno Jiménez, S., Farias Serratos, F., y Suárez Campos, J. de J. (2006). Síndrome de burnout. *Archivos de Neurociencias (México)*, 11(4), 305-309. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>

- Henschen, K.P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivo: Diagnóstico, prevención y tratamiento. *Psicología Aplicada al deporte*. 472-492.
- Hernández Sampieri, R., y Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hosie, P. y Sevastos, P. (2009), Does the happy-productive worker thesis apply to managers. *International Journal of Workplace Health Management*, 2(2), 131- 160. doi:[10.1108/17538350910970219](https://doi.org/10.1108/17538350910970219)
- Inoue, Y., Funk, D. C., Wann, D. L., Yoshida, M. y Nakazawa, M. (2015). Team identification and postdisaster social well-being: The mediating role of social support. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 19(1), 31-34.<https://doi.org/10.1037/gdn0000019>
- Jaccoud, F., Monteforte, E. &Pacífico, L. (2011, 3 de agosto). La evolución del empleo en la Argentina desde la crisis del "Tequila" hasta la actualidad: Cantidad ¿vs? Calidad [conferencia]. Conferencia de la Asociación Argentina de Especialistas de Estudio en el Trabajo. Buenos Aires, Argentina. <https://aset.org.ar/congresos/10o-congreso-nacional-de-estudios-del-trabajo/10o-congreso-grupo-tematico-no-3/>
- Kaufman, K., Glass, C. y Arnkoff, D. (2009). Evaluación de la mejora del rendimiento deportivo consciente (MSPE): un nuevo enfoque para promover el flujo en los atletas. *Revista de Psicología Clínica del Deporte*, 3(4), 334-356. <https://doi.org/10.1123/jcsp.3.4.334>
- Lange, F. (2015). *Reducción de la jornada laboral en un modelo de equilibrio general con sectores heterogéneos*. [Doctoral, FLACSO QUITO]. Economía - Tesis Maestrías. <http://hdl.handle.net/10469/8677>
- Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carbonneau, N., &Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.<https://doi.org/10.1037/spy0000287>
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.

- López Chaupin, Y. R., y Gutiérrez Fernández, L. K. (2021). *Factores asociados al Síndrome de Burnout en Cirujanos Dentistas del sector privado. Distrito Ayacucho* (Tesis para cirujano dentista). Universidad Roosevelt. <http://hdl.handle.net/20.500.14140/650>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: Un problema moderno. *Entorno*, 70, 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Ludeña Saldaña, L. H. (2019). Flexibilidad de la jornada laboral para aumentar la productividad, Lima 2016-2018. *Cultura*, 33, 363-389. <https://doi.org/10.24265/cultura.2019.v33.20>
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. <http://dx.doi:10.1017/s0954579400004156>.
- Maestre, M., Garcés de los Fayos, EJ, Ortín, FJ, e Hidalgo, MD. (2018). El perfil del entrenador excelente en fútbol base. Un estudio mediante grupos focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 112-128. <https://doi.org/10.6018/cpd.349061>
- Marín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos E. J., y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 77–87. <https://doi.org/10.6018/185781>
- Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., y Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en los futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 119-124. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045017>
- Martínez, B. y Gómez-Mármol, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. *Psicología aplicada al fútbol: jugar con la cabeza*, 259-271. ISBN: 9788416028122
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, (2), 99-113. [10.1002/trabajo.4030020205](https://doi.org/10.1002/trabajo.4030020205)
- Maslach, C., Jackson S. E. y Schwab R. L. (1986). *Maslach burnout inventory: manual* (2). Consulting Psychologists Press.
- May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. Olympic Team at the 1992 summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940856>

- Moccia, S. (2016). Felicidad en el trabajo. *Papeles del Psicólogo*, 37(2), 143-151. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77846055007.pdf>
- Moen, F., Myhre, K. y Sandbakk, Ø. (2017). Psychological determinants of burnout, illness, and injury among elite junior athletes. *Sociology of Sport Journal*, 24(27), 1-14. <https://thesportjournal.org/article/psychological-determinants-of-burnout-illness-and-injury-among-elite-junior-athletes/>
- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., y Reigal, R. (2020). Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4909), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134909>
- Moreno Murcia, J. A., Soledad Llamas, L., y Ruiz Pérez, L. M. (2006). Perfiles motivacionales y su relación con la importancia concedida a la Educación Física. *Educational Psychology*, 12(1), 49-63. <https://www.redalyc.org/pdf/6137/613765496004.pdf>
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., y O'Halloran, P. (2022). Autonomy support in sport and exercise settings: a systematic review and metaanalysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1-24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Moya y Faz, F. J. (2017). *Burnout, Optimismo y Deporte* [Doctoral, Universidad Católica Murcia]. <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/2679/Tesis.pdf>
- Muñoz Gómez, L. P., Morillo Puente, S. y Hernández Bohórquez, E. E. (2020). Motivación deportiva en jugadoras de baloncesto de alto rendimiento de las selecciones nacionales de Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Paraguay, Perú y Venezuela. *Pensando Psicología*, 17(1), 1-26. doi: <https://doi.org/10.16925/2382-3984.2021.01.04>
- Núñez, J. L., León, J., Grijalvo, F. y Martín-Albo, J. (2012). Measuring autonomy support in university students: the Spanish version of the Learning Climate Questionnaire. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1466-1472. <https://www.redalyc.org/pdf/172/17224489052.pdf>

- Ocaña, P., De Francisco, C. y Scurtu-Tura, M. C. (2024). ¿Tienen burnout los jugadores de voleibol? Un estudio exploratorio en Andalucía. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(2), 72-88. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Olivares Tenza, E. M. (2020). *Síndrome de Burnout en Deportistas: Análisis de Variables Psicológicas y Psicopatológicas* [Doctoral, Universidad Católica Murcia]. <http://hdl.handle.net/10201/107705>
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., y Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127–137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>
- Palicio Mayoral, R., Rodríguez-Martínez, D., y León-Zarceño, E. M. (2022). Programas de Intervención Psicológica con atletas para la mejora del rendimiento: una revisión actual. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a6>
- Pedro, S. D. y Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en el deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta – Una contribución a la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151-160. <https://revistas.um.es/cpd/article/download/279901/225161/1096431>
- Pedrosa, I., y García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1), 135-143. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/3815>
- Peris, M. D. (2002). El número 7+2 como explicación cognitiva (LMCP) del síndrome de burnout y de PTSD. Ponencia presentada en la *Jornada de Debate Multidisciplinar sobre Mobbing*. Universidad Jaime I.
- Prato, L., Ramis, Y., y Torregrosa, M. (2020). Cultural transition and sport migration in elite sport: a meta-synthesis. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(45), 387-400. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1516/505>
- Quijano, A. (2013). El Trabajo. *Argumentos*, 26(72), 145-163. <https://www.scielo.org.mx/pdf/argu/v26n72/v26n72a8.pdf>

- Quiceno, J. M., y Vinaccia Alpi, S. (2007). Burnout: "síndrome de quemarse en el trabajo (SQT)". *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 117-125. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810212.pdf>
- Raedeke, T.D., y Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28682196/>
- Raimundi, M. J., Celsi, I. A., Otero, C., Schmidt, V., y Castillo, I. (2021). Compromiso e intención de abandono en adolescentes de selecciones nacionales argentinas: el papel de los agentes sociales y efectos del género. *Suma Psicológica*, 28(1), 62-70. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2021.v28.n1.8>
- Raimundi, M. J., Pérez Gaido, M. G., Celsi, I. A., y Castillo, I. (2022). Evaluación de los estilos interpersonales y climas motivacionales creados por entrenadores/as en deporte adolescente argentino. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 65(4), 163-178. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/214057>
- Ramis, Y., Torregrossa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>
- Reche, C., De Francisco, C. y Martínez Rodríguez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Annals of Psychology*, 34(2), 398-404. <https://doi.org/10.6018/analesps.34.2.289861>
- Rendeiro, C. y Rhodes, J. S. (2018). A new perspective of the hippocampus in the origin of exercise-brain interactions. *Brain Structure & Function*, 223(6), 2527-2545. <https://doi.org/10.1007/s00429-018-1665-6>
- Riutort Rigo, L. (2022). Una revisión de los efectos del mindfulness en el rendimiento deportivo y el estado de Flow. *Psicología*, (430). <http://hdl.handle.net/11201/159738>
- Robinson, T. y Carron, A. (1982). Factores personales y situacionales asociados con el abandono y el mantenimiento de la participación en el deporte de competición. *Journal of Sport Psychology*, 4, 364-378. <https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.364>

- Rodríguez Chaparro, S. (2019). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento. Conceptos básicos. *Actividad física y desarrollo humano*, 26(10). <https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/616>
- Rosales Ricardo, Y., y Ferreira, J. P. (2020). Revisión sistemática sobre intervenciones con ejercicio físico en pacientes con síndrome de burnout. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 57-68. <https://doi.org/10.6018/sportk.454181>
- Ryan, R., y Deci, E. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. The Guilford Press.
- Saborío Morales, L., y Hidalgo Murillo, L. (2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1), 119-124. [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-00152015000100014&script=sci_abstract&tlng=es)
- Sánchez Galán, J. M., Lorenzo, A., L Jiménez, S., y Lorenzo, J. (2017). El entrenador como mentor de jugadores en formación: un estudio de relaciones entrenador-deportista positivas. <http://hdl.handle.net/10641/1300>
- Salazar-González, D., Cantú-Berrueto, A., López-Walle, J.M., y Berengüí, R. (2020). Cuestionario de Burnout Deportivo (ABQ): análisis y validación en el deporte mexicano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 189-200. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Salgado Mejía, R., Rivas Garza, C. A., y García Mas, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133801>
- Sánchez, A., y León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(28), 189-205. <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Sánchez-Alcaraz Martínez, B. J., y Gómez-Mármol, A. (2013). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111-122. <http://hdl.handle.net/10553/11808>
- Sánchez Serrano, M. A., Mazorco Salas, J. E., y Villamil Hernández, E. (2011). Perfil neuropsicológico de un deportista con síndrome de burnout. *Edu-Física*, 3, 1-9.



[https://semillero de investigacion neurognosis.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/08/perfil\\_ne-2corregido1.pdf](https://semillero de investigacion neurognosis.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/08/perfil_ne-2corregido1.pdf)

- Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Adaptación española del cuestionario de causas de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 56. <https://www.efdeportes.com/efd56/aband.htm>
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103. <https://doi.org/10.1111/aphw.12063>
- Selva Olid, C., Pallarès Parejo, S., y González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 69-76. <https://ddd.uab.cat/record/114109>
- Sierra, C. A. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances en la Disciplina*, 2(1), 49-78. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf>
- Silva, J. M. (1990). Un análisis del síndrome de estrés del entrenamiento en el atletismo competitivo. *Revista de Psicología del Deporte Aplicada*, 2(1), 5-20. <https://doi.org/10.1080/10413209008406417>
- Smith, N.M., Bybee, H.C. y Raish, M.H. (1988). Burnout and the library administrator: Carrier or cure. *Journal of Library Administration*, 9(2),13-21. <https://eric.ed.gov/?id=EJ389228>
- Stambulova, N., y Wylleman, P. (2019). Psychology of athletes' dual careers: a state-of-the-art critical review of the European discourse. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 74-88. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.013>
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E. y Fernández Liporace, M. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115. <http://hdl.handle.net/11336/73304>

- Tamayo, M. y Tróccoli. (2002). Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de coping no trabalho. *Estudos de Psicologia*, 7(1), 37-46. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/JZYHqLfbXyfxWg3vTHQBk6x/abstract/?lang=pt>
- Terán Ledesma, C. G., y Andrade Minango, M. V. (2022). *Depresión, ansiedad, estrés y bienestar psicológico en deportistas a nivel élite y amateur* (Tesis de grado) Universidad Internacional SEK. <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/4755>
- Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008). El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20(2), 254-259. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720213.pdf>
- Torregrosa, M., Viladrich, C., Ramis, Y., Azócar, F., Latinjak, AT y Cruz, J. (2011). Efectos en la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros sobre la diversión y el compromiso. Diferencias en función de género. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 243-255. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119302017.pdf>
- Trigueros-Ramos, R., Fernández-Campoy, J. M., Alías, A., Aguilar-Parra, J. M., y Lozano Segura, M. C. (2017). Adaptación y validación española del Controlling Coach Behavior Scale (CCBS). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 417-427. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349853220042.pdf>
- Trujillo-Torrealva, D., y Reyes-Bossio, M. (2019). Mindfulness-based program for the reduction of precompetitive anxiety in martial arts athletes. *RETOS-Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (36), 418-426. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66589/43874>
- Vallerand, R., y Losier, G. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 142-169. <https://doi.org/10.1080/10413209908402956>
- Vazou, S., Ntoumanis, N. y Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of their perceptions of the coach- and peer-created climate. *Psychology Of Sport and Exercise*, 7, 215-233. <https://psycnet.apa.org/record/2006-01466-007>

- Vicencio Luna, M.B. (2017). *Los miedos y presiones en el fútbol de salón durante la competencia* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza.
- Vinaccia, S. y Alvarán, L. (2004). El síndrome de burnout en una muestra de auxiliares de enfermería: Un estudio exploratorio. *Universitas Psychologica*, 3(1), 35-45. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730105.pdf>
- Ziemainz, H., Drescher, A., Schipfer, M. y Stoll, O. (2015). An Explorative Study of Possible Demographic Variables, Sports-Related Situational Variables, and Social Variables as Predictors of Athlete Burnout and Its Core Dimensions among German Non-Elite Endurance Athletes. *Advances in Physical Education*, 5, 60-69. <https://doi.org/10.4236/ape.2015.51008>

## VII. ANEXOS

### **Anexo I. Consentimiento informado para Participantes de Investigación: Apartado de declaración.**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de la investigación "Síndrome de burnout y su relación con el estilo controlador del entrenador, en deportistas amateurs en la región del gran Mendoza" una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Santiago Pablo, estudiante de la Facultad de Humanidades y Ciencias Económicas de la Universidad Católica Argentina de la carrera de Licenciatura en Psicología, y es dirigida por la licenciada en psicología Victoria Marcon y co-dirigida por la licenciada Antonella Giugno. El propósito de este estudio es explorar la presencia del síndrome de burnout y su relación con el estilo controlador de los entrenadores.

Si usted accede a la participación en este estudio, en un primer momento se le pedirá que responda a una serie de preguntas sociodemográficas, luego se le pedirá que responda el cuestionario de síndrome de burnout y otro de estilo de entrenador. Ambos constan de 15 ítems, donde deberá elegir un número del 0 al 5 según cuán identificado se sienta usted con la aseveración presentada.

La participación en este estudio es absolutamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de los fines de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación para resguardar su identidad.

En cualquier momento del proceso de investigación puede realizar preguntas, en el caso de que le surjan dudas sobre el proyecto, como así también, puede retirarse del mismo sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la técnica administrada le resulta incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador, o de no responder.

Finalizado el estudio, se realizará una devolución de los resultados obtenidos durante la investigación.

Ante cualquier duda, puede comunicarse con el siguiente correo: [pablosantiagodavid@gmail.com](mailto:pablosantiagodavid@gmail.com)

Desde ya, se agradece mucho su participación y colaboración.

De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Santiago Pablo a través del mail: [santiagodp1255@gmail.com](mailto:santiagodp1255@gmail.com)

Declaro que mi participación es voluntaria.

Declaro ser yo mismo/a quien conteste la totalidad de los cuestionarios, sin dar participación a terceros u otros que administren la prueba.

Acepto participar en esta investigación:

Sí

No

## **Anexo II. Cuestionario sociodemográfico ad hoc.**

El siguiente cuestionario tiene como finalidad obtener los siguientes datos sociodemográficos, por favor conteste o seleccione:

- Género
  - *Masculino*
  - *Femenino*
  - *Otro*
- Edad
- ¿Actualmente competís en fútbol de salón?
- Cantidad de horas que le dedicas a la semana (Entrenamiento + Competición)
  - *Menos de 4 horas semanales*
  - *Más de 4 horas semanales*
  - *Más de 6 horas semanales*
  - *Más de 8 horas semanales*
- ¿Estás con alguna lesión por la cual no competís en los últimos 2 meses?
- ¿Hace cuanto jugas al fútbol de salón? (En números)
- ¿Actualmente trabajas?
- ¿Actualmente estudias?

### Anexo III. Cuestionario de Burnout en Atletas (ABQ)

A continuación, te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo puedes sentirte respecto a tu práctica deportiva en el último mes. Indica para cada una con qué frecuencia piensas o sientes de dicha manera. Completa este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos o pensamientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. Utiliza la siguiente escala de valoración:

- 1 - *Casi nunca*
- 2 - *Pocas veces*
- 3 - *Algunas veces*
- 4 - *A menudo*
- 5 - *Casi siempre*

	<b>Durante el último mes...</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>A veces sí, a veces no</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Casi siempre</b>
1	Estoy consiguiendo muchas cosas en el deporte que para mí tienen gran valor					
2	Me siento tan cansado por el deporte que me cuesta mucho encontrar energía para hacer otras cosas					
3	El esfuerzo que gasto en el deporte sería mejor gastarlo haciendo otras cosas					
4	Me siento demasiado cansado por el deporte					
5	No estoy consiguiendo demasiado en el deporte					
6	No me importa tanto mi rendimiento en el deporte como solía importarme					
7	No estoy demostrando mis verdaderas habilidades en deporte					
8	Me siento destrozado (exhausto) por el deporte					
9	No me implico tanto en el deporte como solía hacerlo					

	<b>Durante el último mes...</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Pocas veces</b>	<b>A veces sí, a veces no</b>	<b>Muchas veces</b>	<b>Casi siempre</b>
10	Me siento físicamente agotado por el deporte					
11	Me siento menos preocupado por tener éxito en el deporte de lo que estaba antes					
12	Me siento destrozado (exhausto) por las exigencias mentales y físicas del deporte					
13	Parece que haga lo que haga no rindo tan bien como debería					
14	Siento que tengo éxito en el deporte					
15	Tengo sentimientos negativos sobre el deporte					

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis
<i>Reducida Sensación de Logro</i>				
1. Estoy logrando muchas cosas valiosas en mi deporte. <i>r</i>	1.92	0.76	0.35	-0.62
5. No estoy logrando nada en el deporte.	1.79	1.10	1.30	0.71
7. Ya no estoy rindiendo más de mi capacidad en el deporte.	2.13	1.15	0.73	-0.39
13. Parece que no importa lo que haga, no me desempeño tan bien como debiera.	2.01	1.12	0.89	-0.14
14. Me siento exitoso(a) en el deporte. <i>r</i>	2.01	0.90	0.54	-0.55
<i>Agotamiento Físico y Emocional</i>				
2. Me siento muy cansado(a) de mi entrenamiento que batallo en encontrar energía para hacer otras cosas.	2.65	1.04	0.11	-0.58
4. Me siento demasiado cansado(a) por practicar mi deporte.	2.09	1.11	0.81	-0.13
8. Me siento fastidiado(a) del deporte que realizo.	1.70	1.09	1.50	1.31
10. Me siento físicamente agotado(a) por mi deporte.	1.98	1.09	0.95	0.07
12. Estoy exhausto(a) por las demandas físicas y mentales del deporte.	1.98	1.08	0.93	0.07
<i>Devaluación de la Práctica Deportiva</i>				
3. El esfuerzo que hago en el deporte sería mejor si lo hiciera para otras cosas.	2.39	1.19	0.45	-0.77
6. Ya no me intereso mucho sobre mi desempeño en el deporte como lo hacía antes.	2.05	1.19	0.86	-0.33
9. No me implico tanto en mi deporte como solía hacerlo.	2.06	1.18	0.85	-0.31
11. Me siento menos preocupado(a) por ser exitoso(a) en el deporte como antes solía estarlo.	2.24	1.22	0.63	-0.67
15. Tengo sentimientos negativos hacia el deporte.	1.62	1.03	1.71	2.06



**Anexo IV. Escala de Conductas Controladoras del entrenador en el contexto deportivo (CCBS)**

A continuación, te presentamos una serie de frases que hacen referencia a cómo puedes sentirte respecto a la dinámica con tu entrenador. Indica para cada una con qué frecuencia piensas o sientes de dicha manera. Completa este inventario de acuerdo con tus propios sentimientos o pensamientos, no en función de cómo tú crees que la mayoría de la gente lo haría. Utiliza la siguiente escala de valoración:

*1 -Muy en desacuerdo*

*2 - En desacuerdo*

*3 - Ni de acuerdo ni en desacuerdo*

*4 - De Acuerdo*

*5 - Muy de acuerdo*

	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
1. Mi entrenador/a es poco amistoso/a conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera					
2. Mi entrenador/a me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas					
3. Mi entrenador/a solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento					
4. Mi entrenador/a me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos					
5. Mi entrenador/a intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre					
6. Mi entrenador/a amenaza con castigarme para					

	<b>Muy en desacuerdo</b>	<b>En desacuerdo</b>	<b>Ni de acuerdo ni en desacuerdo</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Muy de acuerdo</b>
“mantenerme a raya” durante el entrenamiento					
7. Mi entrenador/a trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien					
8. Mi entrenador/a me presta menos atención cuando está enojado/a conmigo					
9. Mi entrenador/a me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él/ella quiere que haga					
10. Mi entrenador/a trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del deporte					
11. Mi entrenador/a solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento					
12. Mi entrenador/a me acepta menos, si lo/la he decepcionado					
13. Mi entrenador/a me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él/ella quiere que haga					
14. Mi entrenador/a solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro					
15. Mi entrenador/a espera que toda mi vida se centre en el deporte					

<i>Controlling Use of Rewards (CUR)</i>					
3. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que me centre en las tareas durante el entrenamiento [My coach only uses rewards/praise so that I stay focused on tasks during training]	2.46	1.80	.75	1.04	-.04
7. Mi entrenador trata de animarme (motivarme) prometiéndome premios si lo hago bien [My coach tries to motivate me by promising to reward me if I do well]	2.95	2.14	.66	.67	-.99
11. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para conseguir que termine todas las tareas que ha puesto durante el entrenamiento [My coach only uses rewards/praise so that I complete all the tasks he/she sets in training]	2.11	1.63	.95	1.44	1.17
14. Mi entrenador solo utiliza premios y/o halagos para hacerme entrenar más duro [My coach only rewards/praises me to make me train harder]	2.20	1.75	.90	1.35	.69
<i>Negative Conditional Regard (NCR)</i>					
1. Mi entrenador es poco amistoso conmigo cuando no me esfuerzo en ver las cosas a su manera [My coach is less friendly with me if I don't make the effort to see things his/her way]	3.19	1.95	.53	.42	-.95
4. Mi entrenador me apoya menos cuando no estoy entrenando o jugando bien en los partidos [My coach is less supportive of me when I am not training and competing well]	2.80	1.94	.60	.78	-.58
8. Mi entrenador me presta menos atención cuando está disgustado conmigo [My coach pays me less attention if I have displeased him/her]	2.73	1.82	.71	.79	-.39
12. Mi entrenador me acepta menos, si le he decepcionado [My coach is less accepting of me if I have disappointed him/her]	2.24	1.65	.88	1.29	.73
<i>Intimidation (INT)</i>					
2. Mi entrenador me grita delante de los otros para que haga determinadas cosas [My coach shouts at me in front of others to make me do certain things]	3.37	2.10	.51	.40	-1.14
6. Mi entrenador amenaza con castigarme para "mantenerme a raya" durante el entrenamiento [My coach threatens to punish me to keep me in line during training]	2.43	1.91	.71	1.17	.12
9. Mi entrenador me acobarda (me intimida) para conseguir que haga lo que él quiere que haga [My coach intimidates me into doing the things that he/she wants me to do]	1.89	1.57	.87	1.90	2.73
13. Mi entrenador me avergüenza delante de los demás si no hago las cosas que él quiere que haga [My coach embarrasses me in front of others if I do not do the things he/she wants me to do]	1.77	1.40	.89	2.11	3.95
<i>Excessive Personal Control (EPC)</i>					
5. Mi entrenador intenta controlar lo que hago en mi tiempo libre [My coach tries to control what I do during my free time]	2.07	1.68	.71	1.54	1.38
10. Mi entrenador trata de entrometerse en aspectos de mi vida fuera del fútbol [My coach tries to interfere in aspects of my life outside of my sport]	1.67	1.47	.91	2.42	4.96
15. Mi entrenador espera que toda mi vida se centre en el fútbol [My coach expects my whole life to center on my sport participation]	2.47	1.85	.66	1.11	.14
Note: All factor loadings are statistically significant ( $p < .01$ ). Correlation between factors: CUR-NCR = .40; CUR-INT = .52; CUR-EPC = .67; NCR-INT = .84; NCR-EPC = .62; INT-EPC = .76. All the correlations are statistically significant $p < .01$					