



UADY

UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE YUCATÁN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE YUCATÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

INTERVENCIÓN EN BURNOUT Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN JÓVENES FUTBOLISTAS DE YUCATÁN.

TESIS

PRESENTADA POR

DANIEL EDWARD LOPE FERNÁNDEZ

EN SU EXAMEN DE GRADO

EN OPCIÓN AL GRADO DE

MAESTRO EN PSICOLOGÍA APLICADA EN EL ÁREA DE DEPORTE

DIRECTOR DE TESIS

DR. OMAR BENJAMÍN SOLÍS BRICEÑO

MÉRIDA, YUCATÁN, MÉXICO

2018

Agradecimientos

En primer lugar a Dios y a mi familia sobre todas las cosas, por permitirme lograr una de las primeras metas en mi vida. A mis padres... por ser un pilar e instrumento en mi formación a quienes les debo mi éxito, respeto y bendición.

A mi espíritu aventurero que sigue en la búsqueda de ser mejor y ayudar a los demás.

En especial dedicación a mis profesores Dr. Omar Benjamín Solís Briceño, y la Dra. Rossana Cuevas Ferrera quienes me guiaron y fueron mis tutores para aprender de esta disciplina y ciencia de la psicología del deporte a quienes los apreciaré para toda la vida.

Al Dr. Elías Góngora Coronado y a la Dra. Alexandra Valadez por sus consejos y orientaciones, en especial dedicación también a la Dra. Cristina De Francisco Palacios por recibirme en la UCAM y enseñarme el fenómeno del burnout deportivo.

A la maestra Alondra Lara Poot por asesorarme cuando más lo necesité y por guiarme en la psicología.

En especial dedicación también a la Mtra. Katy Artilés Armada, Mtro. Hugo Lozoya, Mtro. Israel Cobá Díaz, Mtra. Adriana Chimal, Mtro. Carlos Manuel Escalante Cisneros, Mtra. Sandra Aguilera, Mtra. Martha Escobar, Mtra. Lorena Amaya Gamboa por alentarme a luchar y ser perseverante en la búsqueda de mi sueño profesional y formación de la psicología.

En dedicación especial al Profesor José Legorreta Martínez por asesorarme y permitirme trabajar en el mundo del fútbol.

Finalmente, a la Universidad y Facultad de psicología, mis compañeros de escuela, y amigos quienes me brindaron su confianza y apoyo cuando más lo necesité.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) por haberme otorgado la beca No. 603615 durante el periodo para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesis, como producto final de la Maestría en Psicología Aplicada de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Declaro que esta investigación es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

Índice de Contenido

	Pág.
Resumen	10
Introducción.....	11
Planteamiento del Problema	14
Justificación	17
Capítulo 1. Antecedentes.....	20
1.1.Concepto de estrés	20
1.2. Estrés y deporte.....	24
1.3.Evolución histórica del burnout.....	27
1.4.Concepto de burnout.....	28
1.5.Modelos explicativos del síndrome de burnout en el deporte.....	34
1.6.Burnout en deportistas y futbolistas.....	41
1.7.Concepto de afrontamiento y modelos explicativos en el deporte.....	42
1.8.Estrategias de afrontamiento y modelo de manejo del estrés para el tratamiento del síndrome de burnout en el Fútbol.....	48
Capítulo 2. Método.....	52
2.1 Objetivo General.....	52
2.2 Objetivos específicos.....	52

2.3 Hipótesis.....	52
2.4 Variables.....	53
2.4.1 Definición de la variable independiente.....	53
2.4.2 Definición de la variable dependiente.....	54
2.5 Muestra y participantes.....	54
2.6 Instrumentos.....	55
2.6.1 Cuestionario de Estrés <i>RESTQ</i>	55
2.6.2 Cuestionario de Burnout para deportistas <i>ABQ</i>	56
2.6.3 Cuestionario de Estrategias de afrontamiento en competición deportiva <i>ISCCS</i>	56
2.7 Tipo de Estudio y Diseño.....	57
2.8 Procedimiento.....	58
2.9 Análisis de datos.....	59
Capítulo 3. Resultados.....	60
3.1 Análisis descriptivo.....	60
3.2 Análisis de diferencias.....	65
Capítulo 4. Discusión.....	70
4.1 Conclusiones.....	77
4.2 Recomendaciones y limitaciones.....	78
Referencias.....	80

Apéndice A. Carta informativa de consentimiento informado.....	97
Apéndice B. Instrumento de Cuestionario de Estrés en el deporte <i>RESTQ</i>	98
Apéndice C. Cuestionario de Burnout en deporte <i>ABQ</i>	102
Apéndice D. Inventario de Estilos de afrontamiento en competición deportiva <i>ISCCS</i>	104
Apéndice E. Carta descriptiva del Programa de Intervención.....	107

Lista de Tablas

Tabla 1. Predicción del modelo de inversión de dos tipos de compromiso y abandono (Schmidt y Stein, 1991).....	40
Tabla 2. Variables predictoras y acciones en trabajo de prevención de burnout.....	49
Tabla 3. Medias, desviaciones estándar y consistencia interna de los niveles de estrés antes del programa de intervención.....	61
Tabla 4. Medias, desviaciones estándar y consistencia interna de cada una de las dimensiones del burnout antes del programa de intervención.....	62
Tabla 5. Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de los estilos de afrontamiento antes del programa de intervención.....	64
Tabla 6. Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de las estrategias de afrontamiento predominantes en negritas antes del programa de intervención en los 22 futbolistas.....	64
Tabla 7. Medias, desviaciones estándar y significancia de los niveles de estrés después del programa de intervención en el grupo experimental.....	65
Tabla 8. Medias, desviaciones estándar y significancia de los niveles de burnout después del programa de intervención en el grupo experimental.....	66
Tabla 9. Medias, desviaciones estándar y significancia de los estilos de afrontamiento después del programa de intervención en el grupo experimental.....	67
Tabla 10. Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de las estrategias de afrontamiento predominantes en negritas después del programa de intervención del grupo experimental.....	69

Lista de Figuras

<i>Figura 1.</i> Fases del Síndrome de Adaptación General (Selye, 1976)	22
<i>Figura 2.</i> Modelo cognitivo del estrés del burnout deportivo (Smith, 1986)	36
<i>Figura 3.</i> Modelo de burnout deportivo como problema social de Coackley (1992)	37
<i>Figura 4.</i> Modelo del síndrome del estrés por entrenamiento de Silva (1990)	39
<i>Figura 5.</i> Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel, Kim, Kim, Chang, y Eom, 2001)	48
<i>Figura 6.</i> Porcentaje del índice de burnout en 22 futbolistas en fase diagnóstica.....	62
<i>Figura 7.</i> Porcentaje del índice de burnout en 11 futbolistas post-intervención.....	67

Resumen

El objetivo de este trabajo fue desarrollar un programa de intervención para brindar técnicas de afrontamiento hacia el estrés como prevención del síndrome de burnout en jóvenes futbolistas en el estado de Yucatán.

Experimentar situaciones de estrés crónico podría traer como consecuencias alteraciones en el funcionamiento psicológico y el síndrome de burnout o de agotamiento físico y emocional debido al estrés competitivo del propio deporte.

La metodología de este trabajo fue de tipo cuantitativo pre-experimental (pre-test, post-test). Para la realización del diagnóstico se contempló la participación de 22 futbolistas varones entre 14 y 23 años de edad, de un equipo semiprofesional de fútbol en el Estado de Yucatán de la liga elite municipal de fútbol. Cuya media de edad fue de 17.14 y DE= 2.03.

Se utilizó el instrumento *athlete burnout questionnaire* (ABQ), cuyos resultados indicaron un 48% de riesgo de padecer o que se encontraron con el síndrome de burnout.

Se planteó un programa de intervención psicológica en el manejo del estrés que incluye técnicas de respiración, relajación progresiva y visualización en relajación, en 16 sesiones de tres veces a la semana de 30 minutos, con base en el modelo de burnout de Smith (1986) que enfatiza estas técnicas como estrategias para el afrontamiento del estrés y prevención del síndrome de burnout.

Se encontraron diferencias estadísticamente significativas antes y después del programa de intervención en el factor estrés en el deporte. En las variables burnout y afrontamiento no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Palabras Clave: Estrés, Burnout, Afrontamiento, Futbolistas.

Introducción

Existe una realidad sobre el estrés competitivo en los atletas de alto rendimiento, y sobre las alteraciones en el funcionamiento psicológico, pues se sabe que el desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas, generan alteraciones a nivel psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado y cognitiva, o desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004).

Por lo tanto, cuando se presenta un desequilibrio entre las demandas deportivas y los recursos psicológicos en el deportista, puede percibir la situación como estresante (Smith, 1986). Experimentar estrés en situaciones prolongadas, podría generar un estrés crónico; obtener una inadecuada respuesta al proceso de estrés crónico y una ineficacia en los modos de afrontar un problema, podría desencadenar una falta de autocontrol en sus propias ejecuciones y ser una causa de agotamiento físico y emocional e inclusive en un abandono temporal de la práctica deportiva (Arce, De Francisco, Vílchez y Vales, 2016; Carlín y Garcés, 2010). Es evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento al estrés efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento (Márquez, 2006).

Las súbitas bajadas de forma constituyen un fenómeno que afecta a todos los deportes y a todos los niveles exigentes de la actividad humana, el término *burnout* denota una preocupación para cualquier persona y para los mismos deportistas y entrenadores.

De acuerdo con Pines, Aronson y Kafry (1981) explican que el agotamiento o *burnout* afecta a hombres y mujeres con ideales, motivados por el logro y que trabajan en situaciones habitualmente no recompensadas.

Por lo tanto, los deportistas que se identificarían con estas características en búsqueda del éxito pero que en sus esfuerzos realizados no son recompensados por sus resultados, podría experimentar este fenómeno de agotamiento, en donde González (1997) lo denomina como señal de baja forma.

A partir de los años 80, se produjo una definición que ha sido aceptada por la mayoría de personas que han investigado el burnout (Maslach y Jackson, 1981) en donde lo definieron como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (p.3). Cuya respuesta se debe a un estrés crónico influenciado por tres factores:

Agotamiento emocional: Hace referencia a las sensaciones de sobre esfuerzo físico y constituye el elemento central del síndrome, caracterizado por una sensación creciente de agotamiento en el trabajo, desde el punto de vista profesional.

Despersonalización: Hace referencia al aislamiento y a las actitudes y respuestas de pesimistas y negativas hacia las personas con las que rodean su entorno laboral.

Reducida realización personal: Se caracteriza por respuestas negativas hacia sí mismo y el trabajo. Es un sentimiento complejo de inadecuación personal y profesional al puesto de trabajo, que surge al comprobar que las demandas que se le requieren exceden de su capacidad para atenderlas debidamente.

Este fenómeno necesita tiempo para desarrollarse, por lo que en el proceso pasa por una serie de cuatro fases que desencadena el agotamiento o burnout. El primero paso consiste en la despersonalización que sucede cuando la persona se vuelve distante e indiferente hacia los demás. La segunda es la disminución de la convicción del logro, que es cuando el deportista siente que no puede lograr los objetivos propuestos. El tercer paso consiste en el aislamiento, que es cuando la persona se aísla y se excusa para alejarse del

entrenamiento y de la competición. Y el cuarto paso, es la extenuación física y emocional, que significaría la ausencia de deseo de entrenar y competir, por falta de energía y decisión (Garcés, 2004).

Dosil (2008) explica que la clave para que no se produzca burnout está en proporcionar al deportista estrategias de afrontamiento a las diferentes situaciones tanto de la vida diaria como de la vida deportiva del atleta, cuando el deportista tiene un estilo de afrontamiento adecuado, las probabilidades de éxito en la tarea son elevadas, sin embargo, cuando es inadecuado, el burnout se torna como una posibilidad de aparición.

La relación entre el afrontamiento y el burnout de acuerdo con Hernández, Olmedo e Ibáñez (2004) explican que utilizar estrategias de afrontamiento centrada en la emoción, facilitarían la aparición del síndrome de burnout que aquellos que utilizan un afrontamiento orientada en el problema.

De acuerdo con el modelo explicativo de agotamiento en el deporte de Smith (1986) se planteó un programa de entrenamiento psicológico que enfatiza el tratamiento para la prevención y reducción del síndrome de agotamiento físico y emocional para la posterior recuperación y adaptación de los deportistas a sus entrenamientos y competencias. Entre los principales cambios prácticos que podrían ser observados después de la intervención serían, una mejora en la disposición psicológica para los entrenamientos, recuperación psicofisiológica y adquisición de recursos de afrontamiento a través del aprendizaje de técnicas de respiración, relajación muscular progresiva y visualización en afrontamiento-relajación, así como una disminución del riesgo de presencia de burnout en los futbolistas.

Planteamiento del Problema

En el ámbito del deporte, un tema preocupante es el fenómeno de *burnout*, un síndrome psicosocial de carácter tridimensional que incluye agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Maslach y Jackson, 1981) en donde existe una relación entre quien lo padece y que experimenta posibilidades de riesgo de abandono de la práctica deportiva (García, González y Garcés, 2016). Se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista, experimenta una pérdida de interés en su deporte y se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta por falta de *estrategias de afrontamiento* ante el estrés como la relajación, búsqueda de apoyo, control de pensamiento o análisis del esfuerzo y la visualización.

El burnout en deportistas fue estudiado por Flippin (1981) por primera vez, utilizando términos como *quemado*. Sobre los modelos teóricos que se han propuesto para comprender de una manera clara el constructo burnout en el contexto deportivo, es necesario citar las teorías clásicas planteadas por Smith (1986). Basado en un modelo de estrés deportivo, en el cual entiende el burnout, como una reacción a un estrés crónico, cuyo fenómeno encaja en un modelo cognitivo particular de estrés, concluyendo que un deportista sufrirá burnout cuando tenga experiencias de intensidad en el distrés y baja satisfacción durante un largo período de tiempo.

El estudio de burnout en el deporte toma mayor relevancia en los últimos años por las consecuencias físicas, psicológicas y sociales para quien lo padece: problemas físicos, insatisfacción con el estilo de vida, insatisfacción con su rol deportivo, disminución de la diversión, problemas de concentración, sensaciones negativas y componentes afectivos como sentimientos de aislamiento (Arce, De Francisco y Garcés, 2014; Arce, De Francisco y Garcés, 2015). Los deportistas pueden experimentar falta de compromiso, actitudes

negativas en su entorno deportivo, ideas de abandono y disminución de su calidad de vida (Cantú, López, Castillo, Ponce, Álvarez, y Tomás, 2015).

Autores como Tutte y Garcés (2010, en Gómez, Palos y Sánchez, 2013) reportaron que en México, la aparición de este síndrome está asociado a la falta de apoyo familiar, la falta de estrategias de afrontamiento y una autoconfianza negativa, lo que finalmente como consecuencia de este síndrome, obliga a un deportista a abandonar temporal o definitivamente su actividad física o deporte.

En otros estudios sobre el origen de este síndrome psicosocial en el deporte, mencionan que el burnout surge como una consecuencia ante un estrés crónico (Smith, 1986) que se manifiesta a través de un agotamiento físico y emocional, reducida sensación de logro, desinterés, pérdida del sentido o devaluación de la práctica deportiva (Raedeke, 1997) empeorando la capacidad de ejecución, experimentando irritabilidad, distanciamiento e inclusive depresión (Arce, De Francisco, Vílchez y Valés, 2016).

En cuanto a la prevalencia de este síndrome de burnout en jóvenes deportistas a nivel internacional ha sido entre el 1 y el 5 % de manera general (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, 2011; Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist, 2007). Es importante destacar a Estados Unidos como el país número uno en publicaciones actuales sobre el síndrome de burnout en deportistas con 86 estudios realizados desde el 2012 al 2016 y segundo a España con 36 estudios (García, González y Garcés, 2016) en donde la prevalencia en este segundo país ha aumentado de un 3.4 % a 3.8% durante el año 2014 (Arce et al. 2014).

De esta manera, en México, la prevalencia del riesgo del síndrome de burnout en jóvenes deportistas mexicanos ha sido alta (Arce et al. 2014) encontrando casos de burnout (Gómez, Salazar, Hernández, Quintana y Sánchez, 2014) y otras del alto riesgo de padecerla cerca de un porcentaje de 37.1% (Reynaga y Pando, 2005).

En Yucatán, en un estudio llevado a cabo por Sánchez y Mugártegui (2013) encontraron una prevalencia de burnout de un 45% en profesionales de la salud, específicamente médicos familiares, encontrando 59 casos de agotamiento emocional. Por otra parte, en otro estudio por Vázquez, Esperón y González (2013) indicaron una prevalencia de algún grado de burnout con 87% en 46 profesionales cuidadores de la tercera edad.

Respecto al área deportiva, se ha encontrado una minoría de prevalencia de burnout del 6% con deportistas universitarios yucatecos de atletismo, sin embargo, se ha encontrado bastantes casos indicando niveles moderados a alto riesgo de padecer el síndrome, por lo que es importante trabajar en la prevención de este fenómeno (Gómez et al. 2014). Por otra parte, Valadez (2014) encontró un 70% de síntomas de distrés y malestar en 57 entrenadores, que podrían desencadenar y estar asociadas al síndrome de burnout, sin embargo, aún no se ha explorado el fenómeno con futbolistas en nuestra entidad.

Dosil (2008) explica que la carencia de estrategias para afrontar las situaciones potencialmente estresantes como lo son el entrenamiento de valoración, presión ambiental, conflicto con los compañeros, entrenadores, entre otros, podrían derivar en la aparición del síndrome debido a la percepción de incapacidad de controlar las numerosas situaciones estresores que pueden generarse en el deporte.

Por lo tanto, el burnout o el síndrome psicosocial de agotamiento, es un término que se utiliza cada vez más por deportistas y entrenadores, tanto en el deporte profesional como en el amateur (Gould, Tuffey, Udry y Loher, 1996). La combinación de fuertes cargas de entrenamiento, el poco tiempo para una adecuada recuperación y el continuo estrés

competitivo aumentaría el riesgo de padecer burnout en deportistas (Gould y Dieffenbach, 2002).

Justificación

La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales del estrés crónico es el uso de diversas *estrategias de afrontamiento* (Lazarus, 1990). Las *estrategias de afrontamiento* ante el estrés son una parte importante de los recursos psicológicos que los jóvenes deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en su preparación deportiva. El manejo adaptativo del estrés a través del desarrollo de programas de estrategias de afrontamiento podrían repercutir en la salud social, fisiológica y psicológica de los deportistas, mejorando su calidad de vida, bienestar y el desempeño de sus funciones (Lazarus, DeLongis, Folkman y Gruen, 1985; Urra, 2014).

García, González y Garcés (2016) refieren la importancia de desarrollar un programa de intervención psicológica en prevención del burnout en deporte, tanto en deporte de iniciación como en el profesional. De esta manera, Cantú et al., (2015) mencionan la conveniencia de enseñarle al deportista los factores de vulnerabilidad con los que se podría encontrar día a día, así como la gestión y promoción de herramientas adaptativas para afrontar las situaciones estresantes y negativas.

Carlín, Garcés y De Francisco (2012) sugieren la utilización de estrategias de afrontamiento en programas de intervención en burnout, debido a que no han identificado hasta el momento el tipo específico de afrontamiento que podría ayudar a proteger a los deportistas de este fenómeno o la relación existente entre el afrontamiento específico y las dimensiones del burnout, por lo que estos autores sugieren identificar los efectos ante un programa de intervención.

Se ha hecho un estudio por Salgado, Rivas y García (2011) en México con 25 futbolistas encontrando un alto riesgo de sufrir el síndrome. Por otro lado, García, González y Garcés (2016) y Reynaga, Mena, Valadez, Rodríguez y González (2017) mencionan la escasez de trabajos aplicados y diseños de programas de intervención en prevención del burnout.

Por lo tanto, entre los principales beneficios psicológicos que aportaría este estudio, sería la enseñanza de técnicas psicológicas en futbolistas yucatecos para el manejo del estrés y prevención en burnout de acuerdo con los modelos teóricos de Smith (1986) y protocolos de estos autores (Crocker, Alderman, Murray y Smith, 1988; Olmedilla, Ortega, Ortín y Andreu, 2008; 2010; Olmedilla, Ortega, Boladeras, Ortín y Bazaco, 2013; Urra, 2014).

Percastre (2009) sugiere profundizar en estrategias de afrontamiento adaptado en el ámbito deportivo, relacionándolo con algunas de las tres dimensiones del burnout, para poder abordarlo de una manera óptima.

Por otra parte, de acuerdo con el modelo explicativo de burnout en deporte, Smith (1986) planteó un programa de entrenamiento psicológico que enfatiza el tratamiento para la prevención del estrés y reducción del síndrome de agotamiento físico y emocional, definiendo algunas técnicas para controlar respuestas emocionales que podría interferir con la ejecución y centrar la atención en las tareas a realizar para lograr una autorregulación psicofisiológica.

El programa denominado *entrenamiento psicológico cognitivo* es una estrategia pertinente para prevenir el burnout (Carlín, Garcés y De Francisco, 2012) que incluye controlar respuestas emocionales, técnicas de autocontrol y habilidades de afrontamiento (García, González y Garcés, 2016) como la respiración, relajación progresiva y

visualización en relajación, en 6 sesiones de dos veces a la semana de 60 minutos, con base en el modelo de burnout de Smith (1986) que enfatiza estas técnicas como estrategia para el manejo del estrés y para la prevención del síndrome de burnout.

En este estudio se siguió la metodología y protocolo de Olmedilla et al. (2008, 2010, 2013). Llevando a cabo 3 sesiones por semana, de 30 a 40 minutos por sesión, utilizando técnicas para la prevención del síndrome de burnout las cuales han demostrado su efectividad en estudios previos por Recio, Feliu y Balasch en 1995, y más reciente por Urra en 2014, con el propósito de beneficiar a futbolistas del estado de Yucatán.

Entre las principales aportaciones que podrían ser observadas después de la intervención en entrenamiento psicológico, podrían ser en una mejora en la disposición psicológica para los entrenamientos, recuperación psicofisiológica y adquisición de recursos de afrontamiento a través del aprendizaje de técnicas como la visualización, respiración y relajación muscular progresiva (Urra, 2014; Olmedilla et al., 2008, 2010, 2013).

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento podrían ayudar a prevenir el síndrome de burnout si se utilizan las estrategias de afrontamiento centrada en el problema, en cambio al utilizar estrategias centradas en la emoción podría facilitar la aparición del síndrome de acuerdo con estos autores (Leiter, 1990; 1991).

Después de una amplia revisión de los estudios realizados en el Estado de Yucatán relacionados con el afrontamiento ante el estrés y burnout, este estudio aporta la novedad de ser un trabajo que pretenda identificar los índices y diferencias del estrés, burnout y afrontamiento antes y después de una intervención psicológica en una muestra de jóvenes futbolistas de un equipo en el Estado de Yucatán.

Capítulo 1. Antecedentes

1.1 Concepto de Estrés.

Durante el siglo XIV, el término *stress*, fue utilizado para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción (Lumsden, 1981). Esto significa que este concepto se ha concebido como un antecedente de la pérdida de salud. Así como fue un concepto desarrollado por Cannon (1932) refiriéndose al estrés como un desequilibrio en la homeostasis ante situaciones de frío, falta de oxígeno, descenso de la glucemia, entre otros aspectos fisiológicos, entendiendo que el estrés puede medirse.

Selye (1936) fue quien utilizó por primera vez una definición sistemática del término de estrés, como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, incluyendo las amenazas psicológicas, esta reacción fisiológica lo denominó *síndrome general de adaptación*.

Selye (1976) definió el estrés como “aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda” (p.15).

Sin embargo, de acuerdo con Selye (1983) y Valadez (2014) *el síndrome general de adaptación (SAG)* contempla tres etapas:

1. *Etapa de Alarma*: La primera es una reacción de alarma o movilización energética del organismo para responder al estímulo nocivo que lo amenaza; en el cual constituye un aviso de la presencia de situaciones estresantes a los que no se está adaptando y percibe de sorpresa. La reacción inicial del organismo hace una llamada general a su homeostasis y fuerzas defensivas, se produce un aumento del ritmo cardiaco, estrechamiento de vasos sanguíneos, descenso de la actividad gastrointestinal, aumento de la respiración y transpiración, dilatación

pupilar y disminución del flujo sanguíneo hacia órganos y glándulas que no son esenciales para luchar contra una amenaza percibida. Esta respuesta de alarma en una situación de emergencia es adaptativa si es a corto plazo, sin embargo, si se diera la exposición prolongada al estrés en situaciones que no requieren una reacción de alarma, podría llevarlo a una respuesta desadaptativa del organismo.

2. *Etapa de Resistencia:* La segunda se caracteriza por mantener en el organismo la eficiencia y el equilibrio a un costo neuroendocrino aparentemente alto, por el esfuerzo del organismo en adaptarse al estresor. Debido que el organismo no puede permanecer en un estado prolongado de alarma, trata de adaptarse al estresor consiguiendo un desplazamiento y desaparición de los síntomas, sin embargo, si la resistencia se prolonga aparecen una serie de enfermedades como las úlceras pépticas, colitis, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y asma bronquial. De igual manera, la resistencia al estrés produce cambios en el sistema inmunológico. Esto significa que, si la capacidad de resistencia disminuye y se agota, el organismo entraría en la siguiente fase.
3. *Fase de Agotamiento:* Se caracteriza en que los mecanismos adaptativos ceden ante la prolongada exposición del agente estresor, y el organismo va perdiendo la adaptación adquirida en la fase anterior, llegando al agotamiento cuando el estresor es suficientemente severo y prolongado, cualquier detalle obsérvese la figura 1.

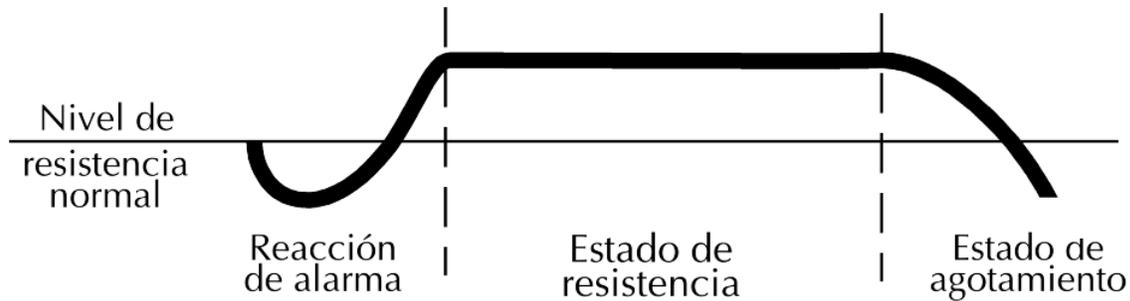


Figura 1. Fases del Síndrome de Adaptación General (Selye, 1976).

Otros autores definen el estrés como una respuesta no específica del organismo que se produce cuando el individuo percibe un desequilibrio entre las demandas físicas y/o psicológicas a las que se ve sometido y su capacidad para afrontar y responder a esas demandas (McGrath, 1970).

Este proceso está condicionado por tres variables: el medio externo o la situación, evento u objeto, la percepción personal de esa situación y las distintas respuestas ante ella (Dosil, 2008). De esta forma, las dos grandes concepciones del estrés, son las respuestas del organismo conocido como *el arousal o activación* y el *síndrome general de adaptación SGA*.

En 1974, en la vertiente psicológica del estrés, existieron dos esfuerzos iniciales para dividir el estrés en dos tipos según Hans Selye. El primero fue la existencia de dos tipos de estrés denominado *distrés* como aquel dolor o angustia en donde es de tipo destructivo y negativo, que se caracteriza por la ira, irritabilidad y que es perjudicial para la salud. Y el *eutrés* que hace referencia a las emociones asociadas a la empatía, esfuerzos positivos que protegen la salud del individuo (Lazarus, 2000).

El estrés psicológico de acuerdo con Lazarus y Folkman (1991) se define como “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p.43).

Fueron estos autores que distinguieron la existencia de tres tipos de estrés psicológico, *daño/pérdida*, *la amenaza* y *el desafío*. En donde el *daño/pérdida* se vincula con el perjuicio o pérdida de algo que se haya producido, *la amenaza* se relaciona con un daño o pérdida que se podría dar, pero que todavía no se ha producido aún y es probable que se origine a futuro. Y *el desafío* que consiste en la sensibilidad de que, aunque las dificultades se interponen en el camino del logro, pueden ser superadas con entusiasmo, persistencia y autoconfianza en uno mismo. Para este trabajo, aquellas sensaciones de malestar, daño, amenaza o pérdida a causa del estrés, será utilizado para referiremos al *distrés* (Lazarus, 2000).

El estrés crónico y una falta de estrategias de afrontamiento da como resultado un deterioro en el rendimiento, un excesivo aumento de la tensión o distracción. De acuerdo con Yerkes y Dodson (1908) denominaron una ley universal denominado *curva de la U invertida*, en el cual explica que los incrementos de *arousal* o activación, es decir una “activación general fisiológica y psicológica del organismo, varía a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992, pp. 120-121). Y al aumentar la tensión, mejoraba el rendimiento, hasta llegar a cierto nivel, y posteriormente como resultado se lograba una disminución de ese rendimiento, aumentando la desorganización.

De esta manera la ansiedad somática y cognitiva se distingue del estrés como una emoción negativa con características fisiológicas similares (Weinberg y Gould, 2010) pero que surge como un producto del proceso del estrés.

Siguiendo esta línea, la tarea de trabajar el estrés psicológico se debe a las afirmaciones de Selye (1983) en donde explica que el *arousal o activación* emocional es la causa más común de estrés.

Una forma de intervenir en el *estrés psicológico* se debe a la *evaluación cognitiva*, conocida como un proceso evaluativo entre el individuo y el entorno estresor en donde el *afrontamiento* establece grandes diferencias en cuanto a la *adaptación* como resultado final, es por esto el interés por el estrés en sí mismo que se desplaza en cierta medida hacia el *afrontamiento* (Lazarus y Folkman, 1984).

Definiendo este último constructo como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). Algunos autores utilizan el constructo *enfrentamiento* o *afrontamiento*, como sinónimos para referirse al mismo significado, sin embargo, para este trabajo utilizaremos el término de *afrontamiento*.

1.2 Estrés y deporte.

El estrés y su relación con el deporte competitivo ha sido estudiado por diversos autores (Smith, 1986; Cockley, 1992; Crocker, 1992) teniendo en cuenta que factores que predisponen al estrés no es el deporte en sí mismo, sino la estructura social y múltiples factores que envuelven al deporte competitivo como la cercanía de la competición, el estilo del entrenador, la carga y alta demanda de entrenamientos (Silva, 1990; Acevedo y Ekkekakis, 2001; Márquez, 2004; Crocker, Tamminen y Bennett, 2017) la falta de información del adversario, las relaciones interpersonales grupales. El estrés se produce cuando no se usan estrategias de *afrontamiento* adaptativas (Márquez, 2006) y un uso

efectivo de éstas, permitirá al sujeto un mejor autocontrol y mayor autoeficacia, disminuyendo la percepción de amenaza, y en consecuencia la situación de estrés (Wagstaff, Hanton y Fletcher, 2007). Aunque la presencia del estrés en forma negativa conocida como *distrés* puede ser un aspecto común en el deporte competitivo, también existe el estrés positivo y que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas a la cual lo identificaremos como *estrés* (Ferreira, Valdéz, y González, 2002).

Un estrés agudo se entiende como negativo y surge cuando un deportista experimenta un desequilibrio entre la demanda deportiva y su recurso psicológico de afrontamiento, esta demanda puede ser una crítica del entrenador, cuando un deportista comete un error, o la sobrecarga de entrenamientos en el caso de los deportistas y futbolistas (Escalada, 2016). Cuando este estrés se prolonga en el tiempo, pasaríamos a hablar de un *estrés crónico* (Gottlieb, 1997).

Los adolescentes deportistas se ven más afectados por los estresores debido a los pocos recursos de afrontamiento sumados a los problemas propios del desarrollo madurativo en el que se encuentran (Corrales, 2003). Los jóvenes futbolistas pueden experimentar *distrés*, casi siempre entendiendo a la reacción negativa, cuyos síntomas pueden ser físicos, *aumento de frecuencia cardiaca, aumento de frecuencia respiratoria, tensión muscular*. De tipo psicológico, *preocupación, ansiedad somática, cognitiva*. Y de tipo comportamental *hablar rápido, señales de nerviosismo* (Ferreira, Valdés y González, 2002) como han demostrado ciertos estudios (Villegas, 2003; González, 2011; Buenfil, 2013; Guerrero, Saldaña, Bulnes, Del Castillo y Palencia, 2017).

Cuando las cargas del entrenamiento deportivo son afrontado de manera desadaptativa, el estrés producto de estas cargas, podría sobrepasar ciertos límites de

tolerancia personal en los futbolistas, experimentando una acumulación de fatiga (Urhausen y Kindermann, 2002).

Cuando este estrés se prolonga, podría generar ansiedad, retraimiento o aislamiento, insomnio, poca comunicación, agresión, presencia de enfermedades físicas, gástricas o probabilidad de lesiones (Márquez, 2006; Olmedilla, Lozano, Ortín y González, 2001). Algunos autores definen a este distrés como *sobreentrenamiento* que como consecuencia podría disminuir el rendimiento deportivo (González et al., 2001; Suay, 2003; González, Salguero, Tuero, y Márquez, 2009; Valcarce, 2011; Molinero, Salguero y Márquez, 2012).

Otras manifestaciones del estrés deportivo de los jóvenes se hacen presente cuando los deportistas experimentan la pérdida del sueño o apetito o ansiedad, una reducción de satisfacción de la práctica deportiva, carencia de alegría, o agotamiento emocional (Guillén y Álvarez, 2010; Garcés, 2004).

Recientemente, un análisis del control del estrés en futbolistas mostró que ante situaciones deportivas erradas descienden los niveles de atención-concentración (Campos, Valdivia, Zagalaz, Ortega y Romero, 2017). Otros estudios en deportistas mexicanos de alto rendimiento encontraron que los principales factores psicológicos, que según los deportistas les generan alto estrés, son las lesiones deportivas y los errores deportivos en un 90% de una población de 82 deportistas, así como el factor competencia en un 83% (Valencia y Reynaga, 2016).

García (2006) resalta la importancia de utilizar un instrumento adecuado para monitorear los índices de estrés a través de la prueba Restq-Sport76 como herramienta para la identificación entre el balance del estrés y recuperación de los deportistas.

1.3. Evolución histórica del Burnout.

En sus inicios del estudio del burnout, varios autores han indicado que es un síndrome psicosocial (Freudenberger, 1974; en Maslach y Jackson, 1981) que consiste en la sensación de estar *agotados* emocionalmente por el desgaste de sus actividades profesionales. Sin embargo, este síndrome se ha confundido al denominar al burnout exclusivamente al área laboral y como un sinónimo de estrés laboral que solo afecta a un determinado grupo poblacional: *las personas que trabajan* (Garcés, 1995).

El burnout, es un síndrome que puede afectar en cualquier ámbito de manera indiferenciada a cualquier persona, de naturaleza psicológica y que reúna una serie de características como el perfeccionismo, una orientación en exceso hacia los demás, pérdida de habilidades interpersonales, provocado por eventos estresantes ambientales severos y prolongados (Shank, 1983; Garcés, 1998; Garcés 2004). Las súbitas bajadas de forma constituyen un fenómeno que afecta a todos los deportes y a todos los niveles exigentes de la actividad humana, el término agotamiento en castellano y burnout en inglés hace referencia al mismo fenómeno (González, 1997).

Freudenberger en 1974 (citado por Maslach, 1981) describió al burnout como una “sensación de fracasos y una existencia agotada o gastado que se generaba de una sobrecarga por las exigencias de energías, de recursos personales y de fuerza espiritual de la persona” (p.160).

En un breve repaso del concepto del burnout de acuerdo con Carlin y Garcés (2010) estos autores delimitan una serie de síntomas que se han expuesto, sobre todo en el ámbito organizacional, característicos del síndrome:

a) *Cognitivos*: Pérdida de significado, pérdida de valores, desaparición de expectativas, modificación de autoconcepto, pérdida de autoestima, desorientación cognitiva, pérdida de la creatividad, distracción, cinismo, criticismo generalizado.

b) *Conductuales*: Evitación de responsabilidades, absentismo laboral e intenciones de abandonar la organización, desvalorización, autosabotaje, desconsideración hacia el propio trabajo, conductas inadaptadas, desorganización, sobre-implicación, evitación de decisiones, aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.

c) *Sociales*: Aislamiento y sentimientos de fracaso, evitación de contactos, conflictos interpersonales, malhumor familiar, formación de grupos críticos, evitación profesional.

d) *Psicosomáticos*: Cefaleas, dolores osteomusculares, quejas psicosomáticas, pérdida de apetito, cambios de peso, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales, aumento de ciertas determinaciones analíticas, colesterol, triglicéridos, glucosa, ácido úrico, etc. (Carlín, y Garcés, 2010; Garcés, 1998).

1.4 Concepto de Burnout.

Pines, Aronson y Kafry (1981) definen al burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente. Desde esta contextualización, el burnout sería un resultado de la repetición de la presión emocional, caracterizándolo por sentimientos de depresión, vaciamiento emocional y físico y una actitud negativa hacia la vida, el ambiente y hacia sí mismo, que ocurriría como resultado o consecuencia de un evento vital traumático súbito y abrupto, o como resultado de un proceso lento y gradual.

Es un estado de cansancio mental, emocional y físico, de naturaleza psicológica originado por una dedicación persistente hacia un objetivo que no logra ser recompensada o benéfico para la persona de acuerdo con sus propias expectativas (Maslach, 1982).

Siguiendo esta línea con Feigley (1984) el burnout implica una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, dando lugar a la aparición de un estado de fatiga, incrementando la irritabilidad y generando la pérdida de entusiasmo, producido por un *trabajo duro* realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

De Cos y Mizrahi (2007) plantean que el síndrome del agotamiento o burnout suele ser insidioso, afectando en forma diferente para cada persona, sin embargo, se establece que entre los afectados, algunos de los principales síntomas que pueden experimentar son: dificultades con la memoria, desorganización del pensamiento, sensación de injusticia, agresividad, impaciencia, irritabilidad, conflictos con los compañeros, aislamiento, pérdida de energía, sentimiento de vacío, depresión, excederse o abusar de conductas de sustancias nocivas como el alcohol o los fármacos, etc.

En el ámbito deportivo, un deportista podría sufrir burnout cuando coincidiesen durante un largo periodo de tiempo experiencias de estrés intenso y baja satisfacción (Smith, 1986) entendiendo al burnout desde un marco cognitivo del estrés y como una reacción a los estresores de la competición deportiva, que se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, siendo este planteamiento apoyado por Cohn (1990) y Rotella, Hanson y Coop (1991), los cuales se centran en el estrés intenso sufrido durante largos periodos de tiempo y afirmando que las presiones intensas de la competición que experimenta el deportista podría conducir al síndrome (Fender, 1989).

El burnout se debe diferenciar conceptualmente de solamente una fatiga, que esta es definida como “un estado de agotamiento debido a un esfuerzo excesivo de carácter físico y/o psíquico” (Mannino y Polani, 2004, p. 259). Según Mannino y Polani (2004), los síntomas relacionados con un estado de fatiga indican que se ha rebasado los límites de resistencia de un organismo y de la mente, por lo que puede manifestarse en una disminución del rendimiento, de la capacidad de concentración y como consecuencia, a una negación al trabajo que se debe realizar. Al experimentar una fatiga se puede notar la presencia de un estado de debilidad y de malestar que se hace notorio ya sea durante o después de la ejecución de un ejercicio, pero no antes de un entrenamiento y sin incluir aspectos emocionales o motivacionales.

El burnout se debe diferenciar de la fatiga muscular, en donde se entiende como la incapacidad de los músculos para continuar generando la misma potencia conforme va pasando el tiempo. Según el tipo de deporte practicado, esta fatiga puede ser de tipo periférica, es decir, unida a la placa muscular, o central, en este caso se implica al sistema nervioso (Mannino y Polani, 2004).

La fatiga mental es similar al agotamiento emocional debido a que surge cuando la cantidad de información que es necesaria administrar supera un determinado nivel o se prolonga durante un tiempo excesivo, ocasionando una disminución de la atención y por consiguiente la sensación de fatiga o cansancio mental. En situaciones deportivas muy estresantes y cansadas tienden a aparecer secuencias motoras erróneas y poco adecuadas, así como una ejecución del movimiento que se hace más lenta (Mannino y Polani, 2004).

La exposición a estresores, la experiencia de distrés y el modo de afrontamiento juegan un papel importante como componentes mediadores en la aparición y/o agravamiento de una amplia gama de patologías, entre ellas, el burnout (Guerrero, 2003).

Al principio del estudio del síndrome de burnout, existió un acuerdo en considerarlo como una respuesta al estrés laboral crónico de agotamiento emocional (Martínez, 2010); y en abordar esta temática en distintos contextos tanto laborales y en otros ámbitos como en el deporte. Sin embargo, este fenómeno creciente se ha ido extendiendo cada vez más, implicando también a deportistas de niveles de rendimiento menor y más jóvenes (Garcés, 2004).

En cuanto a la relación entre el estrés y el burnout, la mayoría de los estudios refieren que el estrés es un factor predictor del burnout (Cohn, 1990; Silva, 1990; Kelley y Gill, 1993; Martin, Kelley y Eklund, 1999; Kallus y Kellman, 2000; Readeke y Smith, 2004; Malinauskas, Malinauskiene y Dumciene, 2010; Molinero, Salguero y Márquez, 2012) así como de sus dimensiones (Kania, Meyer y Ebersole, 2009). De esta manera, se ha encontrado que cuando el estrés se relaciona con el burnout se considera perjudicial y surge este síndrome como consecuencia de un período de estrés prolongado y su intensidad podría depender de la carga física y/o psicológica (Moen, Federichi, y Abrahamsen, 2015; Moreno, Hernández y González, 2000). Arce et al. (2016) encontró en su estudio con 453 deportistas españoles, que el estrés percibido es un predictor fiable del burnout, si prevalecen altos niveles de estrés percibido en deportistas, mayor probabilidad será de padecer burnout.

La monotonía o carácter repetitivo de una tarea de entrenamiento junto con el agotamiento físico y emocional, y falta de compromiso (Jowett, Hill, Hall y Curran, 2016), son factores posibles para desencadenar una pérdida de motivación, aislamiento y desinterés por la práctica deportiva, así como una pérdida de energía disponible para la actividad atlética. La pérdida de motivación dificulta la movilización de la energía

existente, considerándolo posiblemente como un mecanismo protector de la salud (Valdés, 2002).

Algunos estudios realizados en nuestro país han sido en poblaciones específicas como deportistas de alto rendimiento (Reynaga y Pando, 2005) en entrenadores (Valadez, Flores y González, 2014) y con futbolistas mexicanos (Salgado, et al., 2011; Gurrola, Tristán, López, Tomás y Zamarripa, 2016; Ovalle, 2016) encontrando una minoría presencia del síndrome de burnout, pero cuyo riesgo posible de experimentar es alto.

Así como Rainey (1995) encontró una minoría prevalencia de experiencias ocasionales de burnout con *umpires* en beisbol de 9%, en donde la fuente de estrés *presión del tiempo y conflictos interpersonales*, resultó ser un predictor significativo del burnout.

El estudio del burnout se ha realizado también en otro colectivo dentro del contexto deportivo específicamente en entrenadores en Yucatán de diferentes deportes, encontrando una prevalencia del burnout en hombres y mujeres en las dimensiones: *reducida realización personal* y *agotamiento emocional*, haciendo referencia al *agotamiento emocional* como sensaciones de sobre esfuerzo físico y hastío emocional; *la despersonalización* como el desarrollo de actitudes, respuestas negativas y cínicas hacia las personas que conforman el entorno; y la *reducida realización personal* como la pérdida de confianza en la propia actuación (Garcés, 2004; Sánchez y Gómez, 2014) cuyos síntomas fisiológicas y conductuales que experimentaron los entrenadores fueron asociadas al estrés y al síndrome de Burnout (Valadez, 2014).

En otro estudio realizado por Gustaffson et al. (2011) menciona que, para una mejor comprensión del burnout, reducir el síndrome a una mera reacción de estrés sería una simplificación, debido a que el burnout es más que una reacción de estrés (Raedeke, 1997) y que no todos los que perciben el estrés se agotan, si no que incluiría otros factores como

factores de personalidad y aspectos motivacionales, en donde el modelo cognitivo del estrés de Smith (1986) ha sido el modelo más influyente hasta en la actualidad para la comprensión de este síndrome en el deporte junto con otros modelos (Coackley, 1992; Silva, 1990; Schmidt y Stein, 1991).

1.5 Modelos explicativos del síndrome de burnout en el deporte.

El fenómeno del burnout en el deporte se ha descrito como la pérdida de idealismo, energía y motivación, incrementando un estado de fatiga con poco entusiasmo, así como una reacción a estresores de la propia competición que podrían generar un estrés crónico si no se afronta de manera adecuada (Feigley, 1984, Fender, 1989; Smith, 1986).

Pines, Aronson y Krafy (1981) afirmaban que el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas y lo mismo ocurre con los deportistas, siendo éstos los más sensibles a la presencia del síndrome. De acuerdo con Carlín y Garcés (2012) refirieron el aumento de investigaciones en las últimas dos décadas en entrenadores (Tashman, Tenenbaum y Elkund, 2010) y deportistas (Hill, Hall, Appleton y Murray, 2010).

Los psicólogos del deporte han apoyado una nueva definición del burnout deportivo, centrándose especialmente en la propuesta de Raedeke (1997) quien definió al burnout como un síndrome caracterizado por agotamiento físico y emocional; una devaluación de la práctica deportiva; y reducida sensación de logro (Cresswell y Eklund, 2006b).

A partir de esta definición, el burnout deportivo ha logrado obtener una nueva identidad, desvinculándose parcialmente de las antiguas definiciones asociadas al burnout laboral para centrarse en modelos propios del deporte.

Modelo cognitivo de burnout deportivo Smith (1986).

El modelo cognitivo del estrés de Smith (1986) se considera pionera en la explicación del burnout en el deporte, por lo cual se le reconoce como una aproximación conceptual para el estudio del síndrome y de las consecuencias motivacionales que se encuentran implicadas en este modelo. Por lo tanto, retoma aportaciones de la teoría del intercambio social con relación a una inversión costo-beneficio y de la teoría del estrés deportivo. Sus principales componentes de este modelo, incluye aspectos situacionales, cognitivo-evaluativos, fisiológicos y conductuales. Estos componentes se consideran estadios en donde el primer nivel se centra en el entorno del deportista y las demandas a las que se encuentra. En segundo nivel, aunque los factores situacionales juegan un papel clave en el estrés que sienten los sujetos, en este nivel predomina la evaluación cognitiva, en el tercero el componente fisiológico o nivel fisiológico como el arousal, fatiga, tensión, insomnio. Y el cuarto nivel la respuesta orientada a la tarea o conducta de afrontamiento.

Este modelo consiste en interpretar, así como estudiar los recursos que el deportista tiene para afrontar las demandas de la situación, cuando esta capacidad de respuesta percibida es inferior a la demanda de la situación durante un largo período de tiempo aparecerán cogniciones y respuestas fisiológicas, conductuales de distrés.

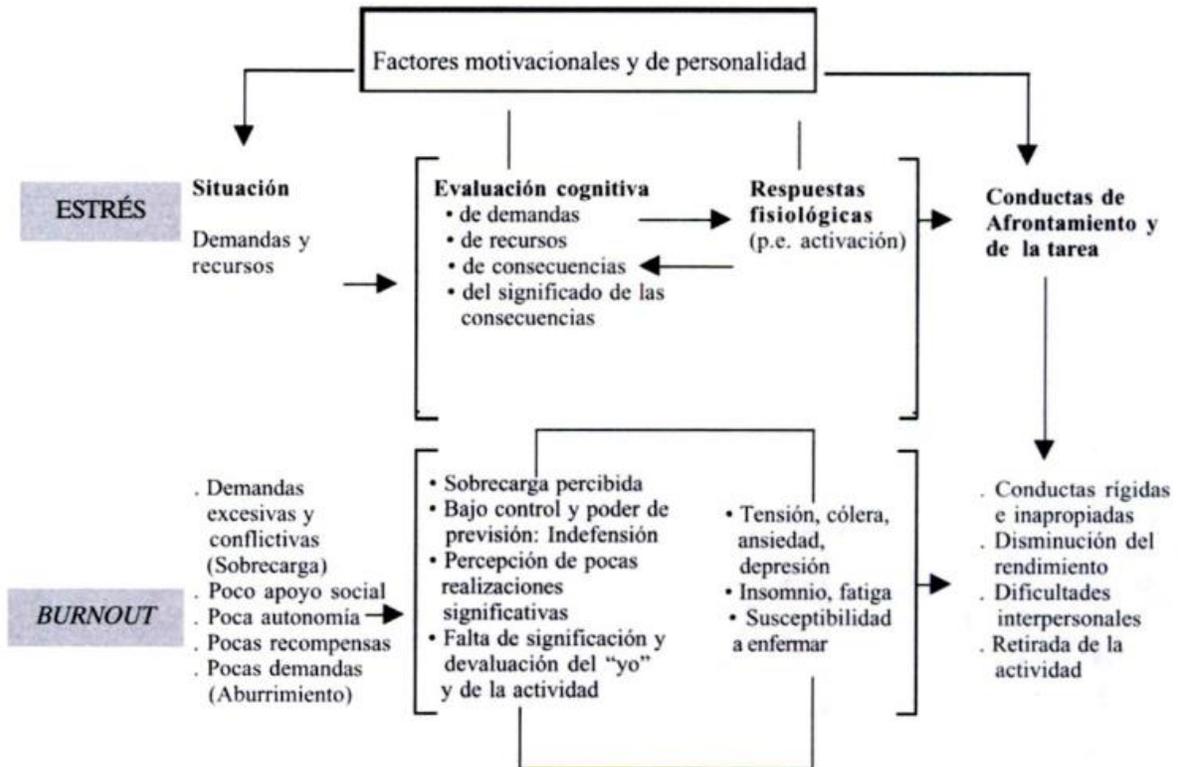


Figura 2. Modelo cognitivo del estrés del burnout deportivo (Smith, 1986).

El modelo de burnout deportivo como problema social de Coakley (1992)

En este modelo, para Coakley (1992) el estrés no causa el burnout, sino que, entre las posibles consecuencias de este síndrome, encontramos al estrés en el proceso. Por lo que el burnout no depende de problemas individuales, sino más bien de una estructura social en la que se encuentra el deportista. Garcés (1998) refiere la importancia de identificar la negativa estructura social del deporte competitivo, como la dinámica de la actividad deportiva, el estilo o clima de control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas. Por lo tanto, este modelo estudia el carácter negativo del entorno que genera el abandono prematuro.



Figura 3. Modelo de Burnout deportivo como problema social de Coakley (1992).

El modelo del síndrome del estrés por entrenamiento de Silva (1990)

Los componentes de este modelo del síndrome del estrés por entrenamiento o *sobreentrenamiento*, explican el impacto que tienen las cargas del entrenamiento sobre el deportista. El proceso del entrenamiento parece ajustarse al síndrome general de adaptación de acuerdo con Viru (1984), de modo que sólo contribuye a incrementar el rendimiento deportivo si se alterna el trabajo físico y descanso, para permitir una recuperación suficiente.

Considerando que los efectos de las altas cargas del entrenamiento pueden ser positivos o negativos y tanto físico como psicológico, el término *sobreentrenamiento* debe reservarse para aludir al aumento del volumen o la intensidad del entrenamiento, cuya respuesta adaptativa sería la supercompensación (Suay, 2003).

Cuando se sobrepasa la capacidad de adaptación de un sujeto, sus sistemas orgánicos dejan de ser eficaces para afrontar nuevos esfuerzos, la fatiga se prolonga y se produce una grave disminución del rendimiento deportivo, acompañada de un conjunto de síntomas fisiológicos y psicológicos de agotamiento.

Cuando el deportista asimila la carga del entrenamiento, los efectos serán positivos, cuando el deportista se enfrente ante cargas excesivas, podrá encontrarse con reacciones psicofisiológicas negativas como: depresión, apatía, perturbaciones del estado de ánimo, hiperreactividad al estrés, incremento de la ansiedad y la percepción del esfuerzo y autoestima reducida. Estos aumentos de estímulos de entrenamiento con pocos períodos de recuperación, trae como consecuencia la aparición del síndrome de sobreentrenamiento y posteriormente a largo plazo el burnout. Este modelo orienta con la consideración del impacto de las cargas físicas o de entrenamiento de los deportistas de competición (Silva,

1990; Suay, 2003).

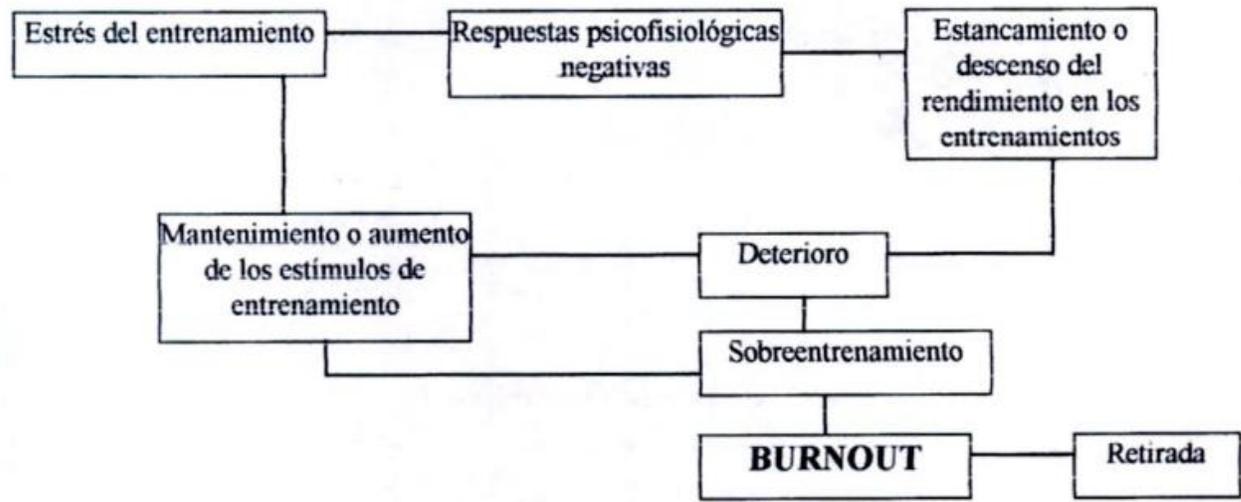


Figura 4. Modelo del síndrome del estrés por entrenamiento de Silva (1990).

El sobreentrenamiento es producido cuando aumentan las cargas de entrenamiento antes de que se lleve a cabo una recuperación completa. Actualmente es más frecuente debido a que se busca llegar a los límites del entrenamiento que logren mayores rendimientos deportivos que los existentes. En algunos casos se puede llegar a observar un cansancio crónico que puede obligar a los deportistas a tener que dejar de entrenar durante una temporada completa. Para ello, es importante realizar un buen examen fisiológico que podría detectar algunos de los síntomas del sobreentrenamiento y controlar los sistemas hormonales que mejorarían la eficacia neuromuscular (Mannino y Polani, 2004).

Modelo de compromiso deportivo de Schmidt y Stein (1991)

Schmidt y Stein (1991) proponen un modelo basado desde el área laboral, pero que se ha trasladado en deportistas, en donde aquellos que adquieran un mayor compromiso con la organización, menor será la probabilidad de sufrir burnout. Por lo que los autores comprenden que el abandono podría ser una estrategia que utiliza el deportista cuando el balance costo-beneficio empieza a desequilibrarse. Si un deportista experimentara el síndrome, podría suceder que el deportista se encuentre en un estado muy intenso de burnout y sufriera las consecuencias, o por el contrario abandona la práctica deportiva. Por lo tanto, de acuerdo con estos autores, el compromiso que muestra el deportista estará mediatizado por aspectos positivos o negativos. Con base en este modelo, se podrá planificar las estrategias de prevención y gestión de incentivos o inversión.

Tabla 1.

Predicción del modelo de inversión de dos tipos de compromiso y abandono (Schmidt y Stein, 1991).

	Compromiso (Basado en el disfrute)	(Burnout)	Abandono
Recompensas.	En aumento (o altas)	Disminución	Disminución
Costos	Escasos	En aumento	En aumento
Satisfacción	Alta	Disminución	Disminución
Alternativas	Escasas	Escasas	En aumento
Inversiones	Altas	En aumento	Disminución

Modelo Social-Cognitivo del Burnout deportivo (Hall, Cawthra y Kerr, 1997).

Este modelo de carácter social-cognitivo se analiza desde la influencia de antecedentes motivacionales, tales como las metas del logro, la percepción de la propia habilidad y el clima motivacional al que el deportista se ve expuesto, influyendo en alguna medida la aparición de este síndrome.

Según consideran estos autores que las metas del logro que presentan los individuos representan en gran medida a los pensamientos relativos de seguir o no practicando un deporte. De tal forma que la percepción del clima motivacional al que se ven expuestos si es orientado al ego o a la tarea, determinarán en gran medida en un perfil de comportamiento y a la aparición de consecuencias tanto afectivas como conductuales que podrían llevar a la aparición del síndrome de burnout.

1.6 Burnout en deportistas y futbolistas.

El burnout debe analizarse desde la perspectiva del cual se parte cuando se estudia cualquier fenómeno (Garcés, 2004). Algunas frases que refieren los deportistas especialmente los de alto rendimiento son: *me da igual si se gana o se pierde, ya no tengo ganas de seguir entrenando, no puedo más, ya no me interesa.* Con base en esto, los deportistas experimentan sentimientos de desánimo, y apatía, acompañados por alteraciones emocionales, con elevado nivel de distrés y un descenso en su rendimiento.

En muchos casos se puede llegar al abandono de la práctica deportiva, por lo que significa que el deportista se encuentra *agotado*, sinónimo del síndrome de burnout (Garcés, 2004).

Para un deportista que padece este síndrome, el costo fundamental que genera a nivel psicológico es básicamente emocional y motivacional; aparece una desidia

característica que le impide conservar la motivación en su actividad, al mismo tiempo que surge un distanciamiento emocional de las personas que relaciona con esa actividad, lo que le convierte en una población de alto riesgo (Garcés, 2004).

Autores como Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer (2012) encontraron en una muestra de 725 jóvenes futbolistas que la percepción del estilo controlador del entrenador actuó como un factor predictivo positivo y significativo de la frustración de las necesidades de competencia, de autonomía y de relación, asociadas positivamente con el burnout con un 34% de varianza en su explicación del modelo, lo cual indicaría implicaciones negativas sobre las experiencias psicológicas de los jóvenes futbolistas.

Pedrosa, Suárez, Pérez y García (2011) estudiaron a 150 futbolistas profesionales que competían a nivel regional y nacional, en el cual encontraron que el burnout aparecía con mayor frecuencia en los futbolistas de la categoría regional. De igual manera en este mismo deporte en México y en una muestra de 25 de futbolistas profesionales, observaron que el 68 % de los participantes padecía un alto riesgo de padecer el síndrome de burnout y, tras realizar una intervención psicológica de seis meses, la prevalencia del síndrome disminuyó un 38%, y el total de participantes que presentaban riesgo a padecerlo se redujo significativamente (Salgado, Rivas y García, 2011). De esta manera Sánchez y Gómez (2013) sugieren el trabajo de prevención en burnout con deportistas (Carlín y Garcés, 2012).

1.7 Concepto de afrontamiento y modelos explicativos en el deporte.

Un afrontamiento desadaptativo al estrés agudo, si este se prolonga, conlleva a un estrés crónico y por consiguiente a la probabilidad de una aparición del burnout (Wheaton,

1997); sobre todo cuando la carga de trabajo es de forma directa con las personas o con situaciones estresantes y emocionalmente demandantes (Acinas, 2012).

El *afrontamiento* o *coping* en inglés, se define como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984. p.141); y ha sido considerado un aspecto modulador de las consecuencias negativas de la enfermedad sobre la salud, encontrándose, por ejemplo, que estrategias como la negación y la evitación, pueden dañar la salud al impedir comportamientos adaptativos (Guerrero, 2003).

La relación entre estrés y afrontamiento es recíproca, de manera que quienes reportan estilos de afrontamiento de negación y de desconexión y la ausencia del estilo de aceptación presentan altos niveles de distrés, y en este sentido, altos niveles de distrés tienden a promover altos niveles de autodistracción (Carver, Pozo, Harris, Noriega, Scheier, Ketcham, et al., 1993).

El concepto de *afrontamiento* tuvo un significado importante en los años 1940 y 1950, debido a que fue un concepto organizativo para la descripción y evaluación clínica, por lo tanto, hasta el día de hoy, constituye el centro de toda serie de intervención en psicoterapia y de programas educativos y entrenamiento psicológico, que tienen relación y como objetivo desarrollar recursos adaptativos (Olmedilla et al., 2013; Lazarus y Folkman, 1991).

Desde los planteamientos tradicionales, Miller (1980) indicó que el *afrontamiento* consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de arousal o activación, y tensión mediante la neutralización o anulación de una situación peligrosa o nociva.

Un *estilo de afrontamiento* difiere de un *rasgo*, principalmente en grado y, generalmente, representa formas amplias, generalizadas y abarcadoras de referirse a los tipos particulares de individuo tales como amigable u hostil, controlador o permisivo entre otros. Un *rasgo*, hace referencia a las cualidades o propiedades específicas y menos amplias que dispone el individuo para aplicar en determinadas situaciones como: represión-sensibilización, mal humor-buen humor, afrontamiento-evitación, entre otros (Lazarus, 1993).

Es importante clarificar los estilos de afrontamiento en el individuo para el tratamiento y manejo del estrés. El afrontamiento desde el campo psicológico promueve la adaptación del individuo tanto a nivel fisiológico como en el psiquismo.

Lazarus y Folkman (1984) proponen dos estrategias para afrontar el estrés y la ansiedad:

Afrontamiento directo o dirigido al problema; una estrategia aplicada externamente a la fuente ambiental, son las acciones directas, conductas reales, mediante las que el individuo se esfuerza con la intención de cambiar sus relaciones con el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema. Esta dimensión incluye como estrategias el aumento de esfuerzo, planificación y análisis lógico de la situación (Márquez, 2006).

Y segundo, *el afrontamiento indirecto o dirigido a la emoción*; son aquellas estrategias aplicadas a las propias emociones, son acciones mediante las cuales el sujeto intenta la minimización de la angustia, y la reducción de sus efectos psicológicos. Este afrontamiento va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado.

Este tipo de afrontamiento parte de la idea que se puede facilitar el ajuste o adaptación a la situación estresante por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando el agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo de forma positiva de la situación. Las estrategias como el *escape-evitación*, *autocontrol*, *búsqueda de*

apoyo social, aceptar responsabilidades o reevaluar positivamente la situación son específicas de este tipo de afrontamiento (Compás, 1987).

En el área del deporte, de acuerdo con Márquez (2006), los deportistas se enfrentan muchas veces a la ansiedad y estrés bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables de su entorno, con la posibilidad de obtener un comportamiento óptimo. Lo cual podría ser un ejemplo de un afrontamiento indirecto o dirigido a la emoción.

Otra de las estrategias psicológicas de afrontamiento utilizadas en el deporte, es el autodiálogo o el autoconvencimiento de que uno tendrá éxito sin motivos para preocuparse.

De acuerdo con la aportación de Bandura (1999) en su *teoría de la autoeficacia*, define la autoeficacia como las “creencias en las capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para producir determinados logros y manejar posibles situaciones futuras” (p.76). Razón por la cual esta teoría cognitiva se centra más en el proceso que en el resultado.

La imaginiería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte a modo de afrontamiento, en donde la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imaginiería de tipo visual, y en ocasiones la de tipo kinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal (Márquez, 2004; 2006).

La relajación somática constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn y Miller, 1990).

En el modelo de estrategia de afrontamiento en el deporte, podemos destacar a Anshel (1990) basándose en antecedentes bibliográficos, observaciones empíricas y entrevistas con deportistas de diferentes niveles. Su modelo se deriva en el control de las

emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas.

Carver y Scheier (1994) define las estrategias de afrontamiento como aquellos procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones.

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con una subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva. Se trata de una estructura que tiene una importante aceptación en el ámbito psicológico, aunque ha resultado con menor frecuencia en el ámbito del deporte (Krohne, 1996). A partir de este modelo, se puede establecer una secuencia en el proceso de afrontamiento:

Detección del estímulo estresante o del evento. El estrés psicosocial se define operacionalmente como la interacción entre un individuo y su ambiente, no pueden producirse sentimientos estresantes en ausencia de esta percepción o detección (Klein, 1996). Por tanto, los estímulos ambientales que no son relevantes a la tarea resultarán en un menor estrés si se ignoran (Anshel, 1997).

Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento. Una vez que un evento se categoriza como estresante, la valoración cognitiva del mismo lo clasificará como productor de daño, amenaza o reto. Esta evaluación forma parte del proceso de afrontamiento, porque tiene una fuerte influencia sobre la intensidad percibida del estímulo estresante, su importancia percibida y la elección de la estrategia de afrontamiento (Acevedo y Ekkekakis, 2001; Larsson, Kempe, y Starrin, 1988).

La utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual). Según este planteamiento

solamente cuando se realiza una valoración de los eventos como estresantes se requerirá el desarrollo de estrategias de afrontamiento, algo innecesario si los eventos se perciben como benignos irrelevantes o positivos (Anshel, Kim, Kim, Chang, y Eom, 2001).

Actividad post-afrontamiento. Consistente en el mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento. El último componente del modelo es el que hace referencia a los procesos post-afrontamiento. El individuo, tras un intento de afrontamiento de la situación, puede, en lugar de desarrollar y mantener una estrategia, mantener su participación en la tarea y continuar estresado o bien concentrarse en las demandas de ésta, con una reducción de la intensidad del estrés percibido. También, si existe tiempo suficiente, puede valorar la eficacia o efectividad de la estrategia aplicada. Por último, puede realizar una nueva valoración que le lleve a concluir o bien que la situación es menos estresante, o que el estímulo resulta ahora irrelevante, benigno o positivo.

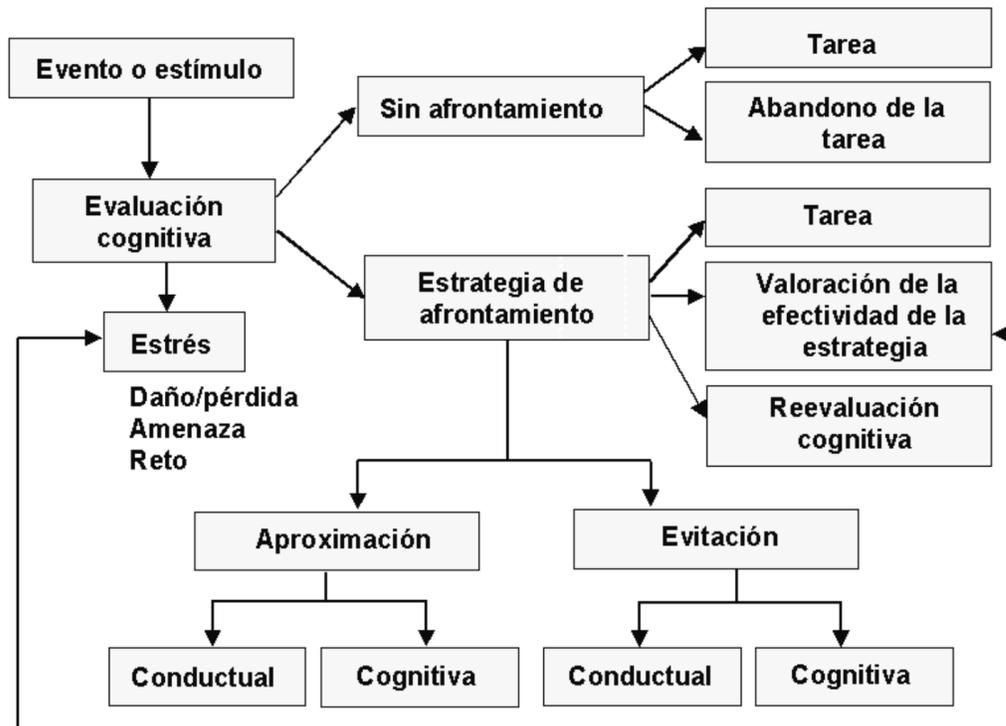


Figura 5. Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel, Kim, Kim, Chang, y Eom, 2001).

1.8. Estrategias de afrontamiento y modelo de manejo del estrés para tratamiento del síndrome de burnout en Fútbol.

Para el trabajo de prevención del síndrome de burnout en futbolistas, hay variables que pueden ser predictoras del síndrome, ya que los sujetos que lo padecen no están en condiciones de reconocer su significado y no buscan ayuda hasta que las dificultades o las angustias los supera (De Cos y Mizrahi, 2007). Del mismo modo, es necesario aplicar un conjunto de acciones conjuntas en la prevención de estas variables, sin olvidar que no todos los deportistas responden de la misma manera ante el estrés, influenciados por las características de su personalidad. Dichas acciones a seguir fueron sugeridas por Salgado, Rivas y García (2011).

Tabla 2.

Variables predictoras y acciones a realizar en trabajo de prevención en burnout.

Variable	Acción
Conducta inadecuada del entrenador.	Educación y formación deportiva hacia el entrenador.
Altas demandas competitivas.	Entrenar el control de las emociones, Implementar técnicas de relajación.
Excesivas demandas de energía y tiempo.	Técnicas cognitivas de recuperación emocional Entrenar técnicas de autocontrol.
Monotonía del Entrenamiento.	Variabilidad de las sesiones y ejercicios. Entrenamiento en diferentes ambientes.
Sentimiento de estar apartados.	Objetivos individuales y estrategias para lograrlos.
Carencia de refuerzos positivos.	Apoyar reforzando las actitudes positivas y logros individuales.
Incapacidad para lograr sus metas y objetivos.	Replanteamiento de metas y objetivos de ejecución.
Falta de Estrategias de afrontamiento.	Entrenamiento de técnicas de afrontamiento, autodiálogo, recuperación emocional, concentración de la atención y agresividad positiva, visualización, relajación.
Falta de apoyo en su grupo de referencia.	Realizar dinámicas de grupo y actividades que faciliten la cohesión de equipo.
Intereses mercenarios de los padres.	Educación y formación deportiva a los padres.
Estilos de vida externos, fiestas, comerciales, distracciones.	Código interno y sanciones para los jugadores, Compromiso con el equipo

De entre estas variables predictoras, las relaciones sociales que los futbolistas presentan con otras personas del entorno (padres, entrenadores y compañeros), es quizá la más importante en la evolución y adherencia a la práctica deportiva.

De estas relaciones, parece que la familia adquiere el papel más predominante durante la infancia del jugador y que la percepción de la vinculación e interés de los padres hacia el deporte afectará al nivel de participación de los hijos. Por lo tanto, a estas edades el

trabajo sobre prevención de burnout debe ir destinado tanto a padres como a jugadores (Sánchez y Gómez, 2013).

Posteriormente, durante la adolescencia, existe una gran prioridad y la influencia de los procesos de socialización con los compañeros de su entorno en donde se hace más notoria, sirviendo como fuente de apoyo y reconocimiento social del jugador adolescente (Carlín y Garcés, 2010), por lo que el diseño de tareas de control de estrés, técnicas de relajación, tareas cooperativas y de cohesión de equipo adquiere vital importancia en esta etapa.

Se recomienda trabajar el entrenamiento cognitivo para el manejo del estrés de Smith (1980) como estrategia pertinente para prevenir el burnout, que consiste en habilidades para controlar respuestas emocionales, tareas de autocontrol y habilidades de afrontamiento (Carlín, Garcés y De Francisco, 2012; García, González y Garcés, 2016).

Márquez (2004) sugiere utilizar desde el modelo de prevención del sobreentrenamiento y burnout, emplear técnicas de *respiración, relajación, visualización o imagería como afrontamiento* para intentar mantener el mismo régimen del entrenamiento físico, y para ayudar a controlar y regular el nivel de arousal y centrarse en los aspectos importantes del deporte en entrenamientos y competiciones. De igual forma, explica que puede ser muy adecuado utilizar estas técnicas como recursos personales en el deportista para soportar el estrés en las competiciones o entrenamientos.

Con base en el programa de *entrenamiento cognitivo* para el manejo del estrés de Smith (1980; en Márquez, 2004) consta de una serie de técnicas para el autocontrol y práctica de habilidades de afrontamiento basado en un modelo teórico del estrés en el que se incluyen la situación, la valoración cognitiva de la situación, y su respuesta fisiológica y conductual.

Las fases de este programa de entrenamiento cognitivo se dividen de la siguiente manera: La primera fase es una orientación y conceptualización de la naturaleza de las respuestas del estrés, los efectos del estrés sobre la ejecución, explicando el modelo del estrés para ayudar a los deportistas a entender sus propias respuestas. La segunda fase, consiste en la adquisición de destrezas, cuyo propósito es desarrollar estrategias de afrontamiento con elementos de relajación y visualización, sustituyendo las ideas desencadenantes del estrés por cogniciones específicas para reducirlas. En esta fase, se trabaja la relajación muscular progresiva de Jacobson (1973) y ejercicios respiratorios.

De esta manera, de acuerdo con Márquez (2004) a medida que los deportistas aprendan a respirar lenta y profundamente y a emitir una autoinstrucción de relajación mientras respiran, mayor probabilidad habrá de relajar voluntariamente la musculatura. Por lo que la relajación que se produzca durante la expiración acabará convirtiéndose en una señal de respuesta de afrontamiento integrada. Al mismo tiempo, se sugiere entrenar una estrategia cognitiva como lo es la visualización como técnica cognitiva dentro del programa para reducir el estrés.

La tercera y última fase, consiste en la práctica o seguimiento de estas destrezas uniendo las tres técnicas psicofisiológicas respiración, relajación y visualización como respuesta integrada de afrontamiento para la reducción del estrés. Se sugiere practicarse en situaciones que se aproximen a la vida real para lograr su efectividad. De modo que, en esta última fase, se les pide a los sujetos que imaginen vívidamente las situaciones estresores y que se centren en las sensaciones que desencadenan la práctica imaginada utilizando las técnicas aprendidas para autorregularse.

Capítulo 2. Método

2.1 *Objetivo General*

Identificar las diferencias de los niveles de estrés, burnout y estilos de afrontamiento antes y después de una intervención psicológica (Ver anexo E) con una muestra de jóvenes futbolistas de un equipo en el Estado de Yucatán.

2.2 *Objetivos Específicos*

1. Identificar las diferencias del estrés antes y después de una intervención.
2. Identificar las diferencias del burnout antes y después de una intervención.
3. Identificar las diferencias del estilo de afrontamiento antes y después de una intervención.

2.3 *Hipótesis*

Ho1. No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

Ha1. Si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

Ho2. No existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

Ha2. Si existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

Ho3. No existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de afrontamiento antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

Ha3. Si existen diferencias estadísticamente significativas en los estilos de afrontamiento antes y después de una intervención psicológica en jóvenes futbolistas.

2.4. Variables

2.4.1. Definiciones de la variable independiente.

Definición conceptual de estrategias de afrontamiento:

“Aquellos procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones” (Carver y Scheier, 1994).

Definición operacional de las estrategias de afrontamiento:

Para este estudio se dará prioridad y se orientará específicamente a la intervención en estrategias de afrontamiento centrada en el problema desde el enfoque cognitivo conductual en el deporte. Es decir, que los deportistas desarrollen estas estrategias a través de técnicas de respiración abdominal, relajación muscular de Jacobson (1973) y técnica de visualización en relajación de Schultz (1959) en 16 sesiones de 30 a 40 minutos por sesión, de forma grupal y de tres veces a la semana, por 2 o 3 meses como se sugiere en la metodología del entrenamiento psicológico en destrezas psicológicas básicas por Weinberg y Gould (2010). Y de acuerdo con los protocolos de Olmedilla et al. (2001; 2008; 2010; 2013), y Urra (2014).

2.4.2. Definiciones de las variables dependientes.

Definición conceptual de Estrés psicológico: “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1991, p.43).

Definición operacional de estrés psicológico: Las puntuaciones obtenidas por los futbolistas al responder el cuestionario de estrés para deportistas *RESTQ* (Kallus y Kellmann, 2016; González, Salguero, Tuero y Márquez, 2009).

Definición conceptual de burnout: “Síndrome caracterizado por agotamiento físico y emocional; una devaluación de la práctica deportiva; y reducida sensación de logro” (Raedeke, 1997, p. 402).

Definición operacional de riesgo de burnout: Las puntuaciones obtenidas por los futbolistas al responder el cuestionario de burnout para deportistas *ABQ* (Arce, De Francisco, Andrade, Seoane y Raedeke, 2012; Arce, De Francisco y Garcés, 2015).

Definición conceptual de Afrontamiento: “Los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984, p.141).

Definición operacional de Afrontamiento: Las puntuaciones obtenidas en los diferentes estilos de afrontamiento por los futbolistas al responder el inventario de estilos de afrontamiento en competición deportiva (Blondin, Gaudreau y Lapierre, 2002; Molinero, Salguero y Márquez, 2010).

2.5 Muestra y Participantes.

La muestra está compuesta por 22 futbolistas varones entre 14 y 23 años de edad, con una Media=17.14 y DE= 2.03, de un equipo semiprofesional de fútbol en el Estado de Yucatán de la liga elite municipal. En la fase diagnóstica se contempló a los 22 futbolistas

para la identificación de los participantes que requerirán el tratamiento, quienes obtuvieran puntuaciones mayores de 50 o que se encontraran en riesgo moderado a alto riesgo de padecer el síndrome de agotamiento en la escala de burnout serán elegidos para la intervención.

2.6 Instrumentos.

Cuestionario de Estrés para deportistas RESTQ (Ver anexo B).

El cuestionario de estrés para deportistas *RESTQ-Sport* de Kallus y Kellmann (2016) y utilizada la versión en español de González, Salguero, Tuero y Márquez (2009) está construido sobre la base de 76 ítems, agrupados en 4 dimensiones principales: *Estrés No Específico al Deporte ENED*, que incluyen factores como: estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y alteraciones físicas. *Recuperación No Específica al Deporte RNED*, que incluyen factores como: éxito, recuperación social, recuperación física, bienestar general, calidad de sueño. *Estrés Específico al Deporte EED*, que incluyen factores como: períodos de descanso alterados, burnout /fatiga emocional y forma física /lesiones. *Y Recuperación Específicas al Deporte RED*, que incluyen factores como: bienestar/estar en forma, realización personal, autoeficacia y autorregulación. Destacando un Alpha de confiabilidad por arriba .70 en consistencia interna.

Cuestionario de Burnout para deportistas Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) (Ver anexo C).

Para el presente estudio se utilizó la versión española del ABQ elaborada por Arce et al. (2012) y modificada por Arce, De Francisco y Garcés (2015) la cual mide tres de las

dimensiones del burnout más citadas en la literatura por medio de 15 ítems, *cinco para cada dimensión* que incluyen:

Agotamiento Físico/Emocional (AFE): hace referencia a las sensaciones de extrema fatiga física y mental que se produce como consecuencia de las continuas e intensas demandas del entrenamiento y la competición.

Reducida Sensación de Logro (RSL): engloba la tendencia a evaluar la propia ejecución de forma negativa y la presencia de un autoconcepto negativo.

Devaluación de la Práctica Deportiva (DPD): supone el desarrollo de actitudes y respuestas negativas, de insensibilidad y cinismo hacia el deporte que se practica.

El cuestionario consta de 15 ítems en una escala tipo Likert de 5 alternativas, “Casi nunca” (1), “Pocas veces” (2), “Algunas veces” (3), “A menudo” (4), “Casi siempre” (5). Con un coeficiente alpha de Cronbach mayor a $\geq .70$ en todas sus dimensiones, con la excepción de la dimensión Reducida Sensación de Logro con un Alpha de .68 Arce et al. (2015). En el cual demuestra unas propiedades psicométricas adecuadas en cuanto a su validez y fiabilidad (Pedrosa y García, 2014).

Inventario de Estilos de Afrontamiento en competición deportiva ISCCS (Ver anexo D).

De acuerdo con el Inventario de estilos de afrontamiento en competición deportiva de Blondin y Gaudreau (2002), en su versión española adaptada por Molinero, Salguero y Márquez (2010), con una consistencia interna en un rango de 0.70 a 0.81 del alfa de Cronbach, permite la identificación de las estrategias más utilizadas por los deportistas tanto antes como durante la competición.

De acuerdo con Molinero, Salguero y Márquez (2010), se trata del cuestionario más adaptado a la competición, debido a que es un instrumento válido y fiable para identificar y

evaluar las estrategias de afrontamiento en deportistas, pudiendo aplicarse en una gran variedad de deportes, tanto individuales como colectivos en situaciones competitivas, posibilitando la intervención psicológica en algunas de las estrategias para la mejora de los resultados de los deportistas.

Consta de 31 ítems, que se contestan a través de una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = nada; 2 = Un poco; 3 = Moderadamente; 4 = Bastante; 5 =Muchísimo).

Se organiza en 3 dimensiones que representan: *afrontamiento orientado a la tarea TOC*, que incluyen factores como análisis lógico del esfuerzo, búsqueda de apoyo, relajación, imaginación mental y control de pensamiento. *Afrontamiento orientado a las emociones EOC*, que incluyen factores como resignación y salida de emociones desagradables. *Y afrontamiento orientado a la distracción DOC*, que incluyen factores como distracción mental y distanciamiento.

2.7 Tipo de estudio y Diseño: Pre-experimental (pretest- intervención- posttest de un solo grupo no equivalente)

El presente trabajo es un estudio pre-experimental, pretest-posttest. Constará de un solo grupo no al azar (*Y*) en donde se realizará una medición antes (*Y1*) en fase diagnóstica para identificar y determinar a los participantes del estudio con puntuaciones mayores a 50 o que se encontraran con un riesgo moderado a alto riesgo en los resultados de la escala de burnout, y otra medición después (*Y2*) de una intervención (*X*) con los participantes elegidos en el tratamiento en estrategias de afrontamiento. Este diseño examinará las diferencias en los índices entre las variables independiente y dependiente del grupo de tratamiento, cuya utilidad será para probar la efectividad de una intervención.

Debido a la aproximación de un escenario real y natural, los participantes no son designados de forma aleatoria por lo que solo al grupo elegido después de la fase diagnóstica será aplicado la intervención o tratamiento. La técnica de muestreo fue no probabilístico, debido a que se buscó ciertas características específicas en los sujetos.

2.8 Procedimiento.

Se solicitó el primer contacto con el Director General del club donde se le explicó la finalidad del estudio y solicitó la autorización para llevar a cabo el estudio con su equipo de fútbol. Una vez obtenida la autorización se tuvo contacto con los futbolistas a los que se les solicitó su participación voluntaria y consentimiento a los padres de los futbolistas menores de edad. Para aquellos que aceptaron participar, se les entregó un juego de tres pruebas engrapadas a cada participante en las cuales se incluía el Cuestionario de Burnout para deportistas *ABQ*, el Cuestionario de Estrés para deportistas *RESTQ* y el Inventario de Estilos de Afrontamiento en competición deportiva *ISCCS*.

Además, se anexó una hoja donde se les informaba la finalidad de la aplicación, así como la declaración de anonimato y confidencialidad de los resultados (Ver Anexo A).

Se utilizaron dos fases en el presente estudio, la primera fue una fase diagnóstica en donde se contempló a los 22 futbolistas para la identificación de los participantes que requerirán el tratamiento, quienes obtuvieran puntuaciones mayores de 50 o que se encontraran en riesgo moderado a alto riesgo de padecer el síndrome de agotamiento en la escala de burnout fueron elegidos para la intervención.

Posterior al diagnóstico, en la segunda fase, se identificó a 11 futbolistas participantes que obtuvieron puntuaciones mayores a 50 en la escala de burnout, por lo que se encontraron en riesgo moderado a alto riesgo de padecer el síndrome de burnout

incluyendo un caso encontrado (Ver Figura 6). Por lo tanto, la población de estudio a la que se les aplicó la intervención fue a 11 futbolistas, en 16 sesiones dividida en 30 a 40 minutos de 3 veces por semana, realizando un posttest posterior a 7 semanas (Ver Tabla 7, 8, 9 y 10 y figura 7).

2.9 Análisis de datos.

Para el análisis de datos, se utilizó el paquete de análisis estadísticos para ciencias sociales *SPSS Statistical Package for the Social Sciences, versión 20*. En donde se realizó un análisis estadístico descriptivo de medias y desviación estándar para identificar las tendencias de la muestra. Posteriormente, se verificó la consistencia interna de las escalas con el alfa de Cronbach para el análisis de la confiabilidad, obteniendo valores entre .75 y .95 como puntuaciones que describen una adecuada consistencia interna de las subescalas (Ovalle, 2016; González, Salguero, Tuero y Márquez, 2009; Escalada, 2016).

Finalmente, se realizó el análisis de las variables del grupo de 11 futbolistas que recibieron el tratamiento, así como las diferencias entre medias antes y después de la intervención a través de la prueba *t de Wilcoxon* para muestras relacionadas de un solo grupo Pallant (2001).

Capítulo 3. Resultados

Respondiendo a los objetivos planteados, se identificó los índices de prevalencia en estrés, burnout y estilos de afrontamiento en los jóvenes futbolistas yucatecos. Se efectuó un análisis inferencial con el objetivo de aceptar o rechazar la hipótesis planteada respecto a las diferencias de cada variable. Es decir, un análisis de las medias antes y después de la intervención de prevención en burnout en el grupo experimental, utilizando una prueba estadística no paramétrica de *t de Wilcoxon* para muestras relacionadas.

3.1 Análisis descriptivo del diagnóstico (PRE) en Fase diagnóstica.

3.1.1 Cuestionario de Estrés para deportistas RESTQ.

En los resultados del cuestionario de estrés, se encontraron unas medias relativamente bajas en el índice de estrés y altas en los niveles de recuperación. Sin embargo, ya en la escala total la prevalencia de una recuperación ante el estrés fue de una media de 2.80, ligeramente por debajo de la media teórica de 3 puntos. Significa que obtener altos niveles en las dimensiones de recuperación es adecuado o lo más esperado, y altos niveles de estrés es inadecuado. Haciendo énfasis en cada dimensión, se encontró la media más alta en la dimensión Recuperación no específica al deporte RNED (M=4.01) seguida de la dimensión Recuperación específica al deporte RED (M=3.99) y una media más baja en la dimensión Estrés específico al deporte EED (M=1.73) seguida de la dimensión Estrés no específico al deporte ENED (M=1.75).

Esto indicó que el grupo de 22 futbolistas en esta fase diagnóstica en general se encontró con buena recuperación física y bajos niveles de estrés. Cada una de las dimensiones de este cuestionario obtuvieron valores superiores de $>.70$ en el alpha de

Cronbach, lo cual indicaron una alta consistencia interna como medida de confiabilidad de la prueba.

El resumen estadístico de cada una de las dimensiones del cuestionario de estrés se encuentra en la siguiente tabla.

Tabla 3.

Medias, desviaciones estándar y consistencia interna de los niveles de estrés-recuperación antes del programa de intervención.

Dimensiones del Estrés	Estadísticos descriptivos		
	Media obtenida	Desviación Estándar	Alpha de confiabilidad
ENED	1.75	0.89	$\alpha=.93$
RNED	4.01	0.71	$\alpha=.82$
EED	1.73	0.92	$\alpha=.82$
RED	3.99	1.00	$\alpha=.87$
RESTQ-TOTAL	2.80	0.49	$\alpha=.89$

Nota. Media teórica= 3

ENED: Estrés no específico al deporte. RNED: Recuperación no específica al deporte.

EED: Estrés específico al deporte. RED: Recuperación específica al deporte.

3.1.2 Cuestionario de burnout para deportistas ABQ.

En los resultados del cuestionario de burnout, en términos generales se encontraron unas medias relativamente bajas en el índice de burnout con una media de 1.90, en la escala total, por debajo de la media teórica de la escala que es de 3. La media más alta fue la dimensión *reducida sensación de logro RSL* ($M=2.21$) y una media más baja en la dimensión *devaluación de la práctica deportiva DPD* ($M=1.49$). Sin embargo, al realizar el análisis por participante se encontró una presencia de un caso de burnout, y se encontraron casos de deportistas que presentaron un riesgo moderado a alto riesgo de padecer el síndrome de burnout como podemos observar en la figura 6. Cada una de las dimensiones

de este cuestionario obtuvieron valores superiores de $>.70$ en el alpha de Cronbach, lo cual indican una adecuada consistencia interna.

El resumen estadístico de cada una de las dimensiones del cuestionario de burnout para deportistas se encuentra en la siguiente tabla 4 y figura 6.

Tabla. 4.

Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de niveles de cada una de las dimensiones del burnout antes del programa de intervención.

Dimensiones del Burnout	Estadísticos descriptivos		Alpha de confiabilidad
	Media obtenida	Desviación Estándar	
AFE	2.00	0.71	A=.83
RSL	2.21	0.55	A=.70
DPD	1.49	0.74	A=.75
Burnout Total	1.90	0.52	A=.89

Nota. Media teórica= 3.

AFE: Agotamiento físico y emocional. RSL: Reducida sensación de logro. DPD: Devaluación de la práctica deportiva.

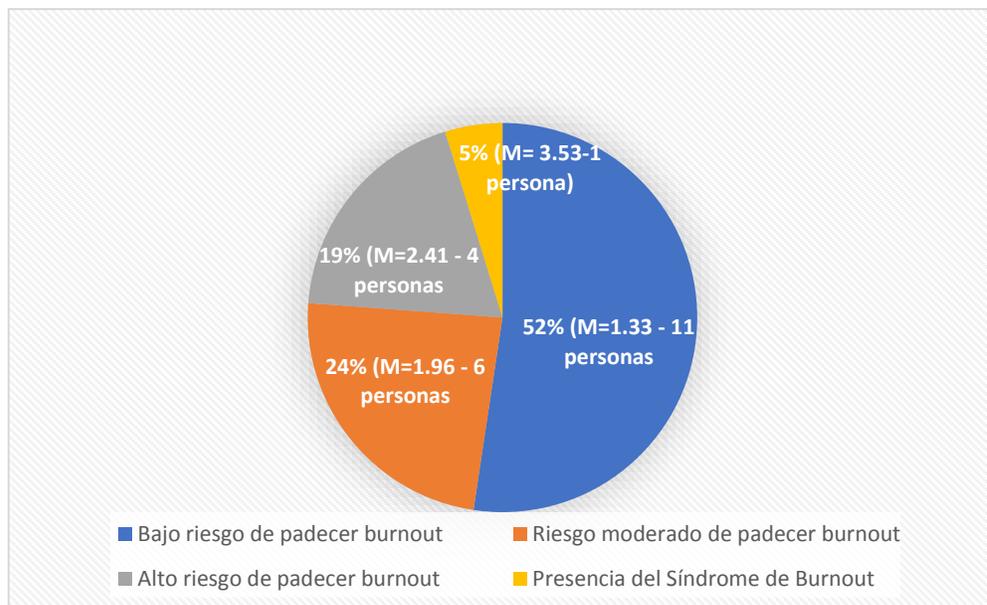


Figura 6. Porcentaje del índice de Burnout en 22 futbolistas en fase diagnóstica.

A pesar de haber encontrado un bajo riesgo del síndrome de burnout en el 52% de los futbolistas, es importante resaltar que el resto de la población, es decir, el 48% se situó en niveles de riesgo moderado a alto riesgo, incluyendo a un deportista con la presencia del síndrome, por lo tanto, siguiendo estos resultados diagnósticos, se seleccionó la muestra y se eligieron a estos deportistas que obtuvieron los niveles más altos y que necesitaban atención para la intervención en estrategias de afrontamiento para la prevención del burnout.

3.1.3 Inventario de Estilos de Afrontamiento en competición deportiva ISCCS.

En los resultados del cuestionario de afrontamiento, se encontraron unas medias altas en los estilos de afrontamiento. Destacando una media total de afrontamiento con una puntuación promedio de 2.99, lo cual se encuentra por debajo de la media teórica de tres puntos, haciendo énfasis en la media más alta que fue la dimensión afrontamiento centrada en la tarea *TOC* ($M=3.60$) y una media más baja en la dimensión afrontamiento centrada en la emoción *EOC* ($M=2.12$), lo que parece indicar que los deportistas utilizan predominantemente los estilos de afrontamiento centrada en la tarea tanto en los entrenamientos como en las competencias o partidos.

Lo anterior indica que el grupo de futbolistas en general utiliza un estilo de afrontamiento particular, que es la dimensión de *afrontamiento centrada en la tarea TOC*, específicamente, la imagería mental-control de pensamiento y el análisis lógico del esfuerzo como las estrategias más utilizadas por los futbolistas en este estudio como podemos observar en la tabla 5 y en la tabla 6.

El resumen estadístico de cada una de las dimensiones del inventario de afrontamiento se encuentra en la siguiente tabla. Es importante mencionar que la escala de

afrontamiento de 31 ítems, se redujo a 25 ítems, eliminando los ítems 2, 5, 11, 12, 16, y 19 para la obtención de una adecuada consistencia interna en cada uno de sus factores destacando por arriba de .70.

Tabla 5.

Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de los estilos de afrontamiento antes del programa de intervención.

Dimensiones del afrontamiento	Estadísticos descriptivos		
	Media obtenida	Desviación Estándar	Alpha de confiabilidad
TOC	3.60	0.54	$\alpha=.81$
EOC	2.12	0.64	$\alpha=.73$
DOC	2.07	0.53	$\alpha=.71$
Afrontamiento- Total	2.99	0.33	$\alpha=.74$

Nota. Media teórica= 3

TOC: *Afrontamiento centrada en la tarea.* EOC: *Afrontamiento centrada en la emoción.*

DOC: *Afrontamiento centrada en la distracción.*

Tabla 6.

Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de las estrategias de afrontamiento predominantes en negritas antes del programa de intervención en los 22 futbolistas.

Estrategias de afrontamiento	Estadísticos descriptivos		
	Media obtenida	Desviación Estándar	Alpha de confiabilidad
Análisis Lógico del Esfuerzo	3.61	0.69	$\alpha=.71$
Búsqueda de Apoyo	3.25	1.22	$\alpha=.70$
Relajación	3.54	0.74	$\alpha=.70$
Imaginería/Control de pensamiento	4.00	0.57	$\alpha=.75$
Resignación	1.84	0.75	$\alpha=.70$
Salida de emociones desagradables	2.40	0.82	$\alpha=.75$
Distracción Mental	2.12	0.87	$\alpha=.71$

Distanciamiento	2.03	0.74	$\alpha=.70$
-----------------	------	------	--------------

Nota. Media teórica= 3

3.2 Análisis de diferencias por variables del grupo de tratamiento.

3.2.1 Análisis de diferencias del Estrés-Recuperación en 11 futbolistas.

Tabla. 7.

Medias, desviaciones estándar y significancia de los niveles de estrés-recuperación después del programa de intervención en el grupo de tratamiento.

Prueba no paramétrica <i>t</i> de Wilcoxon para muestras relacionadas				
Dimensiones del	Media (DE=)	Media (DE=)	Significancia	Valor Z
Estrés	PRE	POST		
ENED	1.96 (1.00)	2.02 (.93)	.859	-.178
RNED	4.20 (.82)	4.06 (.90)	.755	-.311
EED	2.05 (1.05)	1.53 (1.01)	.005*	-2.807
RED	4.08 (1.18)	4.06 (.90)	.838	-.204

*P= <.01

ENED: Estrés no específico al deporte. RNED: Recuperación no específica al deporte.

EED: Estrés específico al deporte. RED: Recuperación específica al deporte.

En los resultados del análisis de las diferencias en los niveles de estrés-recuperación después de la intervención en el grupo de tratamiento de los 11 futbolistas, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en general. De igual manera se observó una ligera disminución en las medias de los niveles de recuperación no específica y específica en el deporte RNED y RED. Y de manera significativa en el factor estrés específico en el deporte EED, se logró obtener una disminución significativa en estos niveles. Respondiendo el primer objetivo de la hipótesis planteada, al obtener un p-valor = .859, .755 y .838 en 3 dimensiones específicas del estrés, no hubo diferencias significativas en las medias de los niveles de estrés antes y después de una intervención con los futbolistas. Sin embargo, es importante destacar que un factor de la prueba de estrés, específicamente el *estrés específico en el deporte EED*, como podemos observar en la tabla

anterior, mostró diferencias estadísticamente significativas antes y después de la intervención en estrategias de afrontamiento (Ver tabla 7).

3.2.2 Análisis de diferencias del Burnout en 11 futbolistas.

Tabla. 8.

Medias, desviaciones estándar y significancia de los niveles de burnout después del programa de intervención en el grupo de tratamiento.

Prueba no paramétrica <i>t</i> de Wilcoxon para muestras relacionadas				
Dimensiones del Burnout	Media (DE=)	Media (DE=)	Significancia	Valor Z
	PRE	POST		
AFE	2.38 (.80)	2.09 (.86)	.088	-1.706
RSL	2.30 (.57)	2.54 (.95)	.553	-.593
DPD	1.87 (.90)	1.54 (.73)	.438	-.775

AFE: Agotamiento físico y emocional. RSL: Reducida sensación de logro. DPD:

Devaluación de la práctica deportiva.

En los resultados del análisis de las diferencias en los niveles de burnout después de la intervención en el grupo de tratamiento de los 11 futbolistas, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas como se observa en la tabla 8.

Respondiendo el segundo objetivo de la hipótesis planteada, al obtener un p-valor = .088, .553 y .438 en cada una de las dimensiones del burnout, significa que fue mayor que $\alpha = .05$, por lo tanto, no hubo diferencias significativas en las diferencias de los niveles de burnout antes y después de una intervención en estrategias de afrontamiento con futbolistas.

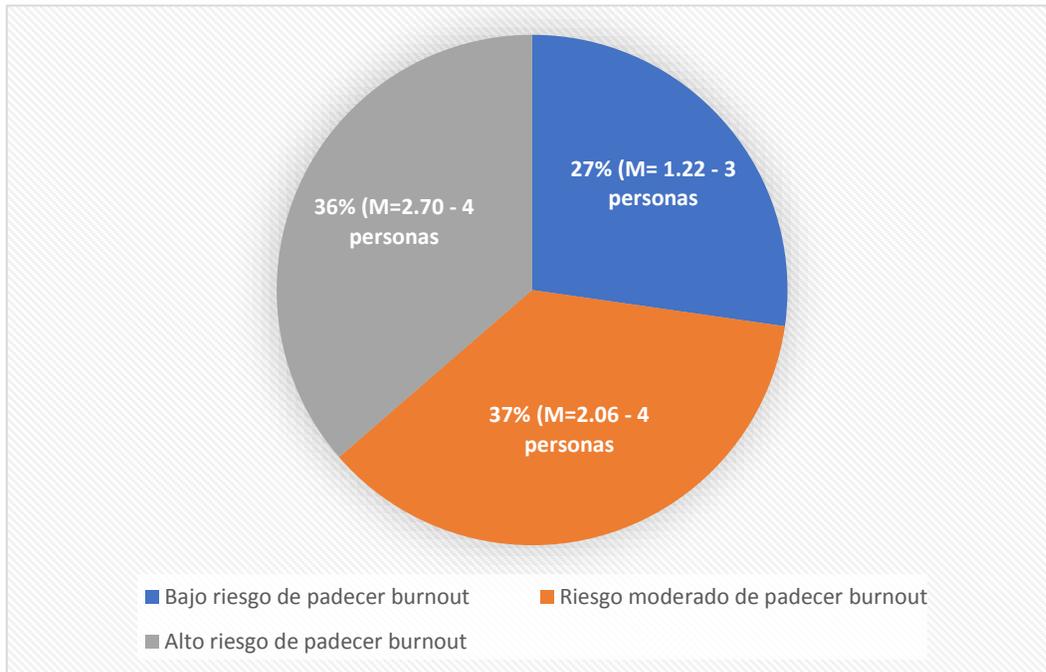


Figura 7. Porcentaje del índice de Burnout en 11 futbolistas post-intervención.

En la anterior figura 7, se puede apreciar ligeras disminuciones, aunque no significativas de aquellos futbolistas que tenían un alto riesgo de padecer el síndrome de burnout, es decir de los 11 deportistas que tenían niveles de riesgo alto disminuyeron solamente 3 futbolistas incluyendo el deportista que tenía el síndrome.

3.2.3 Análisis de diferencias de los estilos de afrontamiento en 11 futbolistas.

Tabla. 9.

Medias, desviaciones estándar y significancia de los estilos de afrontamiento después del programa de intervención en el grupo de tratamiento.

Prueba no paramétrica <i>t</i> de Wilcoxon para muestras relacionadas				
Dimensiones del Afrontamiento	Media (DE=)	Media (DE=)	Significancia	Valor Z
	PRE	POST		
TOC	3.73 (.58)	3.70 (.54)	.894	-.133
EOC	2.16 (.76)	2.16 (.65)	.721	-.357
DOC	2.50 (1.11)	2.54 (.68)	.944	-.071

TOC: Afrontamiento centrada en la tarea. EOC: Afrontamiento centrada en la emoción. DOC: Afrontamiento centrada en la distracción.

En los resultados del análisis de las diferencias en los estilos de afrontamiento después de la intervención en el grupo de tratamiento de los 11 futbolistas, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en general en las dimensiones de afrontamiento como se observa en la tabla 9.

Esto podría explicarse debido a que los deportistas no varían demasiado en el empleo de estrategias de afrontamiento en los últimos meses de las competiciones y por el poco tiempo de valoración entre un antes y después. Por lo que las valoraciones entre el pretest y posttest hubo una distancia temporal menor a las 7 semanas. De esta manera, de acuerdo con las estrategias utilizadas y encontradas por estos futbolistas en este estudio fueron las estrategias de afrontamiento orientada hacia la tarea, específicamente el análisis lógico del esfuerzo y la imaginación-control de pensamientos que se encuentran marcadas en negritas como se puede apreciar en la tabla 10. Respondiendo el tercer objetivo de la hipótesis planteada, al obtener un p-valor = .894, .721 y .944 en las 3 dimensiones específicas del afrontamiento en deporte, significa que fue mayor que $\alpha = .05$, por lo tanto, no hubo diferencias significativas en las medias de los estilos de afrontamiento antes y después de una intervención con los futbolistas.

Tabla 10.

Medias, desviaciones estándar y confiabilidad de las estrategias de afrontamiento predominantes después del programa de intervención del grupo de tratamiento.

Estrategias de afrontamiento	Estadísticos descriptivos		Alpha de confiabilidad
	Media obtenida	Desviación Estándar	
Análisis Lógico del Esfuerzo	3.57	0.67	$\alpha=.73$
Búsqueda de Apoyo	3.59	1.37	$\alpha=.80$
Relajación	3.59	0.60	$\alpha=.70$
Imaginería/Control de pensamiento	3.90	0.59	$\alpha=.70$
Resignación	1.97	0.71	$\alpha=.71$
Salida de emociones desagradables	2.45	0.79	$\alpha=.80$
Distracción Mental	2.48	0.71	$\alpha=.70$
Distanciamiento	2.15	0.82	$\alpha=.87$

Nota. Media teórica= 3

Capítulo 4. Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos, y conforme a los objetivos planteados en esta investigación, se encontraron algunos datos relevantes respecto a los niveles de estrés, burnout y estilos de afrontamiento en jóvenes futbolistas en el Estado de Yucatán.

El primer aspecto por identificar con respecto a las medias de la fase del pretest en la variable estrés-recuperación, fue que en esta investigación resultaron bajas en el nivel de estrés y altas en los niveles de recuperación en los futbolistas obteniendo unos resultados similares por González et al., (2009) en cada una de sus puntuaciones. Sin embargo, en la comparación de medias de la variable estrés en el grupo de tratamiento, no mostró en general diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés antes y después de la intervención en estrategias de afrontamiento.

Por lo que esto podría explicarse debido a que la segunda valoración posttest de las pruebas coincidió y se llevó a cabo en el período de exámenes finales de los deportistas, en el cual se encontró un aumento en el factor *estrés no específico al deporte*, influenciado por la parte escolar, en donde autores como Rusiñol, Gómez, De Pablo y Valdés (1993) explica que los exámenes escolares son variables que pueden verse influenciados al momento de evaluar los niveles del estrés.

Sin embargo, es importante destacar que existió una diferencia significativa en un factor específico del estrés denominado estrés específico al deporte EED mostrando valores por debajo de $p < 0.1$. Esto podría explicarse debido a la aplicación de las técnicas de respiración, relajación y visualización en relajación como estrategias de recuperación que fueron también entrenamientos útiles para reducir los niveles de estrés y ansiedad en los

futbolistas, logrando cambios necesarios para que los deportistas afronten nuevas competiciones a través de un estado óptimo (Guillén y Álvarez, 2010; Urra 2014).

Por lo tanto, podríamos resaltar que las técnicas o estrategias psicológicas de relajación utilizadas en la intervención, los futbolistas realizaron los ejercicios en los entrenamientos de forma programada de acuerdo con el modelo de intervención propuesto por Smith (1980; en Márquez, 2004). Por lo que respecto a la variable estrés, en este trabajo podría ser una aproximación en la efectividad para el manejo del estrés específico al deporte.

De acuerdo con Campos (2009) explica que en ocasiones no se es consciente de la necesidad de recuperarse. Sin embargo, las técnicas de relajación del modelo de intervención propuesto por Smith (1980; en Márquez, 2004) podrían ayudar a explicar estos cambios necesarios para que el organismo afronte nuevas competiciones a través de un estado óptimo.

El segundo aspecto que identificar fue con respecto a las medias de la fase del pretest en la variable burnout, que en esta investigación resultaron bajas y siendo adecuadas para los futbolistas. Esto indica que tener niveles bajos de burnout, significa no estar agotados como lo indica Arce et al. (2012). Sin embargo, fue importante destacar que existieron casos de deportistas que presentaron altas puntuaciones de un riesgo moderado a un alto riesgo de padecer el síndrome de burnout, y solamente una persona presentó el síndrome.

Sin embargo, de acuerdo con este diagnóstico y debido a la necesidad de prevenir el fenómeno con estos futbolistas, se trabajó con el grupo de tratamiento que obtuvieron niveles altos y no se encontró diferencias estadísticamente significativas en el posttest.

Otros estudios explican una baja prevalencia del burnout, pero cuyo riesgo de presentarse podría ser elevado si no se previene (Garcés, 1998; 2004; Arce et al., 2012; Arce et al., 2014; Gómez, 2014; García, González y Garcés, 2016; Salgado, Rivas y García, 2011). En el caso del índice de burnout en la fase diagnóstica, la media teórica fue de 3, en donde se obtuvieron resultados por debajo de la media teórica con un total de 1.90, y cada una de las dimensiones de este cuestionario obtuvieron valores superiores de $>.70$ en el alpha de Cronbach, lo cual indican consistencia interna y confiabilidad de la prueba como indica Arce et al. (2015) en un estudio realizado con futbolistas. Por lo tanto, las medias en el pretest fueron ligeramente inferiores a los encontrados por Ovalle (2016) en cada una de sus dimensiones en su estudio realizado con futbolistas universitarios mexicanos.

Respecto a la comparación de medias en el grupo de tratamiento, no hubo diferencias estadísticamente significativas en el índice de burnout antes y después de la intervención, aunque se pudieron observar ligeras disminuciones en las puntuaciones de los factores del burnout. Esto podría explicar que la ausencia de diferencias significativas, pudo deberse al aumento de las cargas del entrenamiento que el entrenador preparó para los siguientes encuentros de competencia, este dato concuerda en lo encontrado por los autores originales (Radeke y Smith, 2001) en donde explica que podría existir variabilidad en alguna dimensión de burnout cuando no se aumentan gradualmente las cargas del entrenamiento repercutiendo directamente en la fatiga o estados psicofisiológicos de los deportistas, confirmado en los estudios por Pedrosa (2011).

De igual manera como lo explica en el estudio de Benedicto (2004) en donde destaca las incidencias de burnout en jóvenes españoles de manera similar, explica que aquellos deportistas con burnout que se encuentran trabajando técnicas de relajación en fase

adquisitiva o de aprendizaje y experimentan aumento en las cargas del entrenamiento, los cambios en el proceso de recuperación se vuelven lento.

El tercer aspecto por identificar fue con respecto a las medias de la fase del pretest en la variable estilos de afrontamiento en competición deportiva, que en esta investigación resultaron predominantemente un afrontamiento centrada en la tarea (*TOC*) para los futbolistas, específicamente las estrategias utilizadas fueron el análisis lógico del esfuerzo, imaginación y control de pensamiento. Estas estrategias han sido las más utilizadas en este estudio y demostrado en estudios de Blondin y Gaudreau (2002) como las estrategias más empleadas para ensayar o practicar mentalmente aspectos tácticos, técnicos y mentales asociado con las situaciones deportivas, y encontrando resultados similares en los estudios de Escalada (2016) destacando en ambos estudios, un estilo de afrontamiento similar orientada a la tarea. Cada una de las dimensiones de este cuestionario obtuvieron valores superiores de $>.70$ en el alpha de Cronbach, lo cual indicaron una adecuada consistencia interna y confiabilidad de la prueba como en el estudio de Molinero, Salguero y Márquez (2010). Sin embargo, en la escala de afrontamiento de 31 ítems, se redujo a 25 ítems, para lograr una fiabilidad adecuada. Por lo que Cantón, Checa y Vellisca (2015) resaltan esta baja fiabilidad en la dimensión *afrontamiento centrada en la distracción* u orientada al distanciamiento y para que exista una adecuada consistencia interna en cada uno de sus factores, es importante reducir el número de ítems que generan una variabilidad en la dicha confiabilidad.

Sin embargo, en la comparación de medias de la variable afrontamiento en el grupo de tratamiento, no mostró en general diferencias estadísticamente significativas en los estilos de afrontamiento antes y después de la intervención. Por lo que las estrategias orientadas en la tarea (*TOC*), orientada en las emociones (*EOC*), y orientada en la

distracción (DOC), parece ser que no existen muchas diferencias significativas de algunos de estos estilos de afrontamiento en el antes y el después de una intervención (Molinero, Salguero y Márquez, 2012). Otro factor que pudo haber influenciado para no generar cambios significativos se debe al tiempo destinado que utilizan los deportistas para entrenar y emplear las estrategias del afrontamiento en un período tan corto (Aranzana, Salguero, Molinero, Zubiaur, De la Vega, Ruiz y Márquez, 2016).

Al obtener resultados similares en este estudio y no reflejarse diferencias significativas en las dimensiones de las estrategias de afrontamiento junto con el estudio de Aranzana et al. (2016), se podría deber a que los deportistas no varían demasiado en el empleo de estrategias de afrontamiento en los últimos meses de las competiciones. De igual manera sucedió en el estudio de Molinero y Márquez (2012) en donde las estrategias de afrontamiento no se detectaron diferencias estadísticamente significativas a la hora de utilizar unas u otras estrategias.

Crocker e Isaak (1997) defienden que para que exista una modificación de las estrategias se debe al tiempo y a las diversas situaciones que pudiera encontrarse el deportista. Pareciera ser que el responsable de esta ausencia de modificaciones es el corto espacio de tiempo de valoración, por lo que se evaluaron solamente de 3 a 7 semanas, similares en los estudios de Carver y Scheier (1994).

De esta manera, de acuerdo con las estrategias utilizadas y encontradas por estos futbolistas en este estudio fueron las estrategias de afrontamiento orientada hacia la tarea, específicamente el análisis lógico del esfuerzo y la imaginación-control de pensamientos, no encontrando diferencias significativas ni variabilidad en las estrategias antes y después de la intervención, similar en los estudios encontrados por Escalada (2016) en donde realizó

un estudio de valoración del afrontamiento antes y después con futbolistas femeniles y no varoniles, y destacó que no hubo diferencias significativas en los estilos de afrontamiento.

De igual manera, podría decirse que las estrategias de afrontamiento parecieran tener un papel muy importante en los niveles de estrés-recuperación, sin embargo, esta autora explica que aquellos deportistas que utilizan un amplio repertorio de estrategias orientadas a la tarea (*TOC*), como lo fue en el caso de los futbolistas en este estudio, podrían ser capaces de gestionar mejor las demandas o situaciones estresores del entorno.

Siguiendo a Campos (2009), menciona que los adolescentes entre 17 y 20 años de edad refirieron haber utilizado estrategias de afrontamiento centrada en la tarea y en la emoción, utilizando muy poco la evitación, como en el caso de nuestro estudio, esto podría deberse a que los adolescentes suelen interpretar sus emociones con el fin de disminuir su estrés (Lazarus y Folkman, 1985).

En un estudio de Delgado, Salguero, Márquez y Molinero (2013) encontraron que los futbolistas adolescentes utilizaban en mayor medida las estrategias de análisis lógico del esfuerzo y la imagería mental o visualización como las principales estrategias de afrontamiento, ambas pertenecientes en la categoría centrada en la tarea (*TOC*), este hallazgo es similar en nuestro estudio en los resultados de la tabla 10, por lo que estos autores resaltan que la utilización de una estrategia en particular no significa que dicha estrategia sea la más efectiva en una competición deportiva, ya que la efectividad dependerá de la capacidad del deportista de discriminar y utilizar una estrategia en el momento adecuado para él, con el objetivo de superar obstáculos a lo largo de la competición deportiva.

Por lo tanto, siguiendo a Nicholls, Holt y Polman (2005) menciona que los futbolistas utilizan la visualización como una técnica muy empleada en el ámbito deportivo

(Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989) para ensayar o practicar mentalmente los aspectos tácticos, técnicos y mentales asociados con las situaciones deportivas (Blondin y Gaudreau, 2002).

Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de una competición, destacando una imaginería de tipo visual y en ocasiones de tipo kinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal (Cantón, Checa y Vellisca, 2015).

De acuerdo con estudios por Vadocz, May y Moritz (1997) confirman que la *imaginería visual* y la *relajación* es útil para la reducción de la ansiedad y el estrés, tal y como lo explica Márquez (2004) en el modelo del entrenamiento en el manejo de estrés para la prevención de sobreentrenamiento y burnout, como se puede apreciar en nuestros resultados de las estrategias de afrontamiento en negritas de la tabla 10. Sin embargo, en la otra estrategia de afrontamiento, en el caso del *análisis lógico del esfuerzo*, implica una movilización de los recursos físicos y mentales para actuar directamente sobre las demandas de una situación (Blondin y Gaudreau, 2002). Estas dos estrategias en el factor afrontamiento centrada en la tarea, tiene bastante relación con el rendimiento deportivo (Escalada, 2016) ayudando a los deportistas a hacer frente a los requerimientos de una tarea u objetivo, como lo son en los resultados en esta investigación.

Algunos estudios por Blondin y Gaudreau (2001) Gamble (1994) y Reese, Kliewer y Suarez (1997) han manifestado que en los deportes de equipo, existe una mayor tendencia y probabilidad de que los deportistas utilicen una estrategia de afrontamiento más activo y centrada en la tarea (TOC), ya que existen más oportunidades de contar con el grupo, al compartir un interés común, se fortalecen las dimensiones sociales y emocionales del bienestar y contribuir al desarrollo de la confianza entre iguales y conocer mejor el rol dentro del grupo (Yoo, 2001). Por otra parte, experimentar estrategias de afrontamiento

centrada en la tarea, tendría una relación con experimentar emociones positivas y en algunos casos la ausencia de emociones negativas (Cantón, Checa y Vellisca, 2015).

4.1 Conclusiones.

La presente investigación realizada desde la disciplina de la psicología del deporte nos muestra una identificación clara y cercana de estos fenómenos psicológicos en nuestro contexto deportivo del fútbol con jóvenes yucatecos, es decir sobre cómo podrían influir los niveles de estrés, burnout y los estilos de afrontamiento en su rendimiento en jóvenes futbolistas en el estado de Yucatán. Con base en estos resultados se puede concluir lo siguiente:

En el caso del estrés, mostraron la mayoría niveles altos en recuperación y en algunos casos bajas puntuaciones en el estrés. Las mediciones que se realizaron antes y después del programa de intervención en el grupo de tratamiento no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre las tres variables de este estudio, sino solamente en un factor denominado *estrés específico al deporte* (EED).

Las puntuaciones de los futbolistas en el caso del burnout, resultó desfavorable en una parte de la población ya que se destacó una prevalencia de riesgo moderado a alto de padecer el síndrome, de un 48% en los futbolistas, específicamente se encontró una necesidad de trabajar con once deportistas para regular el manejo del estrés y prevención del burnout.

Por otra parte, en el caso de la tercera variable, en el afrontamiento presentaron la mayoría de los futbolistas una *estrategia orientada o centrada en la tarea* (TOC), específicamente en la *estrategia de imaginería o visualización* como las estrategias más

utilizadas predominantemente por estos futbolistas junto a la *estrategia de relajación y búsqueda de apoyo* como se pudo apreciar en la tabla 10 en los resultados.

La subescala afrontamiento centrada en la distracción (*DOC*) del instrumento de afrontamiento resultó ser un factor de baja fiabilidad con los 31 ítems, por lo que se redujo a 25 ítems aumentando su confiabilidad.

La confiabilidad y consistencia interna de los instrumentos utilizados para medir el estrés, el burnout en el deporte y los estilos de afrontamiento fueron aceptables.

Al finalizar la aplicación del programa de intervención no se apreciaron mejorías significativas en los futbolistas tanto en el burnout, como en los estilos de afrontamiento; sin embargo, es importante resaltar una diferencia significativa en una disminución del factor *estrés específico al deporte* (EED).

4.2 Recomendaciones y limitaciones.

En la presente investigación, el haber implementado la aplicación de una intervención psicológica con base en el modelo de Smith (1980; en Márquez, 2004) como estrategia de intervención pertinente para el manejo del estrés y prevención del burnout, no solamente consistió en identificar prevalencias, sino que fue adecuado para proporcionar recursos psicológicos como estrategias de afrontamiento y entrenamiento en habilidades psicológicas básicas como las técnicas de respiración, visualización y relajación que permitieran disminuir el índice de agotamiento físico y aumentar el control personal en los futbolistas yucatecos, tal y como se sugiere en investigaciones anteriores sobre la prevención de burnout (Crocker, 1988).

De esta manera, a pesar de haber aportado estrategias en habilidades psicológicas en los futbolistas de nuestra entidad, se tuvieron algunas limitaciones como el tipo de estudio

empleado, al ser un diseño preexperimental de un solo grupo, fue un estudio exploratorio para identificar algunas características como el índice o prevalencia de las variables de estrés, burnout y afrontamiento, y sus diferencias entre sus mediciones antes y después de la intervención psicológica.

Por otra parte, se sugiere ampliar la muestra de futbolistas en otros estudios sobre estas variables en nuestra entidad y corroborar los resultados que aquí se presentan para contar con un universo de mayor población de deportistas en Yucatán, y saber si se ajusta en lo encontrado respecto a estas variables psicológicas.

Se sugiere revisar los reactivos del instrumento del inventario de estrategias de afrontamiento que fueron eliminados por baja fiabilidad. Estos reactivos podrían ser eliminados para que puedan mejorar su consistencia interna en los futuros estudios, tal y como lo demuestran Cantón, Checa y Vellisca (2015).

Para futuros estudios en la prevención del burnout, las técnicas de relajación y visualización se sugiere emplearse de mayor tiempo con una duración superior a 6 meses para encontrar diferencias significativas incluyendo técnicas de reestructuración cognitiva para el manejo de la recuperación emocional (Smith, 1980; Salgado, Rivas y García, 2011).

Sería pertinente volver a aplicar estas técnicas para futuras investigaciones para corroborar en la efectividad de estas estrategias, por lo que se recomienda que para futuros estudios se realice la investigación bajo un método experimental, para poder identificar el efecto del entrenamiento psicológico sobre la prevención del burnout y el manejo del estrés.

Referencias

- Acevedo, E., y Ekkekakis, P. (2001). The transactional psychobiological nature of cognitive appraisal during exercise in environmentally stressful conditions. *Psychology of Sport and Exercise*, 47-67.
- Acinas, P. (2012). Burnout y desgaste por empatía en profesionales de cuidados paliativos. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, 2(4), 1-22.
- Anshel, M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
- Anshel, M. (1997). *Sport psychology. From theory to practice*. Needham, MA: Allyn y Bacon.
- Anshel, M., Kim, K., Kim, B., Chang, K., y Eom, H. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 31(1), 43-75.
- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., y Márquez, S. (2016). Influencia del Perfil Resiliente, Optimismo Disposicional, Estrategias de Afrontamiento y Carga de Entrenamiento en los Niveles de Estrés-Recuperación en Nadadores. *Revista Kronos*, 15(1). 11-12.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Seoane, G., y Raedeke, T. (2012). Adaptation of the Athlete Burnout Questionnaire in a Spanish sample of athletes. *The Spanish journal of psychology*, 15(3), 1529-1536.
- Arce, C., De Francisco, C., y Garcés E. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(1), 29–38. Recuperado de <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100004>

- Arce, C., De Francisco, C., y Garcés, E. (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.
- Arce, C., De Francisco, C., Vílchez, M., y Vales, Á. (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.
- Bandura, A. (1999). Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual. España: Desclée De Brouwer.
- Benedicto, L., y Garcés, E. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil-cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4(1), 29-44.
- Blondin, J. y Gaudreau, J. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.
- Blondin, J., Gaudreau, P., y Lapierre, A. (2001). Coping at three phases of a competition: Comparison between pre-competitive, competitive and posts-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology*, 32(4),369-385.
- Buenfil, M. (2013). Enfrentamiento al estrés competitivo y a los problemas de la vida en futbolistas del Estado de Yucatán. Tesis de Maestría. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Carlin, M., y Garcés, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 159-168.

- Carlín, M., Garcés, E., y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
- Carver, C., Pozo, C., Harris, S., Noriega, V., Scheier, M., Ketcham, A., et al. (1993). How coping mediates the effect of optimism on distress: A study women with early breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2)375-390.
- Carver, C., y Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 184-195.
- Cantú, A., López, J, Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., y Tomás, I. (2015). Burnout en el deporte. En *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigaciones* (pp.55-59). Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., & 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.
- Cannon, W. (1932). *The Wisdom of the body*. New York: Norton.
- Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78.
- Campos, J. (2009). Situaciones de estrés más frecuentes y los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizadas por los y las jóvenes futbolistas de 17 a 20 años de edad. Tesis de Licenciatura. Universidad Nacional.

- Campos, G., Valdivia, P., Zagalaz, J., Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, (32), 3-6.
- Corrales, M. (2003). Estrategias de afrontamiento del estrés que le produce la vida diaria a jóvenes colegiales. Tesis para optar por el Título de Magíster Scientiae, Heredia, Costa Rica; Universidad Nacional.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of sport journal*, 9(3), 271-285.
- Cohn, P. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Compás, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.
- Cresswell, S. y Eklund, R. (2006b). Changes in athlete burnout over a thirty-week “rugby year”. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 125-134.
- Crocker, P. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23(2), 161-175.
- Crocker, P., Alderman, R., Murray, F., y Smith, R. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball players: Effects on affect, cognition, and performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 448-460.
- Crocker, P, y Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent?. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 355-369.

- Crocker, P., Tamminen, K., y Bennett, E. (2017). Stress, emotions, and coping in youth sport. In Knight, C., Harwood, C., y Gould, D. (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes*. (pp.164-173). Routledge.
- De Cos, E., y Mizrahi, C. (2007). *El síndrome de burnout en el deporte*, en 8º Congreso virtual de Psiquiatría, España.
- Delgado, J., Salguero, A., Márquez, S., Molinero, O. (2013). *Análisis de las estrategias de afrontamiento en futbolistas de categoría cadete*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd181/estrategias-de-afrontamiento-en-futbolistas.htm>
- Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
- Escalada, A. (2016). *Análisis de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en futbolistas: diferencias entre jugar en casa y fuera de casa* (Doctoral dissertation).
- Ferreira, M., Valdés, H. y González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.
- Feigley, D. (1984) Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Flippin, R. (1981). Burning out: When fast, young runners experience “failure” it can lead to self-destruction. *Runner*, 3(10), 76-78.
- Garcés, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 33-40.
- Garcés, E. (1998). *Burnout en Deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia, España.

- Garcés, E. (2004). Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Madrid: EOS.
- García, N., González, J., y Garcés, E. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 16(2), 21–28.
- García, F. (2006). Psicología del Deporte aplicada al rol del entrenador. In Conferencia Magistral en el I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Guadalajara, Jalisco, México: Instituto de la actividad física y deporte.
- Gamble, W. (1994). Perceptions of controllability and other stressor event characteristics as determinants of coping among young adolescents and young adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 23(1), 65-84.
- Gómez, R., Palos, P., Sánchez, J, y Sánchez, M. (2013). Compromiso deportivo en jóvenes mexicanos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 8(2), 317-330.
- Gómez, J., Salazar, C., Hernández, J., Quintana, L., y Sánchez, M. (2014). Manifestation of the burnout syndrome in mexican college athletes. *International Journal of Physical, Education, Health y Sports Science*, 3(1), 7-16.
- González, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.
- González, L. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. México: ITESO.
- González, J. (1997). Capítulo X: El fenómeno de la baja forma y su recuperación. En *Psicología del Deporte* (pp.166-177). Madrid: Biblioteca nueva.

- González, R., Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2009). Validez concurrente de la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de psicología del deporte*, 18(1). pp. 53-72.
- Gould, D. y Krane, V. (1992) The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. En T. Horn (ed.) *Advances in sport psychology*. Champaign: Human Kinetics, pp. 119-141.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gould, D., y Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. En M. Kellman (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*, (pp. 25-35). Champaign. IL: Human Kinetics.
- Gottlieb, B. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En *Coping with chronic stress* (pp. 3-42). Nueva York: Plenum Press.
- Guerrero, H., Saldaña, R., Bulnes, L., Del Castillo, A., y Palencia, A. (2017). Intervención Cognitivo-Conductual en Jugadores Mexicanos de Fútbol Profesional. *European Scientific Journal*, 13(8). 30-46. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.19044/esj.2017.v13n8p30>
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de psicología*, 19(1), 145-158.
- Gurrola, H., Tristán, J., López, J., Tomás, I., y Zamarripa, J. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: un

- análisis longitudinal en futbolistas. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, (30), 132-137.
- Gustafsson, H., Kenttä, G. y Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37.
- Guillén, F., y Álvarez, M. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2). 233-252.
- Hall, H., Cawthra, I., y Kerr, A. (1997). Burnout: Motivation gone awry or a disaster waiting to happen. In *Innovations in sport psychology: Linking theory and practice. Proceedings of the IX World Congress in Sport Psychology: Part. 1*
- Hernández, G., Olmedo, E., e Ibáñez, I. (2004). Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(2), 323-336.
- Hill, A., Hall, H., Appleton, P., y Murray, J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.
- Jacobson, E. (1973). *Teaching and Learning: New Methods for Old Arts*. Chicago: National Foundation for Progressive Relaxation.
- Jowett, G., Hill, A., Hall, H., y Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.

- Kallus, K. y Kellmann, M. (2000). Burnout in athletes and coaches. En Y.L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 209-230). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kallus, K., y Kellmann, M. (Eds.). (2016). *The recovery-stress questionnaires: user manual*. Frankfurt: Pearson.
- Kania, M. Meyer, B., y Ebersole, K. (2009). Personal and environmental characteristics predicting burnout among certified athletic trainers at national collegiate athletic association institutions. *Journal of Athletic Training*, 44(1), 58-66. doi: 10.4085/1062-6050-44.1.58.
- Kelley, C. y Gill, L. (1993). An examination of personal/situational variables, stress appraisal, and burnout in collegiate teacher-coaches. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64(1), 94-102.
- Klein, G. (1996). The effect of acute stressors on decision making. En J. E. Driskell (comp.), *Stress and human performance* (pp. 49-88). Estados Unidos: Laurence Erlbaum.
- Krohne, H. (1996). Individual differences in coping. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 381-409). Oxford, England: John Wiley & Sons.
- Lazarus, R. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1) 3-13.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée De Brouwer.

- Lazarus, R., DeLongis, A., Folkman, S., y Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.
- Larsson, G., Kempe, C., y Starrin, B. (1988). Appraisal and coping processes in acute timelimited stressful situations: A study of athletes. *European Journal of Personality*, 259-276.
- Leiter, M. (1990). The impact of family resources, control coping and skill utilization on the development of burnout: A longitudinal study. *Human Relations*, 43, 1067-1083.
- Leiter, M. (1991). Coping patterns as predictors of burnout: The function of control and escapist coping patterns. *Journal of Organizational Behaviour*, 12, 123-144.
- Lumsden, D. (1981). Is the concept of “stress” of any use, anymore. *Contributions to Primary Prevention in Mental Health: Working Papers*. Toronto: Canadian Mental Health Association.
- Márquez, S. (2004). Ansiedad, estrés y deporte. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martin, J., Kelley, B. y Eklund, R. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21(3), 280-294.
- Maslach, C. (1982). Burnout: The cost of caring. California: Ishk.
- Maslach, C., y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.

- Martínez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 1-40.
- Malinauskas, R., Malinauskiene, V. y Dumciene, A. (2010). Burnout and perceived stress among university coaches in Lithuania. *Journal of Occupational Health*, 52, 302-307. Recuperado de <http://doi.org/10.1539/joh.O10006>.
- Mannino, G. y Polani, D. (2004). Neurociencias y deporte: psicología deportiva, procesos mentales del atleta. En S. Tamorri (Ed.), *Fatiga, dolor y actividad deportiva* (pp. 259-265). España: Paidotribo.
- Mahoney, M., Gabriel, T., y Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- McGrath, J. (1970). Major Methodological Issues. En J. McGrath (Comp.), *Social and Psychological Factors in Stress*, (pp. 19-49). New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Miller, S. (1980). When is a little information a dangerous thing? Coping with stressful events by monitoring versus blunting. In *Coping and health*, 12, 145-169.
- Miller, T., Vaughn, M. y Miller, J. (1990). *Clinical issues and treatment strategies in stressor oriented athletes*. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Moreno, B., Hernández, E., y González, J. (2000). La evaluación del estrés y el burnout del profesorado: el CBP-R. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 1(5), 1.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4), 975-982.

- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 163-170.
- Moen, F., Federici, R. y Abrahamsen, F. (2015). Examining possible Relationships between mindfulness, stress, schooland sport performances and athlete burnout. *International Journal of Coaching Science*, 9, 3-19.
- Nicholls, A., Holt, N., y Polman, R. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf. *The sport psychologist*, 19(2), 111-130.
- Olmedilla, A., Lozano, F., Ortín, F., y González, L. (2001). Control de estrés y gravedad de la lesión deportiva del futbolista. *En Actas VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 265-271).
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F., y Andreu, M. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 35-52.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Ortín, F., y Andreu, M. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(2), 249-262.
- Olmedilla, A. Ortega, E., Boladeras, A., Ortín, F., y Bazaco, M. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 51-58.
- Ovalle H, J. (2016). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Burnout del Atleta en Futbolistas Universitarios de la UANL (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

- Pallant, J. (2016). *SPSS: Survival manual. A step by step to Guide to data Analysis using IBM SPSS*. Sydney: Allen & Unwin.
- Percastre, R. (2009). Análisis de la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en deportistas de diferentes disciplinas: Caso Estado de México. Universidad de León: Memoria Diploma Estudios Avanzados.
- Pedrosa, I. y García, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1) 135-143.
doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-1.esbd
- Pedrosa, I., Suárez, J., Pérez, B. y García, E. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas». *Revista electrónica de metodología aplicada*, 16(1), 35-49.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York, NY: Free Press.
- Raedeke, T. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. y Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport and exercise psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. y Smith, A. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport y Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Rainey, D. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behavior*, 18(4), 312.
- Recio, G., Feliu, J., y Balasch, J. (1995). *Psicología y deporte*. España: Anaya.

- Reese, F., Kliwer, W. y Suarez, T. (1997). Control appraisals as moderators of the relationship between intrusive thought and coping. *Journal of Applied Social Psychology*, 27(13), 1131-1145.
- Reynaga, P. y Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en salud*, 7(3), 153-160.
- Reynaga, P., Mena, D., Valadez, A., Rodríguez, A., y González, J. (2017). Síndrome de burnout en deportistas universitarios mexicanos. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 209-214.
- Rotella, R., Hanson, T., y Coop, R. (1991). Burnout in youth sports. *Elementary School Journal*, 91(5), 421-428. doi:10.1086/461664
- Rushall, B. (1989). Sport Psychology: The key to sporting excellence. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 165-190.
- Rusiñol, J., Gómez, J., De Pablo, J., y Valdés, M. (1993). Relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante la situación de examen. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(1), 71-74.
- Salgado, R., Rivas, C., y García, 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.
- Sánchez, J., y Mugártegui, S. (2013). Síndrome de agotamiento profesional en los médicos familiares. *Revista Médica del IMSS*, 51(4), 428-431.

- Sánchez, B., y Gómez, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. En *Psicología aplicada al fútbol: jugar con cabeza* (pp. 259-271). España: Prensas Universitarias de Zaragoza.
- Sánchez, B., y Gómez, A. (2014). Prevalencia del síndrome de Burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111-122.
- Schultz, J. (1959). *El entrenamiento autógeno*. Barcelona: Científico Médica.
- Schmidt, G. y Stein, G. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. In C.L. Cooper (Eds.), *Stress Research Issues for the Eighties* (pp. 1-20). New York: John Wiley & Sons.
- Shank, A. (1983). Anatomy of burnout. *Park Recreation*, 17, 52-58.
- Silva, J. (1990). An analysis of the training stress system syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.
- Smith, R. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. En C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, y G. Roberts (Comp.), *Psychology of motor behavior and sport*. Estados Unidos. (pp. 54-72). Human Kinetics.
- Smith, R. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*, 8(1), 36-50.
- Suay, F. (2003). El síndrome de sobreentrenamiento: Una visión desde la Psicobiología del Deporte: Paidotribo.

- Tashman, L., Tenenbaum, G., y Eklund, R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(2), 195-212.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenismistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 67-74.
- Urhausen, A. y Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining. What tools do we have?. *Sports Medicine*, 32, 95-102.
- Vadocz, E., May, C. y Moritz, S. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9(2), 241-253.
- Valdés, H. (2002). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano* (3ª ed.). Barcelona, España: Inde.
- Valcarce, E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la Provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de psicología del deporte*, 11(2), 7-24.
- Vázquez, C., Esperón, R., y González, M. (2013). Síndrome de Burnout en cuidadores de adultos mayores que trabajan en casas de asistencia social. *Revista de Investigación Clínica*, 65(6), 510-514.
- Valadez, A. (2014). Burnout y Estilos de Afrontamiento en el Entrenador Deportivo: Propuesta de un programa de intervención. Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Yucatán.
- Valadez, A., Flores, M., & González, J. (2014). Indicadores de burnout en entrenadores deportivos en México. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 18, 41-49.

- Valencia, A. y Reynaga, P. (2016). Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1(1), 288-307.
- Villegas, C. (2003). Relación entre la motivación intrínseca para la práctica del fútbol y la orientación subjetiva de los padres y entrenadores, hacia el resultado o la tarea, percibida por niños de 10 – 13 años. Tesis de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud, Heredia, Costa Rica: U.N.A.
- Viru, A. (1984). The mechanism of training effects: a hypothesis. *International Journal of Sports Medicine*, 5(05), 219-227.
- Wagstaff, C., Hanton, S., y Fletcher, D. (2007). Coping with stressors encountered in sport organizations. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 210-211.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Introducción al entrenamiento de las habilidades psicológicas: Weinberg, R.S y Gould, D. (4ª. Ed.). *En Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico* (pp.249-269). Madrid, España: panamericana.
- Wheaton, B. (1997). *The nature of chronic stress*. Nueva York: Plenum.
- Yerkes, R., y Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology*, 18(5), 459-482.
- Yoo, J. (2001). Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 32(3), 290-303.

Anexos

Anexo A. Carta informativa de consentimiento informado.

Carta de Consentimiento Informado acerca de la Investigación

Mérida, Yucatán a los ____ días del mes de _____ de 2018.

La presente investigación es conducida por Daniel Edward Lope Fernández. Dicha investigación se está realizando como parte del programa de Maestría en Psicología Aplicada al Deporte de la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY). El objetivo de este estudio es identificar el índice de estrés, nivel de bienestar y los estilos de afrontamiento en jóvenes futbolistas profesionales.

Por este medio se solicita la participación de los futbolistas que consiste en responder por escrito lo siguiente:

1. Datos generales.
2. Un instrumento que mide el nivel de estrés-recuperación en el deporte.
3. Un instrumento que evalúan el bienestar en el deporte.
4. Un instrumento que mide los estilos de afrontamiento.

Se le pedirá responder a los futbolistas preguntas que le tomarán aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

Es importante señalar que la información obtenida de sus respuestas tendrá un carácter estrictamente confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, por lo que sus datos personales no serán publicados, y por otro lado, se conservará el anonimato de la información.

De antemano le agradecemos la autorización en la participación de los futbolistas en esta investigación en la fecha y hora establecida a conveniencia de ambas partes.

Firma del Entrenador/ deportista

Firma del Psicólogo

Anexo B. Instrumento de cuestionario de Estrés en el deporte.

CUESTIONARIO RESTQ-SPORT

Este cuestionario consta de una serie de afirmaciones que probablemente describan tu estado psicológico y físico en tus actividades de los últimos días.

Por favor, selecciona la respuesta que mejor refleja tus pensamientos y actividad. Indica además la frecuencia con que te sucedieron estos pensamientos o acciones.

Las afirmaciones se refieren a las competencias y entrenamientos de los últimos días.

Para cada acción hay seis (6) opciones de respuestas posibles. Por favor seleccione marcando el número que corresponda a la respuesta exacta; por ejemplo:

En los últimos tres (3) días...

... leí el periódico

0	1	2	3	4	5	6
Nunca	rara vez	Algunas veces	A menudo	muchas veces	Casi siempre	siempre

En este ej. se marcó el 5, esto significa que el sujeto leyó el periódico casi siempre en los últimos 3 días...

Por favor, no deje pregunta sin marcar. Si no está completamente seguro de una respuesta, marque la que más se le aproxime.

ITEMS	FRECUENCIA
-------	------------

1. Ví la televisión	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
2. No dormí bastante	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
3. Terminé mis tareas importantes	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
4. No fui capaz de concentrarme adecuadamente	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
5. Todo el mundo me molestaba	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
6. Me reí	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
7. Me sentí físicamente mal	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
8. Estuve de mal humor	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
9. Estuve físicamente relajado	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
10. Me sentí con buen ánimo	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
11. Tuve dificultades en concentrarme	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
12. Me preocupé por problemas no resueltos	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
13. Me sentí a gusto	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
14. Pasé un buen rato con mis amigos	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
15. Tuve dolores de cabeza	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
16. Estuve cansado tras el entrenamiento	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
17. Tuve éxito en lo que hice	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
18. No pude desconectar mi mente	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
19. Dormí satisfecho y relajado	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
20. Me sentí a disgusto	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
21. Me sentí molestado por otras personas	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
22. Me sentí abatido / perdí mis ánimos.	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
23. Visité o me reuní con amigos cercanos.	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
24. Me sentí deprimido	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
25. Estaba muy cansado tras el entrenamiento	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
26. La gente me ponía nervioso	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
27. Dormí plácidamente	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
28. Me sentí ansioso o inhibido	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
29. Me sentí físicamente en forma	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
30. Estaba harto de todo	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
31. Estaba adormecido	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
32. Sentí que tenía que hacerlo bien delante de los demás	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
33. Me divertí	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
34. Estuve de buen humor	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
35. Me sentí agotado	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
36. He dormido profundamente	0 -1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

37. Me sentí incómodo	0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
38. Sentí como si pudiera hacer cualquier cosa	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
39. Me sentí con malestar e inquieto	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
40. Dejé de tomar decisiones	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
41. Tomé decisiones importantes	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
42. Me sentí físicamente cansado y agotado.	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
43. Me sentí feliz	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
44. Me sentí presionado	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
45. Sentí que esto fue demasiado para mí	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
46. Mi sueño se interrumpía con facilidad	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
47. Me sentí contento	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
48. Estuve enfadado con alguien	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
49. Tuve algunas buenas ideas	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
50. Me dolían algunas partes del cuerpo	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
51. No conseguía estar tranquilo mientras descansaba	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
52. Estaba convencido de poder alcanzar mis objetivos en la competición	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
53. Me recobré bien físicamente	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
54. Me sentí harto de mi deporte	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
55. Hice cosas importantes en mi deporte	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
56. Me preparé mentalmente para la competición	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
57. Mis músculos estaban tensos durante la competición	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
58. Tenía la impresión de hacer pocos descansos	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
59. Estaba convencido de que podía alcanzar mis objetivos en cualquier momento	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
60. Me ocupé bien de los problemas de mis compañeros	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
61. Estaba en buena forma física	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
62. Me esforcé durante la competición	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
63. Me sentí fuera de la competición emocionalmente	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
64. Tuve dolores después de competir	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
65. Estaba convencido de haber realizado una buena actuación	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
66. Se me pedía demasiado en los descansos	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
67. Me motivé mentalmente durante la competición	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
68. Sentí que quería dejar mi deporte	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
69. Me sentí con mucha energía	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
70. Entendí con facilidad lo que sentían mis compañeros	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

71. Estaba convencido de haber entrenado bien	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
72. Los descansos no se producían en los momentos adecuados	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
73. Me sentía vulnerable a una lesión.	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
74. Me propuse objetivos concretos durante la competición.	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
75. Mi cuerpo se sentía fuerte	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
76. Me sentí frustrado por mi deporte	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6
77. Abordé los problemas emocionales en mi deporte con tranquilidad	0- 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

Esperamos Indicaciones....

Anexo C. Cuestionario de Burnout para deportistas *ABQ*.

Edad _____ Género _____ Número de Entrenamientos en la semana

Categoría _____ Duración de cada entrenamiento
_____ horas al día.

Horas de Sueño: _____ al día.

Indica CON QUÉ FRECUENCIA TIENES CADA UNA DE LAS SENSACIONES QUE SE DESCRIBEN. Para ello, rodea tu respuesta en el cuadro que corresponda.

	CASI NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
1. En el Fútbol estoy logrando muchas cosas que valen la pena.	1	2	3	4	5
2. El entrenamiento me deja tan cansado/a que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Estoy dejando de disfrutar del fútbol.	1	2	3	4	5
4. Después de practicar fútbol me encuentro excesivamente cansado/a.	1	2	3	4	5
5. Creo que no estoy logrando mucho en el fútbol.	1	2	3	4	5
6. El fútbol no me gusta tanto como antes.	1	2	3	4	5
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el Fútbol.	1	2	3	4	5
8. La práctica del fútbol me deja mentalmente agotado/a .	1	2	3	4	5

9. Creo que no me interesa tanto el fútbol como antes.	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado/a por el fútbol.	1	2	3	4	5
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el fútbol.	1	2	3	4	5
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del fútbol.	1	2	3	4	5
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería.	1	2	3	4	5
14. Creo que tengo éxito en el fútbol.	1	2	3	4	5
15. Tengo dudas de si el fútbol merece todo el tiempo que le dedico.	1	2	3	4	5

Anexo D. Inventario de Estrategias de Afrontamiento en competición deportiva

ISCCS.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE COMPETITIVO

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Los ítems de este cuestionario representan cosas que los atletas pueden hacer o pensar durante una competición deportiva. Para cada uno de los ítems, debe indicar en qué medida corresponde con lo que hizo durante la competición en la que participó hoy. Al hacerlo, rodee con un círculo la respuesta que mejor se corresponda con lo que ha hecho durante la competición de hoy. No emplee demasiado tiempo en cada ítem. Sus respuestas deben ser espontáneas y sinceras. No hay respuestas correctas o equivocadas. Nos interesa lo que realmente hizo durante la competición en la que participó hoy.

	NADA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	BASTANTE	MUCHO
1. Imaginé que controlaba totalmente la situación.	1	2	3	4	5
2. Me distancié de otros atletas.	1	2	3	4	5
3. Me concentré en realizar un esfuerzo constante.	1	2	3	4	5
4. Ocupé mi mente para pensar en cosas distintas de la competición.	1	2	3	4	5
5. Traté de no dejarme intimidar por otros atletas.	1	2	3	4	5
6. Intenté relajar mi cuerpo.	1	2	3	4	5
7. Analicé mis actuaciones anteriores.	1	2	3	4	5

8. Perdí toda esperanza de alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4	5
9. Repetí mentalmente la ejecución de mis movimientos.	1	2	3	4	5
10. Me enfadé.	1	2	3	4	5
11. Me retiré a un lugar en el que era fácil pensar.	1	2	3	4	5
12. Pensé en mi distracción favorita para no pensar en la competición.	1	2	3	4	5
13. Intenté liberarme de mis dudas pensando positivamente	1	2	3	4	5
14. Intenté reducir la tensión de mis músculos.	1	2	3	4	5
15. Analicé las debilidades de mis oponentes	1	2	3	4	5
16. Me abandoné al desánimo.	1	2	3	4	5
17. Me imaginé realizando una buena actuación.	1	2	3	4	5
18. Expresé mi descontento.	1	2	3	4	5
19. Mantuve a la gente alejada de mí.	1	2	3	4	5
20. Hice cosas entretenidas para no pensar en la competición.	1	2	3	4	5
21. Reemplacé mis pensamientos negativos por pensamientos positivos.	1	2	3	4	5

22. Hablé con una persona en la que confiaba.	1	2	3	4	5
23. Pensé en posibles soluciones para controlar la situación.	1	2	3	4	5
24. Deseé que la competición terminase inmediatamente.	1	2	3	4	5
25. Imaginé la mejor actuación de mi vida.	1	2	3	4	5
26. Expresé mis frustraciones.	1	2	3	4	5
27. Busqué calma y tranquilidad.	1	2	3	4	5
28. Hablé con alguien que es capaz de motivarme.	1	2	3	4	5
29. Relajé mis músculos.	1	2	3	4	5
30. Analicé las demandas de la competición.	1	2	3	4	5
31. Dejé de creer en mi capacidad para alcanzar mi objetivo.	1	2	3	4	5

MUCHAS GRACIAS POR CONTESTAR.

Anexo E. Carta descriptiva del Programa de Intervención.

2.1.1 Objetivo General.

Objetivo General de la Intervención: Desarrollar estrategias de afrontamiento en habilidades psicológicas básicas para el manejo del estrés y prevención del burnout en futbolistas en el estado de Yucatán.

2.1.2 Objetivos Específicos.

Objetivos Específicos de la Intervención:

Objetivo particular: Aprender a utilizar técnicas psicofisiológicas y cognitivas como herramienta para el manejo del estrés en el deporte para la autorregulación psicofisiológica de los futbolistas.

Objetivo específico 1: Aprender a utilizar la relajación muscular progresiva y control de respiración como técnica psicofisiológica.

Objetivo específico 2: Aprender a utilizar la visualización en relajación como técnica cognitiva para la regulación del estrés.

Procedimiento

De acuerdo con los horarios de entrenamiento de los deportistas por las tardes, la duración de la intervención psicológica será de 16 sesiones de 30 minutos por sesión, de forma grupal y de tres veces a la semana, por 2 meses como se sugiere en la metodología del entrenamiento psicológico en destrezas psicológicas básicas de Weinberg y Gould (2010). En el modelo de Smith (1980; en Márquez, 2004) y de acuerdo a los protocolos de Olmedilla (2001; 2008; 2010; 2013) y Urra (2014).

Intervención	Metodología y contenidos	Grupal
Entrenamiento psicológico con futbolistas	Variables psicológicas para entrenar: Respiración, relajación muscular progresiva. Visualización en relajación como técnica de afrontamiento.	Programa de entrenamiento en técnicas psicológicas (Respiración, relajación, Visualización...) Se trabaja con el grupo de 11 futbolistas.

Sesiones de Estrategias de afrontamiento de Smith (1980; en Márquez, 2004)

La primera sesión será de presentación inicial y servirá para realizar una dinámica de autoconocimiento en el grupo y un breve diálogo para identificar la naturaleza de situaciones estresores en cada deportista para la obtención de fuente generales de estrés y agotamiento. En esta primera sesión se inicia el entrenamiento en respiración después del entrenamiento deportivo.

Técnica de respiración.

Nº de sesiones: 4 (grupal) *Tiempo:* 30 a 40 minutos por sesión.

Objetivo: aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación y aprender a realizar cambios de oxigenación.

Metodología: puesta en práctica de ejercicios de respiración abdominal, insistiendo en la importancia de una correcta respiración como base para un buen funcionamiento deportivo y cotidiano. Tareas para casa.

Técnica de Relajación muscular progresiva:

Nº de sesiones: 4 (grupal) *Tiempo:* 30 a 40 minutos por sesión

Objetivo: Aprender la técnica de relajación muscular progresiva y aprender a controlar tensión – relajación con los 4 grupos musculares, dando instrucciones

precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las estrategias aprendidas.

Metodología: puesta en práctica de diferentes técnicas de relajación (relajación muscular progresiva de músculos), con el objeto de que cada deportista pueda utilizar aquella con la que consigue mejores resultados, en función del objetivo con la que la ponga en práctica. Tareas para casa.

Técnica de Visualización en relajación.

Nº de sesiones: 4 (grupal) *Tiempo:* 30 a 40 minutos por sesión.

Objetivo: conocer el uso de la visualización como estrategia básica para optimizar el autocontrol como habilidad de afrontamiento (ensayo de relajación imaginada) dando instrucciones precisas de con qué objetivo, cómo, cuándo y dónde utilizar las visualizaciones ante situaciones estresantes.

Metodología: entrenamiento en práctica imaginada de la técnica de Shultz, partiendo de los elementos básicos necesarios de sensaciones de calor, pesadez en diferentes partes del cuerpo para tener un mayor conocimiento de la experiencia de la imaginación, y sensaciones corporales.

Uso de la relajación muscular progresiva incluido al ciclo respiratorio de tensión relajación

y visualización de situaciones estresores con autoafirmaciones como respuesta

integrada de afrontamiento (Smith, 1980; en Márquez, 2004).

Nº de sesiones: 4 (grupal) *Tiempo:* 30 a 40 minutos.

Objetivo: Integrar la técnica de relajación muscular progresiva al inspirar y expirar durante el ciclo respiratorio, controlando los 4 grupos musculares. Y realizar un role playing de situaciones estresores en práctica imaginada utilizando la técnica de visualización en relajación para la autorregulación.

Metodología: Poner en práctica la relajación muscular progresiva de músculos y respiración abdominal; y práctica imaginada de situaciones estresores incluyendo autoafirmaciones positivas elegidas por lo deportistas y la visualización en relajación con el objeto de que cada deportista pueda autorregularse en situaciones de estrés o agotamiento. Tareas para casa.

Sesión Final adicional de retroalimentación.