



PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS JÓVENES: CLAVES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE

**MÁSTER UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
FACULTAD DE MEDICINA UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ DE
ELCHE**

AUTOR: IGNACIO HINAREJOS SORO.
TUTORA: LORETO PITALUGA POVEDA



**INFORME DEL DIRECTOR DEL TRABAJO FIN MASTER DEL MASTER
UNIVERSITARIO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES**

D./D^a. LORETO PITALUGA POVEDA, Tutor/a del Trabajo Fin de Máster, titulado PREVENCIÓN DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS JÓVENES: CLAVES PARA UN DESARROLLO SALUDABLE y realizado por el estudiante IGNACIO HINAREJOS SORO.

Hace constar que el TFM ha sido realizado bajo mi supervisión y reúne los requisitos para ser evaluado.

Fecha de la autorización: 11 DE MAYO DE 2025

*A la meua família, per estar sempre, també quan no calia dir res.
Aquest treball també és vostre, encara que no aparegueu en la portada.*



AGRAÏMENTS

Vull agrair, en primer lloc, a la meua tutora, pel seu acompanyament, la seua disponibilitat i l'orientació constant durant tot el procés.

També al professorat del màster, per transmetre els coneixements i les eines que han fet possible aquest treball.

A la meua família, pel suport incondicional i per entendre els moments d'estrés, els dies llargs i les hores davant l'ordinador.

I als joves esportistes que han inspirat aquest estudi, pel seu esforç diari i per recordar-nos que cal cuidar tant el cos com la ment.



RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Máster aborda el fenómeno del burnout en el deporte juvenil, entendido como un síndrome que puede afectar gravemente al bienestar físico, emocional y psicológico de los deportistas jóvenes. Partiendo de un enfoque centrado en la Prevención de Riesgos Laborales (PRL), se ha diseñado un estudio cuantitativo de carácter descriptivo y transversal cuyo objetivo principal es identificar los factores que provocan el burnout en deportistas en edad escolar y proponer estrategias preventivas adaptadas a sus necesidades.

La muestra del estudio ha estado compuesta por 100 deportistas federados, con una distribución equitativa según el género (50 chicas y 50 chicos) y el tipo de práctica deportiva (50 en disciplinas individuales y 50 en colectivas). Como instrumento de evaluación se ha utilizado el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), que analiza tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal.

Los resultados obtenidos reflejan una prevalencia notable del burnout, especialmente en deportistas de disciplinas individuales, en chicas y en los tramos de edad más avanzada (17-18 años). Además, se observó una clara correlación entre la carga de entrenamiento semanal y la aparición de síntomas, lo que refuerza la importancia de una planificación equilibrada y consciente.

Finalmente, se plantean medidas preventivas desde los tres niveles clásicos de intervención en PRL: acciones formativas y emocionales, detección precoz y estrategias de apoyo psicológico. Este estudio contribuye a visibilizar la necesidad de actuar de forma estructurada para proteger la salud integral de los jóvenes deportistas y garantizar un desarrollo deportivo saludable, sostenible y centrado en su bienestar.

PALABRAS CLAVE:

Burnout, deporte juvenil, prevención, riesgos psicosociales, carga de entrenamiento, salud mental.

RESUM

Aquest Treball de Fi de Màster se centra en el fenomen del burnout en l'esport juvenil, entès com un síndrome que pot afectar greument el benestar físic, emocional i psicològic dels joves esportistes. A partir d'un enfocament basat en la Prevenció de Riscos Laborals (PRL), s'ha dissenyat un estudi quantitatiu de caràcter descriptiu i transversal, amb l'objectiu principal d'identificar els factors que provoquen el burnout en esportistes en edat escolar i proposar estratègies preventives adaptades a les seues necessitats.

La mostra ha estat composta per 100 esportistes federats, amb una distribució equitativa segons el gènere (50 xics i 50 xiques) i el tipus de pràctica esportiva (50 en disciplines individuals i 50 en col·lectives). Com a instrument d'avaluació s'ha utilitzat el qüestionari Maslach Burnout Inventory (MBI), que analitza tres dimensions: esgotament emocional, despersonalització i reducció de la realització personal.

Els resultats obtinguts reflecteixen una prevalença significativa del burnout, especialment en esportistes de disciplines individuals, en xiques i en els grups d'edat de 17 i 18 anys. A més, s'observa una clara correlació entre la càrrega d'entrenament setmanal i l'aparició de símptomes, cosa que reforça la importància d'una planificació equilibrada i conscient.

Finalment, es proposen mesures preventives des dels tres nivells clàssics d'intervenció en PRL: accions formatives i emocionals, detecció precoç i suport psicològic. Aquest estudi posa en valor la necessitat d'actuar de manera estructurada per tal de protegir la salut integral dels joves esportistes i garantir un desenvolupament esportiu saludable, sostenible i centrat en la persona.

PARAULES CLAU:

Burnout, esport juvenil, prevenció, riscos psicosocials, càrrega d'entrenament, salut mental.

ABSTRACT

This Master's Thesis focuses on the phenomenon of burnout in youth sports, understood as a syndrome that can seriously affect the physical, emotional, and psychological well-being of young athletes. Based on an approach rooted in Occupational Risk Prevention (ORP), a quantitative, descriptive, and cross-sectional study has been designed, with the main objective of identifying the factors that cause burnout in young athletes and proposing preventive strategies adapted to their needs.

The study sample consisted of 100 federated athletes, evenly distributed by gender (50 boys and 50 girls) and by type of sport (50 individual and 50 team athletes). The Maslach Burnout Inventory (MBI) was used as the assessment instrument, evaluating three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment.

The results revealed a notable prevalence of burnout, especially among individual sport athletes, girls, and those aged 17 to 18. A clear correlation was also found between weekly training load and the presence of symptoms, reinforcing the importance of balanced and mindful planning.

Finally, preventive measures are proposed across the three classic levels of ORP intervention: emotional and educational training, early detection, and psychological support. This study highlights the need to act in a structured way to protect the overall health of young athletes and to ensure a healthy, sustainable, and athlete-centered sports development.

KEY WORDS:

Burnout, youth sport, prevention, psychosocial risks, training load, mental health.

ÍNDICE

1. MARCO NORMATIVO	12
1.1. Contextualización del burnout en el deporte	13
1.2. Repercusiones del burnout en el desarrollo del deportista	15
1.3. Marco normativo y legislativo	16
1.3.1. Normativa internacional sobre prevención de riesgos psicosociales.....	18
1.3.2. Ejemplos internacionales destacados en prevención normativa del burnout en jóvenes deportistas.....	19
1.4. Normativas específicas en el ámbito deportivo.....	20
1.4.1. Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030.....	22
1.5. Prevención y gestión del burnout desde la perspectiva de prevención de riesgos laborales	24
1.6. Instrumentos de evaluación y medición del burnout	25
1.7. Modelos preventivos del burnout deportivo.....	26
1.7.1. Modelo integrado del burnout deportivo de Henrik Gustafsson	26
1.7.2. Propuesta preventiva del burnout deportivo según Thomas Raedeke.....	28
2.JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y ÉTICA DEL ESTUDIO	30
3. OBJETIVOS.....	32
3.1. General.....	32
3.2. Específicos	33
4.MATERIAL Y MÉTODOS	34
4.1. Diseño de la investigación	34
4.2. Población y muestra	35
4.2.1. Criterios de selección.....	35
4.2.2 Tamaño y tipo de muestreo	36
4.2.3. Justificación de la muestra	36
4.3. Instrumento de medición	37
4.3.1. Descripción del Maslach Burnout Inventory (MBI).....	37

4.3.2. Procedimiento de aplicación	38
4.3.3. Baremo e interpretación de resultados	38
4.4. Procedimiento	39
4.4.1. Fase 1: Planificación y preparación del estudio	39
4.4.2. Fase 2: Aplicación del MBI	39
4.4.3. Fase 3: Recolección y almacenamiento y análisis de datos	40
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	41
5.1. Niveles generales de burnout en la muestra	41
5.2. Comparativa según tipo de deporte: individual vs. colectivo	42
5.3. Diferencias según género y edad	43
5.4. Influencia de la carga de entrenamiento sobre el burnout	45
5.5. Estrategias preventivas para jóvenes deportistas	46
5.6. Implicaciones preventivas y recomendaciones prácticas	47
5.7. Limitaciones del estudio	48
6. CONCLUSIONES	49
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	51
8. ANEXOS	56
8.1. Cuestionario Maslach Burnout Inventory	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de clasificación del Burnout según el MBI.....	38
Tabla 2. Asignación de ítems y puntos de corte por dimensión en el MBI	38
Tabla 3. Frecuencia de niveles de burnout por dimensión	41



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles medios de Burnout por tipo de deporte.	42
Figura 2. Niveles medios de Burnout por género.....	43
Figura 3. Evolución del Agotamiento Emocional por edad.....	44
Figura 4. Relación entre cargas de entrenamiento y niveles de Agotamiento Emocional	45



1. MARCO NORMATIVO

La protección de la salud en el entorno laboral ha evolucionado progresivamente para abarcar no solo los riesgos físicos evidentes, sino también aquellos de naturaleza psicosocial, que afectan al equilibrio emocional, mental y relacional de las personas trabajadoras. En este sentido, Christina Maslach ya advertía que “el burnout es el resultado inevitable de una sobrecarga emocional prolongada, cuando los recursos para afrontarla se ven insuficientes” (Maslach, 1982). Esta afirmación, aunque formulada en el contexto del mundo laboral, adquiere una relevancia especialmente significativa si se trasladan los principios de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) a otros ámbitos de alta exigencia, como es el caso del deporte. En el entorno deportivo, especialmente en etapas formativas, las demandas físicas, mentales y emocionales pueden ser igual o incluso más intensas que en ciertos contextos profesionales, debido a factores como la presión competitiva, la autoexigencia o las expectativas externas. Por tanto, integrar el enfoque preventivo de la PRL en el deporte no solo es pertinente, sino necesario para garantizar la salud integral y la sostenibilidad del desarrollo personal y deportivo de los jóvenes atletas.

El presente análisis parte de la necesidad de un marco normativo robusto que garantice la seguridad y el bienestar integral, no solo en el ámbito laboral convencional, sino también en entornos donde la exigencia física, mental y emocional puede alcanzar niveles igualmente elevados, como sucede en el deporte de formación. Esta necesidad se vuelve especialmente relevante en el caso de los deportistas jóvenes, quienes, en pleno proceso de desarrollo personal y educativo, deben afrontar retos constantes, rutinas intensas y situaciones de presión que pueden repercutir negativamente en su salud física y en su equilibrio psicológico. A diferencia de los entornos laborales adultos, estos jóvenes aún están construyendo sus herramientas de afrontamiento y necesitan una protección específica, adaptada a su etapa vital. En este contexto, el reconocimiento de los riesgos psicosociales y la aplicación de principios preventivos cobra aún más sentido. Antes de adentrarse en la normativa aplicable a nivel nacional o autonómico, resulta clave enmarcar este enfoque dentro del contexto internacional y europeo de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL), que establece las bases jurídicas y éticas para garantizar la seguridad y salud de cualquier persona en el desempeño de actividades exigentes, independientemente de su edad o del entorno donde se desarrollen.

1.1. Contextualización del burnout en el deporte

El burnout se define como un síndrome psicológico caracterizado por tres dimensiones principales: el agotamiento emocional, la despersonalización, entendida como una actitud de desconexión o indiferencia hacia la actividad que antes resultaba significativa, y la disminución del rendimiento o la percepción de baja realización personal (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Se trata de una respuesta prolongada al estrés crónico, que aparece cuando las demandas superan de forma sostenida los recursos personales disponibles para hacerles frente. En el ámbito deportivo, el burnout adquiere características particulares, ya que no solo implica agotamiento físico derivado del entrenamiento intensivo, sino también una progresiva pérdida de motivación, apatía hacia la práctica, disminución de la satisfacción personal y deterioro del rendimiento global (Raedeke & Smith, 2001). A medida que el síndrome se consolida, el deportista puede experimentar una desconexión emocional con su actividad, dificultades para concentrarse, frustración constante y una creciente intención de abandono. Esta sintomatología no solo afecta al plano deportivo, sino también al desarrollo integral del individuo, especialmente en etapas tempranas como la adolescencia. Por ello, su detección y abordaje adquieren una relevancia fundamental en el deporte juvenil.

En los deportistas jóvenes, el burnout adquiere particularidades propias debido a su etapa formativa y al proceso de construcción personal que están atravesando. Al tratarse de una población en pleno desarrollo físico, emocional y cognitivo, los efectos del síndrome pueden ser especialmente intensos y duraderos. Entre sus rasgos principales se encuentran la pérdida progresiva de disfrute por la actividad deportiva, la persistencia de sensaciones de frustración, fatiga crónica y desmotivación, así como la aparición de síntomas emocionales como ansiedad, irritabilidad, cambios de humor o dificultad para concentrarse (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Estos factores no solo afectan negativamente al rendimiento deportivo, limitando la progresión técnica o táctica del joven atleta, sino que también repercuten de forma directa en otras áreas fundamentales de su vida cotidiana. El burnout puede deteriorar las relaciones sociales, generar aislamiento, dificultar el rendimiento académico y provocar un desapego generalizado hacia actividades que antes resultaban gratificantes. Por tanto, su impacto trasciende el ámbito del deporte y afecta al desarrollo personal, emocional y educativo del joven, lo que refuerza la necesidad de abordarlo de forma preventiva desde una perspectiva integral.

Diversos factores contribuyen a desencadenar el burnout deportivo, especialmente en el caso de jóvenes en etapas de formación. Entre los más destacados se encuentran las elevadas cargas de entrenamiento, que muchas veces no están adaptadas al nivel madurativo del deportista, así como la presión psicológica constante por obtener resultados competitivos, tanto desde el propio entorno como autoimpuesta. A esto se suman las altas exigencias procedentes de entrenadores o familiares, que en ocasiones trasladan al joven expectativas difíciles de cumplir, generando una sensación persistente de insuficiencia o fracaso. Otro factor clave es la dificultad para compaginar la práctica deportiva con otras áreas vitales como los estudios, la vida social o el tiempo de ocio, generando un desequilibrio que puede afectar al bienestar emocional y a la motivación general (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Duda, 2013). Además, un ambiente competitivo excesivamente rígido, centrado únicamente en el rendimiento, junto con expectativas poco realistas o desproporcionadas sobre el futuro deportivo del joven, actúan como disparadores críticos del síndrome, tal y como destacan Appleton y Hill (2012). La combinación de estos elementos no solo incrementa la vulnerabilidad al burnout, sino que puede acelerar su aparición si no se implementan medidas protectoras adecuadas.

En cuanto a su prevalencia, estudios recientes arrojan cifras significativas que no deben pasar desapercibidas: entre el 15% y el 35% de los deportistas jóvenes que participan en contextos competitivos presentan niveles moderados o altos de burnout (Gerber et al., 2018). Esta amplia franja de incidencia pone de manifiesto que el síndrome no es un fenómeno marginal ni puntual, sino una realidad presente en un número considerable de atletas en etapa formativa. Además, diversas investigaciones indican que estas cifras tienden a aumentar en función del nivel de exigencia, la edad y la intensidad del calendario deportivo. Ante esta situación, resulta urgente y necesario adoptar medidas preventivas eficaces, que garanticen no solo la continuidad en la práctica deportiva, sino también un desarrollo integral, saludable y emocionalmente equilibrado para los jóvenes implicados. La prevención temprana del burnout se convierte así en una responsabilidad compartida que debe ser asumida de forma activa por entrenadores, entidades deportivas y agentes educativos.

1.2. Repercusiones del burnout en el desarrollo del deportista

El burnout tiene consecuencias sustanciales en el desarrollo global de los deportistas jóvenes, con repercusiones que trascienden claramente el ámbito puramente deportivo. Cuando no se detecta ni se aborda a tiempo, este síndrome puede afectar de manera significativa a distintas dimensiones de la vida del joven, comprometiendo no solo su rendimiento atlético, sino también su bienestar general. Las secuelas pueden manifestarse en la esfera física, a través de un aumento de lesiones, fatiga persistente o pérdida de forma; en el plano psicológico, mediante síntomas de ansiedad, apatía, baja autoestima o pérdida de motivación; en el ámbito social, dificultando las relaciones con entrenadores, compañeros o familiares; e incluso en la esfera académica, con una disminución del rendimiento escolar, falta de concentración o desinterés por los estudios. Todo ello convierte al burnout en un riesgo integral que debe ser tomado en serio por todos los agentes implicados en la formación deportiva y personal de la juventud.

A nivel físico y psicológico, el burnout puede traducirse en fatiga persistente, mayor predisposición a lesiones y alteraciones del sueño, así como en cuadros de ansiedad, depresión, desmotivación, pérdida de confianza y altos niveles de estrés sostenido (Gerber et al., 2018; Gustafsson, Madigan & Lundkvist, 2017). Desde la perspectiva social, los deportistas que atraviesan burnout tienden a aislarse de entrenadores, compañeros y familiares, afectando tanto su interacción diaria como sus vínculos emocionales (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Gustafsson, 2016).

En el ámbito académico, la combinación de presión deportiva y disminución en la energía suele complicar el rendimiento escolar, generando una menor capacidad de concentración y una reducción del compromiso con las responsabilidades académicas (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Además, las consecuencias del burnout aumentan el riesgo de abandono deportivo prematuro (dropout), que a su vez puede derivar en un menor nivel de actividad física general y, en consecuencia, en efectos negativos a largo plazo sobre la salud integral del joven (Isoard-Gauthier et al., 2016).

1.3. Marco normativo y legislativo

En los últimos años, la protección de la salud y la prevención de riesgos se han consolidado como principios transversales que trascienden el ámbito laboral tradicional, extendiéndose progresivamente a otros contextos que implican elevadas exigencias físicas, cognitivas y emocionales. Uno de estos contextos es el deporte juvenil de alto rendimiento, donde la presión por alcanzar resultados, la autoexigencia y la carga de entrenamiento pueden generar condiciones similares o incluso superiores a las observadas en entornos laborales exigentes. La Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales (BOE, 1995) establece de forma clara la obligación de identificar, evaluar y controlar los riesgos presentes en cualquier actividad, lo que justifica su aplicación también en el ámbito deportivo. En esta línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha reconocido oficialmente el burnout como un fenómeno asociado al entorno profesional en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11, OMS, 2022), describiéndolo como un estado de agotamiento crónico derivado de un estrés prolongado no gestionado. Este reconocimiento institucional refuerza la importancia de considerar el burnout como uno de los principales riesgos psicosociales a prevenir, también en poblaciones jóvenes, especialmente vulnerables en etapas de formación y desarrollo.

A nivel nacional, la Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, junto con sus posteriores modificaciones y desarrollos reglamentarios, conforma el marco de referencia fundamental en materia de seguridad y salud en el trabajo en España. Esta normativa establece la obligación legal de identificar, evaluar y gestionar todos los riesgos presentes en el entorno laboral, incluyendo expresamente los de carácter psicosocial, tales como el estrés crónico, la ansiedad o el agotamiento emocional, que pueden derivar en cuadros de burnout (BOE, 1995). Su aplicación se ha ido extendiendo progresivamente a sectores más amplios y diversos, en la medida en que los riesgos no físicos han adquirido un reconocimiento creciente en la salud laboral. Paralelamente, en el ámbito supranacional, la Directiva Marco Europea 89/391/CEE encomienda a los Estados miembros la responsabilidad de velar por la seguridad y salud de los trabajadores mediante la adopción de medidas preventivas eficaces, con mención específica de los riesgos psicosociales derivados de la organización del trabajo, la presión excesiva o la falta de apoyo social (UE, 1989). Ambos textos normativos constituyen pilares clave sobre los que puede y debe apoyarse cualquier estrategia orientada a prevenir el burnout en contextos que, como el deporte juvenil, presentan condiciones similares en términos de exigencia y vulnerabilidad.

Pese a que tradicionalmente se asociaban estas normas a sectores industriales, técnicos o administrativos, su principio protector ha ido ampliando su alcance hacia otros ámbitos en los que también se presentan condiciones de alta exigencia física, mental y emocional. Uno de estos contextos es el deporte, tanto en su vertiente profesional como en la práctica semiprofesional o de alto rendimiento, donde los deportistas están sometidos a rutinas intensas, presión competitiva constante y, en muchas ocasiones, una escasa atención a su salud psicológica. La legislación española ha comenzado a reconocer esta necesidad de forma más explícita mediante la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, la cual incorpora principios de salud integral, prevención y bienestar en su articulado. A su vez, el Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, regulador de la relación laboral especial de los deportistas profesionales, establece obligaciones concretas para los clubes y entidades deportivas en cuanto a la protección de sus trabajadores, fijando condiciones laborales dignas y medidas de seguridad aplicables al entorno deportivo (BOE, 1985; BOE, 2022). Estos instrumentos legales refuerzan la legitimidad de aplicar un enfoque preventivo integral también en el deporte juvenil, aunque no se trate de una relación laboral formal, por la similitud en las condiciones de exigencia.

Sin embargo, la normativa en el ámbito deportivo se ha centrado preferentemente en la prevención de lesiones físicas, estableciendo protocolos claros para reducir el riesgo de traumatismos, sobrecargas musculares o accidentes durante la práctica. Aunque estas medidas son fundamentales, han dejado en un segundo plano las problemáticas ligadas al bienestar emocional y psicológico, que muchas veces pasan desapercibidas o se subestiman en entornos altamente competitivos. Como resultado, los riesgos psicosociales —entre ellos el burnout— no han recibido tanta atención específica en los marcos normativos actuales, a pesar de su impacto demostrado en la salud global del deportista y de su especial incidencia durante las etapas juveniles. Esta falta de regulación y de estrategias específicas refleja una visión todavía parcial del concepto de salud en el deporte, y pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia modelos preventivos más amplios e integradores, que consideren tanto el cuerpo como la mente del deportista en formación (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Gustafsson, 2016).

En el plano autonómico, la Ley 2/2011, de 22 de marzo, del Deporte y la Actividad Física de la Comunitat Valenciana, junto con la Ley 26/2018, de 21 de diciembre, de Derechos y Garantías de la Infancia y la Adolescencia, proporcionan un marco normativo esencial y complementario para la protección integral de los deportistas jóvenes. Ambas leyes no solo promueven la práctica segura y saludable del deporte, sino que también ponen especial énfasis en el cuidado de la salud física, psicológica y emocional de los menores de edad implicados en actividades deportivas, educativas o recreativas (DOGV, 2018). Aunque no mencionan explícitamente el síndrome de burnout, su orientación protectora y su enfoque centrado en el menor permiten interpretar que los riesgos psicosociales, como el agotamiento emocional o la presión excesiva, deben ser objeto de atención prioritaria. Estas normativas sientan las bases jurídicas necesarias para implementar medidas de detección temprana, seguimiento y gestión integral de dichos riesgos, reforzando así el compromiso institucional con el bienestar de los jóvenes en su entorno deportivo y formativo.

1.3.1. Normativa internacional sobre prevención de riesgos psicosociales

A nivel internacional, distintos organismos han abordado específicamente la necesidad de proteger la salud mental y prevenir riesgos psicosociales en contextos laborales que impliquen estrés prolongado, destacando particularmente el burnout. La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2016) señala expresamente que el estrés laboral prolongado constituye uno de los principales desafíos en materia de seguridad y salud laboral del siglo XXI, recomendando a los estados miembros adoptar medidas específicas como la evaluación periódica de riesgos psicosociales y la aplicación de estrategias preventivas integrales en el ámbito organizacional. Además, enfatiza la importancia de capacitar a los trabajadores, equipos técnicos y directivos sobre cómo identificar precozmente el estrés crónico y el burnout, promoviendo así entornos laborales saludables.

Por su parte, la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA, 2022) incluye de forma destacada la prevención del estrés laboral y el burnout en su marco estratégico 2021-2027 sobre seguridad y salud laboral. En dicho marco, la EU-OSHA recomienda expresamente la implementación de sistemas integrales de prevención psicosocial que incluyan tanto la evaluación continua de factores estresantes, como intervenciones centradas en fortalecer las habilidades personales y organizacionales para afrontar situaciones estresantes. Asimismo, subraya la responsabilidad específica de las organizaciones en la creación de climas laborales seguros emocionalmente, recomendando,

además, que los gobiernos adopten directrices claras y precisas sobre la prevención del burnout como un riesgo psicosocial prioritario (EU-OSHA, 2022).

Estas recomendaciones internacionales, aunque formuladas inicialmente para contextos laborales tradicionales, resultan plenamente aplicables al ámbito deportivo juvenil, donde las demandas físicas, psicológicas y sociales equiparables al estrés laboral justifican ampliamente la adaptación de estos principios preventivos.

1.3.2. Ejemplos internacionales destacados en prevención normativa del burnout en jóvenes deportistas

A nivel internacional, algunos países han implementado normativas avanzadas sobre la prevención del burnout deportivo juvenil, sirviendo como referentes para mejorar las estrategias normativas en nuestro contexto. Los países nórdicos, especialmente Suecia y Finlandia, destacan por contar con regulaciones avanzadas que garantizan el bienestar integral de los deportistas jóvenes desde una perspectiva claramente preventiva y centrada en la protección emocional y mental (Kenttä, Hassmén & Gustafsson, 2006). En Suecia, por ejemplo, las federaciones deportivas juveniles tienen la obligación explícita de implementar programas preventivos específicos frente al estrés crónico y al burnout, incluyendo formación obligatoria en habilidades emocionales y psicosociales tanto para deportistas como para entrenadores (Swedish Sports Confederation, 2018).

En el caso de Estados Unidos, algunas federaciones deportivas juveniles, en coordinación con el Comité Olímpico de los Estados Unidos (USOC), han elaborado y adoptado directrices claras para proteger la salud mental de los deportistas jóvenes. Estas guías incluyen, entre otros elementos, protocolos obligatorios de evaluación psicológica periódica, asesoría psicológica continua, límites claros en el número de horas semanales de entrenamiento según la edad del atleta y formación certificada de entrenadores en detección temprana y prevención del burnout (US Olympic & Paralympic Committee, 2020). Este marco regulatorio, fundamentado en principios claros de protección emocional y psicológica, constituye un referente valioso para su posible adaptación normativa en España.

1.4. Normativas específicas en el ámbito deportivo

La reciente aprobación de la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte, establece el marco legal principal en España respecto a las actividades deportivas, insistiendo en que la práctica deportiva se desarrolle bajo condiciones adecuadas de seguridad y protección integral de la salud (BOE, 2022). Aunque esta ley concede especial relevancia a los aspectos físicos relacionados con la seguridad, abre el camino hacia una inclusión más explícita de riesgos psicosociales derivados de la práctica deportiva como el burnout juvenil, siendo necesario ampliar y concretar esta perspectiva dentro de su desarrollo normativo.

En relación con la protección específica de los jóvenes deportistas, destaca especialmente la Ley Orgánica 8/2021, de protección integral a la infancia y adolescencia frente a la violencia, que exige garantizar entornos deportivos seguros, emocionalmente equilibrados y libres de presiones excesivas que pudiesen afectar negativamente a la salud emocional y mental de los menores (BOE, 2021). Complementariamente, a nivel autonómico valenciano, la Ley 26/2018, de derechos y garantías de la infancia y adolescencia, refuerza esta obligación al señalar la necesidad de salvaguardar la salud integral de los jóvenes, impulsando medidas concretas destinadas a promover espacios deportivos emocionalmente seguros y saludables (DOGV, 2018).

Sin embargo, a pesar de estos avances en el reconocimiento normativo del bienestar integral en el deporte, sigue existiendo una brecha evidente en cuanto al abordaje específico del burnout en deportistas jóvenes. Las leyes y marcos regulatorios actuales, aunque cada vez más sensibles a los riesgos psicosociales en general, no suelen contemplar de forma concreta y detallada la prevención del agotamiento emocional en contextos deportivos formativos. La mayoría de las disposiciones siguen orientadas prioritariamente a la prevención de riesgos físicos y a la regulación de aspectos estructurales como la seguridad en instalaciones, la carga de entrenamiento o la supervisión médica. Esto deja en un segundo plano los factores emocionales, cognitivos y sociales que inciden directamente en el estado mental del joven deportista y que, si no se abordan adecuadamente, pueden derivar en síntomas crónicos de estrés, desmotivación o abandono de la práctica deportiva. Tal y como señalan Isoard-Gautheur, Guillet-Descas y Gustafsson (2016), esta falta de atención específica al burnout limita la eficacia de los sistemas preventivos actuales y evidencia la necesidad de seguir desarrollando estrategias normativas más integradoras y adaptadas a la realidad emocional de los atletas en

A nivel nacional, instituciones como el Consejo Superior de Deportes (CSD), junto con otras entidades deportivas oficiales, han desarrollado recientemente guías y recomendaciones concretas para prevenir problemas psicológicos en el deporte juvenil (CSD, 2021). Estas iniciativas incluyen la implementación de programas formativos específicos para entrenadores, asesoramiento psicológico continuo para los deportistas, protocolos para ajustar las cargas de entrenamiento según las características individuales y la creación de entornos deportivos emocionalmente seguros, con el fin de prevenir eficazmente situaciones de burnout. No obstante, estas recomendaciones son todavía insuficientes al carecer de un respaldo legal sólido y explícito que garantice su aplicación sistemática en todos los ámbitos deportivos juveniles.

En este sentido, resultaría beneficioso tomar como referencia modelos internacionales avanzados en materia de prevención psicosocial en el deporte juvenil, como los aplicados en países punteros en la gestión del burnout, especialmente los países nórdicos o Estados Unidos. En estos contextos, existen normativas que obligan a federaciones y clubes deportivos a evaluar sistemáticamente el bienestar emocional de los deportistas juveniles mediante cuestionarios validados, a limitar expresamente las horas semanales de entrenamiento según la edad, y a formar obligatoriamente al personal técnico en detección y prevención del burnout (Kenttä, Hassmén & Gustafsson, 2006; U.S. Olympic & Paralympic Committee, 2020).

De este modo, sería altamente recomendable que la legislación deportiva española se revise para integrar explícitamente medidas preventivas similares que permitan una protección más eficaz frente al burnout deportivo juvenil. Ello implicaría no solo reconocer oficialmente el burnout como un riesgo psicosocial prioritario dentro de la Ley del Deporte, sino también incorporar obligaciones claras para que los clubes juveniles implementen programas específicos de prevención, detección y gestión del estrés crónico deportivo desde una perspectiva integral, multidimensional y adaptada a la realidad psicosocial del deporte competitivo actual.

1.4.1. Estrategia nacional de fomento del deporte contra el sedentarismo y la inactividad física 2025-2030

En este contexto, adquiere especial relevancia la reciente publicación de la Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física 2025-2030 (Consejo Superior de Deportes, 2025). Este documento representa un avance significativo en el reconocimiento institucional del deporte como herramienta clave no solo para mejorar la salud física, sino también como medio para fortalecer el bienestar psicológico y social de la ciudadanía. La estrategia proporciona un marco actualizado, transversal y con vocación integradora, en el que se enfatiza la importancia de fomentar la actividad física regular y el acceso equitativo al deporte desde edades tempranas. Si bien su enfoque principal es la lucha contra el sedentarismo, el texto también subraya la necesidad de atender a los factores psicosociales asociados a la práctica deportiva, como el disfrute, la motivación, la salud mental y la gestión emocional. Esto refuerza el papel del deporte no solo como instrumento preventivo frente a enfermedades físicas, sino también como una vía fundamental para el desarrollo emocional equilibrado, la inclusión social y la mejora de la calidad de vida, especialmente en la población joven, que constituye uno de los grupos prioritarios de actuación.

La Estrategia Nacional, elaborada por el Ministerio de Educación y Formación Profesional en coordinación con el Consejo Superior de Deportes, propone entre sus objetivos prioritarios la creación de entornos deportivos saludables, seguros y emocionalmente equilibrados. Su propósito es garantizar que los jóvenes puedan desarrollar hábitos de vida activos y sostenibles en contextos donde el bienestar integral sea una prioridad real y no solo un principio teórico (CSD, 2025). En este sentido, la Estrategia pone especial énfasis en la prevención de riesgos psicosociales asociados a la práctica deportiva intensiva, como el estrés crónico, la ansiedad, la presión competitiva o el agotamiento emocional. Dentro de estas directrices se incluyen iniciativas concretas de gran relevancia, como la incorporación obligatoria de programas preventivos que aborden directamente el manejo del estrés y las emociones en el deporte, así como la formación especializada de entrenadores, monitores y personal técnico en competencias psicosociales. Además, se promueve la implementación de sistemas de evaluación y seguimiento regular del estado emocional de los jóvenes deportistas, utilizando herramientas validadas científicamente que permitan detectar de forma temprana posibles indicadores de malestar. Todo ello supone un avance hacia una concepción más integral del deporte, en la que la salud mental y el equilibrio emocional se sitúan al mismo nivel que el rendimiento físico.

Esta estrategia nacional enfatiza, además, la responsabilidad compartida entre administraciones públicas, federaciones deportivas, clubes, instituciones educativas y familias, reconociendo que la creación de entornos deportivos saludables no puede recaer en un único agente. Se trata de una labor conjunta que debe comenzar desde edades tempranas, fomentando un clima basado en valores positivos, el disfrute, la participación activa, la inclusión y la salud integral, por encima de la mera competitividad y de los resultados inmediatos. Esta mirada humanizadora del deporte no solo mejora la experiencia de los jóvenes deportistas, sino que actúa como una potente herramienta de prevención ante riesgos psicosociales como el burnout. En este sentido, el documento constituye un avance normativo significativo, ya que ofrece un marco institucional actualizado, viable y alineado con las necesidades reales del deporte formativo. Además, refuerza el compromiso público con la protección emocional y el desarrollo equilibrado de la juventud deportista. Su contenido no solo respalda, sino que se alinea directamente con el propósito y enfoque del presente Trabajo de Fin de Máster, aportando legitimidad y pertinencia a las propuestas aquí planteadas en materia de prevención del síndrome de burnout en el deporte juvenil.

Finalmente, la revisión comparativa con países referentes en la prevención del burnout, como Suecia o Estados Unidos, permite evidenciar con claridad la necesidad de avanzar hacia una reforma legislativa más explícita y contundente en el contexto español. En estos países, se han desarrollado políticas deportivas y sanitarias que integran la salud mental como un componente esencial del rendimiento y el bienestar del deportista, incluyendo protocolos específicos de evaluación psicosocial, formación obligatoria para entrenadores y campañas de sensibilización a nivel institucional. En cambio, en España, aunque existen avances significativos en materia de prevención general y promoción de la actividad física, todavía se observa una falta de concreción normativa en lo que respecta al abordaje sistemático del burnout en el deporte juvenil competitivo. Por tanto, resulta necesario que las recomendaciones institucionales recogidas en estrategias como la del CSD se traduzcan en marcos jurídicos vinculantes, que garanticen su implementación efectiva y aseguren entornos deportivos verdaderamente protectores, preventivos y centrados en el desarrollo saludable de los jóvenes atletas.

1.5. Prevención y gestión del burnout desde la perspectiva de prevención de riesgos laborales

La prevención del burnout en el deporte juvenil puede abordarse satisfactoriamente a través de la metodología propia de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL), considerando el burnout como un riesgo psicosocial que, al igual que otros factores laborales o ambientales, requiere medidas preventivas estructuradas e integrales dentro de la planificación y programación deportiva (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Esta perspectiva permite trasladar al ámbito deportivo un enfoque sistemático y profesional de la prevención, entendiendo que el malestar emocional no es una consecuencia inevitable del esfuerzo competitivo, sino un riesgo que puede y debe gestionarse adecuadamente. Desde esta visión, el objetivo principal no es únicamente aliviar los síntomas cuando ya han aparecido, sino anticiparse a ellos, identificando y reduciendo los factores desencadenantes del estrés crónico que están en la base del burnout. Para lograrlo, se propone una intervención organizada en tres niveles complementarios, prevención primaria, secundaria y terciaria, que permiten actuar desde la raíz del problema hasta la fase de recuperación, asegurando así un acompañamiento continuo y adaptado a las necesidades reales del deportista en cada etapa de su desarrollo.

Prevención primaria: engloba las acciones orientadas a evitar la aparición del burnout. En el deporte juvenil, esto implica una adecuada gestión de la carga de entrenamiento y competición, formación de entrenadores en el ámbito socioemocional, fijación de expectativas realistas y creación de climas motivacionales que prioricen el disfrute y el desarrollo personal (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas & Gustafsson, 2016).

Prevención secundaria: se centra en la detección precoz. Utilizando herramientas estandarizadas como el Maslach Burnout Inventory (MBI) o el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), es posible identificar deportistas en riesgo y aplicar intervenciones antes de que se consolide el síndrome (Raedeke & Smith, 2001; Maslach & Jackson, 1981).

Prevención terciaria: dirigida a la intervención y recuperación de deportistas que ya presentan burnout. Aquí son fundamentales el apoyo psicológico, la reestructuración de objetivos deportivos, la posible reducción de la carga de entrenamiento y, en ocasiones, periodos de descanso obligatorio para facilitar una recuperación íntegra (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011).

1.6. Instrumentos de evaluación y medición del burnout

El MBI, desarrollado por Maslach y Jackson (1981), es la herramienta de evaluación del burnout más extendida en ámbitos laborales y profesionales. Evalúa de forma integral tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, utilizando escalas tipo Likert. Aunque su origen se vincula con el contexto laboral tradicional, su adaptabilidad lo hace igualmente útil en el ámbito deportivo juvenil, permitiendo detectar tempranamente el síndrome y los factores que puedan comprometer la salud mental de los jóvenes deportistas.

Por su parte, el ABQ (Athlete Burnout Questionnaire), formulado por Thomas Raedeke y Alan L. Smith en el año 2001, constituye un instrumento de medición específico y ampliamente utilizado en el ámbito deportivo. Se estructura en torno a tres dimensiones ajustadas al contexto competitivo: el agotamiento físico y emocional derivado de la práctica deportiva intensiva, la reducción del sentimiento de logro y eficacia en el rendimiento, y la desvalorización progresiva de la actividad deportiva como fuente de satisfacción o motivación personal. Esta estructura permite captar no solo los síntomas visibles del síndrome, sino también aquellos más internos y subjetivos, vinculados al desgaste mental y al desencanto con la práctica habitual. Gracias a su enfoque específico y su sensibilidad a las particularidades del entorno deportivo, el ABQ se ha consolidado como una herramienta eficaz para detectar señales de burnout en etapas tempranas. Su aplicación resulta especialmente útil en contextos formativos, donde una identificación precoz permite actuar a tiempo mediante intervenciones preventivas ajustadas a las necesidades y exigencias reales del deporte juvenil (Raedeke & Smith, 2001).

Para esta investigación se empleará específicamente el Maslach Burnout Inventory (MBI), dado su amplio reconocimiento científico y su validez internacional en la medición de los principales componentes del síndrome de burnout. Aunque fue concebido inicialmente para entornos laborales, su versatilidad y las múltiples adaptaciones realizadas a lo largo de los años han permitido su validación transcultural en diversos contextos, incluyendo el educativo y el deportivo. Esta capacidad de adaptación garantiza una aplicación rigurosa también en el ámbito del deporte juvenil, donde los niveles de exigencia psicológica y emocional pueden ser tan intensos como en el mundo profesional. La estructura del MBI, centrada en el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducción de la realización personal, permite obtener

una visión global del estado del deportista desde una perspectiva psicosocial. Gracias a ello, se busca identificar de forma certera a los jóvenes en situación de riesgo, detectar patrones preocupantes en etapas tempranas y recoger datos sólidos que sirvan de base para la puesta en marcha de programas preventivos eficaces. En última instancia, el objetivo es promover un desarrollo deportivo más saludable, sostenible y centrado en el bienestar integral del deportista (Maslach & Jackson, 1981).

1.7. Modelos preventivos del burnout deportivo

1.7.1. Modelo integrado del burnout deportivo de Henrik Gustafsson

Henrik Gustafsson es considerado uno de los principales referentes internacionales en la investigación y prevención del burnout deportivo, especialmente en jóvenes que compiten en contextos de alta exigencia física, técnica y emocional. A lo largo de sus estudios, ha abordado el síndrome desde una perspectiva multidimensional, reconociendo que el desgaste emocional en el deporte no puede entenderse como un fenómeno aislado, sino como el resultado de múltiples factores que interactúan de forma continua. En esta línea, propone un modelo integral denominado *Athlete Burnout Integrated Model*, que ha sido ampliamente citado en la literatura científica por su enfoque práctico y completo. Este modelo se sustenta en tres grandes pilares: la gestión emocional efectiva del deportista, el manejo adecuado y personalizado de la carga de entrenamiento —teniendo en cuenta las características individuales y el contexto competitivo—, y la creación de entornos deportivos saludables desde una perspectiva organizacional. Este último pilar implica una corresponsabilidad activa por parte de entrenadores, técnicos, familias y entidades deportivas, quienes deben asumir un papel preventivo real, no solo reactivo. El enfoque de Gustafsson resulta especialmente útil para diseñar estrategias de intervención adaptadas a la etapa formativa, promoviendo un deporte más humano, sostenible y respetuoso con los procesos de desarrollo del joven atleta (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011).

En primer lugar, Gustafsson enfatiza la importancia crucial de una adecuada gestión emocional por parte de los deportistas jóvenes. Su modelo subraya que estos atletas deben aprender a identificar, comprender y regular eficazmente emociones negativas tales como ansiedad, estrés o frustración, que son frecuentes ante entrenamientos exigentes y competiciones intensas (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Para facilitar este proceso, recomienda la implementación periódica de talleres psicoeducativos, sesiones grupales e

intervenciones individuales, centradas específicamente en enseñar técnicas de autorregulación emocional como mindfulness, visualización positiva, respiración consciente o relajación muscular progresiva (Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011). Estas actividades tienen como finalidad prevenir el agotamiento emocional, uno de los componentes principales del burnout, y mantener alta la motivación hacia la práctica deportiva.

El segundo eje clave de su propuesta preventiva es el manejo adecuado de la carga deportiva, que incluye tanto la intensidad como el volumen del entrenamiento y competición. Según el investigador, la exposición continua y excesiva a demandas físicas y psicológicas, sin el descanso o la recuperación adecuados, constituye uno de los principales factores de riesgo del burnout en jóvenes deportistas (Gustafsson, Kenttä, Hassmén & Lundqvist, 2007). Para prevenir esta situación, Gustafsson recomienda la monitorización sistemática e individualizada de la carga de trabajo mediante instrumentos específicos que permitan ajustar regularmente los planes deportivos a las necesidades personales de cada atleta. La alternancia periódica entre periodos de esfuerzo intenso y fases obligatorias de recuperación activa o descanso total resulta fundamental para evitar la acumulación de fatiga física y mental, protegiendo así eficazmente la salud integral de los jóvenes atletas.

Finalmente, desde una perspectiva organizacional, el autor subraya la responsabilidad compartida de clubes, entrenadores y familias para construir entornos deportivos emocionalmente seguros y saludables (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Considera prioritario fomentar un clima motivacional positivo centrado en el disfrute, el aprendizaje y el desarrollo personal integral del deportista, más allá de la exclusiva búsqueda de resultados competitivos inmediatos. Gustafsson propone específicamente intervenciones dirigidas a mejorar la comunicación entre deportistas, técnicos y familias, favoreciendo así expectativas realistas y proporcionando un apoyo emocional constante. En este contexto, resalta el papel decisivo de los entrenadores, quienes deben estar formados para detectar precozmente síntomas de burnout y actuar con rapidez, pudiendo derivar oportunamente a los atletas afectados a especialistas en psicología deportiva (Gustafsson, Madigan & Lundkvist, 2018).

1.7.2. Propuesta preventiva del burnout deportivo según Thomas Raedeke

Thomas Raedeke es una figura clave en el estudio y la prevención del burnout deportivo, conocido especialmente por haber desarrollado, junto con Alan L. Smith, el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), instrumento validado internacionalmente y diseñado específicamente para evaluar síntomas del burnout en atletas (Raedeke & Smith, 2001). Su modelo preventivo parte de la premisa de que una detección temprana y precisa constituye la base esencial para implementar estrategias eficaces en la prevención del síndrome de burnout en el deporte juvenil.

La propuesta de Raedeke pone especial énfasis en identificar los signos iniciales del burnout en los atletas jóvenes, considerando tres dimensiones fundamentales en su evaluación: agotamiento físico y emocional, disminución del sentimiento de logro deportivo y la progresiva desvalorización o desinterés por la actividad deportiva (Raedeke & Smith, 2001). La evaluación sistemática mediante el ABQ facilita la detección precoz de deportistas en riesgo, permitiendo intervenciones específicas adaptadas a las necesidades individuales de cada joven deportista (Raedeke, Lunney & Venables, 2002).

Desde esta perspectiva, Raedeke sugiere diseñar intervenciones preventivas personalizadas centradas en gestionar adecuadamente la carga deportiva que soportan los atletas juveniles. En este sentido, considera crucial adaptar el volumen e intensidad de los entrenamientos y competiciones según las características individuales de cada deportista, con el fin de reducir el estrés competitivo prolongado, una de las principales causas del agotamiento emocional y físico (Raedeke, 1997). La monitorización continua de las cargas deportivas y los estados emocionales percibidos por los deportistas mediante herramientas validadas, como escalas de percepción subjetiva del esfuerzo o diarios de entrenamiento, resulta una parte fundamental de esta metodología preventiva (Raedeke & Smith, 2009).

Además del enfoque individualizado en la gestión de cargas, Raedeke resalta la necesidad de crear entornos deportivos que prioricen un clima motivacional positivo, donde se destaquen el disfrute personal y el desarrollo integral del deportista por encima de la presión por resultados deportivos inmediatos (Raedeke, Lunney & Venables, 2002). Para ello, recomienda formar específicamente a entrenadores, técnicos deportivos y familiares en habilidades de comunicación efectiva, motivación intrínseca y apoyo emocional constante, promoviendo así expectativas realistas y entornos de entrenamiento emocionalmente seguros y saludables (Raedeke & Smith, 2009).

Complementando estas estrategias, Raedeke propone la implementación regular de programas educativos orientados a fortalecer habilidades psicológicas básicas en los jóvenes atletas, como la gestión del estrés, la resiliencia y las técnicas de autorregulación emocional en contextos competitivos. Estos programas tienen como objetivo final mejorar la percepción de control personal y la autoeficacia deportiva, elementos que actúan como factores protectores frente al burnout (Raedeke, Lunney & Venables, 2002).



2.JUSTIFICACIÓN NORMATIVA Y ÉTICA DEL ESTUDIO

La realización de esta investigación se justifica tanto desde una perspectiva normativa como ética debido al impacto significativo del burnout sobre la salud integral de los deportistas jóvenes. Normativamente, aunque el burnout no se menciona expresamente en toda la legislación deportiva actual, la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales establece explícitamente la obligación ética y legal de evaluar y gestionar todos los riesgos, incluidos los psicosociales, en cualquier contexto donde existan exigencias físicas y mentales elevadas (BOE, 1995). Este principio es perfectamente aplicable al ámbito deportivo, donde los jóvenes están expuestos a situaciones de alta presión, exigencia continua y desgaste emocional. Además, tanto la Ley del Deporte (Ley 39/2022) como la legislación autonómica valenciana sobre protección de la infancia (Ley 26/2018) proporcionan un marco legal suficiente para legitimar y justificar intervenciones específicas destinadas a prevenir riesgos psicológicos y emocionales en deportistas menores (BOE, 2022; DOGV, 2018). Estas normativas no solo otorgan respaldo jurídico a estudios como el presente, sino que también refuerzan la responsabilidad de los agentes implicados —entrenadores, instituciones deportivas y educativas— en la promoción activa del bienestar de los jóvenes, situando su salud física y mental como prioridad irrenunciable.

Desde un punto de vista ético, el estudio responde al compromiso moral que tienen las organizaciones deportivas, educativas y sociales de garantizar el bienestar integral de los jóvenes que se encuentran bajo su responsabilidad. Esta responsabilidad no se limita a su formación técnica o a su rendimiento, sino que abarca también su salud física, emocional, mental y social, aspectos profundamente interconectados en el desarrollo personal del deportista. La alta prevalencia del burnout en contextos deportivos juveniles y sus severas repercusiones a corto y largo plazo hacen que esta investigación sea no solo relevante, sino absolutamente necesaria. El síndrome puede afectar el estado de ánimo, la motivación, las relaciones interpersonales y, en muchos casos, provocar el abandono precoz del deporte. En línea con las recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) y de entidades nacionales como el Consejo Superior de Deportes (CSD, 2021), existe una obligación ética clara de implementar estrategias preventivas eficaces que actúen desde edades tempranas. Estas estrategias deben contribuir a la creación de entornos deportivos más saludables, sostenibles, motivadores y emocionalmente seguros, donde el desarrollo personal del joven se sitúe por encima del logro competitivo.

Finalmente, esta investigación cumple también con los principios éticos fundamentales de respeto a la dignidad personal, protección integral de menores y promoción de prácticas deportivas seguras, inclusivas y responsables. La infancia y la adolescencia son etapas especialmente sensibles en las que cualquier exposición prolongada a situaciones de presión o estrés puede tener consecuencias significativas en el bienestar presente y futuro del deportista. Por ello, la evaluación sistemática del burnout, utilizando instrumentos validados científicamente como el Maslach Burnout Inventory (MBI), no solo permite obtener una visión precisa de la realidad emocional de los jóvenes atletas, sino que también contribuye de forma directa a una detección temprana y eficaz de posibles situaciones de riesgo. Esta información resulta esencial para el diseño y aplicación de programas preventivos específicos, así como para el desarrollo de políticas deportivas centradas en el crecimiento saludable, el equilibrio personal y la permanencia positiva en la práctica deportiva. En definitiva, investigaciones como esta ayudan a reforzar el compromiso ético y social de todos los agentes implicados en el deporte formativo.



3. OBJETIVOS

A continuación, se presenta el apartado de objetivos, estructurado conforme a los criterios metodológicos habituales en la investigación científica. Según Hernández-Sampieri, Fernández y Baptista (2018), los objetivos constituyen la guía fundamental de todo trabajo académico, ya que precisan con claridad la ruta que seguirá el proyecto y delimitan los alcances, propósitos y metas que se pretenden alcanzar. Su correcta formulación permite enfocar adecuadamente el problema de investigación, establecer las prioridades del estudio y definir con precisión las variables a observar. Además, los objetivos facilitan la toma de decisiones metodológicas durante todo el proceso, desde la recolección de datos hasta su análisis e interpretación, asegurando así una coherencia interna entre las distintas fases del trabajo. En definitiva, funcionan como un mapa que orienta y estructura el camino del investigador, garantizando que cada parte del estudio responda de forma clara y ordenada a la finalidad general del proyecto.

3.1. General

La prevención del burnout en el deporte juvenil requiere un enfoque multidisciplinar que combine el análisis riguroso de sus causas con la propuesta de soluciones prácticas, viables y contextualizadas, aplicables en entornos reales de entrenamiento y competición. No basta con describir el fenómeno desde un punto de vista teórico; es necesario traducir ese conocimiento en estrategias concretas que puedan ser incorporadas por entrenadores, clubes, familias e instituciones educativas. Partiendo de un enfoque basado en la Prevención de Riesgos Laborales, este trabajo adopta una perspectiva estructurada y orientada a la acción, con el objetivo de aportar evidencia empírica y herramientas útiles que contribuyan a mejorar el bienestar físico, emocional y psicológico de los jóvenes deportistas. Esta aproximación permite no solo detectar los factores de riesgo más relevantes, sino también intervenir de forma proactiva para reducir su impacto, promoviendo entornos deportivos más seguros, humanos y sostenibles a largo plazo.

- Identificar los factores que provocan el burnout en deportistas jóvenes y proponer estrategias preventivas que favorezcan su desarrollo deportivo saludable.

3.2. Específicos

- Analizar la prevalencia del burnout en deportistas jóvenes de diferentes disciplinas, identificando los factores psicosociales y deportivos asociados a su aparición.
- Examinar el nivel de conocimiento y la percepción que entrenadores, preparadores y familias tienen sobre el burnout juvenil y sus consecuencias.
- Determinar la relación entre las cargas de entrenamiento, la presión competitiva y la aparición de síntomas de burnout en el contexto deportivo juvenil.
- Diseñar una propuesta de intervención preventiva, fundamentada en la PRL, dirigida a minimizar los factores de riesgo y potenciar la resiliencia psicológica de los deportistas jóvenes.
- Evaluar la efectividad y viabilidad de implantar dichas estrategias en los planes de entrenamiento y formación, asegurando su sostenibilidad a largo plazo.

4.MATERIAL Y MÉTODOS

4.1. Diseño de la investigación

El presente estudio sigue un diseño cuantitativo, descriptivo y transversal, con el objetivo de analizar la prevalencia del burnout en deportistas jóvenes y evaluar su relación con variables como la carga de entrenamiento y el nivel de competitividad. Para ello, se aplicará el Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach & Jackson, 1981), una de las herramientas más utilizadas y validadas internacionalmente para la medición del burnout en diferentes contextos, incluido el ámbito deportivo.

El enfoque descriptivo permitirá caracterizar la presencia y niveles de burnout en la población objeto de estudio, identificando patrones y tendencias en la sintomatología del síndrome. Al ser un estudio transversal, la recopilación de datos se realizará en un solo momento temporal, lo que posibilitará una evaluación puntual de los niveles de burnout en los deportistas jóvenes sin realizar un seguimiento longitudinal.

Desde el punto de vista metodológico, se trabajará con una muestra no probabilística por conveniencia, seleccionando deportistas jóvenes de clubes federados que participen en competiciones oficiales. La aplicación del MBI permitirá evaluar las tres dimensiones clave del burnout:

- Agotamiento emocional: Sensación de fatiga extrema y falta de energía para afrontar las demandas deportivas.
- Despersonalización: Desarrollo de actitudes negativas o indiferentes hacia la práctica deportiva.
- Reducción de la realización personal: Sensación de baja autoeficacia y falta de satisfacción con los logros deportivos.

4.2. Población y muestra

La población objetivo está compuesta por deportistas jóvenes de entre 14 y 18 años que participan en competiciones oficiales a nivel federado en distintas disciplinas deportivas. Estos deportistas se encuentran en una etapa clave de su desarrollo tanto físico como psicológico, donde las exigencias competitivas y la presión externa pueden incrementar el riesgo de burnout.

4.2.1. Criterios de selección

Para la conformación de la muestra, se establecen los siguientes criterios de inclusión y criterios de exclusión:

- Criterios de inclusión:
 - Deportistas federados.
 - Pertenencia a clubes o federaciones deportivas reconocidas oficialmente.
 - Participación en competiciones de nivel regional, nacional o internacional.
 - Consentimiento informado firmado por el deportista y sus tutores legales en el caso de menores de edad.
 - Aceptación voluntaria de los participantes, garantizando que todos estuvieran plenamente informados sobre los objetivos y procedimientos del estudio.
- Criterios de exclusión:
 - No estar en el rango de edad comprendido.
 - No haber cumplimentado el consentimiento para la participación en el estudio.

4.2.2 Tamaño y tipo de muestreo

Se seleccionará una muestra de aproximadamente 100 deportistas, distribuidos en distintas disciplinas deportivas, garantizando la diversidad en función de factores como la edad, género y modalidad deportiva.

El tipo de muestreo utilizado será no probabilístico por conveniencia, dado que la selección de los participantes dependerá del acceso a clubes deportivos y la disposición de los entrenadores y deportistas a colaborar en la investigación. A pesar de las limitaciones de este tipo de muestreo, se considera adecuado para estudios exploratorios y descriptivos como el presente, en los que se busca una caracterización inicial del fenómeno del burnout en deportistas jóvenes.

Todos los participantes fueron informados detalladamente sobre la finalidad del estudio y sus implicaciones, asegurando que su participación fuera voluntaria y con pleno conocimiento de los procedimientos a seguir. En el caso de los deportistas menores de edad, se obtuvo el consentimiento expreso de sus tutores legales, cumpliendo con los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (2013) y la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y Garantía de los Derechos Digitales.

4.2.3. Justificación de la muestra

El tamaño muestral de 100 deportistas se justifica en base a estudios previos sobre burnout en el deporte juvenil, que han trabajado con muestras similares para evaluar la incidencia y los factores asociados a este síndrome (Raedeke & Smith, 2001; Gustafsson, Kenttä & Hassmén, 2011). Además, se espera que este número permita obtener resultados estadísticamente significativos, con una adecuada representación de los diferentes grupos de edad, género y disciplinas deportivas.

Asimismo, la distribución de la muestra se diseñará de manera que refleje la diversidad en la práctica deportiva, incluyendo deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol) y deportes individuales (atletismo, natación, gimnasia), con el fin de analizar posibles diferencias en los niveles de burnout según el tipo de disciplina.

4.3. Instrumento de medición

Para la evaluación del burnout en deportistas jóvenes, se empleará el Maslach Burnout Inventory (MBI), un cuestionario ampliamente validado y utilizado en la medición del síndrome de burnout en diversos contextos, incluyendo el ámbito deportivo (Maslach & Jackson, 1981). Este instrumento permite identificar y cuantificar la presencia de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal, dimensiones clave que caracterizan este síndrome.

4.3.1. Descripción del Maslach Burnout Inventory (MBI)

El MBI es una escala tipo Likert que evalúa tres dimensiones fundamentales del burnout:

- Agotamiento emocional (AE): Sensación de fatiga extrema, pérdida de energía y dificultades para afrontar las demandas deportivas. Se manifiesta en respuestas como “Me siento agotado/a por las exigencias del entrenamiento y la competición”.
- Despersonalización (DP): Actitudes negativas o indiferentes hacia la práctica deportiva y las relaciones con compañeros, entrenadores y entorno deportivo. Se expresa en frases como “Me he vuelto más cínico/a respecto a mi rendimiento en el deporte”.
- Reducción de la realización personal (RP): Sensación de baja autoeficacia y falta de satisfacción con los logros deportivos. Se refleja en afirmaciones como “Siento que no estoy progresando en mi deporte como debería”.

El cuestionario consta de 22 ítems distribuidos en estas tres dimensiones, en los que los participantes deben responder en una escala de frecuencia de 0 a 6 puntos, donde:

- 0 = Nunca
- 1 = Pocas veces al año o menos
- 2 = Una vez al mes o menos
- 3 = Varias veces al mes
- 4 = Una vez a la semana
- 5 = Varias veces a la semana
- 6 = A diario

4.3.2. Procedimiento de aplicación

El MBI será aplicado de manera autoadministrada en una única sesión, en formato digital o impreso, dependiendo de las condiciones de cada club deportivo. Antes de la aplicación, se explicará a los deportistas tanto el propósito del cuestionario como su funcionamiento, asegurando la confidencialidad de sus respuestas. La administración del test tendrá una duración estimada de 10 a 15 minutos, tiempo suficiente para que los participantes completen la prueba sin influencias externas.

4.3.3. Baremo e interpretación de resultados

Cada una de las tres dimensiones del MBI se puntúa de forma independiente, obteniendo un resultado específico en cada categoría:

- Agotamiento emocional (AE): Puntuación entre 0 y ≥ 27
- Despersonalización (DP): Puntuación entre 0 y ≥ 10
- Realización personal (RP): Puntuación entre 0 y ≥ 40 (en esta dimensión,

puntuaciones más altas indican menor nivel de burnout)

Los resultados se interpretan en función de los siguientes puntos de corte:

Tabla 1. Criterios de clasificación del Burnout según el MBI

Nivel de Burnout	Agotamiento Emocional	Despersonalización	Realización Personal
Bajo	0 - 18	0 - 5	0 - 33
Moderado	19 - 26	6 - 9	34 - 39
Alto	≥ 27	≥ 10	≥ 40

Los ítems que se suman para obtener la respuesta de si hay indicio o no de Burnout son las siguientes:

Tabla 2. Asignación de ítems y puntos de corte por dimensión en el MBI

Dimensión evaluada	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Agotamiento Emocional	1,2,3,6,8,13,14,16,20		≥ 27
Despersonalización	5,10,11,15,22		≥ 10
Realización Personal	4,7,9,12,17,18,19,21		≥ 40

4.4. Procedimiento

El procedimiento del estudio se llevará a cabo en varias fases bien estructuradas, desde la planificación y recolección de datos hasta el análisis y presentación de resultados. La aplicación del MBI seguirá un protocolo riguroso para garantizar la fiabilidad de los datos y el cumplimiento de los principios éticos de la investigación.

4.4.1. Fase 1: Planificación y preparación del estudio

Antes de la recolección de datos, se llevará a cabo una fase preparatoria que incluirá las siguientes acciones:

- Obtención de permisos éticos y administrativos: Se solicitarán autorizaciones a los clubes deportivos y federaciones, asegurando el cumplimiento de la Ley Orgánica 3/2018 de Protección de Datos Personales y la Declaración de Helsinki (2013) en relación con la ética en la investigación con seres humanos.
- Selección de la muestra: Se definirán los clubes y deportistas que participarán en el estudio, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

4.4.2. Fase 2: Aplicación del MBI

El cuestionario será administrado en un entorno controlado dentro de los clubes deportivos participantes, siguiendo estos pasos:

1. Explicación previa: Se informará a los deportistas sobre el objetivo del estudio, la confidencialidad de sus respuestas y el carácter voluntario de su participación.
2. Consentimiento informado: Todos los participantes deberán firmar un consentimiento informado. En el caso de menores de edad, también se requerirá la autorización de sus tutores legales.
3. Administración del cuestionario.

4.4.3. Fase 3: Recolección y almacenamiento y análisis de datos

Tras la administración del MBI, los datos serán recopilados, organizados y almacenados siguiendo las normativas de protección de datos:

- Digitalización y anonimización: En el caso de respuestas en formato impreso, estas serán digitalizadas sin incluir información personal identificable.
- Almacenamiento seguro: Los datos serán almacenados en una base de datos protegida con acceso restringido para evitar cualquier vulneración de la privacidad.

El cálculo de los niveles de burnout se realizará sumando las puntuaciones de los ítems correspondientes a cada una de las tres dimensiones del MBI: agotamiento emocional (AE), despersonalización (DP) y reducción de la realización personal (RP). La puntuación total de cada dimensión se categorizará en bajo, moderado o alto, según los puntos de corte establecidos en la validación del cuestionario.



5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Niveles generales de burnout en la muestra

El análisis general de los resultados obtenidos a través del cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) aplicado a 100 deportistas jóvenes revela una presencia significativa de síntomas asociados al síndrome de burnout. En la dimensión de agotamiento emocional (AE), un 25% de los participantes presentó niveles altos, un 35% niveles moderados y un 40% niveles bajos. En cuanto a la despersonalización (DP), el 15% mostró puntuaciones elevadas, el 30% moderadas y el 55% puntuaciones bajas. Por último, la reducción de la realización personal (RP) alcanzó niveles altos en el 20% de los casos, moderados en el 30% y bajos en el 50%.

Estos resultados sugieren que, aunque una mayoría de los deportistas no presenta síntomas severos, existe un porcentaje relevante que muestra indicios de burnout, especialmente en términos de agotamiento emocional, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias preventivas eficaces en los contextos deportivos juveniles.

Tabla 3. Frecuencia de niveles de burnout por dimensión

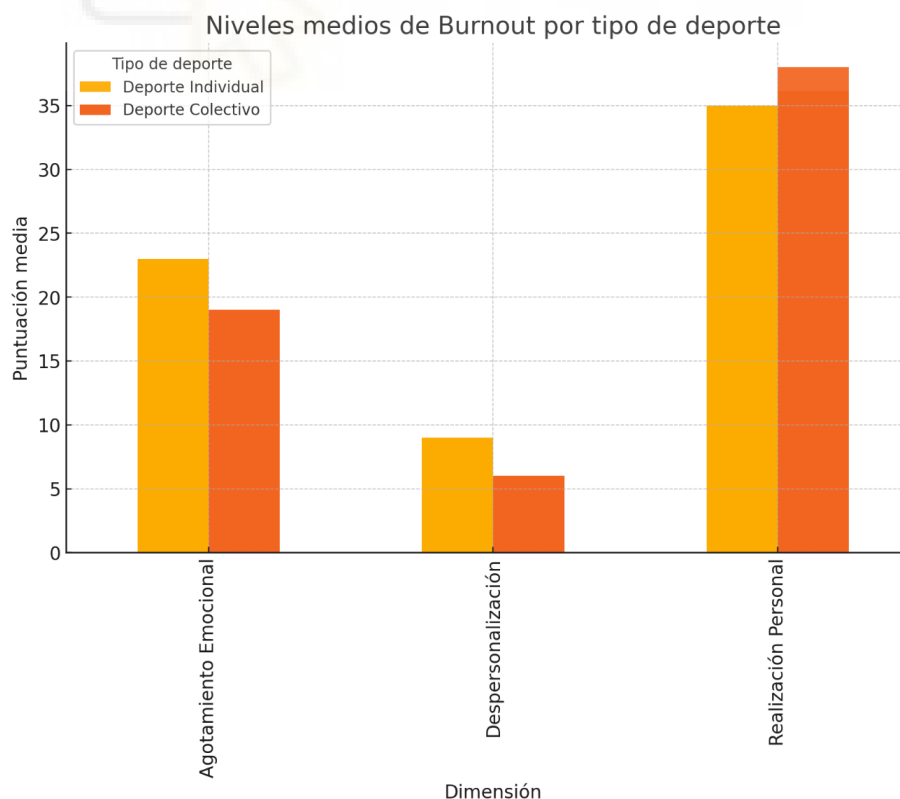
Nivel de Burnout	Agotamiento Emocional (%)	Despersonalización (%)	Realización Personal (%)
Bajo	40%	55%	50%
Moderado	35%	30%	30%
Alto	25%	15%	20%

5.2. Comparativa según tipo de deporte: individual vs. colectivo

Al segmentar la muestra por tipo de disciplina (50 deportistas individuales y 50 colectivos), se observaron diferencias notables en las puntuaciones medias de las dimensiones del burnout. Los deportistas de disciplinas individuales (como atletismo, pádel o natación) presentaron puntuaciones más elevadas en agotamiento emocional (AE = 23) y despersonalización (DP = 9), en comparación con quienes practican deportes colectivos (AE = 19; DP = 6). Asimismo, en la dimensión de realización personal, los valores medios fueron más bajos en los deportes individuales (RP = 35) que en los colectivos (RP = 38), lo que indica una percepción más negativa del logro personal en los primeros.

Estos datos son coherentes con lo señalado por Raedeke y Smith (2001), quienes identificaron una mayor vulnerabilidad al burnout en deportes donde la carga del rendimiento recae de forma más directa sobre el individuo. La ausencia de apoyo grupal inmediato, características inherentes al deporte individual, puede explicar parcialmente esta diferencia.

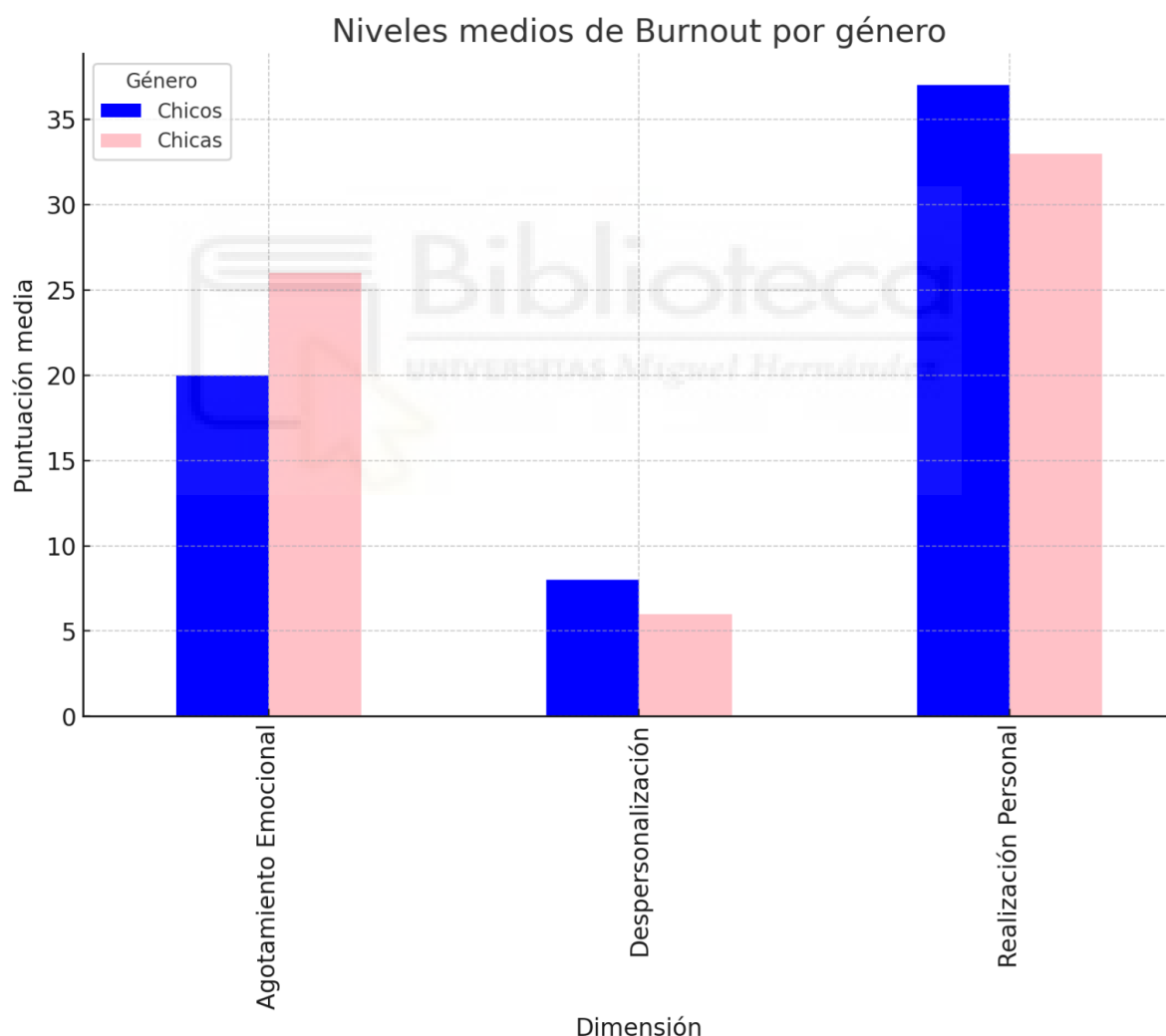
Figura 1. Niveles medios de Burnout por tipo de deporte.



5.3. Diferencias según género y edad

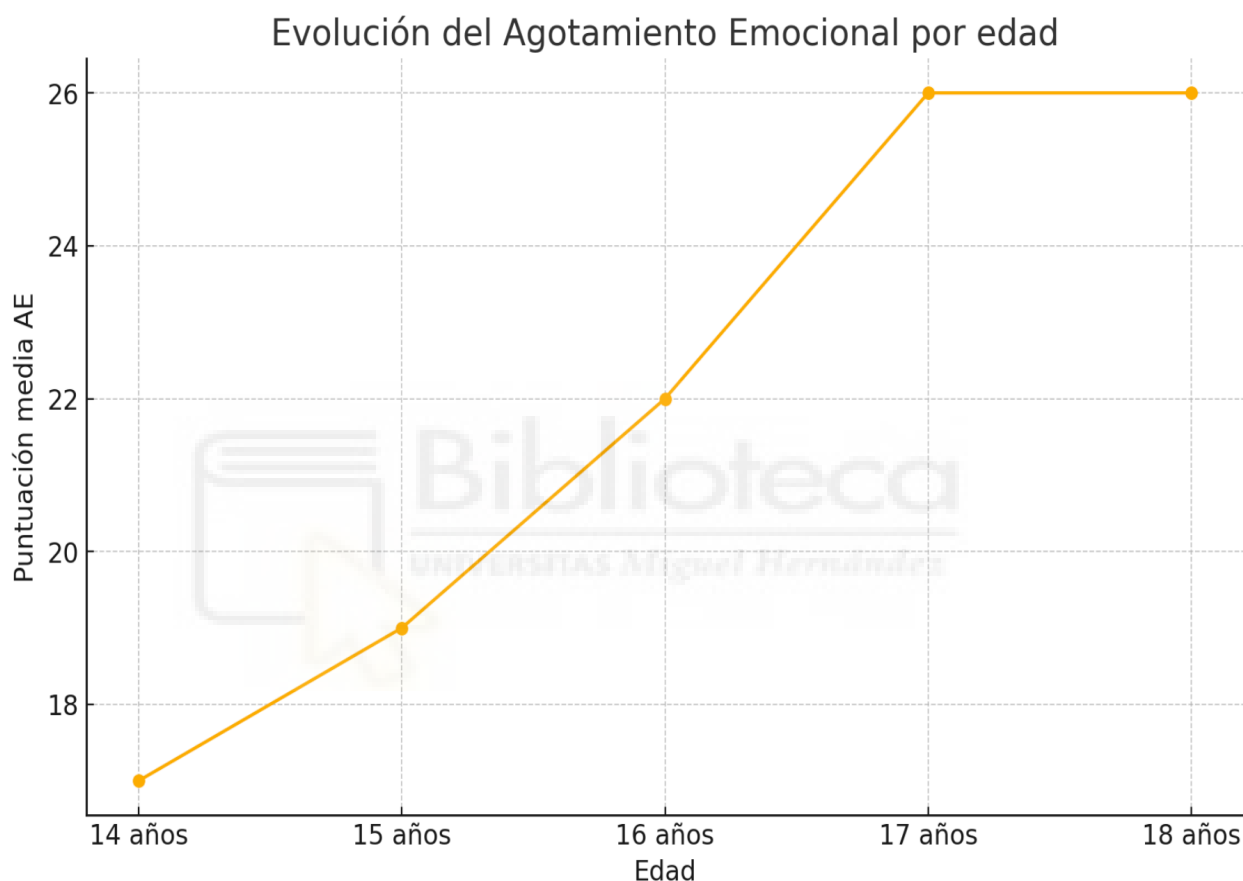
En cuanto a las variables sociodemográficas, se encontraron diferencias relevantes. Las chicas (n=50) presentaron niveles más altos de agotamiento emocional (media = 26) y una mayor reducción de la realización personal (media = 33), en comparación con los chicos (media AE = 20; RP = 37). Por otro lado, los chicos mostraron una mayor puntuación media en despersonalización (8 frente a 6 en chicas), lo que puede interpretarse como una mayor tendencia a adoptar actitudes distantes o cínicas ante la práctica deportiva.

Figura 2. Niveles medios de Burnout por género.



Respecto a la edad, los niveles de burnout aumentan progresivamente a partir de los 16 años. En los grupos de 17 y 18 años, el agotamiento emocional alcanzó medias de 26 puntos y la realización personal disminuyó notablemente, lo que podría estar vinculado al incremento de la presión competitiva y las expectativas externas en etapas cercanas a la profesionalización o a la toma de decisiones académicas.

Figura 3. Evolución del Agotamiento Emocional por edad.



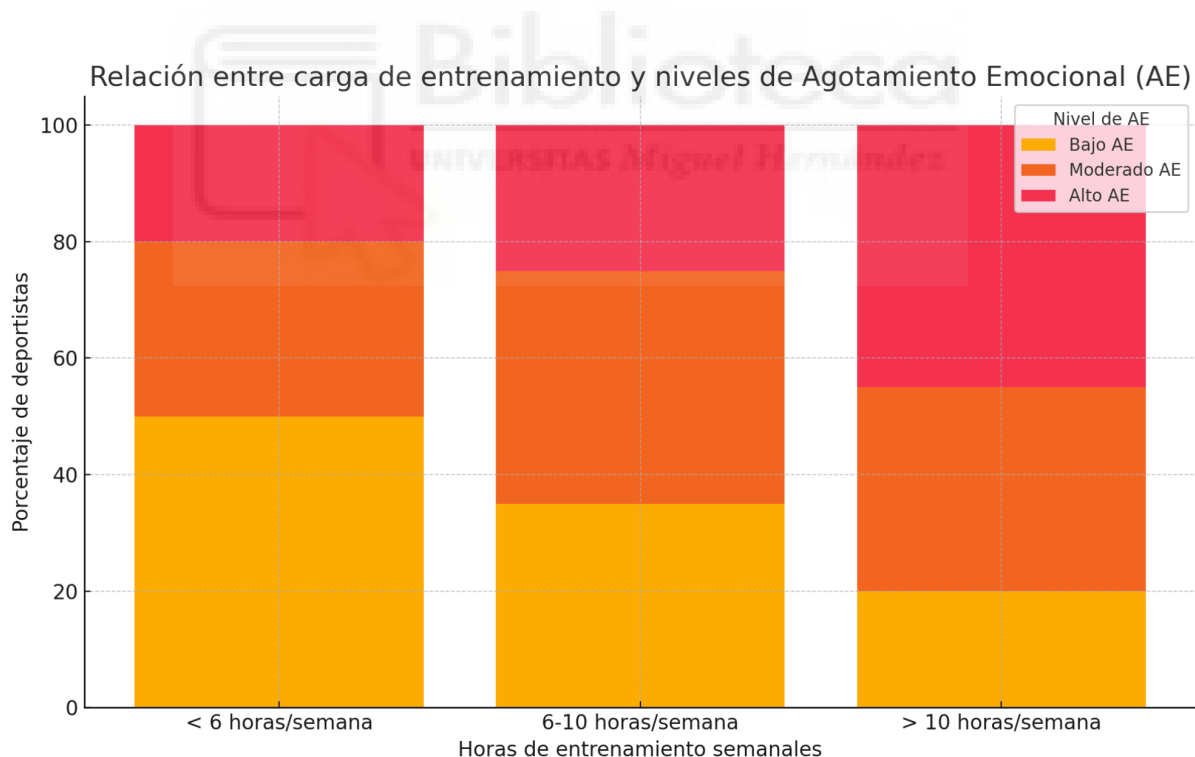
Estos resultados se alinean con los hallazgos de Gustafsson et al. (2017), quienes apuntan que los deportistas adolescentes de mayor edad experimentan mayores niveles de fatiga emocional y estrés percibido, factores clave en la aparición del burnout.

5.4. Influencia de la carga de entrenamiento sobre el burnout

Otra variable analizada fue la carga de entrenamiento semanal. Se observó una tendencia clara: los deportistas que entrenan más de 10 horas a la semana presentan mayores niveles de agotamiento emocional y despersonalización. Concretamente, el 70% de este grupo mostró niveles moderados o altos de AE. En cambio, entre los que entrenan menos de 6 horas semanales, solo un 30% presentó esos niveles.

Estos datos respaldan el modelo integrado de burnout propuesto por Gustafsson, Kenttä y Hassmén (2011), que destaca la importancia de una adecuada dosificación del volumen e intensidad del entrenamiento como medida preventiva fundamental. Una carga excesiva y prolongada, sin espacios suficientes de recuperación, incrementa notablemente el riesgo de desarrollar síntomas de burnout.

Figura 4. Relación entre cargas de entrenamiento y niveles de Agotamiento Emocional



5.5. Estrategias preventivas para jóvenes deportistas

Desde una perspectiva aplicada, el enfoque de la Prevención de Riesgos Laborales (PRL) proporciona un marco estructurado y útil para intervenir ante el síndrome de burnout en jóvenes deportistas. Este enfoque permite diseñar estrategias eficaces que se organizan en tres niveles complementarios de prevención, cada uno de ellos con objetivos y actuaciones concretas.

- **Prevención primaria:** Se dirige a evitar la aparición del burnout antes de que se manifieste. En el contexto deportivo, esto implica fomentar climas positivos donde el bienestar emocional del deportista sea una prioridad. Algunas medidas incluyen la formación emocional de entrenadores y deportistas, la promoción de la salud mental desde edades tempranas, y el desarrollo de una cultura deportiva basada en el respeto, el disfrute y la autorrealización por encima del resultado competitivo.
- **Prevención secundaria:** Se centra en la detección precoz de los primeros síntomas del síndrome. Herramientas como el Maslach Burnout Inventory (MBI), adaptadas al entorno deportivo, permiten identificar señales de alarma en fases iniciales. Esta detección temprana resulta clave para intervenir a tiempo y evitar que el malestar se cronifique o se intensifique.
- **Prevención terciaria:** Se aplica cuando el síndrome ya se ha desarrollado y se requiere una intervención directa. En esta fase, es fundamental contar con apoyo psicológico especializado, rediseñar la carga de entrenamientos, y acompañar emocionalmente al deportista para facilitar su recuperación. También puede ser necesario reorientar objetivos deportivos o revisar dinámicas relacionales dentro del entorno del deportista.

Estas tres líneas de actuación, integradas dentro de la gestión preventiva del deporte formativo, no solo permiten abordar el burnout de forma eficaz, sino que también contribuyen a proteger el desarrollo saludable y sostenible de los jóvenes en su trayectoria deportiva.

5.6. Implicaciones preventivas y recomendaciones prácticas

Los resultados obtenidos reflejan tendencias ampliamente documentadas en la literatura científica. La mayor prevalencia de burnout en deportes individuales, la diferencia de síntomas según género y la relación directa con la carga de entrenamiento han sido señaladas por diversos autores como Appleton y Hill (2012), Isoard-Gautheur et al. (2013) o Gerber et al. (2018). Esta coincidencia con investigaciones previas valida el enfoque metodológico empleado y otorga solidez a los hallazgos.

Asimismo, la evolución de los síntomas con la edad se corresponde con el incremento progresivo de la presión y la exigencia que los deportistas jóvenes experimentan a medida que avanzan en sus trayectorias. Esta tendencia confirma la aplicabilidad de modelos teóricos como los de Gustafsson y Raedeke en el ámbito del deporte juvenil.

De forma más específica, el análisis estadístico ha permitido identificar patrones relevantes: los deportistas de disciplinas individuales presentan un riesgo superior de burnout, posiblemente por la responsabilidad personal percibida. Igualmente, las chicas y los adolescentes de 17-18 años muestran mayor vulnerabilidad a la sintomatología, lo cual podría vincularse con factores sociales, madurativos y contextuales propios de estas etapas.

Por otro lado, la relación entre la carga de entrenamiento y el agotamiento emocional ha sido clara y consistente. Este dato refuerza la importancia de la dosificación del esfuerzo y del diseño de planes de entrenamiento que contemplen la recuperación, el descanso y la variabilidad individual.

Por lo tanto, este estudio contribuye a visibilizar la presencia real del burnout en edades tempranas y destaca la necesidad de seguir profundizando en su evaluación, comprensión y abordaje específico desde una perspectiva tanto científica como educativa.

5.7. Limitaciones del estudio

A lo largo de este proyecto he podido comprobar la relevancia de los datos obtenidos, pero también he sido consciente de que su carácter transversal limita la comprensión de la evolución real del burnout. Al basarnos en una única toma de datos, no podemos discernir si los síntomas detectados se agravan o disminuyen con el tiempo, lo que impide establecer relaciones de causalidad claras entre las variables examinadas.

Por otra parte, aunque se atendió a la diversidad de género, edad y tipo de deporte, la muestra con la que trabajé fue relativamente reducida. Esto significa que los patrones identificados podrían depender en parte de las características particulares de los participantes y no reflejar fielmente la situación de otros clubes, niveles competitivos o contextos culturales diferentes.

Durante la aplicación del MBI, fui consciente de la subjetividad que conlleva un cuestionario de autoinforme. En varias ocasiones, los deportistas mostraron dudas o confusiones al interpretar algunas afirmaciones, lo que me hizo ver que su estado de ánimo, la cercanía de una competición o el cansancio acumulado podían influir en sus respuestas.

Del mismo modo, habría sido muy enriquecedor incorporar una aproximación cualitativa: dedicar tiempo a entrevistas o pequeños grupos de discusión habría permitido escuchar de primera mano las historias, preocupaciones y motivaciones de los deportistas. Asimismo, no hemos considerado factores académicos que suelen intensificarse con la edad: a medida que los jóvenes avanzan en la ESO o el Bachillerato, aumentan las exigencias escolares, los exámenes y los proyectos, lo cual puede sumar una presión adicional al rigor deportivo. Por último, tampoco analizamos directamente variables organizativas o relacionales, como el estilo de liderazgo de los entrenadores o el apoyo familiar, que otras investigaciones señalan como determinantes del bienestar emocional. Reconocer estas limitaciones nos anima a plantear futuras investigaciones más amplias, con seguimientos longitudinales y metodologías mixtas, para dibujar un retrato más completo del burnout en el deporte juvenil.

6. CONCLUSIONES

Este Trabajo de Fin de Máster ha supuesto una valiosa oportunidad para profundizar en el estudio del síndrome de burnout en deportistas jóvenes, entendiendo esta realidad no solo como una cuestión técnica o estadística, sino como un fenómeno complejo, con un impacto directo en la salud emocional, la motivación intrínseca, la satisfacción personal y el desarrollo integral de quienes se inician o progresan en el ámbito deportivo. A lo largo del proceso, he podido comprobar de primera mano cómo detrás de cada dato numérico o gráfico presentado hay personas reales, con sus propias ilusiones, expectativas, frustraciones y vivencias únicas. Este aspecto humano es, sin duda, lo que aporta verdadera relevancia a este estudio.

El análisis realizado a partir del cuestionario MBI ha permitido detectar niveles significativos de agotamiento emocional y reducción de la realización personal en un número considerable de deportistas. Estos hallazgos confirman que el burnout no es un fenómeno puntual ni aislado, sino una problemática compleja, multifacética y con diversas implicaciones en el bienestar psicológico y social de los jóvenes atletas. Nuestros resultados subrayan claramente que la aparición del síndrome se ve influida por múltiples factores interrelacionados, como el tipo de deporte practicado, la edad del deportista, el género, las expectativas competitivas y especialmente la carga semanal de entrenamiento. Todo ello sugiere la necesidad de un enfoque integral y sensible a las particularidades individuales y contextuales del entorno deportivo juvenil.

Este trabajo también me ha permitido tomar conciencia de la importancia de cuidar el entorno emocional en el deporte desde edades tempranas. No basta con medir únicamente el esfuerzo físico o el rendimiento deportivo; es necesario prestar atención a cómo se vive la experiencia deportiva a nivel personal y emocional. La prevención del burnout, abordada desde un enfoque estructurado, humano y sensible a las diferencias individuales, debería integrarse de manera transversal en cualquier proceso formativo.

Esto implica que clubes, instituciones educativas y federaciones deportivas adopten una postura activa y comprometida, generando ambientes deportivos que promuevan el bienestar, la motivación intrínseca y el desarrollo integral de los jóvenes deportistas, más allá de la mera obtención de resultados competitivos.

Más allá de los resultados, este proyecto me ha hecho reflexionar sobre cómo entendemos y acompañamos el deporte juvenil. Creo firmemente que formar parte del desarrollo de un deportista implica algo más que entrenar o dirigir: implica escuchar, comprender, acompañar en los momentos difíciles, y estar atentos a señales emocionales o psicológicas que muchas veces pasan desapercibidas en el día a día deportivo. Cuidar esos detalles no solo previene situaciones como el burnout, sino que también fortalece el vínculo emocional entre el deportista, sus entrenadores, familias y compañeros. Y eso, para mí, también es prevención.



7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo [EU-OSHA] (2022). *Marco Estratégico de la UE sobre Seguridad y Salud en el Trabajo 2021-2027*. Comisión Europea.

Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 129–145.

Asociación Médica Mundial (2013). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para la investigación médica en seres humanos*.

BOE (1985). Real Decreto 1006/1985, de 26 de junio, por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales. *Boletín Oficial del Estado*, 153, de 27 de junio de 1985.

BOE (1995). Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales. *Boletín Oficial del Estado*, 269, de 10 de noviembre de 1995.

BOE (2021). Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. *Boletín Oficial del Estado*, 134, de 5 de junio de 2021.

BOE (2022). Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. *Boletín Oficial del Estado*, 313, de 31 de diciembre de 2022.

Consejo Superior de Deportes (CSD) (2021). *Guía para la protección integral de menores en el ámbito deportivo*. Ministerio de Cultura y Deporte.

Consejo Superior de Deportes (CSD) (2025). *Estrategia Nacional de Fomento del Deporte contra el Sedentarismo y la Inactividad Física 2025-2030*. Ministerio de Educación y Formación Profesional y Ministerio de Cultura y Deporte, Gobierno de España.

- Conselleria d'Igualtat i Polítiques Inclusives (2018). Ley 26/2018, de 21 de diciembre, de Derechos y Garantías de la Infancia y Adolescencia. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana* nº 8450, de 24 de diciembre de 2018.
- DOGV (2018). Ley 26/2018, de 21 de diciembre, de la Generalitat Valenciana, de derechos y garantías de la infancia y la adolescencia. *Diari Oficial de la Generalitat Valenciana*, 8450, de 24 de diciembre de 2018.
- Gerber, M., Gustafsson, H., Seelig, H., Kellmann, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Brand, S. (2018). Cross-sectional and longitudinal associations between athlete burnout, insomnia, and polysomnographic indices in young elite athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 40(6), 312–324.
- Gerber, M., Gustafsson, H., Seelig, H., Kellmann, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Brand, S. (2018). Usefulness of the athlete burnout questionnaire (ABQ) as a screening tool for the detection of clinically relevant burnout symptoms among young elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 39, 104–113.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & 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. (2011). Prevention of athlete burnout: New perspectives and avenues for research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 1–24.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21–37.

- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2018). Burnout in athletes. En E. Acevedo (Ed.), *The Oxford Encyclopedia of Sport, Exercise, and Performance Psychology*. Oxford University Press.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2018). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Duda, J. L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(1), 72–83.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30(2), 123–130.
- Kenttä, G., Hassmén, P., & Gustafsson, H. (2006). Prevention of athlete burnout in Swedish sports federations. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(1), 74–75.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. En G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 351–357). Academic Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT] (2016). *Workplace Stress: A collective challenge*.

- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11)*.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396–417.
- Raedeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 181–206.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306.
- Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2009). *The athlete burnout questionnaire manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Schaufeli, W. B. (2017). Applying the Job Demands-Resources model: A 'how to' guide to measuring and tackling work engagement and burnout. *Organizational Dynamics*, 46(2), 120–132.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A Critical Review of the Job Demands-Resources Model: Implications for Improving Work and Health. En G. F. Bauer & O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 43–68).
- Smith, A. L., Gustafsson, H., & Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 453–460.
- Smith, A. L., Pacewicz, C. E., & Raedeke, T. D. (2019). Athlete Burnout in Competitive Youth Sport. En C. Knight, C. Harwood, & D. Gould (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes* (pp. 171–180). Routledge.
- Swedish Sports Confederation (2018). *Guidelines for mental health promotion in youth sports*.

Unión Europea (UE) (1989). Directiva 89/391/CEE del Consejo, de 12 de junio de 1989, relativa a la aplicación de medidas para promover la mejora de la seguridad y de la salud de los trabajadores en el trabajo. *Diario Oficial de las Comunidades Europeas*, L183, de 29 de junio de 1989.

U.S. Olympic & Paralympic Committee (2020). *Mental Health Taskforce Report & Recommendations*.



8. ANEXOS

8.1. Cuestionario Maslach Burnout Inventory

Este cuestionario *Maslach Burnout Inventory (MBI)* está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su y su función. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

Escriba el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

0 = nunca

1 = pocas veces al año o menos

2 = una vez al mes o menos

3 = unas pocas veces al mes

4 = una vez a la semana

5 = pocas veces a la semana

6 = todos los días

1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo
2. Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío
3. Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado
4. Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes
5. Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales
6. Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa
7. Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes
8. Siento que mi trabajo me está desgastando
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo
10. Siento que me he hecho más duro con la gente
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente
12. Me siento con mucha energía en mi trabajo
13. Me siento frustrado en mi trabajo
14. Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo
15. Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes
16. Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa
17. Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes
18. Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes
19. Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo
20. Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades
21. Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada
22. Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas

EVALUACIÓN:

El resultado de este cuestionario se obtiene en 3 variables numéricas con los siguientes puntos de corte:

- CE (Cansancio Emocional):
 - Bajo: ≤ 18
 - Medio: 19–26
 - Alto: ≥ 27
- DP (Despersonalización):
 - Bajo: ≤ 5
 - Medio: 6–9
 - Alto: ≥ 10
- RP (Realización Personal):
 - Bajo: ≤ 33
 - Medio: 34–39
 - Alto: ≥ 40

Las subescalas de CE y DP indican mayor desgaste a mayor puntuación.

La RP funciona en sentido inverso: mayor desgaste implica puntuaciones bajas.

Estas 3 dimensiones consideran el síndrome de estar quemado como una variable continua que se puede experimentar en diferentes niveles. Y aunque no hay puntuaciones de corte a nivel clínico para medir la existencia o no de *Burnout*, puntuaciones altas en CE y DP y bajas en RP definen el síndrome.

Consideramos como prevalencia de Burnout niveles altos en al menos una de las 3 dimensiones.