

Trabajo de Fin de Grado  
Convocatoria de Junio

Trabajo de Fin de Grado  
Convocatoria de Junio

Universidad Miguel Hernández de Elche

Facultad de Ciencias Sociosanitarias

Grado en Psicología  
Curso 2023-2024

**Modalidad:** Revisión bibliográfica.

**Título:** Programas de intervención del burnout en deportistas de tecnificación deportiva: una revisión bibliográfica.

**Autor:** Vilariño Sanchez, Javier

**Tutor:** Alcaraz Sanchez, Rafael

En Elche, a 30 de mayo de 2024

## Índice

Resumen .....	2
1. Introducción.....	3
2. Metodología.....	5
2.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	6
Figura 1 .....	6
3. Resultados.....	8
Tabla 1.....	9
Tabla 2.....	14
4. Discusión.....	18
4.1. Limitaciones .....	19
4.2. Conclusiones.....	19
5. Referencias bibliográfica.....	21



## **Resumen**

El síndrome burnout en deportistas está formado por componentes físicos, cognitivos y conductuales, que se caracteriza por el agotamiento físico y emocional. Las principales consecuencias de este síndrome son la reducción del sentido de realización y la devaluación del rendimiento deportivo, pudiendo llegar al abandono de la práctica deportiva. El objetivo del presente trabajo se centra en recopilar los programas de intervención del burnout dirigidos a deportistas en la fase de tecnificación, ya que es un grupo vulnerable al síndrome debido a la constante exposición al estrés deportivo y el entorno que los rodea. Actualmente, nos encontramos con un aumento de la profesionalización de los deportes juveniles, provocando un incremento de la presión ejercida sobre los atletas jóvenes. En la revisión bibliográfica, se han recopilado un total de 5 artículos, utilizando las bases de datos de Psycinfo, SportDiscus, Web of Science y Scopus. Los resultados sugieren que las técnicas de intervención como el Mindfulness, la teoría de la autodeterminación en los entrenadores, técnicas narrativas mediante una terapia racional emotiva conductual y técnicas de escritura, reducen los niveles de burnout en deportistas en la fase de tecnificación.

**Palabras clave.** Burnout, Tecnificación, Agotamiento, Deportistas.

## 1. Introducción

El burnout en el deporte es una respuesta desadaptativa al estrés que se presenta como un síndrome cognitivo-afectivo multidimensional que se caracteriza por síntomas de agotamiento físico y emocional, reducción del sentido de realización y devaluación del rendimiento deportivo (Fawver et al., 2023). El burnout se convierte en un problema psicológico realmente grave debido a que una de las posibles consecuencias para los deportistas es el abandono de la práctica deportiva (García-Parra et al., 2016).

Garcés de Los Fayos (1999), plantea las siguientes variables como potenciales predictoras del síndrome: “estilo negativo de dirección y de interacción por parte del entrenador, altas demandas competitivas, excesivas demandas de energía y tiempo, monotonía del entrenamiento, sentimientos del deportista de estar apartado, carencia de refuerzos positivos, aburrimiento, falta de habilidades, estrategias de afrontamiento, no adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos, falta de apoyo en su grupo de referencia, intereses mercenarios de los padres, y estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista”.

En el modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón, se agrupan diversas variables predictoras del burnout. Se encuentran las de índole familiar/social, de índole deportivo y de índole personal. Estas variables pueden provocar situaciones negativas como son el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, además del empeoramiento en la percepción del clima motivacional (García-Parra et al., 2016)

Garcés de los Fayos y Jara (2002) asumen que la aparición del burnout sigue un transcurso lógico, puesto que es un proceso que se produce a lo largo de un periodo de tiempo. En primer lugar, se dará el agotamiento emocional propio de la dinámica agobiante que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables. Cuando este agotamiento emocional ya está consolidado, tendrá lugar la presencia de la despersonalización. Esta estrategia de afrontamiento desadaptativa dará lugar a la sensación de incapacidad. Para que se establezca una relación directa entre las variables del origen del síndrome y la aparición del burnout, serán las variables de personalidad las que tengan una gran importancia, tanto en la relación como en el transcurso del síndrome en cada deportista.

Aproximadamente el 10% de los atletas competitivos experimentan agotamiento en una sola temporada deportiva y los años de formación del deporte son un momento crítico donde los deportistas son vulnerables. Actualmente nos encontramos con una creciente profesionalización de los deportes juveniles que no ha hecho más que aumentar la presión ejercida sobre los atletas jóvenes (Fawver et al., 2023)

Muchos factores contribuyen al deseo de padres y entrenadores de fomentar la tecnificación temprana, incluida la esperanza del propio deportista joven de obtener una ventaja competitiva, la búsqueda de becas, un estatus de futuro profesional y la capacidad de etiquetar al deportista como "élite" en una edad temprana (Feeley et al., 2015). Aunque existan estas ventajas percibidas, cuando la tecnificación deportiva ocurre a una edad demasiado temprana, pueden producir efectos perjudiciales tanto física como psicológicamente (Giusti et al., 2020). A pesar de la evidencia que muestra que la especialización deportiva no es necesaria ni requerida para el éxito deportivo, el entorno continúa presionando a los atletas para que se tecnifiquen a una edad temprana, lo que lleva a un mayor riesgo de burnout o abandono (DiFiori et al, 2017)

De los Fayos Ruiz Enrique J y Greisy (2002), proponen una serie de principios básicos a la hora de establecer programas de intervención del burnout. En primer lugar establecer un sistema de evaluación del burnout, debido a que esta evaluación nos permite conocer si el deportista padece burnout y su intensidad. A continuación, proponen detectar las posibles áreas de intervención en los diferentes contextos del deportista, debido a que de esta manera se asegura un enfoque global en el programa de intervención. También, se expone que se debe trabajar los aspectos personales conociendo el patrón de personalidad y comportamiento del atleta para poder trabajar en disminuir su predisposición a padecer el síndrome, además de poder trabajar las estrategias de afrontamiento y/o la falta de habilidades sociales y personales, en caso de ser necesario. Asimismo, se hace referencia a trabajar en el contexto deportivo, donde el psicólogo debe prever cómo intervenir ante los estresores que favorecen el burnout como pueden ser:

- El estilo de interacción negativo del entrenador con el deportista.
- Las excesivas demandas de energía, tiempo y de resultados que el deportista percibe.
- Los sentimientos de monotonía y aburrimiento que sufre en su práctica deportiva
- Los sentimientos de estar apartado
- La percepción de carencia de refuerzos por parte del entrenador y/o de la entidad deportiva.
- La falta de habilidades técnicas que el deportista sitúa como origen de su problema.

Otra área que se debe incidir es la familiar-social, ya que es un contexto esencial para el desarrollo de la práctica deportiva, por lo que se debería trabajar la reestructuración cognitiva en aquellos aspectos que no hay comprensión y/o compatibilidad entre el deportista y sus apoyos sociales y familiares más inmediatos.

Finalmente, en caso de que el deportista disponga de un psicólogo del deporte, se debe establecer los canales de coordinación necesarios para poder evaluar en cada momento cómo están interviniendo las diferentes variables asociadas al origen y mantenimiento del burnout en el deportista, de esta manera su psicólogo del deporte podrá actuar como colaborador de la intervención.

Otro aspecto son los factores organizativos, estos son vitales en la prevención y la intervención del burnout en los deportistas. Una buena sintonía entre el atleta y el equipo/organización en áreas como la carga de trabajo, control, recompensa, comunidad, equidad y valores, se asocian con una menor percepción de agotamiento por parte de los atletas (Fawver et al., 2023)

Debido a la tendencia de iniciar a los deportistas de edades tempranas en programas de tecnificación, se aumenta la vulnerabilidad de los atletas y por ende, existe la posibilidad de que se incrementen los casos de burnout en dichos deportistas. Es por ello que el objetivo principal de este trabajo, es revisar la bibliografía acerca de los programas de intervención del burnout en deportistas que se encuentren en fase de tecnificación.

## **2. Metodología**

En esta revisión se ha utilizado la metodología PRISMA, debido a que este método mejora la claridad y transparencia en las revisiones bibliográficas. Durante la revisión bibliográfica se han consultado las bases de datos Sportdiscus, Scopus, Psycinfo y Web of science.

Teniendo en cuenta las bases de datos, en el proceso de la búsqueda de artículos se ha hecho uso de las palabras clave ("Intervention", "Burnout", "Sport" y "Athletes"). Durante la búsqueda se han utilizado la combinación de estos términos con operadores booleanos ("Intervention AND Burnout AND Sport" y "Intervention AND Burnout AND Athletes"). Estas distintas búsquedas han ayudado a recoger información sobre el tema en cuestión.

Los resultados obtenidos tras la primera búsqueda en las distintas bases de datos fueron de 75 documentos en Psycinfo, 60 documentos en SportDiscus, 104 documentos en Web of Science y 93 documentos en Scopus.

## **2.1. Criterios de inclusión y exclusión**

Para poder especificar más el objeto de estudio de la investigación, se establecen unos criterios de inclusión y exclusión para poder descartar y recoger sólo los documentos más afines al estudio.

Los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta para la selección de artículos son:

1. Publicaciones en español o inglés
2. Han de ser programas o técnicas de intervención
3. Presencia de las palabras clave en el título o en el resumen.
4. La población objeto del estudio son deportistas

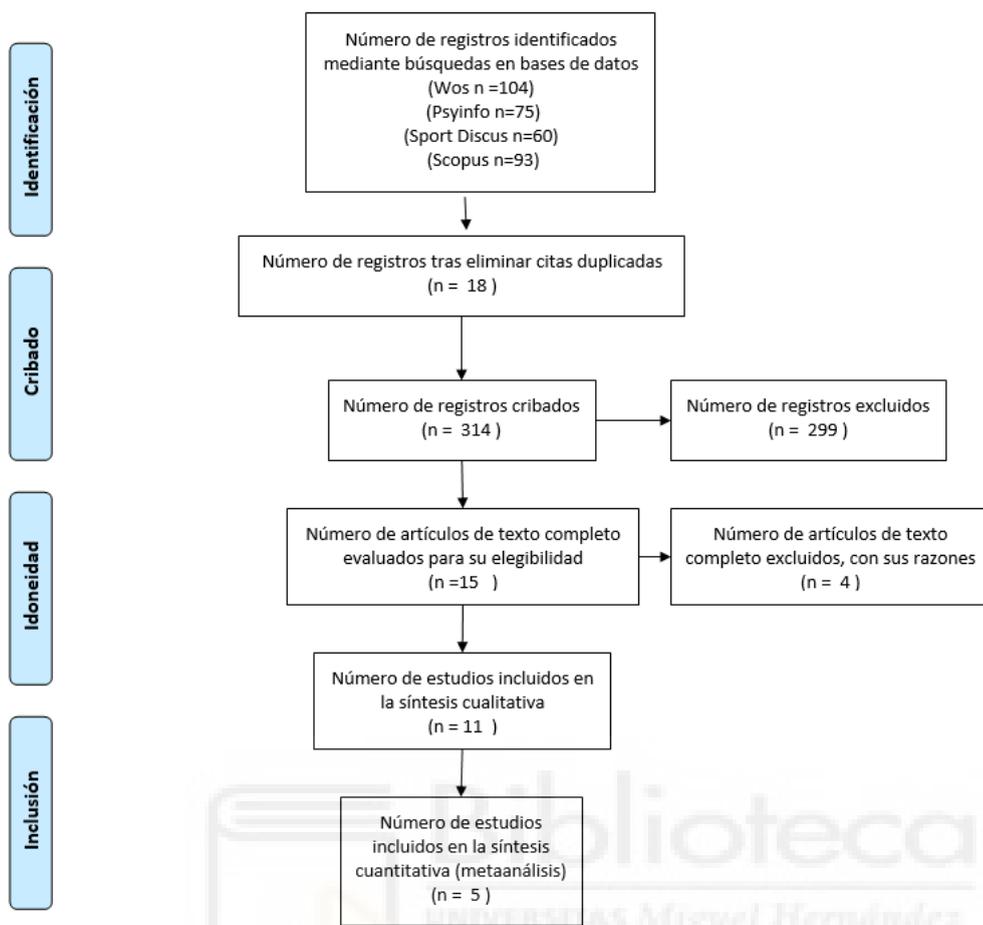
Con respecto a los criterios de exclusión, se han tenido en cuenta los siguientes:

1. Fuentes que no sean en español o inglés .
2. Fuentes que no presenten las palabras clave en el título o en el resumen.
3. La población del estudio no abarca a deportistas.

A continuación, en la figura 1 se muestra un diagrama de flujo PRISMA.

### **Figura 1**

*Flujo Prisma*



Nota. Fuente propia

En el diagrama de flujo, previamente expuesto, se puede observar los diferentes procesos de búsqueda basados en el método PRISMA, el cuál se establecen una serie de directrices concretas para la elección de los artículos más adecuados para el estudio.

En primer lugar, el objetivo es identificar estudios acerca de la temática, para ello se realizó una búsqueda en la diferentes bases de datos seleccionadas, y expuestas anteriormente, haciendo uso de la palabras claves “Intervention”, “Burnout”, “Sport” y “Athletes”. En el flujo de prisma se muestra el número de resultados obtenidos en las bases de datos elegidas, sin aplicar ningún criterio de inclusión o de exclusión.

A continuación en la fase de cribado, es necesario tener en cuenta los criterios previamente establecidos para reducir el número de documentos. Como primer criterio, se descartan los

documentos que no presenten los descriptores en el título o en el resumen, y se puede observar que hay numerosos estudios que no persiguen el mismo objetivo.

Se aplica el criterio, donde se van a discriminar los todos los artículos que no sean en español o inglés, debido al conocimiento de estos idiomas para poder analizar los documentos sin ninguna dificultad. El criterio más relevante a la hora de excluir documentos ha sido la no presencia de descriptores en el título o en el resumen.

Tras el uso de los criterios de exclusión, se recogen un total de 15 artículos cribados, de los cuales 4 documentos se descartan al no centrarse en el mismo tema de estudio que se está llevando a cabo.

Después del proceso de cribado se continúa evaluando los artículos en función de su elegibilidad, de los cuales fueron un total de 11.

Finalmente, se procede a leer el abstract y se descartan los estudios que no siguen la línea de investigación expuesta anteriormente, por lo que se finaliza con un total de 5.

### **3. Resultados**

Las 5 publicaciones seleccionadas estaban redactadas en inglés. Por otra parte, todos tenían como objetivo evaluar la eficacia de alguna técnica y/o programa psicológico a la hora de intervenir ante el síndrome del burnout en deportistas en planes de tecnificación (Tabla 1).

Tabla 1

*Características de los artículos seleccionados*

<b>Autor y año</b>	<b>Título</b>	<b>Técnica</b>	<b>Participantes</b>	<b>Instrumentos</b>	<b>Método</b>	<b>Resultado</b>
Moen et al. (2015)	The Effects From Mindfulness Training on Norwegian Junior elite Athletes in Sport	Programa de Mindfulness	de Participaron 77 deportistas juniors noruegos. Donde la media de edad era 18 años, donde el 49% eran hombres y 51% mujeres. En las 12 semanas participaron 50 deportistas( 23 en el grupo experimental y 27 en el grupo control)	Mindful Awareness Attention Scale (MAAS) Perceived stress Scale (PSS-14) Athlete Satisfaction-Questionnaire (ASQ) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)	Este estudio test-retest con grupo control experimental, sujetos aleatorizados. Administración de cuestionarios online e intervención posteriori programa de mindfulness de 12 semanas.	Se encontraron efectos significativos del programa de mindfulness en el síndrome del burnout deportivo. Se encontró una reducción de la percepción del estrés y una mejora del rendimiento académico y deportivo.

Autor y año	Título	Técnica	Participantes	Instrumentos	Método	Resultado
Langan et al. (2015)	Testing the Effects of a Self-Determination theory-Based Intervention with Youth Gaelic Football Coaches on Athlete Motivation and Burnout.	Aplicar la teoría de la autodeterminación en los entrenadores. A través de sesiones individuales para aprender aplicar nuevas estrategias para aumentar el feedback y reducir una relación interpersonal controladora.	Consta de 87 jugadores entre 11 y 17 años.	Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ). Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) Perceived Environmental Supportive Questionnaire (PESQ) Controlling Coach Behavior Scale (CCBS)	Este estudio es un ensayo controlado aleatorizado por grupos donde se analiza la variabilidad de la motivación y el burnout de los jugadores a través un programa de intervención basado en la teoría de la autodeterminación de 12 semanas impartido a los entrenadores.	Se encontraron tendencias favorables en la motivación de los jugadores y la reducción de síntomas del burnout. También se demostró aceptación y factibilidad en la implementación de esta intervención en el estilo de entrenamiento.

Autor y año	Título	Técnica	Participantes	Instrumentos	Método	Resultado
Luzzi et al. (2020)	The effects of a meaning-oriented online writing intervention on commitment, stress, and burnout in collegiate athletes	Intervención a partir de escritos online	La muestra consta de 65 deportistas de varios programas de la NCAA alrededor de los Estados Unidos. La muestra estaba formada por 12 hombres y 53 mujeres entre los 18 y 23 años.	Meaning in Sport Questionnaire (MSQ) Sport Commitment-2 (SCQ-2). Satisfaction with Sport Scale (SWSS) Una versión modificada de Perceived Stress Scale (PSS). Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)	La muestra final fue de 65 participantes, la intervención incluyó seis sesiones en dos semanas ( tres sesiones por semana). El estudio estuvo compuesto por diferentes fases, nombramiento, screening, asignar grupos de intervención y control, y finalmente, seguimiento.	La mejoras en el compromiso, la presencia de significado del deporte y en el burnout, fueron marginales. Por otro lado, el software LIWC, que se encarga de analizar los tipos de palabras utilizadas, sugirió que la intervención en escritura fue eficaz para mejorar la problemática para la cual fue diseñada.

Autor y año	Título	Técnica	Participantes	Instrumentos	Método	Resultado
Ofoegbu et al. (2020)	Effect of digital storytelling intervention on burnout thoughts of adolescents.	Intervención digital narrativa que consta de una terapia racional emotiva conductual a través de videos donde narran experiencias de superación ante el burnout.	Este estudio involucró a 171 para-atletas nigerianos de una edad media de 20 años, que se encuentran preparando competencias locales e internacionales. En el grupo de intervención estuvo formado por 85 personas y el grupo control por 86 personas	Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)	Es un ensayo controlado, con sujetos aleatorizados en diferentes grupos. El tratamiento de intervención constaba de historias digitales a partir de la teoría de la terapia racional emotiva conductual (TREC). Se realizó pretest, post-test y posteriormente en el seguimiento, que se realizó 3 meses después de la intervención.	Los resultados mostraron que la intervención digital narrativa reduce significativamente los pensamientos de burnout. Posteriormente la evaluación mostró que las puntuaciones reducidas en burnout se mantuvieron.

Autor y año	Título	Técnica	Participantes	Instrumentos	Método	Resultado
Furrer et al. (2015)	How Mindfulness training May Mediate Stress, Performance and Burnout	Programa de Mindfulness	Participan 29 atletas junior noruegos de biathlon , ski cross-country y tiro, que se encuentran estudiando en un instituto especializado para deportistas de alto rendimiento. La edad media de la muestra fue de 18 años	Entrevista semi-estructurada cualitativa.	Se intervino a través de un programa de mindfulness mediante audios durante 12 semanas, donde se impartieron dos tipos de mindfulness, concentrarse en la respiración y “body scanning”. Se realizó un registro en forma de diario .Al finalizar se realizaron entrevistas semi-estructuradas	Se demostró una eficacia significativa en la reducción de los niveles de burnout, la percepción del estrés y menos rumiación. Además los participantes presentaron un mejor descanso y recuperación.

Nota. Fuente propia

Los documentos abarcan 5 ensayos clínicos realizados entre el 2015 y el 2020 con el objetivo de investigar la efectividad de alguna técnica psicológica en el síndrome del burnout en el contexto deportivo. Cabe mencionar que, las expuestas son mindfulness, escritos online, técnicas narrativas y sesiones con entrenadores a partir de la teoría de la autodeterminación. Destacar que 2 de los 5 artículos hacen uso del mindfulness en sus intervenciones.

Uno de los estudios que hizo uso del mindfulness fue el de Furrer et al. (2015), donde su programa de mindfulness fue de 12 semanas divididas en 4 períodos continuos de tres semanas. Cada periodo tenía una intensidad, metodología y objetivos diferentes como se puede ver en la tabla 2.

**Tabla 2**

*Programa de Mindfulness de Furrer et al. (2015)*

<b>Periodo</b>	<b>Plan de entrenamiento</b>	<b>Objetivo</b>
1	Mínimo 5 veces a la semana: Mañanas: Escáner corporal (audio de 13 minutos) Noches: Meditación sentado concentrando en la respiración (audio de 10 minutos)	Mantener la concentración y atención durante largos espacios de tiempo en un estado de relajación.
2	Mínimo 3 veces a la semana: Mañanas: 3-5 minutos mezclando escaneo corporal y meditación centrándose en todo el cuerpo estando sentado o tumbado (sin audio) Noches: escaneo corporal (audio de 30 minutos)	Habituar a meditar de manera individual sin hacer uso de los audios y entrenar el cambio de dirección e intensidad de la atención.
3	Lunes: escaneo corporal tumbado boca arriba (audio de 30 min) Martes: meditación sentado centrándose en la respiración (6 minutos) Miércoles: escaneo corporal (audio de 13	Entrenar diferentes habilidades de mindfulness.

---

minutos)

Jueves: meditación sentado centrándose en la respiración (6 minutos)

Viernes: escaneo corporal tumbado boca arriba (audio de 30 min)

---

- |   |  |   |
|---|--|---|
| 4 | <p>Los atletas fueron guiados para crear su plan individual de mindfulness, donde el único criterio es entrenar mínimo 90 minutos a la semana.</p> | <p>Mantener el nivel adquirido de mindfulness y enseñar a los participantes a crear y entrenarse de manera individual en mindfulness.</p> |
|---|--|---|
- 

*Nota.* Fuente propia

Los resultados expuesto por los atletas tras este programa de 12 semanas, fueron una mejora en resiliencia, además de una mejora en la concentración y una mejora en la conciliación del sueño, ya que los deportista mencionan una menor rumiación a la hora de dormir, y también experimentaron una mejora en su rendimiento tanto deportivo como académico. Todos estos resultados fueron recogidos a través de registro en forma de diario realizado donde se escribieron acerca de sus pensamientos, número de horas y tipo de mindfulness, además de las entrevistas semi estructuradas realizadas al finalizar el programa.

El programa de mindfulness mencionado anteriormente (Tabla 2) fue utilizado también por Moen et al. (2015). Por un lado, la principal diferencia entre este ensayo y el de Furrer et al. (2015) fue que Moen hizo uso de cuestionarios como The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), The Perceived Stress Scale (PSS-14), Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ) y The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en cambio Furrer hizo uso de entrevista semi-estructuradas. Por otro lado, los resultados fueron similares ya que en Moen et al. (2015), también se encontró evidencia donde el entrenamiento en mindfulness ayuda a eludir los efectos negativos del estrés como el burnout.

Otra técnica que se utiliza en la intervención del burnout es aplicar la teoría de la autodeterminación en los entrenadores a través de sesiones individuales para aprender aplicar nuevas estrategias para aumentar el feedback y reducir una relación interpersonal controladora, y fue usada en el ensayo clínico de Langan et al. (2015). La intervención

consistió en sesiones individuales de 50 a 90 minutos con los entrenadores asignados al grupo experimental para capacitarlos para adoptar diez estrategias diseñadas para aumentar su provisión de apoyo necesario y reducir su uso de un estilo interpersonal controlador. Cada sesión (excepto la primera) comenzaba con una revisión de sesiones de entrenamiento anteriores y motivaba a los entrenadores a reflexionar sobre sus experiencias para implementar las estrategias enseñadas y estrategias de coaching específicas. Los resultados de la intervención demostraron un efecto preventivo sobre el burnout de los jugadores, estos efectos son a través de la reducción del sentido de logro. Consiguiendo a través de la teoría de la autodeterminación un efecto preventivo del aumento del burnout.

En el estudio de Ofoegbu et al. (2020) se realiza una intervención a través de "storytelling" digital la cual está complementada por una terapia racional emotiva conductual con historias digitales para ayudar a los adolescentes para-atletas para afrontar y combatir los pensamientos del Burnout. Para ello se eligieron videos cuidadosamente diseñados que contaban con historias de experiencias vividas por personas que han luchado y han hecho frente con éxito a los pensamientos del burnout.

Esta intervención de narración digital basada en la terapia racional emotiva conductual tiene como objetivo suplantar los pensamientos irracionales y creencias (que podrían provocar pensamientos de burnout) por pensamientos racionales y adaptativos a través de la narración digital y una serie de técnicas cognitivas, conductuales y emotivas. La intervención del estudio duró desde octubre de 2019 hasta diciembre de 2019 con una sesión por semana de 90 minutos. Los participantes recibieron una serie de videos digitales de narración de historias sobre temas de burnout. Después de ver estos videos en casa, se pidió a los participantes que reflexionaran y anotaran por escrito las lecciones importantes que aprendieron de los videos, ya que formarían la base de la discusión grupal durante las reuniones de la sesión. La sesión se divide en tres partes: una sesión grupal, una sesión general y una sesión TREC. Comienza con la discusión grupal en pequeños grupos de 5 donde los participantes discuten sus observaciones y lecciones morales de los videos sobre agotamiento que habían visto en casa. Después de 25 minutos de esta sesión grupal, sigue una sesión general donde cada grupo está representado por su líder de grupo. El cual expone un resumen de 3 minutos de la discusión grupal. Al final de la sesión, los participantes se dividen en dos grupos. Cada grupo cuenta con un terapeuta de conducta racional emotiva que guía a los atletas a identificar y anotar sus factores estresantes deportivos y no deportivos, creencias irracionales y pensamientos negativos. Luego, los atletas fueron guiados mientras participan en las diversas técnicas terapéuticas y ejercicios para combatir y disputar sus creencias irracionales y factores estresantes.

Los resultados del estudio demostraron que tras la intervención, los atletas discapacitados del grupo experimental experimentaron una reducción significativamente del burnout, a diferencia de los del grupo de control. Además se descubrió que la narración digital mejora eficazmente la salud psicológica y emocional de las paratletas al reducir el estrés, la ansiedad, la ira y la depresión entre las adolescentes.

El estudio realizado por Luzzi et al. (2020) tuvo como objetivo probar la eficacia de una intervención de escritura en línea de múltiples sesiones diseñada para disminuir el Burnout de los atletas en programas de la NCAA. La intervención online incluyó seis sesiones que se completaron en el transcurso de dos semanas (tres sesiones cada semana). Estas sesiones consisten en adaptaciones de intervenciones de escritura.

En la primera y cuarta sesión se realizó un ejercicio de escritura basado en la técnica de escritura expresiva de Pennebaker. En este ejercicio los participantes escribieron sobre la experiencia más perturbadora que hayan tenido en su experiencia deportiva universitaria (sesión uno) y la más placentera y positiva (sesión cuatro). Se animó a los deportistas a explorar profundamente en sus emociones y pensamientos sobre el evento escribiendo continuamente durante 15 minutos.

La segunda y quinta sesiones consistió en un ejercicio de escritura reflexiva, donde se les pidió a los participantes que recordaran la experiencia que escribieron en la sesión anterior. Sin embargo, el objetivo de este ejercicio era comprender esa experiencia en lugar de explorar las emociones. Por lo tanto se les preguntó “¿Qué has llegado a comprender sobre ti y tu deporte a partir de esta experiencia?” y “¿cómo le encuentras sentido a todo esto?” De esta manera se le ayudó a los participantes a reflexionar. En este ejercicio se les invitó a los participantes a tomarse su tiempo, escribir a su propio ritmo y tomarse tiempo para reflexionar, aunque se recomendó a los participantes que dedicaran al menos 20 minutos a esta tarea reflexiva. Durante la tercera sesión, los participantes realizaron la actividad desde un enfoque de obituario deportivo a través de la MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment), es decir, desde el plano de la aceptación de una retirada deportiva. Es por ello que durante la realización de la actividad, se les pidió a los participantes que imaginaran despertarse como un atleta retirado y escribieran cómo les gustaría que se recordara su carrera, sus actuaciones y su trabajo como atletas. Esta sesión también se les recomendó a los participantes que escribieran a su propio ritmo y durante al menos 20 minutos.

La sexta y última sesión implicó una adaptación del método fotográfico de Steger, debido a que esta técnica tiene como objetivo trabajar el autoconcepto y la autoestima, mediante el uso de fotografías significativas. Este método comenzó al final de la tercera sesión, se les pidió a los participantes que pasaran los siguientes días tomando cinco fotografías de cosas que hacían significativo su deporte. A continuación al inicio de la sexta sesión, se indicó a los participantes que subieran las cinco fotografías. Luego, en el entorno online se presentó cada una de las cinco imágenes y se pidió a los participantes que proporcionarían una descripción de por qué la fotografía era significativa para ellos en su deporte. Después de completar las cinco descripciones, a los participantes se les presentó las cinco imágenes y se les pidió que las clasificaran en orden de importancia según su significado en el deporte. En los resultados no hubo cambios significativos en el burnout de los atletas, los autores creen que fue por la corta duración de la intervención debido a que fueron dos semanas pero hubo un aumento del significado del deporte, por lo tanto si a lo largo del tiempo los atletas cuestionan el valor (es decir, la importancia) de su experiencia deportiva, sus objetivos atléticos (es decir, propósito) y comprensión del papel del deporte en su vida (es decir, coherencia) el burnout disminuiría.

#### 4. Discusión

Este trabajo muestra una revisión sistemática realizada con el objetivo de recopilar la bibliografía acerca de los diferentes programas de intervención del burnout en tecnificación. De esta manera, se consigue conocer las diferencias y similitudes de las técnicas y protocolos para mejorar el síndrome del burnout en deportistas que se encuentran en tecnificación, en la mayoría de los programas la edad media son los 18 años.

En la revisión realizada encontramos que la mitad de las publicaciones hacen uso de la técnica de mindfulness, aunque la encontremos como técnica de intervención también se hace mención a su efectividad como estrategia de prevención del síndrome. Por un lado, en los estudios de Furrer et al. (2015) y Moen et al. (2015), utilizaron el mismo programa de mindfulness descrito en la tabla 2.

Por otro lado, los autores utilizaron diferentes métodos de evaluación. Furrer et al. (2015) utilizaron una entrevista semi-estructurada, mientras que por su parte Moen et al. (2015) hicieron uso de cuestionarios como Mindful Awareness Attention Scale (MAAS), Perceived stress Scale (PSS-14), Athlete Satisfaction- Questionnaire (ASQ) y Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

En ambos estudios se pudo comprobar que este programa de mindfulness de 12 semanas, reduce los niveles de burnout de los deportistas, pero obtuvieron resultados diferentes en la percepción del estrés, ya que en el estudio de Moen et al. (2015) no hubo una disminución de esta.

En los programas de intervención de Langan et al. (2015), donde se aplicó la teoría de la autodeterminación, y el de Ofoegbu et al. (2020), donde se utilizó la técnicas de intervención narrativa y terapia racional emotiva conductual, en ambos estudios la duración de la intervención realizada fue de 12 semanas y se redujo la sintomatología del síndrome del burnout.

El programa con menor duración fue el de Luzzi et al. (2020) donde se intervino a través técnicas de escritura durante 3 veces a la semana durante 2 semanas, donde se obtuvieron reducciones en los niveles de burnout las cuales se continuaron redujeron durante el seguimiento.

A nivel de resultados, los estudios de Ofoegbu et al. (2020) y Luzzi et al. (2020) redujón los niveles del síndrome de burnout en los deportistas en cambio en Langan et al. (2015), se demostró el un efecto preventivo en el burnout de los atletas.

### **5.1. Limitaciones**

Durante la realización de la presente revisión sistemática, se han encontrado algunas dificultades a la hora de llevarla a cabo. La bibliografía en el ámbito de la intervención del burnout en deportistas, aunque ha cobrado importancia durante los últimos años, aún sigue siendo bastante escasa. Además, los estudios seleccionados se han llevado a cabo en diferentes países, por lo que existen diferencia en la tecnificación de los atletas, lo que dificulta la generalización de los resultados. También cabe destacar que, en diferentes estudios, la muestra de participantes se ha centrado en un solo deporte y/ población, por lo que algunos de los resultados no se podrían generalizar a otros deportes, poblaciones, etc

### **5.2. Conclusiones**

En el ámbito del deporte, el burnout es un tema preocupante debido a su relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva, además de consecuencias en los ámbitos deportivos como insatisfacción con su rol en el deporte, problemas de concentración, sensaciones negativas, entre otras y en el ámbito personal como insatisfacción con su estilo de vida, sentimientos de aislamiento, problemas físicos,..(García-Parra et al., 2016). Es por ello que en esta revisión sistemática se han recopilado los diferentes estudios relacionados con la intervención del burnout en

tecnificación, debido a que en estas de formación del deporte son un momento particularmente donde los deportistas son particularmente vulnerables(Fawver et al., 2023) y están expuestos a un gran estrés deportivo, a consecuencia de la presión porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a ser deportistas de élite(García-Parra et al., 2016). Por un lado, la técnica que aparece con mayor frecuencia para la intervención del síndrome del burnout en deportistas en tecnificación ha sido mindfulness, que aparece en los estudios de Furrer et al. (2015) y Moen et al. (2015), con el mismo programa. Por otro lado, cabe destacar el efecto preventivo del síndrome de burnout a través de la aplicación de la teoría de autodeterminación a través de sesiones individuales en entrenadores que se realizó en el estudio de Langan et al. (2015).

Estos estudios mencionados en la revisión, han demostrado una gran efectividad ya sea a nivel preventivo como a nivel de intervención a la hora de hacer frente al síndrome del burnout en deportistas de alto rendimiento. Es importante conocer las técnicas y programas más efectivos a la hora de combatir el burnout en deportistas que se encuentran en fase de tecnificación, no solamente para que se vea mejorado su rendimiento deportivo sino también para mejorar el bienestar de la persona. Como hemos podido observar en la revisión en ocasiones se debe trabajar con las personas que están implicadas en la fase de la tecnificación, por eso sería interesante desde una perspectiva de la psicología trabajar de manera multidisciplinar con el resto de profesionales implicados en los planes de tecnificación como pueden ser entrenadores, preparadores físicos, nutricionistas,... Para poder prevenir y/o intervenir de una manera más eficaz el síndrome del burnout y por lo tanto, mejoraría el bienestar de la personas y evitaremos el abandono de los talentos deportivos debido al gran estrés producido por estar en una fase de tecnificación.

En conclusión , a pesar de los diferentes programas encontrados para la intervención del burnout en deportistas en tecnificación y el auge de la bibliografía científica del síndrome en el deporte estos últimos años, aún son escasos los estudios que existen acerca de este síndrome en el ámbito deportivo. Por lo que es importante seguir aumentando la investigación científica acerca de nuevos programas de intervención y prevención, para poder evitar y/o combatir el burnout en los deportistas, lo que favorecería una mejora del rendimiento y de su bienestar.

## 5. Bibliografía

- DiFiori, J. P., Brenner, J. S., Comstock, D., Côté, J., Güllich, A., Hainline, B., & Malina, R. M. (2017). Debunking early single sport specialisation and reshaping the youth sport experience: an NBA perspective. *British Journal Of Sports Medicine*, 51(3), 142-143. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097170>
- Fawver, B., Taylor, S. E., DeCouto, B. S., Cowan, R. L., Lohse, K. R., Williams, A. M., & Podlog, L. (2023). Tracing burnout during adolescence to past sports experiences: a retrospective analysis of sport-specific antecedents among alpine ski racers. *Journal Of Cartilage & Joint Preservation*, 3(3), 100142. <https://doi.org/10.1016/j.jcjp.2023.100142>
- Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2015). When Is It Too Early for Single Sport Specialization? *The American Journal Of Sports Medicine*, 44(1), 234-241. <https://doi.org/10.1177/0363546515576899>
- Furrer, P., Moen, F., & Firing, K. (2015). How mindfulness training may mediate stress, performance and burnout. *The sport journal*, 18. <https://thesportjournal.org/article/how-mindfulness-training-may-mediate-stress-performance-and-burnout/>
- Garcés de Los Fayos, E. J., & Greisy, M. M. (2002). *Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional*. Dipòsit Digital de Documents de la UAB. <https://ddd.uab.cat/record/63090>
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobreentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 337-349). Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). Nivel de burnout y rendimiento deportivo (pp. 91-102). En E. Cantón (ed.): *Motivación y su Aplicación al Deporte*. Valencia: Promolibro
- García-Parra, N., González, J., & De los Fayos EJ, G. (2016). *Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte*. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200003)

Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B. G., & Mulcahey, M. K. (2020). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes: A Systematic Review and Meta-analysis. *Orthopaedic Journal Of Sports Medicine*, 8(3), 232596712090757.

<https://doi.org/10.1177/2325967120907579>

Jouper, J., & Gustafsson, H. (2013). Mindful Recovery: A Case Study of a Burned-Out Elite Shooter. *Sport Psychologist/ The Sport Psychologist*, 27(1), 92-102.

<https://doi.org/10.1123/tsp.27.1.92>

Luzzeri, M. (s. f.). *Effects of a Meaning-Oriented Online Writing Intervention on Commitment, Stress, and Burnout in Collegiate Athletes*. DigiNole.

[https://purl.lib.fsu.edu/diginole/2020\\_Spring\\_Luzzeri\\_fsu\\_0071E\\_15715](https://purl.lib.fsu.edu/diginole/2020_Spring_Luzzeri_fsu_0071E_15715)

Langan, E., Toner, J., Blake, C., & Lonsdale, C. (2015). Testing the Effects of a Self-Determination Theory-Based Intervention with Youth Gaelic Football Coaches on Athlete Motivation and Burnout. *Sport Psychologist/ The Sport Psychologist*, 29(4), 293-301. <https://doi.org/10.1123/tsp.2013-0107>

Ofoegbu, T. O., Asogwa, U. D., Ogbonna, C. S., Aloh, H. E., Eseadi, C., Eskay, M., Nji, G. C., Ngwoke, O. R., Agboti, C. I., Nnachi, R. A., Nnachi, O. C., & Otu, M. S. (2020). Effect of digital storytelling intervention on burnout thoughts of adolescent. *Medicine*, 99(30), e21164. <https://doi.org/10.1097/md.000000000021164>