

Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión

Enrique J. GARCÉS DE LOS FAYOS RUIZ

Universidad de Murcia

Francisco ORTÍN MONTERO

Universidad de Murcia

Maicon CARLIN

Universidad de León

Resumen

Con este trabajo pretendemos aproximarnos a la situación actual que, en materia de investigación y aplicación, podemos encontrar con relación al síndrome de *burnout* en el contexto deportivo. Para ello hemos analizado los trabajos científicos más recientes, con la finalidad de obtener aquellas tendencias que actualmente está adquiriendo la investigación de este síndrome, siempre desde la perspectiva deportiva que nos ocupa. Para ello, además, hemos buscado las aplicaciones prácticas que dichas investigaciones pueden tener para el psicólogo del deporte que trabaja directamente con deportistas y entrenadores, principalmente. Como se irá desarrollando, a lo largo de la descripción ofrecida, empiezan a existir pilares sólidos en esta línea de estudio y trabajo aplicado, tanto desde la perspectiva evaluativa, como desde los planteamientos teóricos y prácticos más recientes. Se concluye acerca de las líneas principales de trabajo a las que habrá que atender cuando el psicólogo se encuentre con deportistas y entrenadores con *burnout*, bien desde la intervención directa, bien desde planteamientos preventivos.

Palabras clave: *burnout*, deportista, entrenador, aplicación e intervención.

Abstract

With this work we try to approach the current situation that, in matter of research and application, we can find in relation to burnout syndrome in the sport context. For it, we have analyzed the more recent scientific works, with the purpose of obtaining those tendencies that at the moment the investigation is acquiring of this syndrome, always from the sport perspective that concerns us. For it, in addition, we sought practical applications that investigations can have for the sport psychologist who works directly

Dirección del primer autor: Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Campus Universitario de Espinardo. 30100 Murcia. *Correo electrónico:* garces@um.es

Recibido: junio de 2010. *Aceptado:* septiembre de 2010.

with athletes and coaches, mainly. As will be developing along the description given, a solid pillar begins to exist in this line of study and applied work, both from an evaluative perspective, and from the theoretical and practical newer approaches. The conclusion about the main lines of work that will need addressing the psychologist when meets with athletes and coaches with burnout, well from the direct intervention, well from the preventive approaches.

Key words: Burnout, Athletes, Coaches, Application and intervention.

Podemos considerar el trabajo de Flippin (1981) como el primero que estudió el *burnout* en deportistas, lo que nos hace recapacitar acerca de los 30 años que se llevan ya investigando acerca del *burnout* en el contexto deportivo, y que nos permite ir comprobando, como intentaremos describir a lo largo de este artículo, que estamos ante un síndrome ampliamente estudiado, y donde los conceptos teóricos asociados al mismo van mostrando una solidez cada vez mayor, que incide a su vez en el desarrollo de estrategias de intervención y prevención, que interesan especialmente al desarrollo aplicado del trabajo del psicólogo del deporte cuando se encuentra ante este problema.

Siguiendo el trabajo realizado recientemente por Garcés de Los Fayos y Cantón (2007), aunque se pueden apreciar escasas definiciones de *burnout* directamente aplicadas en el contexto deportivo, la mayoría han aceptado la propuesta ya conocida de Maslach y Jackson (1981), con su planteamiento tridimensional del síndrome, según el cual el *burnout* supondría la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Fender (1989), quizás, fuera el primero que trasladó esta definición a nuestro ámbito, pero como veremos en el siguiente apartado, el desarrollo de instrumentos de evaluación de *burnout* en deporte tienen sus sustento generalizado en dicha definición, consumando aún más dicha asunción definitoria.

Por su parte, desde la perspectiva más aplicada, la gran preocupación ha sido la relación existente entre el sufrimiento del síndrome y el abandono del deporte, que ya avanzamos en un trabajo anterior (Garcés de Los Fayos y Cantón, 1995). Autores como Feigley (1984), que establecía que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, siendo razonable por tanto dicha similitud cuando analizamos el *burnout* en contextos deportivos; como Garcés de Los Fayos y Medina Mojena (2002), que han conceptualizado el síndrome como un “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas (“estar quemado” o “estar carbonizado”); como May (1992), que entre los problemas psicológicos tratados en las Olimpiadas de Barcelona, destaca el *burnout* en deportistas olímpicos, que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su “trabajo deportivo”; o como Feigley (1984), que ya hizo referencia a que el síndrome se podía apreciar en deportistas desde los 10 años, nos llevan a seguir manteniendo nuestra preocupación no ya sólo por la posibilidad de abandonar la práctica deportiva cuando se padece *burnout*, sino también el estado psicológico que arrastra la persona que lo sufre, más allá del abandono o no que pudiera darse.

Una parcela investigadora que actualmente está muy consolidada (Garcés de Los Fayos, Jara y Vives, 2006) es todo lo

referente al estudio de las variables predictoras del síndrome, que pueden analizarse con detenimiento en el trabajo citado de Garcés de Los Fayos *et al.* (2006), y que se han abordado desde los tres contextos más inmediatos del deportista: social-familiar, deportivo y personal (interno). De igual forma, y con relación a las consecuencias asociadas al *burnout*, parece demostrado que las complejas interacciones de las variables predictoras, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, provocarán un estado emocional en el deportista que puede facilitar la aparición de *burnout*. Por esta razón, como ya hemos mencionado en investigaciones anteriores (Garcés de Los Fayos y Cantón, 2007; Garcés de Los Fayos *et al.*, 2006), el trabajo de Loehr (1990) es muy clarificador cuando plantea tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome, que se van sucediendo de manera inequívoca:

- En primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir.
- En segundo lugar, aparece abandono y angustia.
- En tercer lugar, se percibe pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.

Siguiendo con el desarrollo que se ha mantenido hasta ahora acerca de las consecuencias, y apoyándonos en Garcés de Los Fayos (1999), Smith (1986) planteaba, con relación a las mismas, dos grupos diferentes: *consecuencias fisiológicas* y *consecuencias conductuales*. Siguiendo a este autor, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), señalan como consecuencias más evidentes del *burnout* en deportistas las siguientes: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de

vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

Por lo que se refiere a los instrumentos de evaluación desarrollados, en su inicio Garcés de Los Fayos (1994 y 1999), apoyándose en el convencimiento que mostraban Caccese y Mayerberg (1984), según los cuales el instrumento más utilizado en el ámbito organizacional, el Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1981), resulta también un auto-informe aplicable al deporte, llevó a cabo una adaptación del MBI en una muestra de deportistas llegando a las mismas conclusiones. Como veremos en el siguiente apartado, propuestas más recientes siguen apoyándose de forma definitiva en este primer instrumento de evaluación, que hemos ido adaptando desde el ámbito organizacional al deportivo.

Quizás, como último aspecto relevante del desarrollo teórico del síndrome podríamos destacar los modelos teóricos que se han propuesto para comprender de una manera clara el constructo *burnout*. Modelos que se han ido consolidando e, incluso, retroalimentando, tal como puede analizarse extensamente en el trabajo de Carlin y Garcés de Los Fayos (2010). Recordemos que nos referimos, principalmente, a los modelos teóricos planteados, cronológicamente, por Smith (1986), basado en el que utiliza para explicar el desarrollo del estrés deportivo; Schmidt y Stein (1991), sustentado en el compromiso deportivo; Coakley (1992), que explicaría el síndrome a través de procesos sociales desadaptativos; y Garcés de Los Fayos y Cantón (2007), que se apoyan en buena medida en la conjunción de los tres anteriores.

Para finalizar, podemos señalar como datos epidemiológicos al respecto los que ya plantearon autores como Jiménez, Jara y García (1995) que cifraban la frecuencia de *burnout* en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) en el 7.62%, o Medina Mojena (2001) en el 10%.

Estado actual de la investigación acerca del *burnout* en el contexto deportivo

Una vez descrito lo que sabíamos hasta el momento acerca del *burnout* en el contexto deportivo, procede ahora analizar cuál es el estado actual de la investigación sobre este síndrome, lo que nos permitirá, entre otras cuestiones, poder proponer estrategias de intervención y prevención cuando nos enfrentemos a deportistas o entrenadores con *burnout*, así como saber qué direcciones son previsibles en la investigación futura de este problema psicológico.

Para ello hemos realizado un análisis del contenido de los trabajos que sobre este problema psicológico se han publicado en la última década. Concretamente, de los artículos recogidos en el repertorio *EBSCO-HOST Research Database*, que comprende las bases de datos *Academia Search Premier*, *SPORTDiscus* y *Library, Information Science and Technology Abstract*, de los años 2000 a 2009. A modo de listado podemos destacar los siguientes aspectos, que nos permiten observar una panorámica razonable de la situación de esta línea de investigación:

- El total de artículos publicados en las revistas más relevantes del área de psicología del deporte, en el plano internacional, es de 20, lo que supone un número razonable si nos atenemos al hecho de que Goodger, Gorely, Lavalle y Hraswood (2007) encuentran 59 en el

periodo que supone prácticamente tres décadas, comprendidas desde el inicio del estudio del *burnout* en deporte hasta dicho año 2007.

- No obstante, y con el fin de acercarnos a una perspectiva más próxima a nuestro entorno cultural, también hemos tenido en cuenta los trabajos publicados en las tres revistas españolas de psicología del deporte (*Revista de Psicología del Deporte*, *Cuadernos de Psicología del Deporte* y *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*), así como aquellas fuentes documentales que nos permitían acercarnos al ámbito iberoamericano.
- La mitad de los artículos están centrados en deportistas, mientras que el resto se reparten entre entrenadores, directivos de entidades deportivas, o son de carácter divulgativo, meta-analítico, o de revisión general del síndrome. Esto parece demostrar que se ha producido cierto cambio sustancial en cuanto a la preocupación del análisis del *burnout* en deporte, que anteriormente era preponderante en entrenadores, tal como ocurría en los inicios de su estudio (Garcés de Los Fayos, Teruel y García, 1993), y que deja ahora el protagonismo directamente en los deportistas.
- Para el desarrollo de los diferentes trabajos de campo han sido varios los instrumentos de evaluación del *burnout* que se han utilizados. Así, comprobamos que las dos tendencias fundamentales son la adaptación al deporte del MBI (Maslach y Jackson, 1981) y el ABQ que desarrollaron Raedeke y Smith (2001). Con menor presencia en la literatura científica podemos destacar el EABI de Eades (1990) o el BIA de Van Yperen (1997). Por nuestra parte,

y apoyándonos en la primera perspectiva (adaptación del MBI), contamos con el IBD (Garcés de Los Fayos, 1994, 1999) que sustentado en el de Maslach y Jackson (1981), viene demostrando su eficacia también en algunos países iberoamericanos, como demuestran los trabajos que se han apoyado en nuestro instrumento, como el de Hernández (2009) en Costa Rica; Medina Mojena (2001) en Cuba; Percastre (2009) en México; Sierra y Abelló (2008) en Colombia; o Tutte (2009) en Uruguay.

- Comprobamos también que cuando se contrasta alguno de los modelos teórico que se han propuesto para el análisis del origen y desarrollo del *burnout* en deporte, trabajos por otra parte muy escasos, siguen siendo los de Smith (1986), Schmidt y Stein (1991) y Coakley (1992) los que son analizados, lo que viene a demostrar la solidez de los mismos. No obstante la tendencia quizás debería ser la de procurar unificar aquellos aspectos de estos mismos modelos, con el fin de generar una propuesta de trabajo más amplia, que recoja las diferentes circunstancias que influyen en la comprensión de este síndrome, tal como hemos planteado recientemente para deportistas (Carlin y Garcés de Los Fayos, 2010).
- Nos ha resultado de especial interés el hecho de que unos pocos trabajos, concretamente tres de los 20 artículos analizados, sugieren una metodología de carácter cualitativo para evaluar el *burnout*. En los tres casos se ha utilizado la entrevista, enfocándolo al análisis tanto de deportistas, como de entrenadores o de entrenadores que reflexionan sobre los deportistas. Asumiendo las dificultades que estadísticamente

pueden suponer el estudio a través de pruebas de índole cualitativo, también es evidente el beneficio que la entrevista, como herramienta de evaluación específica de esta metodología, puede proporcionar para aumentar el conocimiento tanto del origen de este problema, como de los factores que pueden consolidar su presencia con el paso del tiempo.

- Se sigue insistiendo en el estudio de procesos psicológicos como relevantes en la comprensión del *burnout*. Es el caso de la percepción de estrés (Raedeke y Smith, 2004), el compromiso (Clapper y Harris, 2008), o la motivación (Lemyre, Treasure y Roberts, 2006), por citar algún proceso concreto. Son aspectos siempre interesantes, pero que ya llevan mucho tiempo siendo abordados desde diferentes propuestas investigadoras que, en general, terminan por complementar lo que está bastante trabajado cuando nos referimos al *burnout*, es decir el caso de las variables externas, como puede ser la existencia de apoyo social (Raedeke y Smith, 2004), por citar un ejemplo.
- También nos parece interesante el hecho de que en uno de los trabajos estudiados (Gustafson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist, 2007) se precise el hecho de que el *burnout* parece ser más frecuente en los deportistas de modalidades individuales, al ser comparados con las de equipo. Es muy probable que la propia dinámica, en cuanto a exigencias psicológicas, de las modalidades deportivas individuales pueda estar en el origen de esta realidad, lo que debería exigir trabajos en esta dirección que pueda resultar clarificadores al respecto de esta afirmación. Este planteamiento, sin

embargo, hay que concebirlo al contrario cuando hablamos de entrenadores, ya que según Harabatsos, Malousaris y Apostolidis (2006) los entrenadores de modalidades deportivas de equipo presentan mayores niveles de *burnout*, en un estudio que abre unas posibilidades de futuro interesante, con el fin de comprobar a qué se deben estas diferencias entre el entrenador y el deportista en función de la práctica deportiva que realizan.

- Finalmente, hay dos propuestas que inciden específicamente en futuros trabajos de investigación a desarrollar. Por un parte, vemos que los estudios longitudinales siguen siendo muy escasos. De hecho, nosotros sólo hemos encontrado el de Cresswell y Eklund (2007), donde plantean, entre otras cuestiones, la posibilidad de que el *burnout* se cronifique con el paso del tiempo. Tanto este aspecto, esencial para cualquier propuesta de intervención y prevención con deportistas, como cualquier otro que pueda abordarse nos permitiría conocer, con el paso del tiempo, cuál es el devenir del síndrome, lo que resulta fundamental para poder afrontarlo razonablemente. Por otra parte, empieza a aparecer algún trabajo que analiza la incidencia de las variables de personalidad en el origen del *burnout*. Así, Kania, Meyer y Ebersole (2009) muestran datos específicos sobre la relevancia que los factores de personalidad tienen sobre la ocurrencia de este síndrome, si es comparado con variables de índole ambiental, resultando una proporción mayor de la frecuencia de deportistas en cualquiera de las tres dimensiones del *burnout*, siendo destacable el hecho de que la varianza

explicada de los factores de personalidad en el origen del *burnout*, frente a las de tipo ambiental, es más del doble tanto en Agotamiento Emocional como en Reducida Realización Personal, y mayor, aunque sin llegar a esa proporción comparativa en el caso de Despersonalización. Estos datos son coincidentes con el trabajo que realizamos hace algún tiempo (Garcés de Los Fayos, 1999), donde se destaca la importancia de las variables de personalidad en el origen del problema.

Intervención y prevención del *burnout* en deporte

Una vez abarcado el primer objetivo que nos planteamos (procurar la mejora en la comprensión del síndrome), pasamos ahora al segundo objetivo: intentar diseñar estrategias que permitan disminuir la incidencia del mismo. Partiendo de la realidad descrita, y siguiendo los planteamientos que han señalado autores como Garcés de Los Fayos y Medina Mojena (2002); Garcés de Los Fayos (2004), Lemyre *et al.* (2004); McDonald (2005), observamos que las principales estrategias de prevención, que hemos considerado, deben encaminarse en las siguientes cuatro direcciones, ya que las mismas se consolidan con los nuevos datos detectados en la revisión bibliográfica analizada:

- *Con el deportista.* El primer paso, en cualquier estrategia de intervención y prevención, será abordar al deportista, haciéndose necesaria la intervención multimodal, que recoja entre otros aspectos, técnicas de índole cognitivo, potenciación de las redes de apoyo social y familiar en las que se encuentre

el deportista, y el entrenamiento en habilidades personales que le supongan, entre otros beneficios, ser capaz de afrontar con éxito aquellas situaciones que objetivamente pueden ser causantes del estrés que le conduzca al padecimiento del *burnout*.

- *Con la familia.* Fundamentalmente pensamos en los deportistas más jóvenes y, en consecuencia, en su familia directa, o bien en deportistas de mayor edad, que ya hayan generado su propia familia, tras independizarse de la suya original. En este sentido, el trabajo se dirigirá a la aplicación de técnicas de mejora de las competencias personales, que han de permitirle satisfacer los distintos canales de interacción que se ponen en juego en las relaciones que establecen los diferentes miembros de la familia con el deportista. Por otra parte, también hay que considerar el establecimiento de medidas de reeducación en cuanto a la concepción competitiva del deporte, buscando siempre salvaguardar al deportista (persona) frente al “beneficio” que pueda suponer la mejora de los resultados obtenidos en la práctica deportiva.
- *Con el entrenador.* Sabemos que el entrenador puede suponer para el deportista bien el apoyo psicológico esencial para prevenir problemas como el *burnout* o, por el contrario, ser en sí mismo agente estresante canalizador del síndrome. Necesitamos, obviamente, al que abiertamente se convierta en claro agente de apoyo, que directa e indirectamente incida psicológicamente en el deportista, ayudando en la aplicación de las estrategias que configuran el entrenamiento psicológico que habrá de desarrollarse con el deportista. En este

sentido, no podemos olvidar el propio trabajo con el entrenador para lograr mejorar sus capacidades y competencias personales.

- *Con la estructura social del deporte.* Finalmente, y aunque estaríamos ante una tarea muy compleja, es nuestra función, como conocedores de la casuística relacionada con el *burnout*, proponer estrategias de mejora en todo lo que supone el contexto deportivo, incidiendo en aquellos factores que ayudarían a prevenir la aparición del síndrome en los deportistas, y ayudando a los directivos y responsables de este ámbito en la toma de decisiones futuras encaminadas a la mejora de la práctica y, sobre todo, de la competición deportiva.

Discusión

A partir de todo lo expuesto se pueden observar algunas tendencias que habrá que considerar, tanto desde el plano teórico como aplicado, si es nuestro deseo acercarnos al síndrome de *burnout* de una forma razonable. Así, parece evidente que a pesar de que el estudio del *burnout* avanza en sus diferentes componentes y aspectos descriptivos, sigue a un ritmo demasiado lento si nos atenemos al hecho de que son pocos los trabajos que se publican, después de 30 años de estudio, tal como se demuestra en este trabajo, confirmando lo que ya observábamos en Goodger *et al.* (2007). No obstante parece positivo comprobar que la calidad de los mismos ha sido clarificadora desde los diferentes planos de estudio del *burnout* (instrumentos de evaluación, modelos teóricos, variables predictoras, análisis de las consecuencias...), tal como se observa en el trabajo de revisión citado de Goodger *et al.* (2007).

No obstante, existen algunos aspectos que merecen especial atención y que, a modo de listado, nos parece necesario apuntar para considerar en futuras propuestas de investigación:

- Desarrollar los trabajos de índole cualitativo que, como demuestran Cresswell y Eklund (2006), permiten acceder a información relevante para la comprensión del *burnout*, difícil de adquirir de otra manera.
- Se sigue insistiendo en procesos psicológicos básicos, como es el caso de la motivación (Lemyre *et al.*, 2007), que si bien son conocidos nos recuerdan la importancia de considerarlos para diseñar y desarrollar futuros programas de prevención del *burnout*.
- Habrá que constatar la importancia que las variables de personalidad pueden tener en el origen y mantenimiento de este síndrome, apoyándonos en datos específicos como los que nos aportan Kania *et al.* (2009), y siguiendo descripciones de patrones de personalidad en deportistas con *burnout* como los que plantea Garcés de Los Fayos (1999).
- También se hace necesario, a pesar de su dificultad, la realización de estudios longitudinales que nos adentren en una mejor comprensión del devenir del *burnout*, pudiendo utilizar como modelo de trabajo el desarrollado por Cresswell y Eklund (2007).
- Siendo cierto que los trabajos que abordan el *burnout* en deportistas y entrenadores, aunque no muy numerosos, van generando un cuerpo de conocimiento muy interesante para poder abordar el futuro de la investigación acerca del síndrome, de forma positiva, también resulta llamativamente negativo la

escasez de trabajos sobre *burnout* en árbitros y directivos de entidades deportivas, que tanto por el interés en sí mismos, como por su influencia en los deportistas y entrenadores, deberían ser estudiados más ampliamente.

- Por último, también falta la generación de programas de intervención y prevención en deportistas con *burnout*, o con riesgo potencial de sufrirlo, y la constatación de su eficacia. Esto permitiría a los psicólogos del deporte aplicados disponer de una estrategia de actuación cuando detectaran la existencia de dicho riesgo o, en el peor de los casos, cuando ya estuvieran ante casos diagnosticados como tales.

Referencias

- Caccese, T.M. y Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6 (3), 279-288.
- Carlin, M. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2010). El síndrome de burnout: evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26 (1), 159-168.
- Clapper, D.C. y Harris, L.L. (2008). Reliability and validity of an instrument to describe burnout among collegiate athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 43 (1), 62-69.
- Coakley, J.J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9 (3), 271-285.
- Cresswell, S.L. y Eklund, R.C. (2006). The convergence and discriminant validity of burnout measure in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sport Science*, 24 (2), 209-220.

- Cresswell, S.L. y Eklund, R.C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20
- Eades, A.M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athletic Burnout Inventory*. Tesis de Master no publicada. Berkeley: University of California Berkeley.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12 (10), 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3 (1), 63-71.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1994). *Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de Licenciatura. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome de *burnout* en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico descriptivo del *burnout* en deportistas: una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, 91-92, 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Jara, P. y Vives, L. (2006). Deporte y *burnout*. En E.J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla y P. Jara (Coords.), *Psicología y deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara Vera, P. (2002). Agotamiento emocional y sobretrenamiento: *burnout* en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coords.), *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina Mojena, G. (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 transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11 (2), 259-267.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Teruel, F. y García, C. (1993). *Burnout* en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada, España.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21, 121-157.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10 (4), 341-366.
- Gustaffson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in adolescent competitive athletes. *The Sport Psychologist*, 21, 21-37.
- Harabatsos, G., Malousaris, G. y Apostolidis, N. (2006). Evaluation and comparison

- of burnout levels in basketball, volleyball and track and field coaches. *Studies in Physical Culture and Tourism*, 13 (1), 79-85
- Harlick, M. y McKenzie, A. Burnout in junior tennis: A research report. *New Zealand Journal of Sport Medicine*, 28 (2), 36-39.
- Hernández, L.D. (2009). *La presencia del síndrome de burnout en un equipo masculino de deportistas clase élite de ligas menores, quienes participan en el Deportivo Saprissa*. Tesis de Grado no publicada. San José: Universidad Fidelitas de Costa Rica:
- Jiménez, G., Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.
- Kania, M.L., Meyer, B.B. y Ebersole, K.T. (2009). Personal and environmental characteristics predicting burnout among certified athletic trainers at national collegiate athletic association institutions. *Journal of Athletic Training*, 44 (1), 58-66.
- Lemyre, P.N., Matt, K., Roberts, G.C., Stray-Gundersen, J. y Treasure, D. (2004). Overtraining and burnout in elite athletes: When physiology meets psychology. En V. Klisouras (Ed.), *Pre-Olympic Congress*. Tesalónica, Grecia.
- Lemyre, P.N., Roberts, G.C. y Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athlete. *European Journal of Sport Science*, 7 (2), 115-126.
- Lemyre, P.N., Treasure, D.C. y Roberts, G.C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28 (1), 32-48.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Martin, J. (2004). Burnout ahead?: For many youngsters, playing soccer has become(sic) a year-round commitment. *Soccer Journal*, 49 (7), 7-8.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- May, J.R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S Olympic team at the 1992 Summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.
- McDonald, S. (2005). Avoiding and overcoming burnout. *Ultrarunning*, 25 (4), 8-9.
- Medina Mojena, G. (2001). *Síndrome de burnout y locus de control en deportistas cubanos de alto rendimiento*. Tesis de licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.
- Percastre, R. (2009). *Análisis de la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en deportistas de diferentes disciplinas: caso estado de México*. Memoria Diploma Estudios Avanzados. León: Universidad de León.
- Raedeke, T.D. y Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306
- Raedeke, T.D. y Smith, A.L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26 (4), 525-541.

- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (3), 254-265.
- Sierra, C.A. y Abelló, R. (2008). Burnout y pensamiento irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología. Avances en la disciplina*, 2 (1), 49-78.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8 (1), 36-50.
- Tutte, V. (2009). *Riesgo de abandono deportivo en jóvenes futbolistas*. Tesis Doctoral no publicada. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Van Yperen, N.W. (1997). Inequity and vulnerability to dropout symptoms: An exploratory causal analysis among highly skilled young soccer players. *The Sport Psychologist*, 11, 318-325
- Wolf, R. (2003). Burnout takes out many young athletes: Sports can be a drag for weary athletes who see a chance to be with friends instead. *Sport Illustrated*, 99 (25), 128.

