



ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

Tema:

SÍNDROME DE *BURNOUT* Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Licenciado en Psicología Clínica**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Abraham Jair Ramos Ramos

Directora:

Mg. Ana Del Rocío Martínez Yacelga

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **ABRAHAM JAIR RAMOS RAMOS**, con cédula de ciudadanía **1850808823**, autor del trabajo de graduación intitulado: "SÍNDROME DE *BURNOUT* Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA", previo a la obtención del título de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**, en la escuela de **SALUD Y BIENESTAR**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, marzo 2026



Abraham Jair Ramos Ramos

CC. 1850808823

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Tema:

SÍNDROME DE *BURNOUT* Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autor:

Abraham Jair Ramos Ramos

Ana del Rocío Martínez Yacelga, Dra. Mg.
CC. 1802920148

CALIFICADOR

f. 

María Isabel Ramos Noboa, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Freddy Patricio Mayorga Valle, Dr. Esp.

DIRECTOR ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr. Mg.

PROSECRETARIO PUCE AMBATO

f. 

PUCE AMBATO
PROSECRETARÍA

Ambato – Ecuador

Marzo 2026

DEDICATORIA

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, al cual le debo todos mis méritos y logros, el pilar fundamental en mi vida, por tener presente siempre su misericordia en mi vida, las bendiciones diarias y por su increíble propósito de permitirme conocer a personas muy especiales que estarán presentes siempre en mi corazón. Gracias infinitas por ayudarme a levantarme en los días más difíciles, donde pensé que no lograría salir adelante, por ser la luz que iluminó mi camino y por poner ángeles que llamo amigos que permitieron que esta etapa universitaria fuera extraordinaria. Sin Dios y sus bendiciones este sueño nunca habría sido posible, su amor y lealtad siempre ha permanecido y permanecerá en mi vida.

A mi abuelita, la mujer que más amo con todo mi corazón, mi sostén en mi proceso profesional y personal. Gracias por tu amor incondicional, por ser la única mujer que siempre está presente en mis momentos difíciles, por tus abrazos sinceros, por tu compañía y por siempre preocuparte por mí. Eres la mujer que siempre necesité en mi vida, tu ejemplo y amor siempre permanecerá presente en mi corazón.

A mi figura y ejemplo a seguir, mi padre. Gracias por el apoyo incondicional, por confiar en mí incluso cuando te falle, por impulsarme a seguir esta carrera que llevo en mi corazón y por tu amor infinito. Tus consejos, confianza y tu presencia han sido mi motivación para no rendirme y seguir siempre adelante fuerte y con gran determinación.

A mi madre, la mujer que estuvo para apoyarme y que siempre ha estado orgullosa del hombre en el que día a día me convierto. Gracias por tus sacrificios, tu amor incondicional y tus preocupaciones diarias, fue fundamental para poder avanzar y culminar esta gran etapa en mi vida. Tu dedicación, fortaleza y fidelidad son mi inspiración para cumplir todos mis objetivos.

Finalmente, a mis hermanos, tía y prima, quienes al igual que los antes mencionados, son muy importantes en mi vida y en este gran proceso. Gracias por su compañía en mis momentos difíciles todos dejan una huella en mi corazón.

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, porque sin Él nada de esto habría sido posible. Gracias por la vida, la salud y por acompañarme en cada paso de este camino, dándome la fortaleza necesaria para no rendirme y rodeándome de personas maravillosas que siempre llevaré presentes en mi corazón.

Agradezco profundamente a mi familia, por su amor incondicional, su paciencia infinita y su constante motivación a lo largo de todo este proceso académico. Su apoyo fue un pilar fundamental para seguir adelante con esfuerzo, perseverancia y compromiso, incluso en los momentos más difíciles.

Mi sincero agradecimiento a mis profesores, por cada conocimiento compartido, por su dedicación y por su paciencia. Gracias por ser más que docentes, por convertirse en guías y amigos en quienes siempre se podía confiar, dejando una huella significativa en mi formación profesional y personal. De manera especial, agradezco a mi tutora de tesis, Ana Martínez, por su orientación, acompañamiento y paciencia durante el desarrollo de este proyecto de investigación. Gracias por compartir su conocimiento y por guiarme con profesionalismo y compromiso en cada etapa de este proceso.

A mis compañeros de la universidad, gracias de corazón por cada experiencia compartida, por el apoyo mutuo, por los aprendizajes y por la energía positiva acompañada en cada clase. Junto a ustedes no solo adquirí conocimientos, sino también vivencias que enriquecieron profundamente mi crecimiento personal y académico.

Finalmente, extendiendo mi gratitud a todas las personas que conocí dentro de la universidad. Cada consejo, enseñanza y experiencia aportó de manera valiosa a mi formación humana. Dios puso a las personas correctas en mi camino universitario, y por ello les agradezco profundamente. Cada personita dejó una huella imborrable en mi corazón; sin ustedes, mi vida universitaria no habría sido la misma. No lo veo como una despedida, sino como un impulso para seguir superándonos, con la certeza de que cada uno triunfará como profesionales. Gracias, mis queridos amigos y mi querida PUCESA, por formar parte de este logro que llevaré siempre conmigo.

RESUMEN

Los deportistas de alto rendimiento están sometidos a fuertes demandas físicas generadas por expectativas altas en el deporte que impactan sobre su bienestar físico y mental, generándose experiencias de estrés que pueden desencadenar en el síndrome de *Burnout* y afectar su rendimiento deportivo. El objetivo general del estudio es analizar la relación entre el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento en la Federación Deportiva de Tungurahua. La investigación se desarrolla bajo un paradigma postpositivista, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo y correlacional. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, con una muestra de 81 deportistas.

Para recolectar datos se utiliza el Inventario de *Burnout en Deportistas* revisado y el Cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Los resultados descriptivos muestran niveles medios y altos en (CPRD) y niveles bajos a moderados en dimensiones del *Burnout*. No existe normalidad ($p < 0,05$), por lo cual, se aplica el coeficiente *Rho* de Spearman. Se evidencian correlaciones positivas y significativas con el rendimiento deportivo ($\rho = 0,363-0,807$; $p < 0,001$), entre cohesión de equipo y reducida realización personal ($\rho = 0,258$; $p < 0,05$), despersonalización y reducida realización personal ($\rho = 0,313$; $p < 0,01$), aunque no se encontró asociación con el agotamiento emocional.

En conclusión, las características psicológicas del rendimiento deportivo cumplen relevancia con el síndrome de *Burnout*, constituyéndose como factores de riesgo o protectores. Lo sugiere la implementación de apoyo psicológico para prevención del *Burnout*.

Palabras clave: *burnout*, rendimiento, motivación, autoconfianza, deportistas.

ABSTRACT

High-performance athletes are exposed to intense physical demands generated by high expectations in sport, which can negatively affect their physical and mental well-being. These demands often generate experiences of stress that may lead to Burnout and impair athletic performance. The general objective of this study was to analyze the relationship between Burnout syndrome and psychological characteristics related to sport performance in athletes from the Tungurahua Sports Federation.

The research was conducted under a post-positivist paradigm, using a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. A non-probabilistic sampling method was employed, resulting in a sample of 81 athletes. Data were collected using the revised Athlete Burnout Inventory and the Psychological Characteristics Related to Sport Performance Questionnaire (CPRD).

Descriptive results indicated medium to high levels of psychological performance characteristics and low to moderate levels across the Burnout dimensions. Since the data did not meet normality assumptions ($p < 0.05$), Spearman's rho coefficient was applied. The findings revealed positive and statistically significant correlations with sport performance ($\rho = 0.363\text{--}0.807$; $p < 0.001$), as well as associations between team cohesion and reduced personal accomplishment ($\rho = 0.258$; $p < 0.05$), and between depersonalization and reduced personal accomplishment ($\rho = 0.313$; $p < 0.01$). No significant association was found with emotional exhaustion.

In conclusion, psychological characteristics related to sport performance play a relevant role in Burnout syndrome, acting as either risk or protective factors. These results highlight the importance of implementing psychological support strategies aimed at preventing Burnout in high-performance athletes.

Keywords: *burnout, performance, motivation, self-confidence, athletes.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

| | |
|---|-----|
| DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD..... | ii |
| APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO | iii |
| DEDICATORIA..... | iv |
| AGRADECIMIENTO..... | v |
| RESUMEN..... | vi |
| ABSTRACT | vii |
| INTRODUCCIÓN | 1 |
| CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA | 10 |
| 1.1. Síndrome de <i>Burnout</i> | 10 |
| 1.2. Características psicológicas del rendimiento deportivo | 19 |
| 1.3. Síndrome de <i>Burnout</i> en el rendimiento deportivo..... | 27 |
| CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO | 32 |
| 2.1. Tipo y enfoque de investigación | 32 |
| 2.2. Técnicas e instrumentos..... | 34 |
| 2.3. Procedimiento metodológico | 43 |
| CAPITULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN | 45 |
| 3.1. Análisis descriptivo de las variables | 45 |
| 3.2. Análisis de normalidad..... | 47 |
| 3.3. Análisis correlacional | 48 |
| CONCLUSIONES..... | 51 |
| RECOMENDACIONES | 53 |
| BIBLIOGRAFÍA | 54 |
| ANEXOS..... | 65 |

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de *Burnout* se caracteriza por el agotamiento físico y emocional, la disminución de sentido de logro personal y la despersonalización (García-Jarillo et al., 2020). Según Woods, y colaboradores (2025), “el *Burnout* en los atletas es un síndrome psicológico con consecuencias negativas sustanciales, incluye depresión y abandono deportivo” (p. 3). Asimismo, los autores resaltan que, la aparición de este fenómeno está vinculada con factores contextuales y personales, como: la motivación, autonomía, apoyo, liderazgo y el tipo de demanda del deportista. Dentro de los principales estudios a nivel internacional, regional y local, se destacan los siguientes:

En Irlanda, Woods et al. (2025) señalan la relación entre el síndrome de *Burnout* y la salud mental, en un grupo de deportistas de fútbol y baloncesto, donde identificaron una asociación principalmente con la presión por el rendimiento, la falta de apoyo social, la motivación controlada, la frustración y las necesidades psicológicas básicas, mientras que la motivación autodeterminada y la satisfacción de las necesidades básicas psicológicas se relacionan con menores niveles de presencia de *Burnout*.

Los estudios de Woods señalan que el síndrome de *Burnout* se vincula de manera inversa con variables psicológicas adaptativas como: la percepción de competencias, afecto positivo, la motivación autodeterminada, la pasión armoniosa, el apoyo social, el perfeccionismo auto-orientado y la autonomía. Por el contrario, se encontraron relaciones directas con factores desadaptativos, los cuales destacan el afecto negativo, los climas motivacionales centrados en el ego, el perfeccionismo, la desmotivación y los estilos de liderazgos controladores por parte de padres o entrenadores.

El síndrome de *Burnout* muestra un gran impacto en los deportistas, con repercusiones crónicas tanto en la actividad física como en la salud mental. Al respecto Glandorf et al., (2024) realizaron un estudio longitudinal de revisión sistemática a gran escala sobre deportistas, donde identificó que el *Burnout* es un

problema de salud mental que, parece ser cada vez más común entre los deportistas, donde se asocia con incrementos en los resultados negativos de salud mental y disminuciones en los resultados positivos. Puesto que, se observa un aumento en los niveles de depresión, ansiedad, insomnio y disminución de la motivación, lo que, puede afectar crónicamente la capacidad de un rendimiento óptimo en los deportistas a nivel competitivo.

Estudios longitudinales permitieron comprender cómo evoluciona el *Burnout*, así como los factores que lo desencadenan. Al respecto Dišlere et al., (2025), realizó una investigación exploratoria (Scoping review), desarrollado por el Departamento de Psicología de la Salud y Pedagogía de la Riga Stradiņš University, en Riga, Letonia (Europa). Donde identificó un incremento del agotamiento emocional y pérdida de motivación cuando se muestra exposición de demandas y no existen entornos psicológicos donde puedan descargar los deportistas sus tensiones o dificultades sociales. Dentro del estudio se analizaron 32 investigaciones longitudinales previas, conformado por atletas de ambos géneros de todas las edades y de diferentes deportes. La comprensión del *Burnout* requiere un enfoque preventivo y longitudinal, orientado no solo en deportistas, sino también en contextos organizacionales y deportivo en el que se desarrolla.

Diversas investigaciones mediante revisiones sistemáticas con metaanálisis evidencian que, en China, Alemania, España, Canadá y Estados Unidos, en donde se encontraron que, el estrés vital es un predictor del síndrome de *Burnout*, donde Ma et al., (2025), indican que los niveles elevados de estrés vital se asocian con mayores índices de *Burnout* en atletas, particularmente en una regulación emocional deficiente. Dichos resultados resaltan que, cuando los atletas se enfrentan a niveles crónicos de estrés por, problemas familiares, sociales, académicos o deportivos, son más propensos a experimentar *Burnout*, presentándose síntomas de agotamiento tanto emocional como físico, bajo rendimiento en sus actividades deportivas y desmotivación. Dichas manifestaciones también se pueden agravar si los deportistas no presentan un control psicológico o habilidades de regulación emocional.

En este mismo sentido el rendimiento deportivo es un hecho complejo, que es el resultado de factores como los físicos, técnicos, psicológicos y tácticos. En los últimos años se ha evidenciado que, la psicología deportiva se encuentra muy involucrada en el desempeño de los deportistas, con que afecta la confianza, persistencia, motivación y capacidad de afrontamiento. Entre las variables más persistentes se destaca la resiliencia, autoeficacia, motivación, dureza mental y la ansiedad competitiva, todas se encuentra asociadas para generar un rendimiento favorable y la obtención de metas en competiciones de alta demanda (Yang et al., 2024).

Dentro del rendimiento deportivo se encuentra la autoeficacia que, es fundamental dentro del estudio. Bandura, (1997), menciona las creencias que, presenta un sujeto para ejecutar acciones pertinentes para alcanzar un objetivo. Lochbaum et al., (2023), mencionan que, “La autoeficacia se refiere a la creencia de un individuo en su propia capacidad para realizar una tarea específica o lograr un objetivo específico” (p. 2). Dicha creencia se destaca en los deportistas para poder abordar sus desafíos, proseguir frente a la presión y regular su esfuerzo. Dichos autores encontraron en su metaanálisis que, la autoeficacia antes de una competencia genera una relación moderada positiva dentro del rendimiento deportivo, dicha relación es más persistente en deportistas de habilidad cerrada y atletas de elite. Sin embargo, una autoeficacia excesiva no en todos los casos mejora rendimiento deportivo competitivo.

Yang, Xu y Le (2024), realizan un estudio en China con una población de 800 deportistas de toda disciplina y niveles, donde encontró variables como el bienestar psicológico, nutrición, intensidad de la práctica deportiva, y la calidad del entrenamiento, lo que evidencia una influencia en el rendimiento en los atletas, para mejorar su autoeficacia dentro del deporte. Dicho autor también asocia la autoeficacia con el rendimiento deportivo, donde se evidencia su rol fundamental dentro del proceso de potenciar el desempeño deportivo. Donde mejorar la percepción de la autoeficacia en los deportistas es clave para generar una máxima beneficencia en sus resultados al momento de una competencia.

Con la aparición de enfermedades como el COVID – 19 se mostraron cambios significativos en la aparición del *Burnout*. Woods et al., (2022), menciona que, “Los resultados evidenciaron que los deportistas presentaron menores niveles de agotamiento durante el periodo de la pandemia, en comparación con los niveles registrados antes de este contexto” (P.4). Esto contribuye con las bajas exigencias competitivas, la disminución de exigencias y un mayor tiempo de recuperación que, se abordó por la pandemia, por el motivo que, se suspendieron eventos deportivos y al no poder tener un contacto directo para sus entrenamientos. Sin embargo, este decremento no elimina la problemática, más bien se evidencia el rol que, juegan las regulaciones organizacionales y externas en el bienestar psicológico en los atletas.

El período de pausa generado por la pandemia funcionó como un experimento natural, donde evidenció que la carga de entrenamiento en el entorno deportivo puede influir significativamente en los niveles de agotamiento de los atletas (Hernández-Morante, 2025). En este sentido, el estrés en los deportistas se origina principalmente por las altas demandas de entrenamiento y por la falta de planes adecuados de recuperación física y mental, los cuales resultan fundamentales para prevenir el síndrome de burnout y garantizar un rendimiento deportivo sostenible. Asimismo, las pérdidas en el ámbito competitivo pueden convertirse en factores desencadenantes del burnout, especialmente cuando se combinan con elevados niveles de exigencia y una disminución en la percepción de logro personal.

Lo que caracteriza a este síndrome es el distanciamiento psicológico, pérdida de motivación, y la fatiga emocional, lo que, muestra una disminución notable en su eficacia de toma de decisiones, su tolerancia al estrés y su capacidad de concentración, lo que, afecta a su nivel competitivo y de preparación. Donde las características psicológicas, permiten generar programas de intervención, para potenciar recursos internos en los atletas. Según Lochbaum et al. (2023), promover un entorno deportivo seguro y saludable favorece el fortalecimiento de la autoeficacia y contribuye a reducir el desgaste emocional en los atletas.

Gustafsson et al. (2024), ha manifestado que, el *Burnout* no solo afecta en el bienestar mental de los deportistas e incluso en su rendimiento deportivo. De

acuerdo con Olsson et al., (2025), mencionan que, “se ha demostrado que, el agotamiento total predice negativamente el rendimiento deportivo para una competición única y el máximo rendimiento competitivo en un período de tres meses” (p. 5). Esto se refiere a que, un alto nivel de agotamiento físico desencadena un decremento en el rendimiento en eventos a largo plazo. Dicha investigación resalta la importancia de abordar el síndrome de *burnout*, no solo como un problema de salud mental sino también para identificar los resultados obtenidos en una competencia.

Olsson et al., (2025), en su estudio dimensional del *Burnout*, identificó que el agotamiento emocional y físico muestra efectos directos en la capacidad del atleta para sostener un rendimiento óptimo y mantener un nivel adecuado de concentración. Estudiar la relación entre el *Burnout* y el rendimiento deportivo dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua, permite identificar los factores que, genera agotamiento, lo que permite apreciar el impacto a nivel de la competencia y generar estrategias psicológicas para fortalecer y potenciar el nivel en los deportistas, lo que genera una mayor motivación, resiliencia y alcanzar niveles altos en su rendimiento.

La psicología deportiva ha realizado estudios sobre los impactos psicológicos en el rendimiento deportivo, donde destaca como uno de los más relevantes al Síndrome de *Burnout* por sus implicaciones en el desempeño en los deportistas y en la salud mental. El *Burnout* es un fenómeno que, conlleva consecuencias negativas en el bienestar de los atletas dentro de su rendimiento, donde en casos crónicos provoca un abandono a la disciplina deportiva, lo que, afecta a largo plazo su bienestar mental. Altos niveles de agotamiento emocional están vinculados con la disminución del rendimiento competitivo, lo que muestra una insatisfacción en el deportista al momento de una competición (Gustafsson et al., 2020; Gerber et al., 2021).

Gustafsson, (2017) realizó un estudio internacional donde participaron países como: Estados Unidos, Alemania, Japón y Reino Unido, se evalúa el *Burnout* y las características psicológicas, donde se identificó que dentro de los 4 países existen

particularidades en los deportistas como: ansiedad competitiva, motivación y firmeza mental, las cuales juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo. Donde Lochbaum et al., (2023), menciona que, la autoeficacia antes de una competición genera una relación positiva moderada con el rendimiento deportivo ($r = 0.31$), mientras que, Yang et al., (2024), evidenciaron que, “La autoeficacia ($\beta = 0,57$, $p < 0,001$) se asoció significativamente con el rendimiento deportivo” (p. 7). Esto genera factores externos dentro de los resultados a nivel de competencia. Esta visión genera la importancia del rol de las variables psicológicas dentro de la prevención del *Burnout*.

En Brasil, Monteiro-Araujo, Hernández-Morante y Reche-García (2025), realizaron una investigación con 46 atletas de alto rendimiento, donde se evalúa el *Burnout* mediante el test Athlete *Burnout* Questionnaire y las características psicológicas mediante el modelo (PERMA-Profiler). Obtiene resultados altos en bienestar percibido (media 8,2/10) se identificó que dentro del *Burnout* la sintomatología más prevalente fue el agotamiento, seguida de la reducida realización personal y la devaluación de la práctica deportiva, conjuntamente se apreció una relación negativa entre bienestar y *Burnout* ($r = -0,21$) y se observó que las emociones negativas como la ansiedad y frustración explican el *Burnout* ($R^2 = 0,064$), sin embargo la variable de logro explica que el 22,6% del componente “sentido reducido de logro” ($R^2 = 0,226$).

En el contexto ecuatoriano, el estudio realizado por Iza Nasevilla y Eugenio Zumbana, (2023), aporta evidencia relevante sobre la relación entre las variables psicológicas y el desempeño deportivo. Los autores llevaron a cabo una investigación cuantitativa de corte transversal con 126 deportistas federados prejuveniles (13 a 17 años) en la ciudad de Ambato, en la cual analizaron la asociación entre el estrés percibido y las características psicológicas del rendimiento deportivo.

Los resultados evidencian que niveles elevados de estrés se relacionan negativamente con recursos psicológicos como el control emocional, la motivación y la habilidad mental, lo que repercute de manera directa en el rendimiento

deportivo. Estos hallazgos refuerzan la importancia de considerar los factores psicológicos como componentes centrales del proceso deportivo, especialmente en etapas formativas, donde la exposición temprana a demandas competitivas puede incrementar la vulnerabilidad al desgaste psicológico y al desarrollo de problemáticas como el síndrome de burnout (Iza Nasevilla & Eugenio Zumbana, 2023).

Bajo este escenario, el problema de investigación parte de observaciones preliminares en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, en quienes se ha identificado señales de agotamiento emocional, desmotivación, disminución en el rendimiento competitivo, actitudes negativas hacia la práctica deportiva y mayor frecuencia de lesiones o abandono deportivo. Estas conductas tienden a intensificarse durante periodos asociadas a sobrecargas de entrenamiento, exigencias competitivas, falta de motivación, déficit de apoyo emocional, problemas de gestión de estrés, demandas académicas, alteraciones en el patrón del sueño y una mala alimentación.

Como consecuencia se manifiesta en los deportistas una disminución significativa en el rendimiento deportivo, aumento de la irritabilidad, deterioro del estado de ánimo, toma de decisiones y dificultad para concentrarse. Cabe indicar que, no se cuenta con información sistematizada que, permita explicar la relación entre esta sintomatología y las características psicológicas que, influyan en el rendimiento deportivo.

Frente a lo expuesto se formula la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua?

La hipótesis propuesta es: Existe una relación significativa entre el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua

Los objetivos propuestos son:

Objetivo general:

- Examinar la relación entre el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Objetivos específicos

1. Fundamentar referentes teóricos del síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo.
2. Evaluar el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.
3. Desarrollar un análisis descriptivo y correlacional del síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua.

El estudio presenta un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con diseño no experimental y transversal, orientados al Síndrome de *Burnout* y características psicológicas del rendimiento deportivo en deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, en la ciudad de Ambato, donde se evalúa a los deportistas de fútbol, *kick boxing* y *wushu*. Este diseño permite describir y observar las variables sin manipulación en un contexto natural, con el fin de encontrar el nivel de síndrome de *Burnout* y las dimensiones que, influyen en los deportistas a nivel competitivo (Yang, Xu, y Le, 2024).

La muestra de participantes está compuesta por 81 deportistas en un rango de edad de 16 a 30 años de la Federación Deportiva de Tungurahua, donde se tomó en cuenta el consentimiento y asentimiento informado. La recolección de datos se

realiza mediante instrumentos psicométricos validados: Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R) y Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD). La ejecución es presencial y cuenta con la autorización de la institución, lo cual garantiza los principios éticos y la confidencialidad conforme a las normas del Código American Psychological Association (APA), (2023).

El estudio se justifica por la relevancia social y práctica, puesto que, contribuye con el fortalecimiento científico sobre el fenómeno estudiado, lo que permite generar evidencia científica relevante para la toma de decisiones en estrategias de prevención e intervención psicológica, orientada al fortalecimiento de la salud mental en deportista de alto rendimiento. Puesto que los deportistas muestran exigencias físicas, mentales y de disciplina que pueden generar estados de estrés crónico que, al no ser identificado oportunamente, podría un deterioro progresivo en el rendimiento deportivo. La SENPLADES, (2021), reconoce que las condiciones psicosociales influyen directamente en el bienestar integral de las personas, por lo que la gestión del entorno institucional resulta clave para prevenir afectaciones a la salud y a la calidad de vida.

CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Síndrome de *Burnout*

Conceptualización

El síndrome de *burnout* es también conocido como el síndrome de agotamiento emocional o síndrome de desgaste emocional, es un trastorno psicológico que, nace como resultado de situaciones de estrés crónico, el cual, se puede manifestar en ámbitos, laborales, académicos, familiares, sociales, deportivos entre otros. Según Maslach (1993), es un síndrome psicológico, de agotamiento emocional, despersonalización y disminuida realización personal, que puede ocurrir en individuos normales, y se basa en una pérdida de motivación para involucrarse creativamente no como un estado terminal sino más bien como forma de sentir y actuar.

Por tanto, el *burnout* es un trastorno que, no solo se presenta en el ámbito laboral, por sus características y condiciones en las que este síndrome se desarrolla, podría presentarse ante cualquier situación estresante. Para Maslach (1993), el síndrome de *Burnout* se caracteriza por tres síntomas centrales: el agotamiento emocional, despersonalización o cinismo y falta de realización personal.

El resultado del *burnout* es un proceso extenso de estrés constante y tensiones no resueltas cuando cuerpo y mente han superado sus recursos emocionales por las exigencias del ambiente. Ato, López-García, & Benavente, (2020) señalan que el burnout es un “conjunto de signos y síntomas emocionales, cognitivos y conductuales que emergen como respuesta a la exposición prolongada al estrés crónico” (p. 2). Es decir, es un fenómeno que, afecta el bienestar y desenvolvimiento global de un individuo a causa de una angustia constante.

A su vez, el síndrome de desgaste es producto de un estrés mal gestionado y acumulado, impacta en la vida tanto personal como laboral del sujeto, lo que afecta las relaciones intrapersonales y riesgo de problemas de salud a largo plazo como

enfermedades cardíacas. Crespo & González (2004), lo establece como, una condición multidimensional cuya prevalencia es elevada en distintos contextos de alta exigencia, especialmente del área de la salud por la demanda que representa su labor. Esta problemática constituye una preocupación a nivel social, debido a que se asocia con dificultades psicoemocionales que pueden interferir de manera significativa en el desempeño de las personas.

La exposición prolongada a factores o condiciones estresantes, sobre exigencia, ambientes de desarrollo ambiguos u hostiles podrían funcionar como variables de riesgo en el desarrollo del síndrome de *Burnout*. El trabajo de Curran & Hill (2022), enfocado al estudio de esta condición en América Latina evidencia su alta prevalencia en población con trabajos demandantes como el área de la salud y educativa, viéndose afectada la calidad y dando lugar al síndrome de *Burnout* como un problema que se podría desarrollar a nivel global según los factores vitales de cada individuo.

Desiderio et al, (2021), subrayan lo fundamental que, resulta el estudio del *Burnout* dada su prevalencia y efectos negativos en la salud mental al genera sentimientos de despersonalización, baja satisfacción con la vida y agotamiento emocional, situación potencialmente compleja puesto que, la mayoría de la población no cuenta con la asesoría adecuada para abordar este tipo de problemática, por lo que, es necesario implementar acciones preventivas.

Síndrome de *Burnout* deportivo

El síndrome de *Burnout* deportivo se concibe como un estado de agotamiento emocional crónico que aparece cuando existe altas demandas en actividades físicas, al igual que una alta exposición emocional y cognitivas dentro del ámbito deportivo. Se caracteriza por pérdida de energía, de compromiso con la práctica deportiva y motivación que afecta, la salud mental del deportista (Sorkkila & Aunola, 2020).

De acuerdo con Gustafsson, DeFreese y Madigan, (2020), en el ámbito deportivo no se manifiesta como una reacción individual, sino más bien, como una alteración que implica las exigencias a nivel competitivo, las condiciones en el entorno deportivo y los recursos psicológicos, lo que afecta en el desempeño el atleta.

Perspectivas teóricas del *burnout* deportivo

En el ámbito deportivo el Síndrome de *Burnout* se explica desde varios modelos teóricos, que se enfocan en el origen y el mantenimiento del síndrome de *Burnout*. Al respecto Garcés de los Fayos & Olmedilla (2006), refiere que si bien en el contexto deportivo, el síndrome de *Burnout* ha sido explicado mediante modelos cognitivos, motivacionales y sociales, el enfoque multidimensional es el más reconocido por su carácter integrador. Surge como una respuesta del estrés crónico ante las demandas percibidas que, sufren los deportistas al realizar la disciplina. Kuettel & Larsen (2020), habla del modelo cognitivo conductual en el cual considera que los y valoraciones subjetivas influyen en el desarrollo en los deportistas.

Dentro de los principales modelos se destacan los siguientes:

a. Modelo de Autodeterminación

El modelo de Autodeterminación, desarrollado por Deci y Ryan (2000), plantea que la motivación humana y el bienestar psicológico dependen del grado en que se satisfacen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. Según este modelo, las personas muestran un funcionamiento óptimo cuando perciben que sus conductas son autoelegidas (autonomía), que poseen las capacidades necesarias para afrontar las demandas del entorno (competencia) y que mantienen vínculos significativos con los demás (relación). En el contexto deportivo, la satisfacción de estas necesidades favorece la motivación autodeterminada, el compromiso con la práctica y el disfrute de la actividad, mientras que su frustración se asocia con desmotivación, malestar psicológico y mayor riesgo de síndrome de *Burnout*.

b. Modelo Cognitivo Conductual de Smith

Smith (2019–2020), plantea que las respuestas emocionales y conductuales frente a situaciones de alta exigencia, como las que se presentan en el contexto deportivo, están mediadas por los procesos de interpretación cognitiva del individuo. Según este enfoque, no son las demandas competitivas en sí mismas las que generan malestar psicológico, sino la forma en que el deportista evalúa interpreta y atribuye significado a dichas demandas, particularmente cuando las percibe como desbordantes o amenazantes. Smith (2019) sostiene que pensamientos disfuncionales, creencias rígidas sobre el rendimiento y estilos de afrontamiento poco adaptativos incrementan la vulnerabilidad al estrés crónico y al agotamiento psicológico.

c. Modelo de Descompensación

Silva (1990) plantea el modelo de descompensación, el cual se fundamenta en la capacidad del organismo del deportista para recuperarse frente a las demandas físicas y psicológicas del entrenamiento. Cuando existe un desequilibrio entre la carga de entrenamiento y los períodos adecuados de recuperación, se produce una descompensación progresiva que puede generar un estado de sobreentrenamiento. Si esta situación se mantiene en el tiempo y no se implementan estrategias de descarga o descanso suficiente, puede derivar en el desarrollo del síndrome de burnout. Este síndrome constituye una respuesta tanto psicológica como física ante la fatiga acumulada, manifestándose en los deportistas a través del desinterés por la práctica deportiva, deterioro del rendimiento, disminución de la motivación y agotamiento generalizado.

d. Modelo demanda–recursos (JD-R) aplicado al *Burnout* deportivo

Dentro del contexto deportivo se encuentra el modelo demanda de recursos de “Job Demands Resources” donde se menciona que el resultado del *Burnout* deportivo es por el entorno y los recursos del deportista, lo que genera un desequilibrio que se prolonga con el tiempo.

Las demandas responden a la presión en el rendimiento y expectativas dentro de los entrenamientos excesivos en federación, lo que genera un estado de agotamiento dentro de los deportistas que requiere de recursos como habilidades de afrontamiento, autonomía y recuperación psicológica. Schaufeli, (2021), menciona que cuando las demandas se exceden los recursos, se genera un proceso de desgaste prolongado que aumenta la reducción del compromiso deportivo y agotamiento emocional. Investigadores confirman que, la relación entre demandas competitivas y *Burnout* refuerzan que se debe implementar el modelo JD-R para identificar el desgaste dentro de los deportistas de alto rendimiento y mejorar su desempeño (Bakker, Hetland, & Olsen, 2023).

e. Modelo transaccional del estrés y afrontamiento

El enfoque transaccional del estrés y afrontamiento identifica al *Burnout* como resultado de evaluaciones cognitivas que el atleta ejecuta frente a los problemas que se presentan dentro de una competencia y la forma como los afronta. Este modelo menciona que, la demanda no es la que produce *Burnout* sino las competencias inadecuadas para el manejo eficaz de las habilidades de afrontamiento. Nicholls et al., (2020), manifiesta que, el *Burnout* se incrementa cuando no existen estrategias de afrontamiento como la rumiación y evitación, mientras que las habilidades centradas en el problema y la buena regulación emocional disminuye el *Burnout*. Didymus y Fletcher, (2021), señalan que la amenaza y control son identificadores del estrés competitivo crónico y agotamiento psicológico en deportistas.

f. Modelo de agotamiento progresivo y desenganche deportivo

El enfoque de agotamiento progresivo y desenganche deportivo, hace referencia que la aparición del *Burnout* se da por un proceso gradual de desgaste emocional, que inicia con la satisfacción de la práctica deportiva, pérdida de sentido de logro, distanciamiento afectivo que progresa hacia el agotamiento psicológico. Isoard-Gauthier et al., (2022), mencionan que la reducción de la realización personal es un antecedente del agotamiento emocional, lo cual constituye un indicador

temprano para la aparición del *Burnout* en el contexto deportivo. Así mismo, cuando los atletas experimentan un desgaste progresivo, incrementa el riesgo del abandono temporal o definido de la práctica deportiva, generándose un deterioro dentro del bienestar psicológico general (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2021).

g. Síndrome de *burnout* deportivo como fenómeno multidimensional

El síndrome de *Burnout* deportivo dentro de la perspectiva contemporánea se considera un constructo multidimensional que involucran diversos ámbitos, como: la salud física, psicológica, relacional. Dentro de los principales síntomas se encuentra el desgaste físico, la despersonalización, la reducción de la realización personal y el agotamiento emocional, que incide en el desempeño del atleta en su práctica deportiva (Lonsdale, Hodge, & Rose, 2021).

Los estudios de la psicología deportiva manifiestan que el fenómeno multidimensional, concibe el síndrome de *Burnout* como un fenómeno psicológico complejo y dinámico, integrado por múltiples dimensiones interrelacionadas que se desarrollan de manera progresiva en contextos de alta exigencia. En algunos deportistas se presenta un rendimiento físico óptimo, sin embargo, en la mayoría de las atletas se aprecia un desgaste emocional crónico, lo cual como consecuencia se muestra un abandono deportivo sin mostrar presencia de síntomas físicos relevantes (Isoard-Gauthier, Guillet-Descas, & Gustafsson, 2022).

Dimensiones del *Burnout* deportivo

Raedeke y Smith (2001), establecen que el burnout en el ámbito deportivo se compone de tres dimensiones principales, que explican el proceso de desgaste psicológico del deportista, las cuales son:

a) Agotamiento emocional y físico

El agotamiento emocional se expresa a través de una sensación constante de cansancio físico y mental, acompañada por la percepción de que los recursos

emocionales se encuentran agotados. Ruiz-Barquín (2021), señala, que es una condición que suele originarse por la exigencia sostenida del entrenamiento, la presión por alcanzar resultados, la competencia permanente y la exposición continua a evaluaciones externas. En el contexto deportivo, esta dimensión constituye el eje central del *Burnout*, se asocia directamente con elevados niveles de estrés y una reducción del bienestar emocional general (Montero-Carretero & Cervelló, 2020).

De Francisco, Arce, & Vílchez (2022), hacen referencia a esta dimensión como un agotamiento crónico de exigencias emocionales asociados al rendimiento, competencias y entrenamientos. El agotamiento que presenta el deportista no solo es físico, sino que, se ve implicado su estado emocional, como si el esfuerzo en el entrenamiento o en competencias no tuvieran sentido o no fuera suficientes. La cual es la primera señal del Síndrome de *Burnout*.

b) Despersonalización

La despersonalización se caracteriza por una actitud de distanciamiento emocional, indiferencia y respuestas negativas hacia la práctica deportiva, los entrenadores y el entorno competitivo, lo que conlleva una pérdida progresiva del vínculo afectivo con la disciplina deportiva (Gómez-López, Granero-Gallegos, & Baena-Extremera, 2020). Esta dimensión suele manifestarse como una estrategia defensiva ante la presión constante del rendimiento y puede aparecer en fases intermedias del proceso de burnout, lo cual debilita el compromiso y la implicación emocional del deportista (De Francisco, Arce, & Vílchez, 2022).

En esta dimensión se observa una disminución del interés por la actividad deportiva, actitudes cínicas o desapegadas y una menor implicación emocional en entrenamientos y competencias. El deportista comienza a percibir su práctica de manera instrumental, lo que reduce el disfrute y la identificación con su rol deportivo. Este distanciamiento emocional impacta negativamente en la identidad deportiva y en la percepción del propio valor personal, el atleta empieza a

desvincular sus esfuerzos del significado personal del rendimiento, evaluándose únicamente en función de los resultados obtenidos (Raedeke, 2001).

c) Reducida realización personal

La reducida realización personal se manifiesta como una percepción negativa del propio desempeño deportivo, acompañada de sentimientos de ineficacia, insatisfacción personal y una disminución progresiva del sentido de logro dentro de la práctica deportiva (Sorkkila, Ryba, & Selänne, 2020). En esta dimensión, el deportista experimenta una pérdida de confianza en sus capacidades, lo que afecta directamente su motivación y su valoración subjetiva del esfuerzo invertido. Aunque inicialmente puede surgir como una respuesta al estrés crónico y a las altas exigencias competitivas, con el tiempo se consolida como un factor de riesgo que deteriora el compromiso deportivo y el bienestar psicológico (Álvarez, Castillo, & Tomás, 2021).

En esta dimensión se evidencia una ruptura del vínculo positivo entre el deportista y su desempeño, donde los logros dejan de ser percibidos como satisfactorios y el progreso personal pierde significado. El deporte, que anteriormente representaba una fuente de motivación y crecimiento, comienza a ser vivenciado como una obligación o una carga, lo cual genera desinterés, baja autoeficacia y pensamientos de abandono. Esta percepción persistente de fracaso personal impacta de manera directa en la identidad deportiva y en la autoestima del atleta, donde favorece un proceso de desgaste psicológico que puede culminar en la retirada deportiva como una forma de protección frente a la frustración acumulada (Raedeke, 2001).

Factores de riesgo del síndrome de *Burnout* en el deporte

Los factores de riesgo en los atletas pueden ser individuales, contextuales e incluso físico. En los deportistas se destaca la baja tolerancia a la frustración, el compromiso excesivo con el rendimiento y el perfeccionismo. Al factor contextual se evidencia la presión por los resultados, el entorno competitivo, altas exigencias y la relación con entrenadores, padres y compañeros. "Entre los factores de riesgo

más relevantes se identificaron la presión por rendir, la sobrecarga de entrenamientos y la falta de apoyo social" (González et al., 2020, p. 6). La combinación de estos factores incrementa el agotamiento emocional, pérdida de motivación, despersonalización y la vulnerabilidad del deportista.

El factor de riesgo individual determina por las características psicológicas del deportista, como la baja tolerancia, la autocrítica, baja pasividad a la frustración y el perfeccionismo, que son factores que dependen del contexto de las situaciones internas del sujeto. Un deportista con altos niveles de perfeccionismo o con una personalidad anancástica, presenta un alto nivel de vulnerabilidad al agotamiento emocional, debido a su propia auto presión por cumplir todos sus estándares (Sánchez-Miguel, Leo, & Sánchez-Oliva, 2020). Al igual que una baja autoeficacia y no tener presente estrategias de afrontamiento, limita la capacidad de adaptación frente a las demandas y un estrés crónico asociado al rendimiento deportivo, incrementa el riesgo de *Burnout* (Martínez-Alvarado & Guillén, 2022).

Un factor de riesgo muy presente es la carga de entrenamiento y la poca recuperación física, cuando el deportista es sometido a altos niveles de entrenamiento, asociado con poco tiempo de descanso, aumenta la fatiga y el desgaste emocional progresa a niveles crónicos (Kellmann et al., 2020). Un descanso adecuado y el apoyo psicológico, ayuda a la descarga emocional en el deportista, de acuerdo con los entrenamientos federales, los deportistas de alto rendimiento se muestran una exigencia constante y muy demandante previos a competencias, lo que desarrolla sintomatología de *Burnout* (Dupont, McCall, & Pruna, 2022).

El síndrome de *Burnout* deportivo se vincula con el modelo de autodeterminación, donde los atletas con una nula toma de decisiones, contextos controladores o retroalimentaciones negativas presentan un alto índice de presencia del *Burnout*, por la pérdida de realización personal y falta de motivación o retroalimentaciones positivas (Torregrosa, Ramis, & Cruz, 2021). La motivación y desmotivación predomina en la autodeterminación, donde es identificada como un predictor del *Burnout*, por lo cual, mientras más incentivos existe en el entorno del deportista,

menor es el riesgo de presencia del *Burnout*, lo que mejora su bienestar psicológico a largo plazo (Haerens et al., 2021).

1.2. Características psicológicas del rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo comprende una interacción integral de factores psicológicos, tácticos y físicos. Los estudios de la psicología deportiva han identificado variables internas que explican por qué, dos atletas que, presentan las mismas condiciones físicas, pueden mostrar un desempeño competitivo distinto. Entre las variables identificadas, se encuentran: la autoeficacia, resiliencia, motivación, dureza mental y ansiedad competitiva, dichas variables inciden en la capacidad del deportista para sostener la presión social, fatiga, problemas institucionales y miedo al fracaso (Lochbaum, Sisneros, y Cooper, 2023; Yang, Xu, y Le, 2024). Aspectos que operan un nivel psicológico, permiten regular el estrés, la persistencia competitiva y la toma de decisiones (Glandorf et al., 2024).

Autoeficacia

La autoeficacia es un término de Bandura (1997), para definir a las creencias de los sujetos respecto a su propia capacidad para ejecutar acciones pertinentes a su desempeño. Dicha creencia, presenta un papel central dentro del deporte, puesto que, determina el tiempo de recuperación emocional que se toma un deportista frente a una dificultad o pérdida en una competencia. En este sentido la autoeficacia permite al atleta adaptarse al desafío competitivo, no como una amenaza, sino como una estrategia de afrontamiento frente a las presiones, donde favorece la tolerancia y la estabilidad emocional en situaciones de crisis (Lochbaum et al., 2023).

Cabe destacar que un estudio con deportistas de varias disciplinas mostró que, la autoeficacia antes de una competencia arroja resultados positivos en el desempeño deportivo ($r=0,31$), donde muestra que, el rendimiento depende de la convicción subjetiva del deportista y como las puede utilizar en una alta exigencia. Esto indica que, la autoeficacia no es el simple hecho de confianza general, sino del tipo de

creencias racionales que, baja la presión en el deportista al momento de competir. La autoeficacia presenta tres factores, la regulación emocional, percepción competitiva y el historial de logros y factores externos como: calidad del entrenamiento, estilo del entrenador y el ambiente, transforma experiencias pasadas y condiciones actuales en expectativas sobre el rendimiento inmediato (Yang et al., 2024).

La autoeficacia se puede convertir en disfuncional si se transforma en una sobreconfianza rígida, el atleta subestimaría a sus rivales, ignora la fatiga y toma decisiones que, podrían perjudicar su nivel competitivo, lo que, tendría como consecuencia un rendimiento deportivo poco adaptativo y aumenta la probabilidad de error crítico en momentos decisivos (Lochbaum et al., 2023). Por dichos sucesos es esencial trabajar en los deportistas de alto rendimiento con una intervención psicológica, para poder fortalecer su eficacia para tener un alto nivel competitivo y calibrar sus términos realistas.

Resiliencia

La resiliencia dentro del deporte es la capacidad psicológica del deportista para adaptarse, afrontar y recuperarse de las derrotas, lesiones o entornos críticos (Glandorf et al., 2024). La resiliencia no solo permite sostener el dolor emocional o físico, sino para disminuir el impacto estresor y no afecte la continuidad ni el desempeño en el deportista dentro de su disciplina. Estudios de Glandorf demuestran que, los deportistas con altos niveles de resiliencia muestran una mejor recuperación emocional tras el fracaso competitivo, regular los efectos negativos y retomar sus rutinas de entrenamiento después de la pérdida o la crisis personal o competitiva.

Es decir, la resiliencia actúa como un factor de recuperación psicológico, frente al desgaste emocional, donde si no es controlado provoca un agotamiento emocional, lo que, lo podemos catalogar como síndrome de *Burnout* y si no es controlado a tiempo puede desencadenar en el abandono de la actividad deportiva (Dišlere et al., 2025). En términos prácticos, la resiliencia actúa como un atenuante entre las

exigencias internas o externas, para fortalecer al deportista a largas rutinas de entrenamientos y generar expectativas adecuadas frente a la derrota, lo cual permite que, es sus próximos calendarios competitivos actúe de forma positiva.

Motivación

La motivación en los deportistas es un sistema de autorregulación que sostiene la persistencia y continuidad en la práctica deportiva, presión social y fatiga (Woods, Dunne, Gallagher, y McNicholl, 2025). La teoría de Autodeterminación se diferencia entre la motivación autodeterminada (basada en el disfrute personal, esfuerzo y sensación de mejora) y motivación controlada (basada en la presión, evitación, no decepcionar a los otros y obligación). Dicha diferencia es relevante por la autonomía, percepción de competencia y retroalimentación positiva, lo que, se asocia con el bienestar emocional y un rendimiento óptimo a largo plazo, mientras que, una mentalidad centrada en los resultados tiene un gran índice de ansiedad competitiva, frustración, *Burnout* y desadaptabilidad (Woods et al., 2025).

La motivación autodeterminada ayuda a mejorar la persistencia en los deportistas de alto rendimiento, sobre todo en atletas jóvenes y en atletas que, tienen una alta demanda de volumen en sus entrenamientos, mientras que, lo que, se le conoce como desmotivación, es la pérdida de sentido de esfuerzo, un antecedente directo del abandono progresivo del compromiso psicológico con el deporte (Woods et al., 2025). La motivación en los deportistas no solo ayuda como impulsador al rendimiento progresivo, sino que, ayuda en la protección de la salud mental del deportista frente a las altas demandas crónicas.

Dureza mental

La dureza mental o también conocida como "*mental toughness*", es la capacidad que, tiene el deportista para mantener, confianza, autocontrol emocional y concentración, dichas capacidades son mecanismos de defensa para cuando el deportista se encuentra en condiciones de fatiga acumulada, presión extrema, hostilidad o marcador adverso (Olsson et al., 2025). Estas capacidades son

trabajadas por grupos de psicólogos en deportista de elite y deportistas de nivel de sub-élite, esta capacidad ayuda al deportista a mantener su foco atencional en competencias o entrenamientos cuando aparecen distractores internos, como: miedo al fracaso, duda, o errores previos, y también en la aparición de distractores externos, arbitraje, público e institución.

La dureza mental también es la habilidad para competir o entrenar “Cansado”, en el deportista se ejecuta técnicas fisiológicas límite para competiciones finales en torneos provinciales, nacionales o donde las jornadas de competición son sucesivas. dichas técnicas se entrenan parcialmente, donde se fortalece la exposición graduada a escenarios de presión, se retroalimenta y se genera estrategias de control emocional en momentos críticos y un trabajo deliberado de auto diálogo (“*self-talk*”). La dureza mental conecta con el rendimiento deportivo bajo presión, por lo cual es un factor esencial que, todos los deportistas de alto rendimiento prioricen con su cuerpo de trabajo o psicólogos.

Ansiedad competitiva

La ansiedad dentro del deporte es la activación fisiológica, cognitiva y emocional que, aparece en el deportista frente a altas expectativas o que, puede decepcionar a figuras de autoridad (Olsson, Gustafsson, Gerber, y Lundqvist, 2025). Dicha manifestación activa el estado de alerta, preparación táctica y velocidad de reacción. Pero cuando la ansiedad se desregula y es excesiva, interfiere la toma de decisiones, procedimientos de información, control motor fino, presión táctica durante la competencia. Este es un problema crónico en los deportistas, donde el margen de error marca mínimo y el resultado es bajo presión en micro decisiones.

Desde la psicología clínica los altos niveles de ansiedad competitiva se asocian con indicadores de despersonalización, ansiedad competitiva o agotamiento emocional, rasgos de lo que, podemos catalogar como “Síndrome de *Burnout*”. La ansiedad competitiva no es un problema de nerviosismo antes de una competencia, sino un desgaste relacionado con las emociones del deportista, lo cual se debe de trabajar

sobre la regulación emocional con un profesional de la salud en el área de cognitivo conductual para presentar mejoras.

Características psicológicas en los deportistas y riesgos en la salud mental

En la salud mental del atleta por no encontrar una regulación emocional. El autoconcepto en el deportista se presenta por las exigencias en el entorno deportivo y como se adapta a las demandas, donde aumenta la vulnerabilidad a síntomas depresivos, malestar emocional y ansiedad ante fracasos, exigencias o lesiones a nivel competitivo (Rice et al., 2020). En atletas que presenta cierto tipo de perfeccionismo la autoexigencia es más agravante, el perfeccionismo desadaptativo se vincula con menor bienestar emocional y mayor estrés, cuando el deportista no alcanza sus éxitos esperados (Hill & Madigan, 2021)

a. Regulación emocional, estrés y salud mental

La literatura científica reciente señala que las características psicológicas del deportista desempeñan un papel fundamental en su salud mental y en su bienestar general. En este sentido, la regulación emocional se considera un recurso esencial para afrontar las exigencias propias del contexto deportivo, las dificultades para manejar emociones negativas como la ansiedad, la frustración o la ira se asocian con un mayor riesgo de presentar síntomas ansiosos, depresivos y de agotamiento psicológico (Li, Kee, & Wang, 2021). De igual manera, la exposición prolongada al estrés competitivo, cuando no se cuenta con estrategias adecuadas de afrontamiento emocional, puede generar consecuencias negativas tanto en el rendimiento deportivo como en la calidad de vida del atleta (Kuettel & Larsen, 2020).

La regulación emocional y el estrés mantienen una relación directa y significativa con las características psicológicas del rendimiento deportivo y con el síndrome de *Burnout*. En primer lugar, la regulación emocional se vincula estrechamente con variables como la autoeficacia, la dureza mental y la motivación, los deportistas que logran identificar, modular y reinterpretar sus emociones negativas suelen percibirse como más competentes, mantienen mayor control psicológico en

situaciones de presión y muestran un compromiso más sostenido con la práctica deportiva. Por el contrario, las dificultades en la regulación emocional incrementan la vulnerabilidad a la ansiedad competitiva, donde favorece las respuestas de evitación, pérdida de concentración y disminución del rendimiento.

b. Motivación, presión externa y malestar psicológico

En el ámbito deportivo, desde la perspectiva motivacional, Howard y Gagné (2021) evidencian que la motivación controlada es caracterizada por la búsqueda de aprobación externa o el temor al fracaso, se asocia con niveles más elevados de estrés, ansiedad y síndrome de burnout, en comparación con aquellos atletas que presentan una motivación autodeterminada o intrínseca. Esta relación se ve intensificada por la presión institucional y social orientada al rendimiento, especialmente en contextos deportivos donde el error es sancionado y el éxito se establece como el principal criterio de valoración personal (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2020).

c. Salud mental, estigmatización y búsqueda de ayuda en deportistas

Dentro de la salud mental existen aspectos relevantes en la relación entre deporte los cuales son los estigmas del malestar psicológico, donde se aprecia que las personas tienen ciertas limitaciones para la expresión emocional, lo que dificulta la búsqueda de una ayuda profesional, por miedo a que la sociedad los catalogue de locos o psicópatas, (Purcell et al., 2020). La normalización de una concepción rígida de la dureza mental puede inhibir conductas de autocuidado psicológico, para favorecer la persistencia de dificultades emocionales y afecta de manera negativa la trayectoria deportiva del atleta (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2021).

d. Estado del arte Interacción entre características psicológicas y riesgos psicosociales

En conjunto, la evidencia sugiere que la interacción entre las características psicológicas individuales y los factores psicosociales del entorno deportivo

determina distintos niveles de riesgo para la salud mental. Mientras variables como la resiliencia, la flexibilidad psicológica y el apoyo social funcionan como factores protectores, la rigidez cognitiva, la autoexigencia extrema y la presión ambiental incrementan la probabilidad de experimentar malestar psicológico (Vella, Swann, & Allen, 2021). Por ello, la evaluación psicológica en el deporte no solo permite optimizar el rendimiento, sino también identificar riesgos y promover estrategias preventivas orientadas al cuidado de la salud mental en contextos deportivos organizados.

Factores protectores de la salud mental y el rendimiento deportivo

El rendimiento deportivo no depende únicamente de las habilidades técnicas y físicas del deportista, sino también del entorno físico y social en el que se desenvuelve. Desde la psicología del deporte, el atleta es comprendido como parte de un sistema ecológico en el que interactúan factores institucionales, culturales, familiares y sociales, los cuales influyen directamente en su nivel de autoeficacia, capacidad de resiliencia, motivación y bienestar psicológico (Glandorf et al., 2024). En este sentido, el entorno social cumple un papel fundamental en el mantenimiento de un rendimiento óptimo a largo plazo, puede actuar como un factor protector frente al estrés competitivo y contribuir al equilibrio emocional del deportista.

a) Rol del entorno social

El entorno social del deportista como la familia, compañeros y entrenadores son los tres pilares fundamentales en el entorno del atleta. La familia cumple el rol primordial de motivación y sostén emocional, dentro de la etapa formativa del deportista de alto rendimiento. Garcés de los Fayos & Olmedilla (2006), mencionan que, la familia cuando brinda un apoyo incondicional al deportista aprueba su esfuerzo y un equilibrio afectivo, contribuye en identidad saludable deportiva y a la internalización positiva de metas. Sin embargo, cuando la familia genera altas expectativas, comparación con otros deportistas y presión excesiva, puede generar autocrítica y ansiedad, afectando el bienestar del deportista (Yang et al., 2024).

Los entrenadores ejercen el rol de influencia de su percepción competitiva y motivación en el deportista. Según Woods, Dunne, Gallagher y McNicholl (2025), los entrenadores que, fomentan una comunicación abierta, acompañamiento psicológico y refuerzo positivo crean climas motivacionales orientados al aprendizaje, lo cual favorece la resiliencia y autoeficacia. Cuando los entrenadores generan un ambiente exigente y tóxico, centrados en únicamente el resultado con estilo autoritario, se genera niveles altos de despersonalización y síndrome de *Burnout*.

Los compañeros dentro del deporte son la fuente directa de apoyo emocional, el sentimiento de pertinencia y regulación emocional colectiva, lo que, favorece al deportista frente a la presión dentro de una competencia (Iza Nasevilla & Eugenio Zumbana, 2023). En las instituciones deportivas donde existe una comunicación abierta, cooperación y confianza mutua, los atletas presentan mayores niveles de motivación, bajos niveles de ansiedad y obtener un ambiente con predisposición del esfuerzo en conjunto.

b) Estilo de liderazgo: autonomía - control

Los estilos de liderazgos son esenciales dentro del deporte y se clasifica en autonomía y control. El liderazgo basado en la autonomía se basa en la teoría de la autodeterminación Deci y Ryan, (2000), manifiestan que, los deportistas con mayor libertad de toma de decisiones y apoyo genuino se desarrollan de forma óptima. Dicho enfoque, impulsa a la autodeterminación emocional y motivación intrínseca a generar una mayor adherencia en los entrenamientos y un rendimiento consistente (Rocchi y Pelletier, 2023).

El liderazgo de control predomina el miedo al castigo, órdenes rígidas y comparación jerárquica, lo cual limita la autonomía y generar frustración y ambiente de tensión emocional. Recientes estudios contribuyen con la información, donde según Woods et al., (2025), los deportistas expuestos a climas de control experimentan menor disfrute deportivo, más síntomas de ansiedad y mayor propensión al *Burnout*, mientras que, los liderazgos autónomos predicen

autoeficacia, compromiso y satisfacción. Por lo que, resalta el estilo de liderazgo por parte del entrenador, donde no debe ser solo adecuado a la táctica o técnica, sino en la salud mental y bienestar emocional de los deportistas.

1.3. Síndrome de *Burnout* en el rendimiento deportivo

El Síndrome de *Burnout* en los deportistas se caracteriza por la despersonalización, baja realización personal y el agotamiento emocional, lo que, afecta las capacidades del deportista para mantenerse concentrado, motivado y eficaz en la toma de decisiones (García et al., 2020; Olsson et al., 2025). Este problema se da por las altas demandas competitivas, presiones y entrenamientos exigentes, sin una recuperación psicológica (Dišlere et al., 2025). Como resultado, el deportista tiene una pérdida progresiva en su energía física y mental, por consecuencia se incrementan conductas evitativas, lo que genera una pérdida de disfrute de la práctica deportiva.

La psicología deportiva, presenta variables del rendimiento deportivo, las cuales son: autoeficacia, resiliencia, motivación, dureza mental y control de la ansiedad. Las cuales son fundamentales para la presión competitiva. No obstante, el síndrome de *Burnout* altera los procesos internos. El agotamiento emocional decrece la autoeficacia, el deportista comienza a dudar de sus capacidades, presenta miedo al fracaso e interpreta las demandas como inalcanzables (Yang, Xu, y Le, 2024). Al reducir la autoeficacia se genera una menor tolerancia del estrés y una pérdida de autoconfianza (Lochbaum, Sisneros, y Cooper, 2023).

Otra variable que, se ve alterada es la motivación, la teoría de la Autodeterminación, describe que, cuando se deterioran las necesidades básicas psicológicas como la relación, autonomía y competencia, aparece el *Burnout* (Deci y Ryan, 2000). Un deportista con alto nivel de presión constante desarrolla a motivación o motivación controlada, lo que, produce una reducción del disfrute de la práctica y genera un abandono deportivo. El agotamiento emocional y la motivación son los factores claves en la pérdida del rendimiento sostenido (Woods, Dunne, Gallagher & McNicholl, 2025).

La resiliencia actúa como factor de protección frente al Síndrome de *Burnout*. Los atletas con alta demanda de resiliencia presentan una gran capacidad de adaptación a la frustración, recuperación después de lesiones o derrotas y manejan el estrés de forma adecuada. Sin embargo, cuando la resiliencia disminuye por falta de apoyo o exigencias, el riesgo de padecer *Burnout* incrementa (Glandorf et al., 2024). En los últimos estudios sobre la psicología deportiva, se descubrió que, la falta de espacios de descarga emocional genera acumulación de tensión psíquica en el deportista, lo que, desencadena deterioro en el bienestar mental y agotamiento crónico.

La dureza mental o también conocido como *mental toughness*, también muestra relevancia con los altos nivel de agotamiento mental. La dureza mental permite al deportista mantenerse en calma bajo presión y mantener la concentración, no obstante, cuando el deportista presenta una sintomatología de *Burnout*, su capacidad de control emocional es alterada. Según Olsson et al., (2025), el *Burnout* predice una disminución del rendimiento deportivo tanto en competencias únicas como en períodos prolongados, esto se debe a la pérdida de la capacidad para mantener un enfoque, atencional.

La última variable de las características psicológicas es la ansiedad competitiva, donde el *Burnout* y el rendimiento pueden presentar una unión. En el instante que el deportista tiene síntomas de agotamiento físico presenta altos niveles de ansiedad cognitiva, marcado por miedo al fracaso y pensamientos intrusivos. Esta sobrecarga en el atleta muestra un deterioro técnico y acelera el agotamiento tanto mental como físico, dando lugar a un efecto acumulativo de estrés (Ma et al., 2025). De esta forma el síndrome de *Burnout* amplifica la fragilidad del deportista bajo la ansiedad, lo cual reduce la eficacia en su autorregulación emocional.

Dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua, las autoridades influyen en la aparición del *Burnout*. Los deportistas presentan una alta demanda de entrenamientos intensivos, presión por los resultados, falta de descanso psicológico y escaso acompañamiento emocional generan un terreno fértil para el desgaste mental (SENPLADES, 2021). Lo cual muestra un impacto dentro de la

Federación Deportiva de Tungurahua en el clima laboral, percepción de apoyo social y cohesión grupal, variables que, son indispensables en el bienestar del deportista y la resiliencia colectiva.

El síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo presentan una relación compleja y recíproca. El síndrome de *Burnout* muestra un deterioro en la autoeficacia, motivación, resiliencia, regulación emocional y ansiedad competitiva, las cuales son variables dentro de las características psicológicas las cuales actuarán como mecanismos de protección frente al *Burnout*. Por lo tanto, analizar esta similitud genera resultados fundamentales para generar intervenciones psicológicas preventivas, para aportar en la salud mental, el rendimiento sostenido y la resiliencia dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Prevención del síndrome de *Burnout* desde las características psicológicas del rendimiento deportivo

Para poder prevenir en *Burnout* en los deportistas, se necesita un enfoque, integral, donde debe involucrarse la atención psicológica, creación de entornos saludables y fortalecer variables de afrontamiento. Según Olsson, Gustafsson, Gerber y Lundqvist (2025), el *Burnout* se desarrolla de forma progresiva cuando las demandas competitivas superan los recursos emocionales del atleta. Por lo tanto, se debe implementar un entrenamiento sistemático, tener apoyo social, promoción de la motivación autodeterminada y entrenamiento mental. Con estas estrategias se genera una optimización del rendimiento sostenido.

a) Fortalecimiento de la autoeficacia y la autoconfianza

Las estrategias más efectivas en prevención del síndrome de *Burnout* es fortalecer la autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para superar los desafíos deportivos (Bandura, 1997; Lochbaum, Sisneros, y Cooper, 2023). En el plan de entrenamiento debe existir técnicas de visualización de éxito, revisión de

metas alcanzadas y retroalimentación positiva, las cuales pueden ser (visualizar competencias exitosas, comentarios constructivos y metas realistas). Dichas prácticas refuerzan el control y disminuye la percepción de amenaza ante la competencia (Yang, Xu, y Le, 2024).

b) Promoción de la motivación autodeterminada

La motivación autodeterminada actúa como barrera protectora frente al síndrome de *Burnout*, generar propósitos dentro de la práctica deportiva. En la teoría de la autodeterminación, se promueve entornos donde los entrenadores apoyen la autonomía, valoren el progreso individual e impulsen la toma de decisiones compartida, más que, los resultados que, puedan obtener (Deci y Ryan, 2000; Rocchi y Pelletier, 2023). Los programas psicológicos ayudan al generar un placer por la actividad deportiva, la autoaceptación, reduce la motivación y el aprendizaje continuo, las cuales son causas de la presencia del *Burnout*.

c) Entrenamiento en resiliencia y regulación emocional

La resiliencia y la regulación emocional, permite al atleta una recuperación exitosa de la derrota, enfrenta la frustración y adaptarse a las exigencias cambiantes del entorno competitivo (Glandorf et al., 2024). Para prevenir el *Burnout* se debe implementar entrenamientos psicológicos, donde se debe aplicar mindfulness, reencuadre cognitivo, diálogo interno positivo y técnicas de respiración. Estas técnicas ayudarán al deportista a controlar su nivel de agotamiento, como la fatiga mental, irritabilidad o de estrés, donde se desarrolla resiliencia para fortalecer la sensación de control emocional y autoconfianza.

d) Fomento de la dureza mental

La fortaleza mental implica en el deportista mantener la estabilidad emocional y concentración frente a la alta presión. Para fortalecer se crea simulaciones graduales de competencia, exposición al estrés y auto diálogo positivo permite a los deportistas responder eficazmente ante la adversidad sin perder la motivación

ni la calma (Olsson et al., 2025). Los atletas con dureza mental muestran resistencia a la fatiga, menor estrés competitivo e interpretaciones constructivistas. En los programas de entrenamiento se debe implementar plan táctico y técnico para generar un desarrollo entre el equilibrio de cuerpo y mente.

CAPITULO II: DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y enfoque de investigación

Paradigma

El estudio se sustenta en un paradigma post-positivista, puesto que, la realidad se describe mediante mediciones objetivas y métodos empíricos. La información obtenida está sujeta a procesos de interpretación que dependen de las características individuales de cada participante, así como de la forma en que se manifiestan sus síntomas y rasgos psicológicos del síndrome de *Burnout* y las características psicológicas, donde se pueden estudiar a través de análisis estadísticos e instrumentos estandarizados, con la comprensión que, las respuestas obtenidas por los deportistas se encuentran influenciadas por factores contextuales, sociales y subjetivos (Creswell, 2021).

Enfoque

La investigación tiene un enfoque cuantitativo y según Alfredo Otero, (2018), en su artículo enfoques de investigación. Menciona que el enfoque cuantitativo es un proceso de investigación que se centra en las mediciones numéricas, se utiliza la recolección de datos y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento.

Diseño

El diseño de la investigación es de tipo no experimental, en el cual las variables no son manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. De acuerdo con Ramos y Galarza, (2021), este tipo de diseño se caracteriza por la ausencia de intervención directa sobre la variable independiente, lo que impide establecer relaciones causales y limita el análisis a la descripción y asociación entre variables.

También se aplica un corte transversal, con el objetivo de adquirir una descripción contextualizada e inmediata del fenómeno de investigación en un tiempo determinado, sin fines de seguimiento o control de las variables (Arias, 2020). Cabe indicar que, la recolección de información se efectúa en una temporada de competencias deportivas. Situación que permitió obtener información actualizada, lo que facilita la comparación dentro de grupos, disciplinas, género y categorías, así como el establecimiento, las relaciones estadísticas sin requerir intervenciones prolongadas (Etikan y Bala, 2021).

Alcance

La investigación presenta un alcance descriptivo, permite caracterizar a la población de estudio a partir de la identificación de las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua. Este nivel de análisis posibilita describir cómo se manifiestan dichas variables en la muestra, donde se reconoce patrones, tendencias y diferencias individuales sin intervenir ni modificar el contexto en el que se desarrollan los participantes.

El alcance correlacional, debido a que se orienta a examinar la relación existente entre el *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo. Este tipo de alcance permite establecer asociaciones entre dos o más variables psicológicas para identificar la dirección y magnitud de dichas relaciones, sin pretender determinar vínculos causales. De acuerdo con Etikan y Bala (2021), los estudios descriptivo-correlacionales facilitan la comprensión de cómo las variables se relacionan entre sí en contextos naturales, lo que aporta evidencia empírica relevante para el análisis del fenómeno psicológico estudiado.

2.2. Técnicas e instrumentos

Encuesta

La encuesta es una técnica de recolección de datos utilizada en investigaciones psicológicas y sociales, que permite obtener información detallada de los participantes a través de un conjunto estructurado de preguntas. Hernández y Mendoza, (2020), definen la encuesta como una técnica que consiste en recopilar información de una muestra de personas mediante preguntas estandarizadas, con el propósito de describir, analizar o relacionar variables de interés en un estudio. Esta técnica es fundamental para los estudios cuantitativos, por la facilidad de la medición sistematizada de las variables.

Se realiza una encuesta a profesores donde se utiliza un cuestionario semiestructurado, la cual es una técnica para recopilar información estándar y comparable sobre experiencias, puntualidades, exigencias, percepciones en el contexto deportivo.

Dicha encuesta fue realizada plenamente a profesores de wushu, kickboxing y fútbol de la Federación Deportiva de Tungurahua, con el objetivo de obtener información contextual como: rutinas de entrenamiento, exigencias competitivas, clima deportivo institucional, liderazgos, y conocimiento del riesgo del *Burnout* en los deportistas. Dicha información se obtuvo con un método cualitativo de recaudación de información, donde se incluyó tanto preguntas abiertas como cerradas, lo que, permitió homogeneidad en la aplicación, evita sesgos y un enfoque directo hacia variables relevantes dentro de la investigación, donde se ofrece resultados con una visión integral del fenómeno.

Técnica psicométrica

La técnica psicométrica se conceptualiza como el conjunto de procedimientos científicos orientados a la medición objetiva y estandarizada de variables psicológicas, tales como actitudes, rasgos, estados emocionales o características

cognitivas, a través de instrumentos validados y confiables. Su finalidad es transformar constructos abstractos en datos cuantificables, donde permite un análisis estadístico e interpretación rigurosa. Desde el punto de vista metodológico, el propósito de la técnica psicométrica es garantizar la precisión, validez y confiabilidad en la evaluación de fenómenos psicológicos, facilita la comparación entre individuos o grupos y la identificación de patrones psicológicos relevantes en contextos específicos, como el deportivo (Hernández & Mendoza, 2020).

En la investigación se emplearon instrumentos estandarizados para la recolección de datos, que, evalúa el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas en deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua. Los instrumentos son óptimos para población deportiva donde se debe aplicar con responsabilidad, procedimiento dentro de la aplicación, consideraciones éticas y control de calidad. Se utilizaron pruebas psicométricas cuantitativas para la aplicación de instrumentos estandarizados en escala Likert, técnicas utilizadas para evaluaciones psicológicas y para la obtención de valores que fue mediante el SPSS, lo que posibilitó medir las variables de estudio del síndrome de *Burnout* y las Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo.

Instrumentos

Para la investigación se empleó la ficha sociodemográfica, el Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R) y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Ficha sociodemográfica

Se aplica una ficha de datos sociodemográfica, para identificar las características de la población, en función de la edad, género, sector de residencia, datos del grupo familiar, situación socioeconómica y datos relacionados con el ámbito deportivo como: deporte que práctica, frecuencia de las actividades deportivas, conflictos en la zona de entrenamiento y relación con entrenadores y compañeros.

Inventario de *Burnout* en deportistas revisado (IBD-R)

El Inventario de *Burnout* en deportistas revisado (IBD-R), creado por Garcés de los Fayos, de Francisco y Arce, (2012), la cual es una versión actualizada del Inventario de *Burnout* en Deportistas (IBD). Elaborado por Garcés de los Fayos (1999), donde Francisco y Arce lo adaptaron específicamente al contexto deportivo. El objetivo del reactivo es evaluar el síndrome de *Burnout* en deportistas, por medio de tres dimensiones validadas: despersonalización (8, 9, 11, 12, 13), reducción de la realización personal (3, 5, 7, 14, 15, 16, 18) y agotamiento emocional (1, 2, 4, 6, 10, 17, 19). La versión actualizada cuenta de 19 ítems, derivados por análisis confirmatorios y exploratorios que, optimizan el ajuste psicométrico.

El Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R) presenta una confiabilidad adecuada, evidenciada por coeficientes alfa de Cronbach cercanos o superiores a 0,70, lo que garantiza una consistencia interna aceptable para la evaluación del síndrome de *Burnout* en población deportiva (Garcés de los Fayos et al., 2012).

El reactivo cuenta con una escala Likert de 5 puntos, que van desde “Nunca (1) – Diario (5)”, donde las puntuaciones altas indican una alta prevalencia de *Burnout*, a excepción de los ítems de realización personal que, se califica de forma inversa. El (IBD-R) presenta altos niveles de confiabilidad, con $\alpha = .70$ a $.73$ en sus subescalas y α global = $.75$ al igual que, su estructura factorial trifactorial sólida válida mediante AFC. El (IBD-R) se convirtió en un instrumento confiable, breve e ideal para diagnosticar *Burnout* en deportistas, siendo una herramienta pertinente para la elaboración de mi investigación dentro de la Federación Deportiva de Tungurahua.

Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)

El Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), creado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2001), es un

reactivo elaborado para evaluar elementos psicológicos que, influyen en el rendimiento deportivo a nivel competitivo. El test cuenta de 55 ítems, dividido en cinco dimensiones: Control del Estrés(1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 26, 28, 30, 36), Influencia de la Evaluación del Rendimiento (24, 26, 27, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 41, 43, 44), Motivación (4, 29, 31, 33, 49, 50, 55), Habilidad Mental (2, 23, 25, 37, 40, 48) y Cohesión de Equipo (5, 18, 22, 27, 38). Cabe recalcar que, algunos ítems se repiten porque, el cuestionario original los agrupa de dicha manera.

Su objetivo primordial es la identificación de los recursos psicológicos que, permiten al atleta abordar situaciones de presión mediante una competencia, demandas emocionales dentro del rendimiento y exigencias de entrenamiento. El reactivo maneja una escala Likert de 5 puntos, donde va desde “Totalmente en Desacuerdo (1) a Totalmente de acuerdo (5)”, lo que genera puntuaciones exactas por dimensiones en un perfil psicológico en atletas.

Al interpretar puntuaciones, las más altas representa un mayor desarrollo de característica psicológica evaluada, a excepción de algunos ítems donde son las calificaciones invertidas para controlar la deseabilidad social. El CPRD psicométricamente presenta una consistencia interna global de $\alpha = .85$, y coeficientes superiores a .70 en las escalas de Control del Estrés, Influencia de la Evaluación y Cohesión, de acuerdo con su estructura factorial muestra una aproximación del 63% de la varianza, lo cual resguarda su confiabilidad y validez tanto en estudios españoles como dentro de Latinoamérica.

El CPRD es un reactivo ideal para evaluar dentro de Federación para evaluar características psicológicas. El CPRD presentó una confiabilidad adecuada en la presente investigación, con un alfa de Cronbach de $\alpha = 0,802$ y un coeficiente omega de $\omega = 0,810$, lo cual se evidencia una consistencia interna óptima para la evaluación de las características psicológicas del rendimiento deportivo.

Análisis general de alfa y omega

Dentro de la investigación se analizó la confiabilidad mediante el coeficiente alfa (α) y coeficiente omega (ω), donde dichas relaciones permiten estimar la consistencia interna de escalas con ítems tipo Likert. En el caso del Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R), se obtuvo un valor de $\alpha = 0,742$ y $\omega = 0,745$, lo que indica una consistencia interna aceptable. Estos valores sugieren que los ítems del instrumento mantienen una adecuada coherencia entre sí para evaluar el constructor de Burnout en la población estudiada, siendo apropiados para investigaciones de tipo no experimental y correlacional. La cercanía entre los coeficientes alfa y omega evidencia además una estructura interna estable, sin distorsiones relevantes asociadas a la tau-equivalencia de los ítems.

Dentro del cuestionario Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) presentó un $\alpha = 0,802$ y $\omega = 0,810$, valores que corresponden a una consistencia interna buena. Estos resultados indican que el instrumento mide de manera fiable las características psicológicas del rendimiento deportivo y logra mostrar una adecuada homogeneidad entre sus ítems. El valor de omega ligeramente superior al alfa refuerza la robustez del instrumento, el coeficiente omega es considerado un estimador más preciso en escalas multidimensionales, al no asumir igualdad de cargas factoriales.

En conjunto, los resultados de confiabilidad permiten afirmar que ambos instrumentos presentan niveles adecuados de consistencia interna, siendo el CPRD el que muestra mayor estabilidad psicométrica global. Estos hallazgos respaldan el uso del IBD-R y del CPRD para el análisis de las relaciones entre el síndrome de Burnout y las características psicológicas del rendimiento deportivo en los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua, lo que garantiza que los resultados obtenidos se basan en mediciones confiables y metodológicamente sólidas.

Población y muestra

La población estuvo conformada por 500 deportistas de alto rendimiento de la Federación Deportiva de Tungurahua, pertenecientes a las disciplinas de wushu, kickboxing y fútbol, quienes se encontraban en fase de preparación para competencias.

Se aplica un muestreo no probabilístico por conveniencia con criterios de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión fueron: ser deportistas federados, tener un entrenamiento continuo, participar o estar próximos a participar en competencias institucionales o nacionales, así como aceptar su participación voluntaria en el estudio.

Los criterios de exclusión fueron: tener una edad menor de 16 años o mayor a 30 años, ser deportistas que presentan una práctica frecuente, atletas con participación nula en competencias, al igual que deportistas que no aceptaron su participación voluntaria en la investigación.

A partir de lo cual, se obtuvo una muestra de 81 atletas, un nivel de confianza del 90% con un margen de error del 10%, lo que permitió generar un análisis descriptivo y correlacional con un nivel de carácter no experimental. De acuerdo con Creswell (2021), es un número adecuado para un análisis estadístico correlacional. Por tanto, la población responde la cohesión metodológica de la investigación y la pertinencia para generar una comprensión entre el *Burnout* y las características psicológicas en deportistas de alto rendimiento.

Caracterización de la muestra

Tabla 1. Datos sociodemográficos

| Variables | N | Mínimo | Máximo | Media | Desviación estándar |
|---------------|----|--------|-------------------|-------|---------------------|
| Edad | 81 | 16,00 | 29,00 | 16,92 | 2,017 |
| Sexo | | | Frecuencia | | % |
| Masculino | | 65 | | | 80,2 |
| Femenino | | 16 | | | 19,8 |
| Sector | | | Frecuencia | | % |
| Urbano | | 57 | | | 70,4 |
| Rural | | 24 | | | 29,6 |

Fuente: elaboración propia

En la Tabla 1 se observa que la muestra está conformada por 81 deportistas, con una edad media de 16,93 años ($DE = 2,01$), lo que indica que la mayoría de los participantes se encuentran en la adolescencia media. Esta etapa del desarrollo se caracteriza por importantes cambios emocionales, sociales y cognitivos, lo cual resulta especialmente relevante para el análisis del síndrome de *Burnout*, dado que coincide con periodos de alta exigencia deportiva, procesos de consolidación del rendimiento y una mayor presión por el logro competitivo.

Al ordenar los datos de mayor a menor, se evidencia en primer lugar un predominio del sexo masculino, que representa el 80,2 % de la muestra ($n = 65$), frente al 19,8 % correspondiente al sexo femenino ($n = 16$). Esta distribución refleja una mayor participación masculina en el contexto deportivo institucional analizado, lo cual puede influir en la dinámica competitiva y en la exposición diferencial a las demandas físicas y psicológicas del entrenamiento.

En relación con el sector de procedencia, se identifica que la mayoría de los deportistas pertenece al sector urbano (70,4 %; $n = 57$), seguido del sector rural (29,6 %; $n = 24$). La predominancia urbana sugiere un mayor acceso a infraestructura deportiva, acompañamiento técnico y recursos especializados; sin embargo, la presencia de deportistas del sector rural aporta diversidad contextual a la muestra, lo que puede implicar diferencias en las experiencias de entrenamiento, recuperación y vivencias del estrés competitivo.

En conjunto, los resultados sociodemográficos evidencian que la muestra está compuesta principalmente por adolescentes varones del sector urbano, una población que se encuentra en una etapa evolutiva sensible a la presión por el rendimiento y a las exigencias deportivas. Esta combinación de factores etarios, de género y contextuales refuerza la pertinencia de analizar el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo, los deportistas evaluados se hallan en un momento clave de su desarrollo personal y deportivo, donde el equilibrio entre exigencias y recursos psicológicos resulta determinante para su bienestar y continuidad en el deporte.

Tabla 2. Caracterización sociodemográfica en el ámbito familiar del deportista

| Variable | Frecuencia | % |
|--|-------------------|----------|
| Grupo familiar al que pertenece | | |
| Familia nuclear | 45 | 55,6 |
| Familia monoparental | 12 | 14,8 |
| Familia reconstruida | 3 | 3,7 |
| Familia extensa | 15 | 18,5 |
| Familia sin núcleo parental | 6 | 7,4 |
| Estado civil padre | | |
| Casados | 47 | 58,0 |
| Unión libre | 13 | 16,0 |
| Divorciados | 9 | 11,1 |
| Separados | 10 | 12,3 |
| Viudo(a) | 2 | 2,5 |
| Situación socioeconómica familiar | | |
| Mala | 2 | 2,5 |
| Regular | 29 | 35,8 |
| Buena | 45 | 55,6 |
| Muy buena | 5 | 6,2 |
| Ambiente familiar en el que vive | | |
| Malo | 1 | 1,2 |
| Regular | 16 | 19,8 |
| Buena | 30 | 37,0 |
| Muy buena | 34 | 42,0 |

Fuente: elaboración propia

Los datos presentes en la tabla 2 de datos sociodemográficos familiares muestran que, el 55,6% de atletas viven dentro de una familia nuclear, el 18,5% dentro de familias extensas, mientras el 14,8% en familias monoparentales. De acuerdo con el estado civil de los padres, prevalece el estado civil casados con un 58%, donde le sigue unión libre 16% y separados 12,3. En relación con la situación socioeconómica familiar las que, prevalecen son bueno con 55,6% y regular 35,8. Para finalizar, respecto al ambiente familiar es apreciado como muy bueno con 42%, bueno con 37% y regular con el 19,8%.

Dichos resultados nos muestran que, en la mayor población de deportistas se encuentran en familias congruentemente estables y con condiciones socioeconómicas sostenibles para la práctica deportiva. Un núcleo familiar positivo, se asocia a un buen apoyo emocional, mayor adherencia y un notable manejo del estrés dentro del ámbito deportivo, los cuales son factores que, ayudan a la prevención del *Burnout*. No obstante, dentro de la población que, presentan familias monoparentales y situaciones de menor estabilidad se requiere un acompañamiento psicológico, para afrontar las demandas en el entrenamiento a presiones al momento de las competiciones.

Tabla 3. Caracterización sociodemográfica en el ámbito familiar del deportista

| Variable | Frecuencia | % |
|---|-------------------|----------|
| Deporte | | |
| Fútbol | 32 | 39,5 |
| KickBoxing | 35 | 43,2 |
| Wushu-Sanda | 14 | 17,3 |
| Club al que pertenece representa | | |
| Fútbol FDT | 32 | 39,5 |
| JARHU | 35 | 43,2 |
| WU-KICK | 14 | 17,3 |
| Categoría de Competencia | | |
| +16 | 32 | 39,5 |
| Avanzado | 21 | 25,9 |
| Senior | 28 | 34,6 |
| Años practicando el deporte | | |
| -1 año | 38 | 46,9 |
| 1-3 años | 26 | 32,1 |
| 4-6 años | 8 | 9,9 |
| +6 años | 9 | 11,1 |
| Frecuencia deportiva | | |
| Diario | 46 | 56,8 |
| 3-5 veces por semana | 34 | 42,0 |
| 1 a 2 veces por semana | 1 | 1,2 |
| Participación a nivel competitivo | | |
| Si | 44 | 54,3 |
| No | 20 | 24,7 |
| Ocasionalmente | 17 | 21,0 |
| Relación con entrenadores | | |
| Regular | 23 | 28,4 |
| Buena | 26 | 32,1 |
| Muy buena | 32 | 39,5 |
| Relación con el equipo | | |
| Regular | 29 | 35,8 |
| Buena | 26 | 32,1 |
| Muy buena | 26 | 32,1 |
| Conflicto con compañeros de equipo | | |
| Siempre | 1 | 1,2 |
| Casi siempre | 1 | 1,2 |
| A veces | 20 | 24,7 |
| Nunca | 59 | 72,8 |

Fuente: elaboración propia

Dentro de la tabla número 3 de las características sociodemográficas en el ámbito deportivo, se aprecia que, la mayor parte de deportistas representan el Kickboxing en el club Jarhu con un 43,2%, después le sigue fútbol en el club de la FDT con el 39,5% y para finalizar con Wushu del club Wu-Kick con el 17,3%. De acuerdo con categoría de competencia se presenta 39% de deportistas que, compiten en categorías +16, el 34,6% compiten a nivel senior y el 25,9 en avanzado. En el apartado de años de práctica deportiva el 46,9% de los atletas tienen menos de un año en la práctica deportiva, mientras los restantes manifiestan una trayectoria más extensa.

La frecuencia deportiva predomina un 56,8% el entrenamiento diario y el 42% el entrenamiento de 3-5 veces por semana. En participación a nivel de competencia se presenta el 54,3 en sí, el 24,7% no y el 21% en ocasionalmente participan en competiciones federadas, para finalizar la mayor parte de deportistas presentan relaciones muy buenas y buenas con sus entrenadores y compañeros con un 71,6 en una sumatoria de las dos variables, y se identifica una baja frecuencia en conflictos con el equipo con 72,8% en nunca, un 24,7 % en Aceves y un 1,2% en casi siempre y siempre.

Los resultados evidencian que la muestra está compuesta mayoritariamente por deportistas de disciplinas competitivas, con alta frecuencia de entrenamiento, participación en categorías superiores y bajos niveles de conflicto interpersonal, así como percepciones mayoritariamente positivas de la relación con entrenadores y compañeros. Estos datos permiten describir un contexto deportivo caracterizado por una elevada implicación en la práctica deportiva y un clima interpersonal predominantemente favorable, sin establecer inferencias causales ni valoraciones subjetivas.

2.3. Procedimiento metodológico

El procedimiento de la investigación se desarrolla en varias etapas debidamente planificadas para el desarrollo del trabajo, con el fin de garantizar el compromiso ético y la rigurosidad metodológica. En primera instancia, se solicitó la autorización

respectiva a las autoridades de la institución para acceder a los deportistas de la disciplina de wushu, kickboxing y fútbol.

Una vez concedido los permisos, se socializó el estudio a los entrenadores de las disciplinas mencionadas. Posteriormente, se socializó el estudio a los estudiantes y se solicitó el consentimiento informado a los representantes legales, y el asentimiento informado a los adolescentes.

De acuerdo con el cronograma establecido se coordinó con los profesores un día y horario específico para la aplicación de los reactivos: ficha sociodemográfica, Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R) y, el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), se realiza de forma física y colectiva en los lugares de entrenamiento, se conservó un ambiente de tranquilidad y privacidad, bajo la supervisión del investigador y el entrenador, despejándose cualquier tipo de duda o inquietud que presentaban los deportistas.

Culminada la fase de aplicación, los reactivos fueron revisados, codificados y sistematizados en una base de datos estadística para arrojar los resultados y generar una interpretación. Todo el proceso se realiza con el respeto de los principios éticos y confidencialidad de la información.

El análisis de los datos se realiza mediante el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), en primera instancia se realiza la depuración de la base de datos, donde se logró identificar los errores de digitalización, casos atípicos y valores perdidos. Subsiguientemente se efectuaron los estadísticos descriptivos (porcentajes, desviación estándar medias, mínimo, máximo, frecuencias, supuestos de normalidad y de correlación de significancia estadística (Creswell y Creswell, 2021).

Cabe indicar que a partir de la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov, se identificó que distribución de los datos no cumple los criterios de normalidad, por lo tanto, se aplica la metodología métrica de correlación de Spearman.

CAPITULO III. ANÁLISIS DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis descriptivo de las variables

Tabla 4. Resultados descriptivos estadísticos del Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R)

| Dimensiones | Min | Max | M | DE |
|-------------------------------------|-----|-----|-------|-------|
| Agotamiento emocional (AE) | 1 | 5 | 1,71 | 0,96 |
| Despersonalización (DP) | 1 | 5 | 1,86 | 1,15 |
| Reducida realización personal (RRP) | 1 | 5 | 2,76 | 1,42 |
| Total | 20 | 69 | 42,87 | 10,93 |

Fuente: elaboración propia

M: media aritmética; DE: Desviación Estándar; Min: mínimo; Max: máximo

En la tabla 4 de los resultados descriptivos estadísticos del Inventario de *Burnout* en deportistas revisado, se muestran niveles bajos de agotamiento emocional $M=1,71$ y despersonalización $M=1,86$, lo que, nos muestra que, los deportistas en general no presentan niveles elevados de desgaste emocional ni cualidades negativas dentro del espacio deportivo. Dentro de la dimensión de reducida realización personal se muestra una $M=2,76$. El puntaje general del *Burnout* se ubica en un nivel moderado $M=42,87$; $DE=10,93$.

Dentro de los resultados se muestra bajos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, lo que, podemos interpretar que, los deportistas no presentan ni experimentan actitudes negativas ni un desgaste emocional severo en el deporte. No obstante, una puntuación alta en reducida realización personal indica la eficacia persona, satisfacción deportiva y dudas sobre el logro, las cuales pueden ser indicaciones claves y tempranas del síndrome de *Burnout*. Los resultados en manera global se demuestra un *Burnout* incipiente, que, se caracteriza primordialmente por la disminución del sentido de logro. Esta variante se presenta en poblaciones jóvenes, donde se recomienda intervenciones tempranas antes que, el desgaste emocional se refuerce.

Tabla 5. Resultados descriptivos estadísticos del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D)

| Dimensiones | Min | Max | M | DE |
|---|------------|------------|--------------|--------------|
| Control de estrés | 1 | 4 | 3 | 0,83 |
| Influencia de la evaluación del rendimiento | 1 | 4 | 2,5 | 0,76 |
| Motivación | 1 | 4 | 2.9 | 0.78 |
| Habilidad mental | 1 | 4 | 2.7 | 0.80 |
| Cohesión de equipo | 1 | 4 | 3 | 22.45 |
| Total | 81 | 197 | 144.5 | 100.0 |

Fuente: elaboración propia

M: media aritmética; DE: Desviación Estándar; Min: mínimo; Max: máximo

Se observa en la tabla 5 de resultados descriptivos estadísticos del cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo niveles óptimos de control del estrés (M=3,0), cohesión de equipo (M=3,0), motivación (M=2,7), habilidad mental (M=2,7) los cuales se sitúan en niveles intermedios. Sin embargo, la influencia de la evaluación de rendimiento presenta (M=2,5) lo que, indica un efecto moderado en la valoración externa sobre el atleta.

Los resultados establecidos nos manifiestan que, los deportistas presentan recursos básicos para mantener relaciones grupales adecuadas y manejar la presión, pero se muestra debilidades en habilidades psicológicas avanzadas, como visualización, manejo cognitivo y concentración. En términos globales de los resultados, se muestra una presencia de perfiles psicológicos funcionales, pero pueden ser mejorables, con el desarrollo de habilidades mentales y motivaciones, que, permitirá que, el deportista presente un mejor rendimiento y prevenir el desgaste emocional sintomatología del *Burnout*.

3.2. Análisis de normalidad

Tabla 6. Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov

| | Estadístico | Gl | Sig. |
|--|--------------------|-----------|-------------|
| Total, de Inventario de Burnout en Deportistas Revisado | 0,064 | 81 | ,200* |
| Agotamiento Emocional | 0,139 | 81 | 001 |
| Despersonalización | 0,130 | 81 | ,002 |
| Reducida Realización Personal | 0,069 | 81 | ,200* |
| Total, de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo | 0,77 | 81 | ,200* |
| Control de Estrés | 0,110 | 81 | 0,016 |
| Influencia de la Evaluación de Rendimiento | 0,119 | 81 | 0,006 |
| Motivación | 0,103 | 81 | 0,034 |
| Habilidad Mental | 0,102 | 81 | 0,036 |
| Cohesión de Equipo | 0,113 | 81 | 0,012 |

Fuente: elaboración propia; Significancia es $>0,05^*$

De acuerdo con los resultados de la tabla 6 de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, el $p > 0,05$ se interpreta como una distribución adecuada: si $p < 0,05$ se rechaza la normalidad. Dentro de la tabla de normalidad de la investigación, varias dimensiones arrojan valores menores a 0,05, demostrándose desviaciones de la distribución de la normativa. El inventario del *Burnout* en deportistas revisado, el agotamiento emocional alcanza $p < 0,001$, la despersonalización $p = 0,002$, lo cual no cumplen normalidad. En las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, las dimensiones en general muestran valores bajos a 0,05 (control de estrés $p = 0,016$; influencia de la evaluación $p = 0,006$; motivación $p = 0,034$; habilidad mental $p = 0,036$; cohesión de equipo $p = 0,012$), donde corroboro que, no existe una distribución normalmente, lo que, en la tabla muestra que, las variables no cumplen supuestos de normalidad.

Los resultados de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, se aprecia que, las puntuaciones no cumplen dentro de los criterios de normalidad, en las variables de agotamiento emocional, despersonalización dentro del *Burnout* y en todas las variables del rendimiento deportivo no cumplen con normalidad, por lo cual el análisis inferencial de la investigación se establecerá mediante procedimientos no paramétricos, lo cual se optó por aplicar la metodología métrica de correlación de Spearman, el cual es un estadístico metodológico y apropiado para respaldar conclusiones confiables y válidas.

3.3. Análisis correlacional

Tabla 7. Análisis estadístico correlacional entre Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R) y Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

| Dimensiones | Control del estrés | Influencia de la evaluación del rendimiento | Motivación | Habilidad mental | Cohesión de equipo | Agotamiento emocional | Despersonalización | Reducida realización personal |
|---|--------------------|---|------------|------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
| Control del estrés | 1,000 | ,807*** | ,363*** | ,465** * | ,466** * | 0,062 | 0,007 | 0,177 |
| Influencia de la evaluación del rendimiento | | 1,000 | ,530*** | ,555** * | ,463** * | 0,009 | -0,088 | -0,035 |
| Motivación | | | 1,000 | ,522** * | ,447** * | -0,093 | -0,021 | -0,040 |
| Habilidad mental | | | | 1,000 | ,490** * | 0,011 | 0,028 | 0,106 |
| Cohesión del equipo | | | | | 1,000 | 0,076 | 0,050 | ,258* |
| Agotamiento emocional | | | | | | 1,000 | 0,212 | 0,112 |
| Despersonalización | | | | | | | 1,000 | ,313** |
| Reducida realización personal | | | | | | | | 1,000 |

Nota: Información obtenida de la investigación y procesada en el programa SPSS. N =81; coeficiente de correlación de Spearman.

Dentro de los resultados obtenidos en la tabla 7 de correlación de Spearman se obtuvo valores mediante el coeficiente Rho, donde se evidencia relación entre diversas dimensiones de características psicológicas del rendimiento en deportistas. Primeramente, se aprecia una correlación positiva entre el control de estrés y e influencias del rendimiento ($\rho = .807$, $p < .001$), se identificó que, los atletas con una alta capacidad de manejar situaciones deportivas, como a nivel competitivo manifiestan una disposición más funcional ante las evaluaciones externas dentro del contexto competitivo. Es un sistema que, mediante estudios actualizados se han comprobado que, las habilidades psicológicas vinculadas con el estrés están interrelacionadas y favorecen al rendimiento deportivo a nivel global (Zhang et al., 2025).

Se identifica una correlación positiva moderada con la dimensión de control del estrés y motivación ($\rho = .363$, $p < .001$), habilidad mental ($\rho = .465$, $p < .001$) y cohesión de equipo ($\rho = .466$, $p < .001$). Dicha correlación manifiesta que, los deportistas con un dominio positivo sobre su estado de activación y estrés completivo tienden a utilizar con mayor facilidad sus habilidades cognitivas y a estar más motivados. Este resultado concuerda con la literatura que, asocia las habilidades psicológicas del atleta con mejores mecanismos de adaptación cognitiva y afrontamiento ante demandas complejas de competencia (Reinebo et al., 2024).

En cuanto a la evaluación del rendimiento, se identificaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas con la motivación ($\rho = .530$, $p < .001$), la habilidad mental ($\rho = .555$, $p < .001$) y la cohesión de equipo ($\rho = .463$, $p < .001$). Estos resultados indican que, a mayor percepción de evaluación del rendimiento, mayor es la activación y organización de los recursos cognitivos y emocionales del deportista para afrontar las exigencias competitivas. En este sentido, diversos autores señalan que cuando el rendimiento deportivo es interpretado de manera funcional y orientada al aprendizaje, puede actuar como un elemento movilizador de los procesos psicológicos y emocionales del atleta, favorece la adherencia al entrenamiento y fortalece su actitud competitiva (Ayranci et al., 2025).

En la investigación relacionada con el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas, no existe la presencia de correlaciones significantes en las dimensiones psicológicas del rendimiento deportivo y las subescalas de agotamiento emocional o despersonalización ($p > .05$). dichos resultados indican que, dentro de la muestra los recursos psicológicos, ni la presión competitiva se asocian de forma directa con las dimensiones del desgaste emocional o desapego hacia el deporte. Dichos resultados se complementan con investigaciones internacionales, donde la población de deportistas jóvenes en etapas competitivas las dimensiones motivacionales y cognitivas operan de independientemente en el agotamiento emocional inicial, cuando el *Burnout* todavía no se encuentra en etapas crónicas (Berengüí et al., 2024).

No obstante, se presenta una correlación positiva frágil pero simbólico entre la cohesión de equipo y reducida realización personal ($\rho = .258$, $p < .05$), lo cual implica que, deportistas que, no presentan logros deportivos tienen a buscar apoyo en dinámicas grupales dentro de federación, lo que genera un mecanismo de compensación emocional. Además, se aprecia una correlación positiva baja entre despersonalización y reducida realización personal ($\rho = .313$, $p < .01$), lo que, significa que, cuando el atleta inicia a distanciarse de su práctica deportiva, pierde el interés, conexión afectiva o motivación con el deporte, lo que, también tiende a sentirse menos competente, con sensación de no progresar, ni alcanzar sus objetivos. Dicho resultado señala que, la reducción de sentido de logro personal suele ser un componente fundamental dentro del *Burnout* en deportistas, primordialmente en fases tempranas de la sintomatología del *Burnout* (Olsson et al., 2025).

Un análisis general dentro de la investigación muestra las habilidades psicológicas del rendimiento están relacionadas, que, favorecen el afrontamiento adaptativo dentro de las problemáticas a nivel de competitividad, sin embargo, la falta de relaciones significativas con las variables del *Burnout*. Estos resultados muestran que, el desgaste psicológico no alcanza niveles altos para correlacionar con las habilidades del rendimiento psicológico, donde los síntomas tempranos del *Burnout* comienzan con desgaste físico como emocional, lo que genera una afección en la percepción del logro personal sin verse involucrado el agotamiento emocional.

Estos resultados corroboran con modelos contemporáneas del *Burnout* en deportistas, que, plantean una reducción del sentido de logro puede preceder y predecir manifestaciones más completas del síndrome, cuando se manifiestan síntomas estresantes agravantes y percepciones de evaluación externa (Olsson et al., 2025).

CONCLUSIONES

- Los hallazgos sobre la relación entre el síndrome de *Burnout* y las características psicológicas del rendimiento deportivo en la Federación Deportiva de Tungurahua; muestran un *Burnout* incipiente/moderado caracterizado principalmente por una reducción del sentido de realización personal, mientras que, el agotamiento emocional y la dimensión de despersonalización permanecen en niveles bajos. Paralelamente, las características psicológicas presentan perfiles funcionales en cuanto al control del estrés, cohesión de equipo, motivación y habilidad mental. Esto sugiere que la disminución del logro personal opera como indicador temprano de riesgo sin que aún se observe un desgaste emocional generalizado.
- La fundamentación teórica concluye que el síndrome de *burnout*, se sustenta con hipótesis de trabajo, donde las dimensiones clásicas son: el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, al tratarse de estos factores que afectan procesos psicológicos centrales para el rendimiento deportivo sobre variables como: autoeficacia, motivación, resiliencia, dureza mental y regulación de la ansiedad en deportistas, y por tanto justifican la elección de las variables e instrumentos empleados en la evaluación empírica.
- A nivel descriptivo, los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua demostraron recursos básicos para afrontar la competencia deportiva, esto debido a que presentaron niveles altos para el manejo o control del estrés y cohesión de equipo, niveles intermedios o moderados de motivación y habilidad mental, mientras que, la dimensión más vulnerable fue la reducida realización personal, que presenta puntuaciones relativamente elevadas hacia la insatisfacción. En suma, la evaluación indica un perfil con fortalezas en manejo del estrés y trabajo grupal, pero con necesidad de fortalecer habilidades mentales avanzadas y percepción de logro individual.

- Se identifico correlaciones significativas entre la cohesión de equipo y la reducida realización personal ($\rho = 0,258$; $p < 0,05$), lo que indica que las alteraciones se presentan a nivel de la percepción de logro personal antes que por un agotamiento emocional.

RECOMENDACIONES

- Para futuros estudios, se sugiere emplear diseños longitudinales que permitan evaluar si la reducción del sentido de realización personal precede o predice el desarrollo posterior de agotamiento emocional.
- Implementar evaluaciones psicológicas periódicas y sistemáticas en los deportistas, con el fin de detectar de manera temprana indicadores de síndrome de burnout y brindar una intervención oportuna y adecuada, para evitar la progresión del desgaste psicológico, promover bienestar y la continuidad deportiva.
- Analizar la influencia de variables moderadoras y mediadoras como resiliencia, apoyo social, carga de entrenamiento, calidad del descanso psicológico e identificar factores protectores y de riesgo sobre la experimentación de *Burnout*.
- Proponer la implementación de instrumentos psicológicos con adaptaciones transculturales y validación psicométrica en habitantes ecuatorianos, para garantizar la equivalencia semántica, métrica y conceptual de los constructos evaluados.

BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, M. S., Castillo, I., & Tomás, I. (2021). *Burnout* y clima motivacional en deportistas: Un estudio desde la teoría de metas de logro. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(1), 35–44. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-908X2017000100105
- American Psychological Association (APA). (2020). *Estrés crónico y salud mental*. American Psychological Association. Recuperado de: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>
- Arias, J. (2020). *Diseños de investigación en ciencias sociales y de la salud*. Editorial Médica Panamericana. <https://scholar.google.com/scholar?q=Arias+2020+Dise%C3%B1os+de+investigaci%C3%B3n+en+ciencias+sociales+y+de+la+salud>
- Ato, M., López-García, J., y Benavente, A. (2020). Un marco conceptual para los estudios observacionales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(1), 183–192. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2019.07.003>
- Ayranci, M., Kocaeksi, S., y Güler, N. (2025). Performance evaluation, motivation, and mental skills in competitive sport. *PLOS ONE*, 20(3), e0330862. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bakker, A. B., Hetland, J., & Olsen, O. K. (2023). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(2), 67–82. <https://doi.org/10.1037/ocp0000337>
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: El ejercicio del control*. New York, NY: W. H. Freeman. Recuperado de: <https://www.proquest.com/openview/55c56d1a75f8440c4bea93781b0dc952/1?pq-origsite=gscholarycbl=36693>

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). The controlling interpersonal style in sport: Psychological consequences for athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 193–205. https://www.researchgate.net/publication/44608468_The_Controlling_Interpersonal_Style_in_a_Coaching_Context_Development_and_Initial_Validation_of_a_Psychometric_Scale
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Cuevas, R., & Lonsdale, C. (2021). Need frustration and athlete *Burnout*: A self-determination theory perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 43(1), 1–13. <https://doi.org/10.1123/jsep.2020-0146>
- Berengüí, R., López-Gullón, J. M., y Garcés de los Fayos, E. J. (2024). *Burnout* y bienestar psicológico en deportistas jóvenes: Un estudio correlacional. *Journal of Sport and Health Research*, 16(1), 45–58. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/98589>
- Crespo, M., y González, A. (2004). *Psicología del deporte aplicada al alto rendimiento*. Consejo Superior de Deportes. Recuperado de: <https://www.csd.gob.es/es/libro/psicologia-del-deporte-aplicada-al-alto-rendimiento>
- Creswell, J. W., y Creswell, J. D. (2021). *Diseño de investigación: enfoque, s cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos*. (5th ed.). Sage. <https://scholar.google.com/scholar?q=Creswell+2021+Research+Design>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2022). *Perfectionism and Burnout in sport*. A systematic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 1–18.
- De Francisco, C., Arce, C., & Vílchez, M. P. (2022). *Burnout*, motivación y compromiso deportivo en atletas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 89–101. Recuperado de: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/14/4941>

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). Teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/buy/2000-13324-007>
- Desiderio, D. W. A., Losardo, R. J., Bortolazzo, C., Van Tooren, J. A., y Hurtado, E. (2021). Deporte, educación y salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 134(3), 8-14. Recuperado de: <http://bit.ly/4oupzaX>
- Didymus, F. F., & Fletcher, D. (2021). Effects of stress appraisal and coping on athlete *Burnout*: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101824. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101824>
- Dišlere, B. E. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout. *Frontiers in Psychology*.
- Dišlere, B. E., et al., (2025). Una revisión exploratoria de estudios longitudinales sobre el síndrome de *Burnout* en deportistas. *Frontiers in Psychology*, 16, 1502174. Recuperado de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>
- Dupont, G., McCall, A., & Pruna, R. (2022). Gestión de la carga y salud del deportista: Prevención del agotamiento y las lesiones. *Revista Británica de Medicina Deportiva*, 56(7), 386–392. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/345526087_Workload_monitoring_and_athlete_management
- Etikan, I., y Bala, K. (2021). Muestreo y tipos de estudio en la investigación cuantitativa. *Revista Internacional de Biometría y Bioestadística*. 10(2), 45–49. <https://doi.org/10.15406/bbij.2021.10.00338>
- Federación Deportiva de Tungurahua. (s. f.). <https://fedetun.com/>

Garcés de los Fayos, E. J., De Francisco, C., y Arce, C. (2012). Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271–278. <https://scholar.google.com/scholar?q=Inventario+de+Burnout+en+Deportistas+Revisado+IBD-R>

Garcés de los Fayos, E. J., y Olmedilla, A. (2006). El síndrome de *Burnout* en deportistas: Una propuesta de evaluación. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 37–52. Recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/151>

García-Jarillo, M., et al., (2020). Sintomatología del síndrome de *Burnout* en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(3), 1–10. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232020000300002yscript=sci_arttext

Gerber, M., Jonsdottir, I. H., & Gustafsson, H. (2021). *Burnout* y depresión en deportistas. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 273–289. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/320132997_Burnout_in_Athletes

Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2001). Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). *Análise Psicológica*, 19(1), 93–113. <https://scholar.google.com/scholar?q=Gimeno+Buceta+P%C3%A9rez-Llantada+2001+CPRD>

Glandorf, H. L., et al., (2024). Consecuencias del síndrome de *Burnout* en deportistas para la salud mental y física. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>

- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Baena-Extremera, A. (2020). Predictores motivacionales del *Burnout* en deportistas adolescentes. *Retos*, 38, 487–494. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/62793/files/TAZ-TFG-2017-1292.pdf>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2021). Barriers and facilitators to mental health help-seeking in elite athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 55(8), 437–444. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3514142/>
- Gustafsson, H. (2017). Athlete burnout: *Review and recommendations*. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 621–641). Wiley.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2020). Athlete *Burnout*: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28813331/>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., y Lundkvist, E. (2020). *Burnout* in athletes: Advances and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 1–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689572>
- Haerens, L., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., & Soenens, B. (2021). Autonomy-supportive coaching and athlete well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(1), 1–17. https://www.researchgate.net/publication/223882592_Autonomy-supportive_coaching_and_athletewell-being-determined.
- Hernández, R., y Mendoza, C. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. https://www.academia.edu/download/64312353/Investigación_Rutas_cualitativa_y_cuantitativa.pdf

- Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2021). Breve análisis del perfeccionismo en el deporte. *Opinión actual en psicología*, 16, 94–98. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-025-08134-x>
- Howard, J. L., Gagné, M., & Bureau, J. S. (2021). Testing a continuum structure of self-determined motivation. *Motivation and Emotion*, 45(1), 34–52.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Gustafsson, H. (2022). Athlete *Burnout* and dropout: A prospective study. *Journal of Sports Sciences*, 40(4), 375–383.
https://www.researchgate.net/publication/281370586_Athlete_Burnout_and_the_Risk_of_Dropout_Among_Young_Elite_Handball_Players
- Iza Nasevilla, K. A., & Eugenio Zumbana, L. C. (2023). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7). <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/913>
- Kellmann, M., et al. (2020). Recovery and stress balance in athletes. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 15(3), 372–380.
https://www.researchgate.net/publication/322006975_Recovery_and_Performance_in_Sport_Consensus_Statement
- Kuettel, A., & Larsen, C. H. (2020). Factores de riesgo y protección para la salud mental en deportistas de élite. *Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte*, 30(12), 2312–2323. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029224000566>

Li, C., Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2021). Emotion regulation and mental health in athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 640971. [https://www.google.com/search?q=Li%2C+C.%2C+Kee%2C+Y.+H.%2C+%26+Wang%2C+C.+K.+J.+\(2021\).+Emotion+regulation+and+mental+health+in+athletes.+Frontiers+in+Psychology&rlz=1C1CHZN_enEC1130EC1130&oq=Li%2C+C.%2C+Kee%2C+Y.+H.%2C+%26+Wang%2C+C.+K.+J.+\(2021\).+Emotion+regulation+and+mental+health+in+athletes.+Frontiers+in+Psychology&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI4MGowajSoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Li%2C+C.%2C+Kee%2C+Y.+H.%2C+%26+Wang%2C+C.+K.+J.+(2021).+Emotion+regulation+and+mental+health+in+athletes.+Frontiers+in+Psychology&rlz=1C1CHZN_enEC1130EC1130&oq=Li%2C+C.%2C+Kee%2C+Y.+H.%2C+%26+Wang%2C+C.+K.+J.+(2021).+Emotion+regulation+and+mental+health+in+athletes.+Frontiers+in+Psychology&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI4MGowajSoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Lochbaum, M., Sisneros, C., y Cooper, S. (2023). Autoeficacia pre-evento y rendimiento deportivo: *Un metaanálisis. Medicina Deportiva – Abierto*, 9(1), 79. Recuperado de: <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00637-3>

Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2021). Athlete *Burnout* in competitive sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 39(2), 123–134.

Ma, Q. S., et al., (2025). Asociaciones entre el estrés vital y el síndrome de *Burnout* en deportistas: Una revisión metaanalítica sobre regulación emocional. *Fronteras en Psicología*, 16, 1349361. Recuperado de: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11998471/>

- Martínez-Alvarado, J. R., & Guillén, F. (2022). Presión competitiva y bienestar psicológico en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 77–89. Recuperado de: [https://www.google.com/search?q=Mart%C3%ADnez-Alvarado%2C+J.+R.%2C+%26+Guill%C3%A9n%2C+F.+\(2022\).+Presi%C3%B3n+competitiva+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+deportistas+de+alto+rendimiento.+Cuadernos+de+Psicolog%C3%ADa+del+Deporte&rlz=1C1CHZN_enEC1130EC1130&oq=Mart%C3%ADnez-Alvarado%2C+J.+R.%2C+%26+Guill%C3%A9n%2C+F.+\(2022\).+Presi%C3%B3n+competitiva+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+deportistas+de+alto+rendimiento.+Cuadernos+de+Psicolog%C3%ADa+del+Deporte&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI1OWowajSoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Mart%C3%ADnez-Alvarado%2C+J.+R.%2C+%26+Guill%C3%A9n%2C+F.+(2022).+Presi%C3%B3n+competitiva+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+deportistas+de+alto+rendimiento.+Cuadernos+de+Psicolog%C3%ADa+del+Deporte&rlz=1C1CHZN_enEC1130EC1130&oq=Mart%C3%ADnez-Alvarado%2C+J.+R.%2C+%26+Guill%C3%A9n%2C+F.+(2022).+Presi%C3%B3n+competitiva+y+bienestar+psicol%C3%B3gico+en+deportistas+de+alto+rendimiento.+Cuadernos+de+Psicolog%C3%ADa+del+Deporte&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOdIBBzI1OWowajSoAgCwAgA&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. En W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19–32). Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Monteiro-Araujo, C., Hernández-Morante, J. J., & Reche-García, C. (2025). Bienestar psicológico a través del modelo PERMA y Burnout en deportistas de élite: estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(1), 134–147. <https://doi.org/10.6018/cpd.617861>
- Montero-Carretero, C., & Cervelló, E. (2020). Estrés, recuperación y *Burnout* en deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(2), 101–109. Recuperado de: https://oa.upm.es/35395/1/INVE_MEM_2014_192592.pdf
- Nicholls, A. R., Perry, J. L., Jones, L., Morley, D., & Carson, F. (2020). Dispositional coping, stress appraisal, and coping effectiveness among athletes. *Journal of Sports Sciences*, 38(9), 1058–1065. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1737553>

- Olsson, L. F., Gustafsson, H., Gerber, M., y Lundqvist, C. (2025). Análisis multimuestral de la relación entre el síndrome de *Burnout* en deportistas y el rendimiento deportivo. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 74, 102603. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102603>
- Otero-Ortega, A. (2018). *Enfoques de investigación: Cuantitativo y mixto* (Capítulo sobre investigación cuantitativa). Universidad del Atlántico.
- Purcell, R., Gwyther, K., & Rice, S. M. (2020). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires action. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 1–2.
- Raedeke, T. D., y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete *Burnout* measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281–306. Recuperado de: <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/23/4/article-p281.xml>
- Ramos-Galarza, C. (2021). *Editorial: Diseños de investigación experimental. CienciAmérica: Revista de divulgación científica*, 10(1), 1–7. <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.356>
- Reinebo, G., Gustafsson, H., Lundkvist, E., y Madigan, D. J. (2024). Psychological skills and stress-related outcomes in competitive athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1677985. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2024.1677985>
- Rice, S. M., et al. (2020). Mental health in elite athletes: A narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 54(16), 973–979.

- Rocchi, M. A., y Pelletier, L. G. (2023). Estilos de entrenamiento, apoyo a la autonomía y motivación del atleta. *Revista de Psicología del Deporte Aplicada.*, 35(2), 129–144. Recuperado de: <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2021a15>
- Ruiz-Barquín, R., & De la Vega, R. (2021). *Burnout* en el deporte de rendimiento: Variables psicológicas asociadas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 17(65), 1–12. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000100022
- Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., & Sánchez-Oliva, D. (2020). Clima motivacional y *Burnout* en el deporte competitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(1), 13–22. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6073883>
- Schaufeli, W. B. (2021). Engaging leadership: How to promote work engagement? *Frontiers in Psychology*, 12, 754556. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.754556>
- Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (SENPLADES). (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. *Versión aprobada por el Consejo Nacional de Planificación*. Recuperado de: <https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/2021/09/Plan-de-Creacio%CC%81n-de-Oportunidades-2021->
- Smith, R. E. (2019). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for athlete *Burnout*. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 1–18.

- Torregrosa, M., Ramis, Y., & Cruz, J. (2021). Carrera deportiva y transiciones psicológicas en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 115–124.
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: *Advancements, critical themes, and future directions*. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vella, S. A., Swann, C., & Allen, M. S. (2021). Psychological resilience and mental health in sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(3), 303–316.
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., y McNicholl, A. (2022). Comparación del agotamiento en atletas antes y durante la COVID-19. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 60, 102166. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102166>
- Woods, S., Dunne, S., Gallagher, P., y McNicholl, A. (2025). Revisión sistemática de los factores asociados al síndrome de *Burnout* en deportistas de equipo. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2148225>
- Yang, P., Xu, R., y Le, Y. (2024). Factores que, influyen en el rendimiento deportivo: *El papel mediador de la autoeficacia*. *Heliyon*, 10(9). Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.XXXXX>
- Zhang, Y., Wang, X., Liu, L., y Ma, R. (2025). Psychological skills, stress regulation, and performance outcomes in athletes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1742213. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2025.1742213>

ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento Informado

Señor/a representante

Reciba un cordial saludo, con el propósito de realizar el estudio titulado: "SÍNDROME DE BURNOUT Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA", a cargo de del Sr. Abraham Jair Ramos Ramos, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Se le solicita muy comedidamente, autorice la participación de su representado en el presente estudio, el cual, tiene fines únicamente de carácter investigativo. Por lo tanto, la información que se recoja será anónima y de estricta confidencialidad. Su aporte será muy significativo y contribuirá al planteamiento de futuras propuestas de intervención.

Si usted acepta la participación de su hijo/hija marque con una X en el casillero correspondiente.

Si estoy de acuerdo No estoy de acuerdo.....

.....

Firma

ANEXO 2. Asentimiento Informado

Estimado/a estudiante

Reciba un cordial saludo, con el propósito de realizar un estudio sobre el “SÍNDROME DE BURNOUT Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE TUNGURAHUA”, a cargo de del Se. Abraham Jair Ramos, se solicita muy comedidamente su participación en el presente estudio, contestando a las preguntas que se encuentran a continuación. La información será anónima y estricta confidencialidad. Recuerde que no hay respuestas buenas ni malas simplemente es su forma natural de sentir pensar o actuar.

Si usted está de acuerdo, marque con una X en el casillero correspondiente.

Si estoy de acuerdo

.....

Firma

ANEXO 3. Ficha Sociodemográfica

Lee detenidamente cada una de las preguntas y marca con una "X" o completa la respuesta que te corresponda.

Datos personales

1. ¿Cuántos años tienes?
2. ¿Cuál es tu sexo? Masculino Femenino
3. ¿En qué sector está ubicado tu domicilio? Urbano Rural

Datos del grupo familiar

4. ¿Con quién vives?

| | | | | | | |
|-------------|--|------------|--|-----------------|--|-------------------|
| Papá | | Abuelos/as | | Padrastra | | Otros familiares: |
| Mamá | | Tíos/as | | Madrastra | | |
| Hermanos/as | | Primos/a | | Hermanastros/as | | |

5. ¿Cuál es el estado civil de tus padres?

Casado Unión Libre Divorciados Separados Viudo(a)

6. ¿Cómo calificarías tu situación socio-económica familiar?

Mala Regular Buena Muy Buena

7. ¿Cómo calificas el ambiente familiar en el que vives?

Malo Regular Buena Muy Buena

Datos Deportivos

8. ¿Qué deporte practicas principalmente? _____

9. ¿Cuántos años llevas practicando este deporte?

Menos de 1 año 1-3 años 4-6 años Más de 6 años

10. ¿Con qué frecuencia practicas tu deporte?

Diario 3 a 5 veces por semana 1 a 2 veces por semana

Ocasionalmente

11. ¿Participas en competencias deportivas?

Si No Ocasionalmente

12. ¿Cómo calificas la relación con tus entrenadores/as?

Mala Regular Buena Muy Buena

13. ¿Cómo calificas la relación con tus compañeros de equipo?

Mala Regular Buena Muy Buena

14. ¿Has tenido conflictos con tus compañeros de equipo?

Siempre Casi siempre A veces Nunca

ANEXO 4. Test 1: Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R)

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones relacionadas con tu experiencia en la práctica deportiva. Lee atentamente cada una de ellas y marca la opción que mejor refleje la frecuencia con la que has tenido ese pensamiento o sentimiento.

Recuerda que no existen respuestas correctas o incorrectas. La información que proporcionas es confidencial y se usará únicamente con fines de evaluación e investigación.

| Nº | | Nunca he sentido o he pensado eso | Alguna vez al año lo he pensado o sentido | Alguna vez al mes lo he pensado o sentido | Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido | Pienso o siento esto a diario |
|----|---|-----------------------------------|---|---|--|-------------------------------|
| 1 | Estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo. | | | | | |
| 2 | Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siento fatigado/a. | | | | | |
| 3 | Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo. | | | | | |
| 4 | Cuando me planteo seguir con mi práctica deportiva (entrenamientos o competición) me encuentro muy desganado/a. | | | | | |
| 5 | Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo. | | | | | |
| 6 | Mi actividad me está desgastando excesivamente. | | | | | |
| 7 | Influyo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva. | | | | | |
| 8 | Me he hecho más duro/a con la gente. | | | | | |
| 9 | Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente. | | | | | |
| 10 | Estoy frustrado/a en mi actividad deportiva. | | | | | |
| 11 | Con la práctica deportiva me he dado cuenta de que hay que ser duro/a con las personas. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 12 | Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva. | | | | | |
| 13 | Mi práctica deportiva me ha endurecido emocionalmente para tratar con las personas. | | | | | |
| 14 | Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi actividad deportiva. | | | | | |
| 15 | Después de haber realizado mi actividad deportiva con quienes me rodean en el ámbito deportivo me siento estimulado/a. | | | | | |
| 16 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en esta actividad deportiva. | | | | | |
| 17 | Me encuentro al límite de mis posibilidades. | | | | | |
| 18 | En el ámbito de mi actividad deportiva los problemas emocionales son tratados de forma adecuada | | | | | |
| 19 | Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente. | | | | | |

ANEXO 5. Test 2: A Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

Instrucciones:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida se encuentra de acuerdo con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente.

En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de la pregunta, marque con una cruz el círculo de la última columna.

| N° | | TOTALMENTE EN DESACUERDO | EN DESACUERDO | TOTALMENTE DE ACUERDO | DE ACUERDO | NO ENTIENDO |
|----|--|--------------------------|---------------|-----------------------|------------|-------------|
| 1 | Suelo tener problemas concentrándome mientras compito. | | | | | |
| 2 | Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición (o el partido) en la que voy a participar | | | | | |
| 3 | Tengo una gran confianza en mi técnica | | | | | |
| 4 | Algunas veces no me encuentro motivado/a por entrenar. | | | | | |
| 5 | Me llevo muy bien con otros miembros del equipo. | | | | | |
| 6 | Rara vez me encuentro tan tenso/a como | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| | para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento. | | | | | |
| 7 | A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido). | | | | | |
| 8 | En la mayoría de las competiciones (o partidos) confió en lo haré bien. | | | | | |
| 9 | Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración. | | | | | |
| 10 | No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo/a. | | | | | |
| 11 | Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo). | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 12 | A menudo estoy "muerto/a de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido). | | | | | |
| 13 | Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer. | | | | | |
| 14 | Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento o puede debilitar mi confianza en mí mismo/a | | | | | |
| 15 | Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo. | | | | | |
| 16 | Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido). | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 17 | Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas. | | | | | |
| 18 | Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo. | | | | | |
| 19 | Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido). | | | | | |
| 20 | Gasto mucha energía intentando estar tranquilo/a antes de que comience una competición (o en un partido) | | | | | |
| 21 | Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente. | | | | | |
| 22 | Pienso que el espíritu de equipo es | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | muy importante | | | | | |
| 23 | Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión. | | | | | |
| 24 | Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores situaciones. | | | | | |
| 25 | Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. | | | | | |
| 26 | Mi confianza en mí mismo/a es muy inestable. | | | | | |
| 27 | Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | independencia de mi rendimiento individual. | | | | | |
| 28 | Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo ansioso. | | | | | |
| 29 | En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte. | | | | | |
| 30 | Soy eficaz controlando mi tensión. | | | | | |
| 31 | Mi deporte es toda mi vida. | | | | | |
| 32 | Tengo fe en mí mismo/a. | | | | | |
| 33 | Suelo encontrarme motivado/a por superarme día a día. | | | | | |
| 34 | A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 35 | <p>Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores .</p> | | | | | |
| 36 | <p>El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualment e demasiado nervioso/a o preocupado/a .</p> | | | | | |
| 37 | <p>Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.</p> | | | | | |
| 38 | <p>Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del</p> | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| | éxito del equipo. | | | | | |
| 39 | No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte. | | | | | |
| 40 | En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes. | | | | | |
| 41 | A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final. | | | | | |
| 42 | Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas. | | | | | |
| 43 | Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido). | | | | | |
| 44 | Me cuesta aceptar que se destaque más la labor | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | de otros miembros del equipo que la mía. | | | | | |
| 45 | Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado). | | | | | |
| 46 | A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios. | | | | | |
| 47 | Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido). | | | | | |
| 48 | No ensayo mentalmente, | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| | como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar. | | | | | |
| 49 | Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado/a en lo que tengo que hacer. | | | | | |
| 50 | Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido). | | | | | |
| 51 | Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores. | | | | | |
| 52 | Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás. | | | | | |
| 53 | Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| | o duelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido). | | | | | |
| 54 | Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido). | | | | | |
| 55 | Estoy dispuesto/a a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor. | | | | | |

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN