

RESUMEN

En este trabajo se ha descrito la evolución del síndrome del Burnout desde el ámbito organizacional al deportivo; este último ha sido investigado con mayor frecuencia en los últimos treinta años. Es por ello que se ha pretendido reflejar la situación actual del síndrome en el contexto deportivo. Dicho síndrome es considerado una patología que se caracteriza por la despersonalización, el agotamiento emocional y la baja realización personal, lo que conlleva a una disminución en el rendimiento deportivo. El objetivo de este trabajo es estudiar la evolución histórica y conceptual del síndrome de burnout en el ámbito deportivo y para ello se pretende analizar los diferentes modelos teóricos para entender dicho constructo en este ámbito así como los instrumentos de evaluación más utilizados y buscar programas de prevención del síndrome del burnout. Se han encontrado 25 artículos que se han incluido para realizar este trabajo relacionados con el tema a tratar. Para ello se ha realizado una revisión sistemática con el método PRISMA utilizando las bases de datos PsycInfo y Dialnet, incluyendo términos como el burnout y el deporte. Los resultados obtenidos pretenden explicar los modelos teóricos e instrumentos de evaluación más utilizados así como analizar los programas de prevención que permitirán llevar a cabo prácticas relacionadas con el síndrome del Burnout en el ámbito deportivo. Son necesarias más investigaciones en este campo tanto en los modelos teóricos como en los sistemas de prevención para ayudar a nuevas líneas de investigación futuras que sirvan para los deportistas, entrenadores y psicólogos del deporte.

Palabras clave: Síndrome de burnout, deporte, modelos teóricos, test de evaluación, estudio de prevención.

ABSTRACT

This paper has described the evolution of Burnout syndrome from the organizational to the sporting context; the latter has been investigated more frequently in the last thirty years. That is why we have tried to reflect the current situation of the syndrome in the sports context. This syndrome is considered a pathology characterized by depersonalization, emotional exhaustion and low personal fulfillment, which leads to a decrease in sports performance. The aim of this work is to study the historical and conceptual evolution of burnout syndrome in the sports field and for this purpose it is intended to analyze the different theoretical models to understand this construct in this field as well as the most used evaluation instruments and to look for burnout syndrome prevention programs. We have found 25 articles that have been included to carry out this work related to the subject to be treated. A systematic review was carried out using the PRISMA method and the databases PsycInfo and Dialnet, including terms such as burnout and sport. The results obtained aim to explain the theoretical models and evaluation instruments most commonly used as well as to analyze the prevention programs that will allow to carry out practices related to Burnout syndrome in the sports field. More research is needed in this field both in theoretical models and prevention systems to help new lines of future research that will be useful for athletes, coaches and sport psychologists.

Keywords: burnout syndrome, sport, theoretical models, assessment test, prevention study.



AUTHOR: Balma Herrero Martínez (TUTOR: Jonathan Peñalver) - TFG Psychology 2022-2023 (PS 1048)

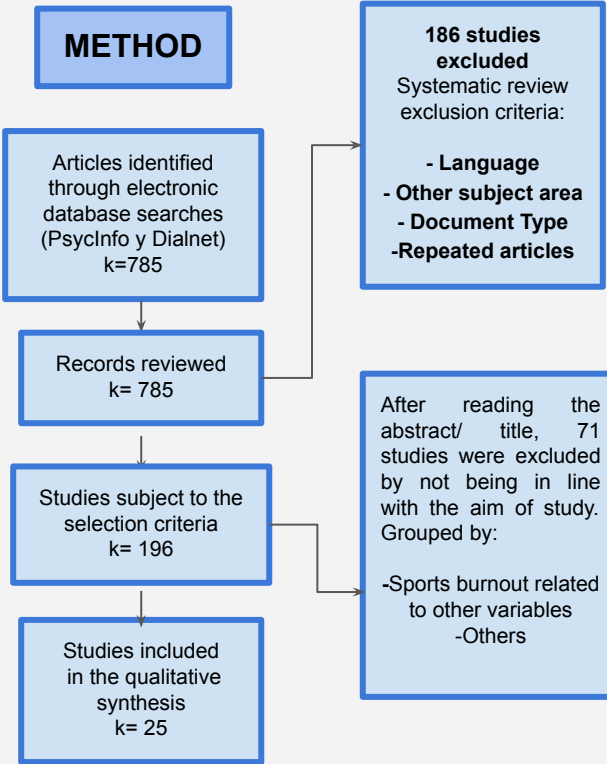
INTRODUCTION

The concept of burnout in the organizational context, understood as "a three-dimensional syndrome characterized by emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal fulfillment" (Maslach and Jackson, 1981) has been studied by several authors, (Carlin and Garcés de los Fayos, 2010). This phenomenon could be defined from two different perspectives: clinical and psychosocial. However, until Flippin (1981) presented his first work, there were no contributions in the field of sports (García-Parra, Garcés de los Fayos, 2016).

The term burnout was coined by Freudenberger (1974) in relation to the work context and was later initiated by Flippin (1981) in the field of sports (García-Parra, González, Garcés de los Fayos, 2016). Various authors focused on the activity of sport such as Pines, Aronson and Kafry (1981) or Maslach and Jackson (1981) used concepts such as emotional, physical and mental exhaustion, derealization or depersonalization to define the term burnout, which leads to a syndrome where there is a strong emotional content, and where, depending on the personality, the appearance of the same and its mode of coping will be facilitated.

OBJECTIVE : to study the historical and conceptual evolution of burnout syndrome in the sports field as well as to **analyze the different theoretical models** to understand this construct, the most commonly used **evaluation instruments** and to search for **burnout syndrome prevention programs**.

METHOD

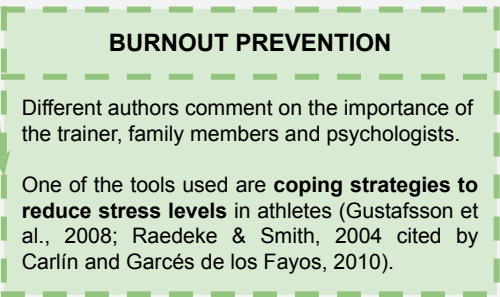
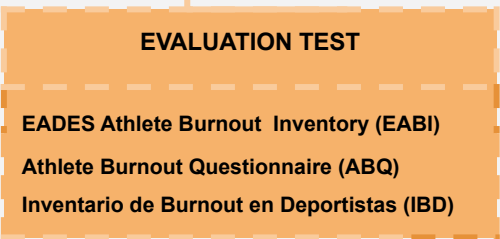
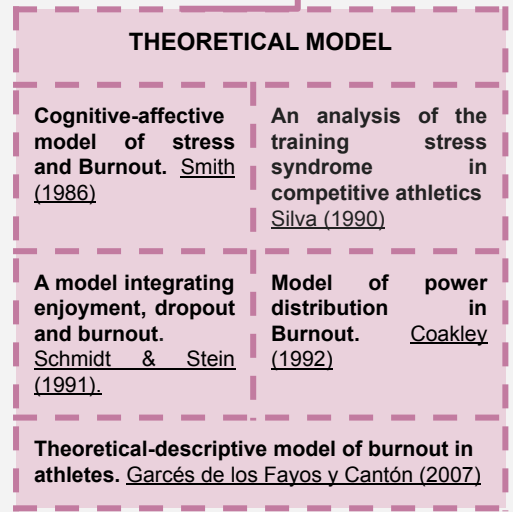


CONCLUSIONS

A **high prevalence** of burnout syndrome is observed, which can cause a **decrease in sports performance, abandonment of sports practice** and **negative emotions** for athletes, making it an important reason for study.

An evolution in the study of the syndrome can be observed, although after almost 30 years of research on it, not many articles have been published. **More research** is needed on prevention, detection of risk factors and predictor variables to help the athlete, their immediate environment and psychologists. This is why the limitations should be taken into account for future research.

RESULTS



LIMITATIONS / FUTURE RESEARCH

1. Little research on prevention programs and coping strategies
2. Studies with more variables:
 - gender
 - age
 - competition level
 - adapted sport
3. Conflict between sport, work and/or school

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bicalho, C.C.F., Costa, V.T. (2018). Burnout en atletas de elite: Una revisión sistemática. Cuadernos de Psicología del deporte. Vol. 18 (1), pp. 89-102. <http://orcid.org/0000-0001-5786-633X>
2. Carlin, M; Garcés de los Fayos Ruiz, E J; (2010). *El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. Anales de Psicología, 26() 169-180. Recuperado de <http://awww.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758020>
3. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problems? *Sociology of sport journal*, 9, 271-285. <https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271>.
4. Cox, R. (2009). *El síndrome del "burnout" (desgaste profesional) en el deportista* *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed., pp. 426-442. Madrid: Médica Panamericana.
5. Dale, J. y Weinberg, R.S. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 67-83.
6. De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14 (1), 29-38. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2016.04.001>
7. Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *The Physician and Sportsmedicine*, 12(10), 108-119. <https://doi.org/10.1080/00913847.1984.11701971>.
8. Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The sport Psychologist*, 3(1), 63-71. <https://doi.org/10.1123/tsp.3.1.63>
9. Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
10. Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159- 166.
11. Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, (7-8), 147-154.
12. Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J., & Medina Mojena, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transaccional. *Revista de psicología del deporte*, 11(2), 0259-267.
13. Garcés de los Fayos, E.J., Vives, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2(2), 221-242.
14. Garcés de Los Fayos, E. J., Olmedilla, A., Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia, España. Diego Marín Librero Editor.
15. Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica*, 91-92, 12-22.
16. Garcés de los Fayos, E. J. G., Montero, F. O., & Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 213-223.

17. Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2012). Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome. *Proyecto de investigación*.
18. García-Parra, N., González, J., Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
19. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. y Harwood, C. (2007). Burnout en el deporte: una revisión sistemática. *El psicólogo del deporte*, 21 (2), 127-151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
20. Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press. <http://dx.doi.org/10.1037/t05190-000>
21. Pérez, A. M. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42-80.
22. Raedeke, T. D., Smith, A. L., Kenttä, G., Arce, C., de Francisco, C. (2014). Burnout in sport: From theory to Intervention. En Nova Science Publishers, Inc. (Ed.). *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (pp. 113-141). New York: Nova Science Publishers, Inc.
23. Schmidt, G.W., Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Vol 13 (3), pp. 254-265
24. Silva III, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of applied sport psychology*, 2(1), 5-20.
25. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport and exercise psychology*, 8(1), 36-50. <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>