

BURNOUT EN IBEROAMÉRICA: LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Verónica Tutte Vallerino*, **Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz****
*Universidad Católica de Uruguay**, *Universidad de Murcia***

RESUMEN

Este artículo hace una breve revisión, desde el punto de vista teórico, del *burnout* y su relación con el deporte. El análisis de la literatura revela que esta área de la investigación se ha desarrollado considerablemente en los últimos años, proviniendo la mayor parte de las contribuciones del hemisferio Norte. Se analizan en profundidad las principales investigaciones y contribuciones de los grupos de investigación iberoamericanos y se analiza el impacto y el rumbo de por dónde puede ir la investigación acerca del *burnout* en el deporte.

PALABRAS CLAVE

Burnout, Deporte, Líneas de Investigación.

BURNOUT UN IBEROAMÉRICA: RESEARCH LINES

ABSTRACT

This article briefly reviews, from a theoretical point of view, the current research on burnout and its relation to sports. The literature analysis reveals that this research field has developed considerably in recent years, with most contributions originating in the Northern Hemisphere. The main researches and contributions from the Ibero-American research groups are thoroughly reviewed and the impact on and the course of investigation on burnout in sport are analyzed.

KEY WORDS

Burnout, Sport, research lines

BURN-OUT EM IBERO AMÉRICA: LINHAS DE ESTUDOS CIENTÍFICOS

RESUMO

Este artigo faz uma breve revisão do ponto de vista teórico do burn-out e sua relação com o esporte. As análises da literatura revelam que esta área da ciência se desenvolveu consideravelmente nos últimos anos, provendo do hemisfério Norte a maior parte dos estudos científicos. Analisaram-se intensamente as principais investigações e contribuições dos grupos de investigação ibero-americanos, se analisou o impacto e o rumo dos estudos científicos sobre o burn-out no esporte.

PALAVRAS CHAVE

ABQ, validação fatorial, futebol

INTRODUCCIÓN

Los estudios acerca del *burnout* han aumentado en estos últimos años siendo un tema de interés y de gran preocupación para los entrenadores y los propios deportistas, pues puede considerarse como el paso inmediatamente previo al abandono del deporte. El *burnout* fue analizado por distintos autores, siendo uno de los primeros Freudenberger (1974), quien lo definió como: el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de “volverse exhausto” ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales. Los deportistas, no son una excepción frente a este síndrome, pues las exigencias de la competición y la presión a la que se ven expuestos podrían convertirlos en sujetos vulnerables.

Por su parte, Maslach y Jackson (1981), lo conceptualizan como cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Es decir que lo entienden como un “síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (p.3) y, más adelante, estas mismas autoras (Maslach y Jackson, 1984) precisan que “el *burnout* es un problema que afecta a muchas personas y se necesita saber más de él”.

Estas mismas autoras ampliaron el campo de la investigación a otros ámbitos de la actividad humana, incluyendo el deporte, donde se inició la investigación con deportistas a partir de los trabajos de Flippin (1981). Posteriormente Feigley (1984) plantea que el *burnout* en deportistas se caracterizaría por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión. May (1992), destaca el *burnout* entre los problemas psicológicos tratados en los Juegos Olímpicos de Barcelona, en deportistas olímpicos, ya que son los deportistas que más entienden la actividad que realizan como un equivalente a una profesión, como su “trabajo deportivo”.

Antes de esto, Pines, Aronson y Krafy (1981) afirmaban que otros autores han señalado también que el *burnout* impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas y lo mismo ocurre con los deportistas, siendo éstos los más sensibles a la presencia del síndrome. Feigley (1984) dice que el *burnout* sería el “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas. Este mismo autor también establece que el *burnout* se puede apreciar en deportistas desde los diez años, ya que serían niños muy presionados porque se supone que poseen unas habilidades que les van a conducir a ser “estrellas” del deporte en el futuro.

Smith (1986), mantiene que en jóvenes deportistas se puede apreciar *burnout* y abandono deportivo cuando aparece una intensidad competitiva inapropiada y define este síndrome como una reacción a un estrés crónico. Posteriormente, Fender (1989), propuso definir el *burnout* en el deporte como una reacción al estrés de la competición cuyos síntomas principales son agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento.

Cohn (1990), comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia efectivamente pueden dar lugar a la aparición del *burnout*, no solo en el contexto deportivo sino también en el escolar. Por su parte, Henschen (1991) retoma la importancia de los estresores competitivos como causa del síndrome, pero parte de la definición de Pines et al. (1981) para indicar que el *burnout* en deportistas es un fenómeno que se da como consecuencia de un agotamiento físico, mental y emocional sufrido por el deportista. De Diego y Sagredo (1992) mantienen la definición de Henschen y se refieren al síndrome de “estar quemado” como un cansancio general que surge después de un trabajo constante hacia un logro del que no se obtienen recompensas sistemáticas.

Loehr y Festa (1994) indican que el *burnout* se originaría cuando el período de recuperación que se necesita después de un episodio de estrés es insuficiente, concluyendo que el síndrome sería simplemente: “el esfuerzo del cuerpo por forzar la recuperación”. Sánchez

Bañuelos (1996), hace alusión a que el deportista de alto rendimiento lucha entre su salud y su rendimiento, lo que provoca un riesgo constante de lesión y una pérdida de salud, debido al gran estrés que se genera por el entrenamiento excesivo y disperso. Esta inadecuada preparación podría llevar a un agotamiento patológico y a la pérdida de la salud.

Por su parte, Weinberg y Gould (1996) señalan como características del *burnout* las siguientes:

- Agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo y escasa energía, interés y confianza.
- Agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad).
- Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando, y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel del rendimiento.

Como puede verse se mantiene, por parte de la mayoría de los autores, la línea de pensamiento de Maslach y Jackson (1981) acerca de la tridimensionalidad de este síndrome, así como la diferenciación de los constructos de estrés y *burnout*, pero siempre el primero como origen del segundo (Garcés de los Fayos y Vives, 2004).

También han sido muchos los autores que se han planteado la necesidad de explicar el síndrome del *burnout* en el contexto deportivo mediante modelos teóricos (Coakley, 1992; Garcés de los Fayos y Cantón, 2007; Schmidt y Stein, 1991 y Smith, 1986). Así, por ejemplo, Garcés de los Fayos y Cantón (2007) presentan un nuevo modelo con la finalidad de proponer estrategias de actuación que incidan de manera adecuada en la potencial solución de este síndrome, tanto en la prevención como en la intervención post-síndrome. Esto es de relevancia puesto que hasta el momento los modelos planteaban las variables que podrían incidir en la aparición del *burnout*, pero no proponían ni planteaban acciones que podrían resultar efectivas para evitar la aparición de este síndrome.

Puede resultar, incluso, más novedoso aún la incorporación de intervenciones una vez detectado la presencia del *burnout*, que hasta el momento radicaban en un tratamiento similar al de la depresión. De ahí la importancia que tiene la aparición de este nuevo modelo que tiene una doble intención: comprender mejor el *burnout* en el ámbito deportivo y facilitar estrategias de carácter preventivo. Así pues, podríamos intentar evitar una de las consecuencias más importantes que experimentan los deportistas afectados por el síndrome de *burnout* que es el abandono prematuro del deporte (Garcés de los Fayos y Cantón, 1995, Tutte, 2009). El abandono deportivo prematuro es considerado una de las consecuencias más lamentables que puede sufrir el deportista, pues supone algo no deseado por él frente a la imposibilidad de hacer frente a la fuerte presión que supone padecer *burnout*.

Siguiendo este análisis teórico, en este trabajo pretendemos desarrollar una revisión acerca de las investigaciones desarrolladas en Iberoamérica con la intención de conocer los trabajos realizados por culturas con características similares que puedan así responder y/o explicar el porqué algunos deportistas son más vulnerables a la presencia de este síndrome y a la posibilidad de abandonar la actividad deportiva que realizan, pero haciéndolo desde planteamientos culturales más cercanos a nuestros deportistas.

Líneas de investigación en Iberoamérica.

Como apuntábamos en el apartado anterior, algo que podemos afirmar acerca del estudio del *burnout* es que el mismo ha sido ampliamente estudiado en el ámbito deportivo, tras 30 años de investigación ininterrumpida en el contexto, sobre todo, anglosajón. Sin embargo, también es cierto que desde hace dos décadas se ha ido realizando un trabajo de investigación en la zona iberoamericana que ha permitido ir observando matices interesantes de este síndrome en la población deportista de esta zona, lo que en sí mismo tiene una importancia capital pues adapta el estudio del síndrome a una realidad que no siempre es igual a la anglosajona.

Desde este planteamiento, a continuación se ofrece una revisión histórica y teórica del estudio del *burnout* en la zona iberoamericana, habiendo trabajado para ello con tres fuentes básicas de análisis: las principales revistas de habla hispana, los eventos científicos que, en materia de psicología del deporte, se han celebrado en los países de esta zona y, finalmente, aquellas tesis doctorales y de maestría que han versado sobre el síndrome, y que se han defendido en estos países. Lo que a continuación describimos seguro que no supone un trabajo exhaustivo de todas las aportaciones existentes, pero seguro que sí establece unas bases esenciales sobre las que seguir construyendo el cuerpo teórico que sobre *burnout* se ha desarrollado en Iberoamérica.

Así, podemos comenzar con la línea de investigación que inició en España Garcés de Los Fayos (1993) y que podemos actualizar en trabajos recientes (Carlin y Garcés de Los Fayos, 2010; Garcés de Los Fayos, Ortín y Carlin, en prensa) donde, entre otros aspectos podemos destacar los siguientes:

- El interés planteado desde el inicio acerca de la importancia que las variables de personalidad tienen en la descripción del origen y desarrollo del *burnout*. Esta línea de trabajo complementa, de una manera significativa, la amplia trayectoria investigadora que sobre variables predictoras contextuales se puede encontrar en la literatura general del tema.
- El desarrollo de un modelo teórico que permita contextualizar el síndrome de la forma más óptima posible. En ese sentido, el autor se ha apoyado en los modelos explicativos clásicos con lo que, sustentándose sólidamente en los mismos, ha propuesto matizaciones que ayudan a comprender mejor el proceso subyacente al *burnout*.
- El desarrollo del Inventario de Burnout en Deportistas, adaptación psicométrica del Maslach Burnout Inventory de Maslach y Jackson (1981), del que se siguen realizando nuevas versiones que intentan mejorar el potencial evaluativo de dicho instrumento.
- El desarrollo de estrategias de intervención y prevención que, si bien en muchos casos están basadas en técnicas psicológicas ya existentes, su mayor aportación quizás sea el que estén adaptadas al ámbito deportivo, siendo su importancia el que se generen planteamientos más allá de la teoría.
- El análisis del *burnout* tanto en deportistas jóvenes como mayores, de rendimiento como orientados a resultados y, por supuesto, de diferentes modalidades deportivas, de tal forma que se va ofreciendo una descripción de la casuística del mismo en el amplio espectro deportivo.

Siguiendo un orden cronológico, desde Cuba se plantean una serie de trabajos en los primeros años de esta década (Medina Mojena, 2001; Medina Mojena y García Ucha, 2002) que señalan, entre otros aspectos, como más significativos los siguientes:

- El deterioro de las relaciones interpersonales se presenta como una variable predictora clara. De hecho, confirmar esta variable supone incidir en el componente más ambiental del deportista, del que no se puede prescindir a la hora de hacer una valoración del *burnout*.
- El lugar de control no parece perfilarse como un adecuado mediador, en cuanto a estilo cognitivo, en la presencia o ausencia del síndrome, si bien los autores manifiestan la necesidad de desarrollar investigaciones que puedan ofrecer relaciones entre padecer el síndrome y presentar un determinado estilo de valoración cognitiva, que facilite su ocurrencia.
- Sí muestran clara preocupación por el hecho de que el entorno deportivo puede incidir en la presencia de *burnout* en los deportistas, ahondando más si cabe en la importancia de este contexto deportivo que, en definitiva, es donde el deportista está inmerso sufriendo las presiones emocionales del mismo.

Más recientemente se han desarrollado nuevas líneas de investigación en diferentes países iberoamericanos. Así siguiendo el mismo orden cronológico encontramos a Tutte (2005, 2009), Tutte, Blasco y Cruz (2006), Tutte y Suero (2009), que desde Uruguay nos ha planteado aspectos tan significativos como los siguientes:

- Se profundizó en el *burnout* desde un sistema integral, que abarcara tanto la metodología cuantitativa, como la cualitativa. De los resultados obtenidos se desprendió, que el nivel de *burnout* para una muestra de mujeres deportistas profesionales españolas, es prácticamente inexistente, ya que no hay ningún caso de *burnout*, aunque sí hay jugadoras que presentaban una predisposición a padecerlo.
- El *burnout* aparece como el paso previo al abandono deportivo. Al mismo tiempo se intentó identificar qué variables podrían pronosticar con mayor exactitud la posibilidad de padecer *burnout* o por el contrario, cuáles serían las variables que podrían disminuir el riesgo de aparición del síndrome. Los resultados encontrados nos permitieron concluir, que el apoyo social podría actuar como variable protectora, pues disminuye la posibilidad de sufrir *burnout*, mientras que las coacciones sociales, aumentan el riesgo de padecerlo.
- Se encontró que existe una serie de variables psicológicas y habilidades mentales que se relacionan con el padecimiento o no del *burnout*. Así, de nuestros resultados se desprende que las jugadoras con mayor incidencia de *burnout* presentan un menor control de las situaciones a las que se ven sometidas; una menor motivación, ya que suelen aburrirse con más frecuencia; y una mayor dificultad para poner en marcha estrategias de afrontamiento que les permitan salir airoso de las situaciones a las que se tienen que enfrentar.
- Al comparar dos muestras de deportistas mujeres, en relación a la posibilidad de desarrollar *burnout* a lo largo de una temporada, nos encontramos que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los equipos y las dimensiones del *burnout* y que al final de la temporada aparece una leve mejora en uno de los equipos estudiados, en la dimensión Agotamiento Emocional. Esto podría indicar la posible reversibilidad del síndrome pudiéndose, entonces, retornar a niveles sin *burnout*.

Desde México, Reynaga (2008, 2009), siguiendo un trabajo anterior (Reynaga y Pando, 2005) en sus trabajos sobre *burnout* en deportistas de rendimiento ha encontrado que:

- En el estudio del *burnout* la evaluación cualitativa cumple un papel muy relevante para el análisis del síndrome. De hecho, esta tendencia cualitativa se ha empezado a ver como estrategia de evaluación fundamental para conocer la mayor parte de los aspectos asociados al *burnout*.
- La frecuencia del *burnout* en deportistas es elevada. Los indicadores que siguen apareciendo en cuanto a padecimiento del síndrome son muy relevantes, si bien, y tal como plantea el autor, se hace necesario mejorar las técnicas de medida del síndrome.
- La falta del apoyo familiar, aunque sea sólo en periodos de concentración parece convertirse en un buen predictor del *burnout*, volviendo a aparecer la importancia que los factores familiares y sociales pueden adquirir en el desarrollo de este trastorno.
- Parece existir una cierta relación entre sufrir *burnout* y padecer un potencial trastorno psicológico que, aunque es una línea de trabajo todavía incipiente, tiene una gran importancia debida, sobre todo, al hecho de que se hacía necesario encontrar las relaciones que el *burnout*, como síndrome psicopatológico, posee en el espectro amplio de la psicopatología.

Desde Colombia, Sierra y Abelló (2008) han comenzado un estudio acerca del *burnout*, pero desde una perspectiva un tanto diferente a las que venimos desarrollando. Así, los autores destacan, como más relevante, lo siguiente:

- Los deportistas con *burnout* muestran mayor cantidad de pensamientos irracionales, lo que es esencial conocer a la hora de establecer medidas de intervención psicológica que pretendan ser eficaces, y de lo que se puede intuir que serán las estrategias de índole cognitivo-emocional las que pueden tener mayor éxito.
- El *burnout* está relacionado con negativa motivación y autoconfianza, ahondando en una línea clásica de estudio del síndrome, es decir aquella centrada en el establecimiento de relaciones entre *burnout* y procesos psicológicos básicos que se ven alterados ante la existencia de este trastorno.
- *Burnout* y bajo rendimiento deportivo parece que es una evidencia, que se intuye, pero que en pocos estudios se puede apreciar con la claridad que plantean, en este trabajo, los autores.

También en México, se ha iniciado una línea de investigación por parte de Percastre (2009), centrando su estudio fundamentalmente en:

- Aquellos deportistas que muestran algunas de las dimensiones del *burnout* también destacarían por una autoconfianza y autoconcepto más negativos que el resto de deportistas, siguiendo con la línea clásica de los procesos psicológicos básicos alterados, asociados al *burnout*.
- Por otra parte, parece que las estrategias de afrontamiento de los deportistas con algunas de las tres dimensiones del *burnout* son variadas, aunque quizás no se muestren muy eficaces, lo que ahonda en la línea de trabajo conducente a establecer habilidades y estrategias en los deportistas que sufren este problema para que sepan abordarlo de una manera óptima.

En Costa Rica, es Hernández (2009) el que está empezando a investigar el síndrome de *burnout* en deportistas, pudiéndose destacar los siguientes aspectos:

- La constatación del poder aversivo que, en ocasiones, puede tener el ámbito deportivo y, en consecuencia, la facilitación de problemas como el *burnout*, por lo que hay que abordar la posibilidad de mejorar dicho contexto, básico para el deportista.
- La necesidad de vigilar la influencia negativa que la familia presenta, a veces, con relación al deportista, entre otras cosas porque no valora en su justa medida las exigencias a las que puede someter al deportista sentando, entonces, la base de un cierto riesgo de sufrir este síndrome.
- Aunque la manifestación de deportistas con *burnout* no es especialmente elevada, el autor sí encuentra indicadores de riesgo importante, al ir analizando cada una de las dimensiones, configuradoras del mismo, por separado, debiendo adoptar este análisis como preventivo a la aparición del síndrome.

Por último, cabe destacar en España el trabajo que De Francisco, Arce, Andrade, Arce y Raedeke (2009), Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke (2010) que se han centrado, fundamentalmente, en el desarrollo de un instrumento de evaluación del *burnout* en deportistas, pudiéndose destacar que los indicadores psicométricos de la versión española del *Athlete Burnout Questionnaire*, de Raedeke y Smith (2001), muestran características muy positivas.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Partiendo de la asunción de que es probable el hecho de no haber sido lo suficientemente exhaustivos en la revisión realizada, a continuación se plantean algunas conclusiones que pueden ayudar a discutir acerca de hacia donde se puede dirigir el estudio del *burnout* en el contexto deportivo, desde la perspectiva de lo que se ha realizado hasta el momento.

Así, una primera reflexión nos conduce al hecho de que prácticamente los trabajos sobre *burnout* en deporte lo son, prácticamente exclusivos en relación al deportista, siendo muy escasos los trabajos que se pueden encontrar en entrenadores, figura esencial en el desarrollo del deportista, o en árbitros, que por su parte es la persona que ha de estar plenamente capacitado psicológicamente para emitir juicios razonables del hecho deportivo, tal como ya se venía apuntando en un trabajo anterior (Garcés de Los Fayos, 2004).

Por otra parte, hay que destacar los, prácticamente, veinte años que se lleva investigando acerca de este síndrome en deportistas, en el área geográfica de Iberoamérica (Garcés de Los Fayos, 1993), si bien es en la primera década de este nuevo siglo cuando el desarrollo de trabajos ha sido más evidente y, lo más importante, generalizado, pudiéndose destacar estudios y análisis sobre esta temática en Colombia, Costa Rica, Cuba, España, México o Uruguay.

Al margen de la línea más clásica de Garcés de Los Fayos (1993), se pueden destacar líneas que ya van consolidándose con el paso del tiempo, como es el caso de Medina Mojena (2001), Tutte (2005) o Reynaga (2005), que nos hacen intuir un desarrollo cada vez más amplio de sus diferentes trabajos, que unido a los más recientes, de los años 2008 a 2010, abren grandes y positivas expectativas de investigación.

Es este panorama amplio de investigación sobre *burnout* en deportistas lo que parece apuntar hacia un cuerpo de conocimientos en la zona geográfica de Iberoamérica muy relevante y, así, a modo de resumen, se pueden plantear cuáles han sido hasta ahora algunos de los logros más destacados, y las previsiones de futuro que arriesgamos a proponer para un futuro cercano:

- Existencia de modelos teóricos propios (Carlin y Garcés de Los Fayos, 2010) que ha de facilitar que se comprenda mejor las vivencias de los deportistas cuando sufren este síndrome.
- El análisis de variables de personalidad (Garcés de Los Fayos, 1999) que abre una vía extensa acerca del conocimiento de aquellos patrones de personalidad que pueden incidir en el desarrollo del *burnout*.
- El estudio de patrones psicopatológicos asociados al síndrome (Reynaga, 2008; Sierra y Abelló, 2008), que ayudarán en aspectos tales como los programas de intervención y prevención a desarrollar.
- La existencia de dos instrumentos de medida de *burnout*, adaptados a deportistas (Garcés de Los Fayos, 1999; De Francisco et al., 2009), que permiten desarrollar nuevas vías de trabajo en cuanto a potenciales análisis de variables asociadas al sufrimiento de este trastorno.
- El inicio de la utilización de la evaluación cualitativa (Reynaga, 2009) va a permitir, entre otros aspectos, conocer de forma más profunda el proceso que conduce al deportista a padecer y desarrollar este trastorno, de tal forma que es previsible pensar en mejores estrategias de abordamiento terapéutico del mismo.
- Por último, el análisis de la casuística que lleva al deportista a abandonar (Tutte, 2009), que ayuda sin duda a mejorar el conocimiento de esta disposición al abandono prematuro y, cabe esperar, que se puedan detectar variables a intervenir que disminuyan la incidencia del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2010). Adaptación española de Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22(2), 250-255.
- Carlin, M. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el conteso laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 159-168.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 95-106.
- De Diego, J. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- De Francisco, C. Arce, C. Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas preliminares de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56.
- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sport Medicine*, 12, 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, (91-92), 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Ortín, F. y Carlin, M. (En prensa). Burnout en el contexto deportivo: Análisis teórico práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Vives, L. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 30-43.
- Henschen, K.P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Hernández, L.D. (2009). *La presencia del síndrome de burnout en un equipo masculino de deportistas clase élite de ligas menores, quienes participan en el Deportivo Saprissa*. Universidad Fidelitas de Costa Rica: Tesis de Grado no publicada.
- Loehr, J.E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, March, 47.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational setting. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-154.
- May, J. R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. Olympic Team at the 1992 summer Olympic Games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.

- Medina Mojena, G. (2001). *Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento*. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.
- Medina Mojena, G. y García Ucha, F.E. (2002). Burnout, locos de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Percastre, R. (2009). *Análisis de la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de afrontamiento en deportistas de diferentes disciplinas: Caso Estado de México*. Universidad de León: Memoria Diploma Estudios Avanzados.
- Pines, A., Aaronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: Free Press.
- 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.
- Reynaga, P. (2008). Presencia de trastorno psicológico y burnout en jóvenes deportistas jaliscienses de alto nivel. *II Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Cantabria.
- Reynaga, P. (2009). Prevalencia del síndrome de agotamiento crónico ("burnout") en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco, México. *Primer Encuentro on line de Psicología del Deporte de la SIPD*.
- Reynaga, P. y Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (burnout), con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7(3), 153-160.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Sierra, C.A. y Abelló, R. (2008). Burnout y pensamiento irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances en la disciplina*, 2(1), 49-78.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Tutte, V. (2005). *Factores que inciden en la aparición del burnout en un equipo femenino de baloncesto*. Trabajo de Investigación de Doctorado (DEA). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.
- Tutte, V. (2009). *Riesgo de abandono deportivo en jóvenes futbolistas*. Universidad Autónoma de Barcelona: Tesis Doctoral no publicada.
- Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2006). Evaluación de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 21-36.
- Tutte, V. y Suero, M. (2009). Compromiso Deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, III (1), 17-28.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

