

## REPOSITORIO ACADÉMICO DIGITAL INSTITUCIONAL

### ***“ESCALAS COMPARATIVAS DE BURNOUT EN DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD VASCO DE QUIROGA, UNA PROPUESTA DE EVALUACIÓN”***

**Autor: Félix Ayala Guzmán**

**Tesis presentada para obtener el título de:  
Licenciado en Cultura Física y Deporte**

**Nombre del asesor:  
Dr. Giovani Cardona Martínez**

Este documento está disponible para su consulta en el Repositorio Académico Digital Institucional de la Universidad Vasco de Quiroga, cuyo objetivo es integrar, organizar, almacenar, preservar y difundir en formato digital la producción intelectual resultante de la actividad académica, científica e investigadora de los diferentes campus de la universidad, para beneficio de la comunidad universitaria.

Esta iniciativa está a cargo del Centro de Información y Documentación “Dr. Silvio Zavala” que lleva adelante las tareas de gestión y coordinación para la concreción de los objetivos planteados.

Esta Tesis se publica bajo licencia Creative Commons de tipo “Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada”, se permite su consulta siempre y cuando se mantenga el reconocimiento de sus autores, no se haga uso comercial de las obras derivadas.





Facultad de Cultura Física y Deporte

“Escalas comparativas de burnout en deportistas de la  
Universidad Vasco de Quiroga, Una propuesta de  
evaluación”

## **T E S I S**

Para obtener el título de:

**Licenciado en Cultura Física y Deporte**

Presenta: Félix Ayala Guzmán

Asesor: Dr. Giovani Cardona Martínez.

Clave: 16PSU0153R

Acuerdo: LIC 091111

Morelia, Mich.

Junio 2021.



Universidad Vasco de Quiroga A.C.

“Escalas comparativas de burnout en deportistas de la  
Universidad Vasco de Quiroga, Una propuesta de  
evaluación”

## **T E S I S**

Para obtener el título de:

**Licenciado en Cultura Física y Deporte**

Presenta: Félix Ayala Guzmán

Asesor: Dr. Giovani Cardona Martínez.

Clave: 16PSU0153R

Acuerdo: LIC 091111

Morelia, Mich.

Junio 2021.



LIC. JOSUÉ HERRERA MALDONADO  
JEFE DE CONTROL ESCOLAR

Por este medio de la presente le informo que de acuerdo a los registros que emite el  
SIIUVAQ el(la) alumno(a):

**FÉLIX AYALA GUZMÁN**  
de la licenciatura en  
**CULTURA FÍSICA Y DEPORTE**

tiene liberado el servicio social

**INTERNO UVAQ  
Y SERVICIO SOCIAL OFICIAL**

Por lo que la liberación original debe de encontrarse en el expediente del alumno,  
que se encuentra en el departamento a su cargo, se expide el presente a los 22 días  
del mes de marzo de 2021.

A T E N T A M E N T E  
"EDUCAR EN LA VERDAD"



LIC. MARTHA GABRIELA ARTEAGA ORIGEL  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIO SOCIAL

## Agradecimientos

Agradezco infinitamente a la Universidad Vasco de Quiroga, a la Lic. Lili Nava Vázquez, a la Lic. Dulce Nava Vázquez, al ex Secretario Académico Mtro. José de Jesús Castellanos López, al actual Rector el Ing. José Antonio Herrera Jiménez, a la actual Secretaria Académica Lic. Susana García Ramírez, a la Facultad de Cultura Física y Deporte al Director de la Facultad el MC. Julio César Ruciles Cervantes por todas las atenciones, orientaciones, afecto y calidad de mi enseñanza.

Agradezco al Dr. Giovani Cardona Martínez por su apoyo y tiempo para atender las dudas además de brindarme su orientación y apoyo para enriquecer este trabajo.

De Igual manera a los maestros, administrativos y personal de la UVAQ que contribuyeron en mi formación académica, Humana y espiritual que dejaron huella de su vasto conocimiento, experiencia y carisma.

A mi padre, aunque no esté en este mundo terrenal jamás me sentí desamparado ya que de alguna manera siento su apoyo incondicional, a mi madre esa mujer incansable que trabajó de sol a sol para que no le faltara lo necesario a sus hijos, a cada uno de mis hermanos que me ayudaron a lo largo de la licenciatura cuando lo necesite. A mi esposa que siempre estuvo en todo momento apoyándome.

A la Familia Herrera Rosas, Fam. Maldonado Pineda, Fam. Villa Maldonado, a la Lic. Hailine Adriana Almaraz Galicia, a la Lic. Blanca Elena Gutiérrez Pérez, al MC. José de Jesús Rodríguez Calderón, al Lic. Jorge Zambrano Linares, y a la Mtra. Elvia María Torres Gonzáles que siempre me brindaron su apoyo

A mis compañeros de UNIRED, Pastoral y compañeros de Licenciatura, que siempre fuimos un grupo muy unido y logramos cosas maravillosas en los eventos y en el aula, además de siempre ver por el bien de todos. Por eso y más, ¡Muchas Gracias de todo corazón!

## Contenido

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Índice de Gráficas.....                                         | 9         |
| Índice de Tablas.....                                           | 11        |
| Índice de Anexos .....                                          | 11        |
| Índice de Ilustraciones .....                                   | 11        |
| Introducción.....                                               | 12        |
| <b>1 Fundamentos de la Investigación .....</b>                  | <b>14</b> |
| <b>1.1 Planteamiento del Problema.....</b>                      | <b>14</b> |
| 1.2 Preguntas de Investigación.....                             | 25        |
| 1.2.1 Pregunta General .....                                    | 25        |
| 1.2.2 Preguntas Específicas .....                               | 25        |
| 1.3 Objetivos de Investigación .....                            | 25        |
| 1.3.1 Objetivo General.....                                     | 25        |
| 1.3.2 Objetivos Específicos .....                               | 25        |
| 1.4 Hipótesis de Investigación .....                            | 26        |
| 1.4.1 Hipótesis General .....                                   | 26        |
| 1.4.2 Hipótesis Específica .....                                | 26        |
| 1.5 Justificación de Investigación .....                        | 26        |
| 1.6 Matriz de Congruencia.....                                  | 29        |
| <b>2 Referentes Técnico Teóricos para la Investigación.....</b> | <b>31</b> |
| 2.1 Burnout.....                                                | 31        |
| 2.1.1 Concepto .....                                            | 33        |
| 2.1.2 Antecedentes.....                                         | 37        |
| 2.1.3 Orígenes Aplicados .....                                  | 39        |

|            |                                                                                      |           |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.2        | Estrategias de Medición de Burnout .....                                             | 40        |
| 2.2.1      | Al Deporte .....                                                                     | 42        |
| 2.2.2      | A la Psicología.....                                                                 | 43        |
| 2.3        | Técnica de Construcción de Prueba .....                                              | 44        |
| 2.4        | Conceptos Relevantes Para la Investigación .....                                     | 45        |
| 2.5        | Acrónimos que se Emplean en la Investigación.....                                    | 46        |
| <b>3</b>   | <b>Trabajo de Campo .....</b>                                                        | <b>46</b> |
| 3.1        | Universo .....                                                                       | 47        |
| 3.2        | Muestra .....                                                                        | 47        |
| 3.3        | Instrumento.....                                                                     | 53        |
| <b>4</b>   | <b>Resultados.....</b>                                                               | <b>55</b> |
| <b>4.1</b> | <b>Resultados del IBD .....</b>                                                      | <b>55</b> |
| 4.1.1      | Resultados del IBD en Hombres.....                                                   | 57        |
| 4.1.2      | Resultados del IBD en Mujeres.....                                                   | 58        |
| 4.1.3      | Resultados del IBD en Deportistas Externos. ....                                     | 59        |
| 4.1.4      | Resultados del IBD en Deportistas de la UVAQ.....                                    | 60        |
| 4.1.5      | Resultados del IBD del Equipo de Fútbol de Atlas Morelia .....                       | 61        |
| 4.1.6      | Resultados del Equipo de Fútbol Femenil de la UVAQ .....                             | 62        |
| 4.1.7      | Resultados del Equipo de Vóleibol Varonil de la UVAQ.....                            | 63        |
| 4.1.8      | Resultados del Equipo de Vóleibol Femenil de la UVAQ .....                           | 64        |
| 4.2        | Resultados del IBD Modificado.....                                                   | 65        |
| 4.2.1      | Resultados del IBD-M Mujeres. ....                                                   | 68        |
| 4.2.2      | Resultados del IBD-M en Deportistas Externos. ....                                   | 69        |
| 4.2.3      | Resultados del IBD-M en Deportistas de la UVAQ.....                                  | 70        |
| 4.2.4      | Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Fútbol del Atlas Morelia Varonil..... | 71        |

|                           |                                                                                      |           |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.2.5                     | Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Fútbol Femenil .....   | 72        |
| 4.2.6                     | Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Vóleibol Varonil. .... | 73        |
| 4.2.7                     | Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Vóleibol Femenil. .... | 74        |
| 4.3                       | Contraste y Diferencias en los Resultados .....                                      | 75        |
| <b>Conclusiones .....</b> |                                                                                      | <b>81</b> |
|                           | Recomendaciones .....                                                                | 83        |
|                           | Futuras Líneas de Investigación .....                                                | 84        |
| <b>Bibliografía.....</b>  |                                                                                      | <b>85</b> |
| <b>Anexos .....</b>       |                                                                                      | <b>88</b> |

## Índice de Gráficas

|                                                                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfica 1 Puntuación mínima, máxima y obtenida del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia .....                                                      | 15 |
| Gráfica 2 Porcentaje mínimo, máximo y obtenido de las puntuaciones del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia.....                                   | 16 |
| Gráfica 3 Puntuación obtenida del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia con la escala de 0 a 6.....                                                 | 21 |
| Gráfica 4 Porcentaje obtenido de las puntuaciones del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia con escala 0 a 6. ....                                  | 22 |
| Gráfica 5 Diferencia de burnout entre la escala actual y la estimación de los resultados.....                                                                     | 24 |
| Gráfica 6 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas que son estudiantes. ....             | 56 |
| Gráfica 7 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas varoniles de la muestra. ....         | 57 |
| Gráfica 8 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas femeninos de la muestra. ....         | 58 |
| Gráfica 9 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas externos a la UVAQ.....               | 59 |
| Gráfica 10 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en general de deportistas de la UVAQ. ....          | 60 |
| Gráfica 11 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol de Atlas Morelia. ....     | 61 |
| Gráfica 12 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol femenino de la UVAQ. ....  | 62 |
| Gráfica 13 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de voleibol varonil de la UVAQ.....  | 63 |
| Gráfica 14 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de voleibol femenino de la UVAQ....  | 64 |
| Gráfica 15 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en general del universo de muestra..     | 66 |
| Gráfica 16 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en Hombres del universo de muestra. .... | 67 |
| Gráfica 17 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en Mujeres del universo de muestra.      | 68 |

|                                                                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gráfica 18 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas externos a la UVAQ...                | 69 |
| Gráfica 19 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de la UVAQ. ....                     | 70 |
| Gráfica 20 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportista de fútbol Atlas Morelia.              | 71 |
| Gráfica 21 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol femenino de la UVAQ. ....  | 72 |
| Gráfica 22 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas masculinos de vóley de la UVAQ. .... | 73 |
| Gráfica 23 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas femeniles de vóley de la UVAQ. ....  | 74 |
| Gráfica 24 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD e IBD-Modificado en proporción de nivel de Burnout en deportistas de vóley masculino de la UVAQ. ....               | 75 |
| Gráfica 25 Percentiles de cada una de las dimensiones (AE, D, RRP) en relación con las dos escalas, en cada uno de los instrumentos IBD, IBD-M, IBD-R e IBD-RM. ....         | 79 |

## **Índice de Tablas**

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1 Distribución de ítems en las dimensiones. ....                          | 14 |
| Tabla 2 Clasificación de nivel de burnout con escala de 1 a 5. ....             | 17 |
| Tabla 3 Comparación y correlación de las escalas a aplicar en el IBD .....      | 20 |
| Tabla 4 Matriz de congruencia .....                                             | 29 |
| Tabla 5 Burnout Vs Estrés .....                                                 | 31 |
| Tabla 6 Nivel de Identificación del Burnout con escala de 0 a 6. ....           | 65 |
| Tabla 7 Contrastes del IBD en sus diferentes presentaciones y modificaciones .. | 77 |

## **Índice de Anexos**

|                                                                           |    |
|---------------------------------------------------------------------------|----|
| Anexo 1 Maslach Burnout Inventory .....                                   | 88 |
| Anexo 2 Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS), .....          | 89 |
| Anexo 3 IBD 2 Inventario de Burnout en Deportistas .....                  | 90 |
| Anexo 4 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). ....                         | 92 |
| Anexo 5 Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI) ..... | 93 |
| Anexo 6 IBD 1. ....                                                       | 94 |

## **Índice de Ilustraciones**

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Ilustración 1 Portada de Instrumento en Plataforma Digital. ....     | 49 |
| Ilustración 2 Formato de Ítem en Plataforma Google. ....             | 50 |
| Ilustración 3 Finalizar el Instrumento y Mandar Información. ....    | 51 |
| Ilustración 4 Creación de Hoja de Excel con Respuesta. ....          | 51 |
| Ilustración 5 Respuesta en Hoja de Excel. ....                       | 52 |
| Ilustración 6 Cuantificación de las Respuestas del instrumento. .... | 53 |

## **Introducción**

En las actividades de los deportistas hay algo que genera estrés crónico y está condicionado por factores físicos, mentales y emocionales, todo esto influye en el rendimiento de los deportistas de forma positiva o negativa. Si se llega a un punto en el cual el rendimiento del deportista empieza a descender y no se encuentra una causa específica, es por el estrés crónico que más adelante pasa a ser Burnout, siendo así que el deportista tiende a decaer en una depresión o inclusive en la deserción del equipo, debido a que no se siente capaz de realizar o alcanzar objetivos entre otras cosas. Entonces ahí se puede decir que es burnout, el cual se mide a través de un instrumento adaptado por Garcés de los Fayos (1999) el IBD (Inventario de Burnout en Deportistas)

El instrumento mide 3 dimensiones y a través de puntuación que obtiene el sujeto al responder el test. Se ubica con algún grado del síndrome de burnout según la puntuación que obtiene al contestar dicho instrumento. Este consta de 26 ítems 8 son de la dimensión de Agotamiento Emocional, 10 de la dimensión Despersonalización y 8 de la dimensión Reducida Realización Personal hay una versión más corta de este mismo instrumento que consta de 19 ítems el cual se descubrió en el proceso de construcción de esta investigación. En la investigación se encuentra que el instrumento se puede mejorar, con el paso del tiempo se va modificando con revisiones y actualizaciones, pero en el instrumento se arrastra un área de oportunidad en la cual se basa la siguiente investigación y así aportar para la mejora de la medición del burnout.

Al descubrir esta modificación tan fuerte que su antecesor el MBI no tiene y que también ha pasado por procesos de mejora, se ha descubierto que el IBD coloca a los deportistas con un nivel mayor burnout al que corresponde. Es por eso que en esta investigación se adentra hasta los orígenes del instrumento en el cual a lo largo del tiempo han surgido varias adaptaciones para las diferentes profesiones, estudiantes y deportistas.

Los cuales a lo largo del tiempo se han modificado para su eficiencia, los instrumentos aquí mencionados han surgido del instrumento creado y modificado por Maslach y Jackson, aunque los ítems de este instrumento no son los mismos con relación a los demás instrumentos que miden el burnout, sin embargo, lo usan como base para la creación de los ítems en los instrumentos y adaptarlos específicamente a cada profesión. Derivado de lo anterior; en esta investigación se da una propuesta de mejora del instrumento y este sea más objetivo en la emisión de resultados de burnout en el deportista.

A casi 40 años de la utilización del término Burnout no se ha podido definir, pero varios autores han dado su propia conceptualización y otros han aportado a los primeros conceptos que surgieron de este término, aunque en esta investigación menciona el burnout y su método para sacar los resultados, no se hace ninguna modificación ya que el método está bien, sin embargo se hace una propuesta para mejorar el instrumento e implementar la utilización de otra escala además de procesar los datos en el libro de Excel para que el instrumento sea más objetivo al emitir los resultados y no genere complicaciones o incertidumbres de cómo se debe de proceder en la cuantificación de los datos.

Al término de esta investigación se muestran los resultados de los instrumentos actual o actuales y la modificación que se propone para su mejora, además de anexar el cuestionario de burnout en estudiantes (véase anexo 2) también se agrega el Athlete Burnout Questionnaire (véase anexo 4) por si alguien quiere tomar en cuenta este instrumento para realizar una investigación como la que se presenta.

Aunado a esto se tiene el anexo 5 Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte para verificar que el alumno-deportista está satisfecho de realizar deporte o con la disciplina deportiva que realiza y no genere una contaminación en la investigación. Ya que hay sujetos que realizan más de un deporte y no pueden dar y cumplir los requerimientos de cada disciplina deportiva ya que son de diferentes resistencias (aeróbica o anaeróbica), y los sistemas energéticos requeridos por las diferentes disciplinas deportivas requiere de somatotipo distinto y trabajo específico.

# 1 Fundamentos de la Investigación

En este capítulo se habla de cómo nace el interés por la investigación hacia una propuesta de evaluación del burnout en deportistas y de cómo surgen las dudas al cuantificar los resultados del instrumento en el primer acercamiento. Así como buscar y dar solución a las complejidades que surgen en la emisión de los resultados de dicho instrumento.

## 1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad el burnout se genera en los deportistas por los exhaustivos entrenamientos, actividades repetitivas y el contexto que los rodea, este es medible a través de un instrumento, el cual hasta el momento ha sido el más utilizado desde su creación en 1999 por Garcés de los Fayos el IBD (Inventario de Burnout en Deportistas) el cual consta de 26 ítems con una escala tipo Likert de 1 (Nunca) a 5 (diario). Este instrumento aborda tres dimensiones, (AE) Agotamiento Emocional, (D) despersonalización y (RRP) Reducida Realización Personal, los cuales se distribuyen de la siguiente manera (véase tabla 1):

*Tabla 1 Distribución de ítems en las dimensiones.*

| Aspecto evaluado                                                           | Ítem a evaluar                 | Total de ítems |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------|
| Agotamiento emocional (AE)<br>Puntuación máxima 40 (p/deportista)          | 1-3-4-7-10-15-23-26            | 8              |
| Despersonalización (D)<br>Puntuación máxima 50 (p/deportista)              | 2-6-8-12-13-16-17-18-<br>19-24 | 10             |
| Reducida realización personal (RRP)<br>Puntuación máxima 40 (p/deportista) | 5-9-11-14-20-21-22-25          | 8              |

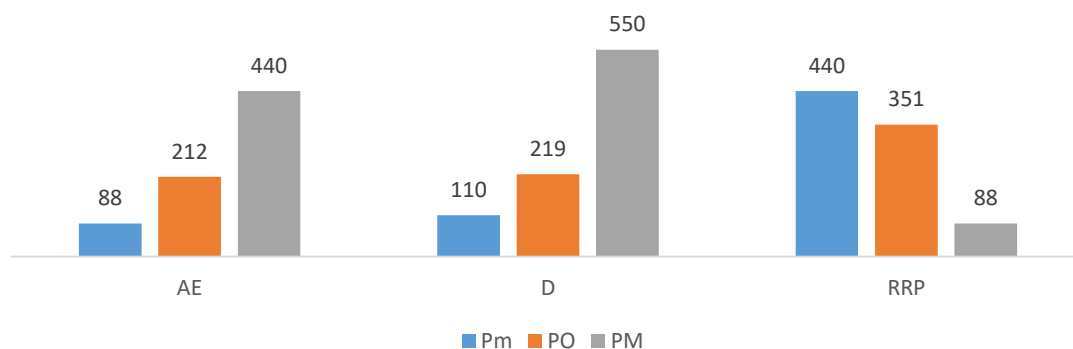
**Fuente:** Elaboración propia con base en MBI-a (Ruiz E. J., 1999)

Con estos ítems se mide el nivel de burnout en cada uno de los deportistas y también de manera grupal.

En la gráfica 1 se muestra el puntaje mínimo (desde ahora Pm), puntaje máximo (desde ahora PM) y el puntaje que se obtuvo (desde ahora PO) según el IBD; al observar las categorías de cada una de las dimensiones se percata que no parte de cero debido a que la escala tipo Likert que usa el instrumento parte del 1 y no del cero al principio puede ser un tanto confuso y hasta absurdo querer tomar en cuenta un número que en cierta manera no da un valor que influya en las respuestas pero es aquí donde debemos de enfocar nuestra atención.

Si se parte del 1 el proceso para sacar el Pm será de la siguiente manera: Son 8 ítems y son 11 deportistas y el valor mínimo es 1 es decir  $(1 \times 8 \times 11) = 88p$ . El resultado es para AE y RRP ya que cuentan con la misma cantidad de ítems en las dimensiones, y 110p.  $(1 \times 10 \times 11 = 110)$  para D. Así se determina cual es Pm que puede obtener el grupo de deportistas. De la misma manera se determina cuál es el PM de los deportistas en este estudio, siendo el 5 el número de más valor por cada uno de los ítems de las dimensiones que utiliza este instrumento (8 ó 10 según sea el caso) y por el total de deportistas, es decir  $(5 \times 8 \times 11) = 440$  para AE y RRP,  $(5 \times 10 \times 11) = 550$  para D. Para saber el PO (Véase gráfica1) por el equipo solo se suman los puntos de cada ítem de la categoría que corresponde. (Véase anexo 3).

*Gráfica 1 Puntuación mínima, máxima y obtenida del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia*

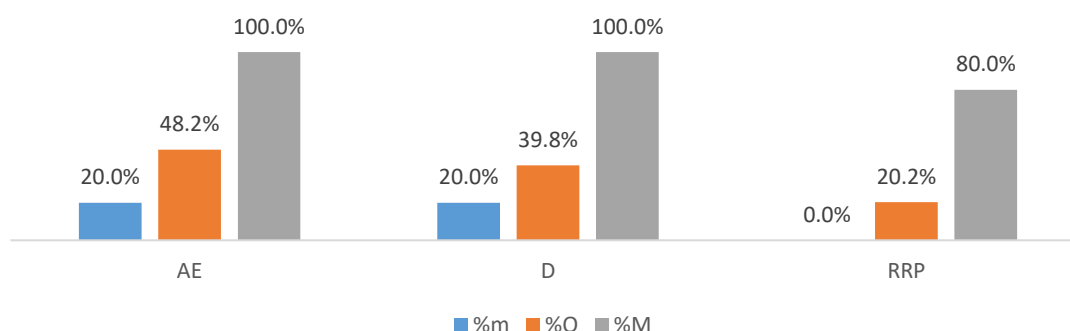


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de diagnóstico.

Al observar la gráfica 1 las categorías que representa la PM de las 3 dimensiones (color gris), nos dice que entre más elevado el puntaje el burnout es mayor, excepto en la categoría de la dimensión denominada de RRP que se observa que tiene 88 puntos y está en la categoría de PM esto se debe a que en la dimensión de RRP es a la inversa a las otras dos dimensiones (AE y D), entre menos puntuación mayor burnout tiene, por eso se coloca en la categoría de PM pero al transformarla en percentiles para comparar las categorías (véase gráfica2).

Para que se entienda la gráfica 1, se procede a transformar a percentiles (véase gráfica2) las puntuaciones y así apreciar de manera visual los resultados de cada una de las dimensiones y categorías.

*Gráfica 2 Porcentaje mínimo, máximo y obtenido de las puntuaciones del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de diagnóstico.

En la gráfica 2 se muestra el porcentaje obtenido (%O, desde ahora en adelante) de cada una de las dimensiones del burnout con relación a la puntuación obtenida (véase gráfica1) en el instrumento, además de mostrar el porcentaje mínimo (%m desde ahora en adelante) y el porcentaje máximo (%M, desde ahora en adelante) para observar el rango en que se mueve el burnout y presenta en el/los deportista/as.

A simple vista se aprecia que las categorías de percentiles no coinciden con la puntuación arrojada por el instrumento (véase gráfica 1 y 2) ya que muestra 440 unidades en la categoría de Pm de la dimensión de RRP, dando pie a considerar que la categoría %m de la misma dimensión de la gráfica 2 se elevaría de igual manera que la gráfica 1, pero no es así debido a que la dimensión RRP si alcanzamos una puntuación alta (440) el nivel de burnout estará bajo (0%) ya que es la inversa y en las otras dos dimensiones restantes no, y nos obliga a partir de un 20% debido al valor numérico que se la asigna a las respuestas donde el mínimo es 88 puntos como se menciona al principio de la investigación. Pareciera que no toma relevancia al mencionarlo así, sin embargo, al sacar una regla de 3 del 100% (440), 88 puntos equivalen al 20% lo que es muy relevante porque es el valor mínimo y de donde se parte para calcular en burnout en el deportista.

Ya que, si se hace una clasificación de nivel de identificación según el porcentaje del IBD para separar a los deportistas según el resultado, donde los siguientes porcentajes revelan el burnout en el deportista de bajo hasta alto.

*Tabla 2 Clasificación de nivel de burnout con escala de 1 a 5.*

| Nivel de Identificación | Agotamiento Emocional | Despersonalización | Reducida Realización Personal |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
| Alto                    | 60% a 100%            | 40% a 100%         | 20% a 100%                    |
| Medio                   | 40.1% a 59.9%         | 20.1% hasta 39.9%  | 0.1% a 19.9%                  |
| Bajo                    | Hasta 40%             | Hasta 20%          | Hasta 0%                      |

**Fuente:** Elaboración propia con base en el trabajo de (Jim F. Vasquez-Manrique, 2014).

En la tabla 2 se observa que en la categoría de despersonalización, el burnout bajo es hasta el 20% por lo cual al poner una sola respuesta con un valor superior a uno automáticamente nos manda a un nivel mayor, es decir en burnout

medio, emitiendo una respuesta tal vez no tan cercana a lo que realmente está pasando con las emociones del deportista, esto muestra que también puede ser un error que el instrumento pose y que tiene que modificarse de alguna manera para que se someta a los parámetros para ser más fiable y con mayor validez, otra cuestión que se observa en la tabla 2 es que no se puede identificar al sujeto en un nivel bajo en la dimensión de reducida realización personal.

Ya que la dimensión de reducida realización personal sea identificado en un nivel bajo todas las respuestas deben de tener un 5 en cada uno de los 8 ítems situación muy difícil pero no imposible ya que en esta dimensión recordemos que la puntuación es a la inversa es decir entre más puntuación menos nivel de burnout, sin embargo, el obtener un promedio de 4 o inferior en las respuestas de la misma dimensión es identificado inmediatamente en un nivel alto de burnout.

Así como se ve en las dimensiones de AE y D que parten de un 20% el valor mínimo y concluyen con el valor máximo 100%. La dimensión de RRP debería de tener los mismos valores para que no parezca que se quiere manipular el instrumento; sin embargo, si se obtiene un puntaje alto en la dimensión de RRP y recordando que, entre mayor número, menos burnout, entonces al convertir la puntuación alta (máxima) a porcentaje de manera inversa corresponde a 0% en RRP de la categoría %m (véase gráfica 2).

Y la categoría que se ve en el lado derecho de esta dimensión es el porcentaje máximo que a la inversa sería el valor mínimo en la puntuación es decir 88 puntos ((1 por ítem) (8 ítems) (11 deportistas) =88) generando un tope que no permite tener menos puntuación, entonces al realizar una regla de 3 quedará en un 80%, ya que no llega al cero la puntuación mínima (el valor máximo en la inversa de esta dimensión) por ende genera controversia con las otras dos dimensiones. Lo cual lleva a pensar sí es posible la siguiente cuestión. “¿entonces sí se puede partir de 0% o no?”. Ya que se observa que en una dimensión sí y en las otras puedes obtener puntuaciones máximas (100%).

Así cualquier persona que realice una investigación como ésta, podría caer en las siguientes cuestiones:

- ¿Necesito modificar el instrumento?
- ¿Tomo como referencia de partida el valor mínimo de cada dimensión?
- ¿Tomo la puntuación máxima como referencia del 100%?
- ¿Tomo como 100% la diferencia que existe entre el número mínimo y número máximo?
- Entre otras

Estas son incógnitas a las que el investigador se expone debido a que en los artículos, investigaciones o tesis no viene claro el método para realizarlo solo se hace mención de que utilizan el programa **SPSS**, que es un software para el tratamiento de datos, y para la presente investigación se emplea Excel en el tratamiento de los datos que se generen en el proceso, ya que es una herramienta de fácil acceso para todos. En la cual se puede trabajar todos los datos y fórmulas para sacar el resultado de cada una de las dimensiones del instrumento que en esta investigación se utiliza.

Al ver que las categorías en las gráficas generan duda, se procede a realizar una modificación de la escala que utiliza el instrumento, esta modificación simple nos permite estimar los resultados de los sujetos que participan incorporando la escala modificada (véase tabla 3) con más opciones de respuesta al instrumento, y así generar resultados estimativos de los deportistas con el fin de ver el efecto que tiene la utilización de otra escala en el instrumento.

Para mayor comprensión se muestra la tabla que compara y correlaciona las dos escalas para crear la estimación de los resultados entre una escala y otra en el instrumento IBD.

*Tabla 3 Comparación y correlación de las escalas a aplicar en el IBD.*

| Escala de 1 a 5 (Actual en el IBD) |                                                 | Escala de 0 a 6 (Propuesta a utilizar) |                               |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|
| Valor                              | Descripción                                     | Valor                                  | Descripción.                  |
| 1                                  | Nunca he sentido o pensado esto.                | 0                                      | Nunca.                        |
| 2                                  | Alguna vez al año lo he pensado o sentido.      | 1                                      | Pocas veces al año o menos.   |
| 3                                  | Alguna vez al mes lo he pensado o sentido.      | 2                                      | Una vez al mes o menos.       |
| No Existe un equivalente.          |                                                 | 3                                      | Unas pocas veces al mes.      |
| 4                                  | Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido. | 4                                      | Una vez a la semana.          |
| No Existe un equivalente.          |                                                 | 5                                      | Unas pocas veces a la semana. |
| 5                                  | Pienso o siento esto a diario.                  | 6                                      | Todos los días.               |

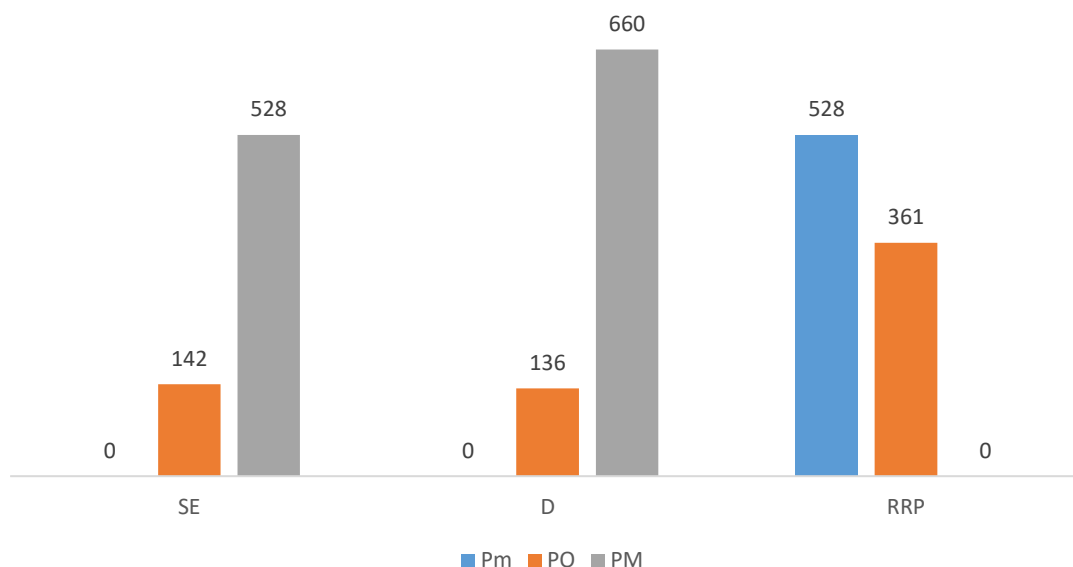
**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo. (2019).

Dando seguimiento con la estimación, se utiliza la escala de 0-6 cambiando los valores de la escala actual (1-5) a la de la propuesta. Utilizando el mismo instrumento, pero cambiando los valores de la respuesta, siendo que sí, sacaron un 5 corresponde a 6 en la nueva escala y así sucesivamente conforme a la correlación que se muestra en esta investigación (véase tabla 3).

Así pues al generar la estimación de los resultados con el mismo instrumento y la nueva escala nos arroja los resultados siguientes: 142 puntos en AE, 132 puntos en D y 361 puntos en RRP, esto arroja que existe un cambio y disminuye el nivel de burnout en los deportistas al utilizar la nueva escala, así pues también podríamos partir desde cero al implementar esta escala y podríamos llegar al 100% si así fuese

que el resultado lo solicitara; la estimación da pie a considerar que el instrumento, cuando se le agrega la escala propuesta (0 a 6) es más objetiva en los resultados.

*Gráfica 3 Puntuación obtenida del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia con la escala de 0 a 6.*



**Fuente:** Elaboración propia de estimación con base en trabajo de campo.

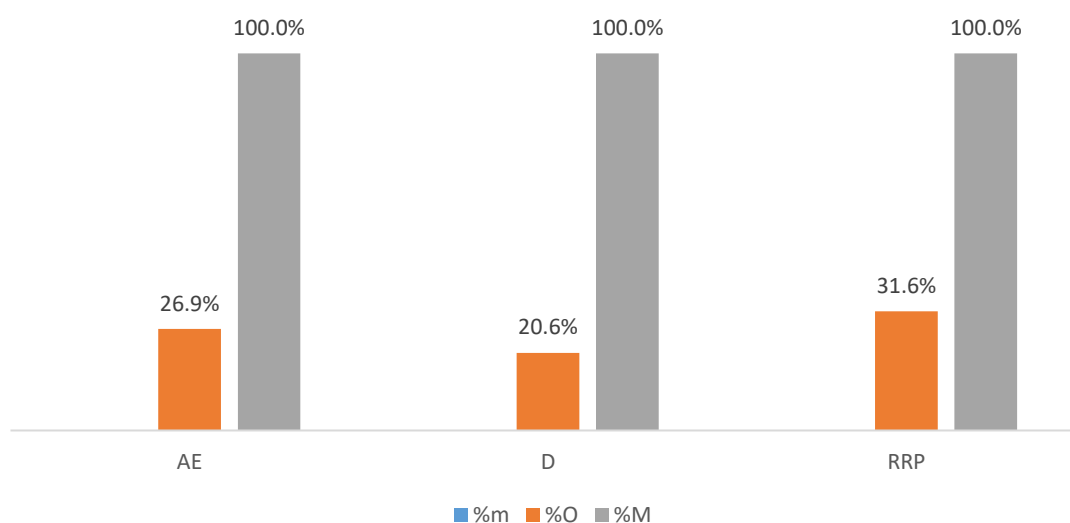
En la gráfica 3 se observa que hay un aumento en la puntuación máxima con la escala de 0 a 6, porque el número con más valor es el 6 y al hacer el mismo procedimiento que con la escala actual del instrumento, el resultado máximo es ( $6 \times 8 \times 11 = 528$ ) de 528 para AE y RRP y para D son 660 ya que son 10 ítems y quedaría de la siguiente manera ( $6 \times 10 \times 11 = 660$ ) pero también se observa que parten del valor mínimo (cero) en las 3 dimensiones. Ya que al incluir este número (cero) que al principio parece tan absurdo tomar en cuenta, modifica considerablemente la puntuación y los porcentajes de las categorías en los resultados específicamente en las gráficas de barras.

Así pues, el PO representado por la categoría de color naranja en la gráfica 3, demuestra que hay una disminución en las dimensiones AE y D pero también genera un aumento en la dimensión RRP. Considerando que la escala de 0-6 se

puede integrar al instrumento, para ser más objetiva en los resultados, sin embargo, la estimación no suple las respuestas que puedan dar los deportistas al responder de nuevo el instrumento con la escala de 0 a 6. (La gráfica 3 es representativa del burnout en los deportistas, si en el instrumento se le agrega esta escala y no representa el burnout que tiene el deportista).

Para hacer una comparación en porcentajes se procede a transformar las unidades de la gráfica 3 a percentiles (véase gráfica3y4).

*Gráfica 4 Porcentaje obtenido de las puntuaciones del IBD del equipo de fútbol de 3as y 4as Atlas Morelia con escala 0 a 6.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Al observar la gráfica 4 en la categoría de %m en cada una de las dimensiones del burnout te darás cuenta de que se puede partir de 0% y se puede llegar hasta el 100% mostrando que existe una diferencia radical del 20% en las categorías de %m y %M en comparación con las que se muestran en la gráfica 2. Ya que cuando se aumenta el número de opciones la sensibilidad de la escala se favorece “Supongamos una escala con 5 opciones: Nada, Poco, Suficiente, Bastante, Mucho. Para que una persona cambie de una categoría a otra (por

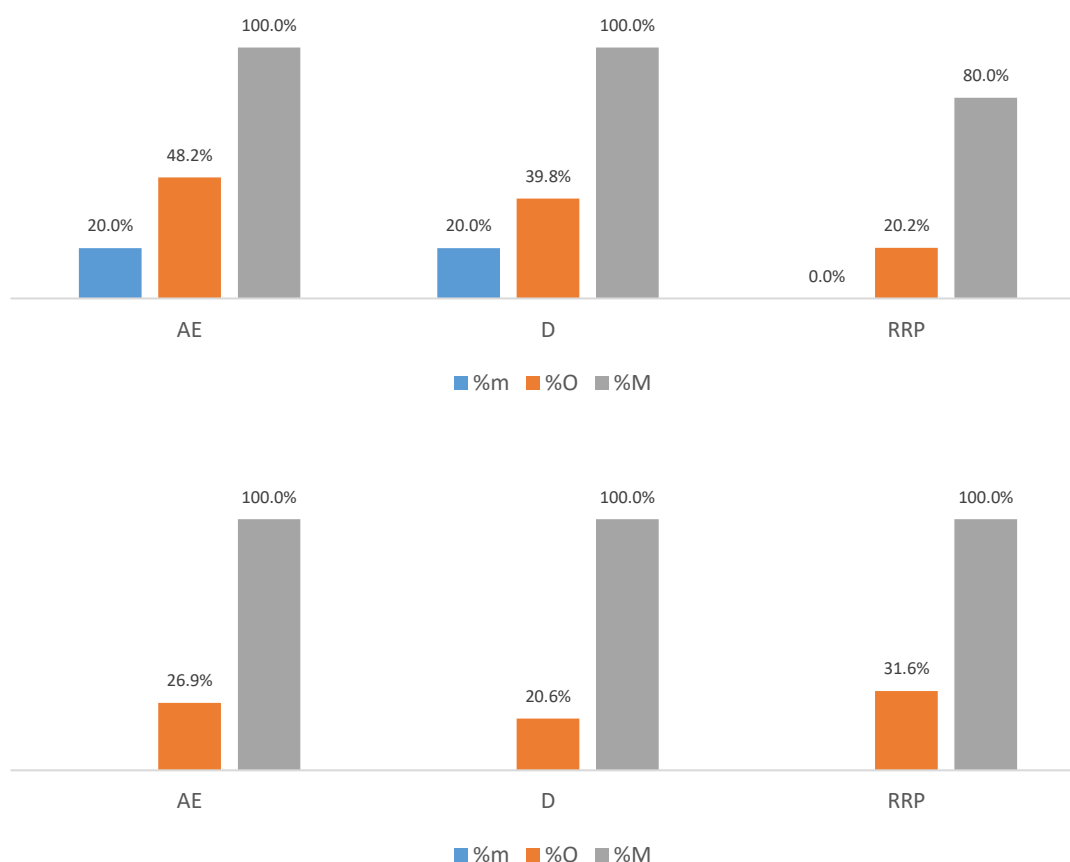
ejemplo, de “Poco” a “Suficiente”) entre un pre-test y un post-test tiene que darse un cambio muy importante, que se podría cifrar en un 20% si realmente fuese una escala de razón” (Rafael Bisquerra, 2015)

En la categoría de %O en comparación los percentiles mostrados en la gráfica 2 de la misma categoría de las tres dimensiones, difieren desde un 10% a 21%, lo cual no es proporcional con el aumento que existe al integrar la escala de 0 a 6 ya que en %m y %M el aumento o disminución es proporcional y de igual manera se le aplica a las tres dimensiones del burnout del instrumento; generando así incertidumbre de si es correcta la escala actual que usa el IBD.

Y aún más importante demuestra que no existe una relación proporcional con el aumento de la nueva escala, el IBD usa en la dimensión de RRP una puntuación que, al momento de la implementación de la otra escala, se eleva más la categoría en la PO, claramente se observa en esta dimensión que se está tomando en menos consideración la sensación de los logros obtenidos personal y grupal de los deportistas.

Esto lleva a considerar que no se le está dando la misma prioridad a las dimensiones del burnout. Y que probablemente es porque aquí también depende en gran parte del entrenador, la obtención de algún logro deportivo en el equipo, por los entrenamientos que el docente planifica, sin embargo el entrenador también debe de tener en cuenta el logro personal del sujeto es decir que el sujeto tenga más participación en los encuentros, se le dé la oportunidad de participar en la posición que sea de su agrado, trabajar con los compañeros que se sientan más confiados entre otras situaciones que parecieran insignificantes pero son muy importantes para la realización del deportista y que a veces no se toman en cuenta.

*Gráfica 5 Diferencia de burnout entre la escala actual y la estimación de los resultados.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Al observar los resultados y comparar los percentiles (véase gráfica 5) se considera que existe un margen muy amplio que afecta en el nivel real de burnout en que se encuentra/an el/los deportista/as, en lugar de modificar para bien el instrumento (la adaptación de Garcés de los Fayos en el 1993) se encuentra una inflación de los resultados. Lo cual no debería ser, ya que ubica a los deportistas en niveles por encima del burnout medio y en la dimensión de RRP niveles muy elevados. Por ende, se detonan las preguntas la investigación:

## **1.2 Preguntas de Investigación.**

Las preguntas se generan a partir de los conocimientos dados por el docente de la materia de Psicología del Deporte, los generados al entregar los resultados del primer acercamiento con el instrumento y los contruidos al momento de indagar en el tema, es por eso que surgen estas preguntas de investigación para hacer más fácil la utilización del instrumento y que cualquier sujeto que desee saber el nivel de burnout en sus deportistas o realizar alguna investigación similar pueda acceder a la información.

### **1.2.1 Pregunta General**

¿Cuál es la variación de burnout en el deportista al utilizar una escala diferente (tipo Likert 0-6) a la tradicional?

### **1.2.2 Preguntas Específicas**

¿Qué escala refleja el nivel de burnout en el que se encuentra el deportista?

¿Cuál de las dos escalas debería de usarse en el instrumento denominado IBD?

## **1.3 Objetivos de Investigación**

Los objetivos de esta investigación van encaminados desde la formación de las preguntas de investigación con lo cual queremos mostrar para mejorar el instrumento.

### **1.3.1 Objetivo General**

- ❖ Mostrar la diferencia de burnout obtenida con el IBD usando la escala tipo Likert de 1-5 y la escala tipo Likert de 0-6.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- ❖ Conocer los cambios que genera la utilización de la escala de 0-6 frente a la escala utilizada en el IBD.
- ❖ Determinar que escala refleja el burnout del deportista con el IBD.

## **1.4 Hipótesis de Investigación**

Las hipótesis aquí generadas son parte de las inquietudes que surgen al momento de la entrega de los resultados de los deportistas en el primer acercamiento a este tema e instrumento cuando se aplicó el test de Garcés de los Fayos el IBD 1. (Anexo 6)

### **1.4.1 Hipótesis General**

- ❖ La utilización de una escala tipo Likert con valores de 0 (nunca) hasta 6 (todos los días) se acerca más al nivel real de burnout en que se encuentran los deportistas en comparación con la escala que utiliza el instrumento es decir la escala tipo Likert de 1 a 5, considerando que la implementación de la escala tipo Likert de 0 a 6 aumenta proporcionalmente en las dos direcciones para generar menos error en el tratamiento de datos; esta escala no manipula el punto de partida del burnout de los deportistas ya que parte de 0 absoluto.

### **1.4.2 Hipótesis Específica**

- ❖ Al comparar el resultado de las dos escalas del instrumento se observará una diferencia significativa, mostrando así el nivel de burnout en el que se encuentran los deportistas, demostrando que la utilización de la escala de 0 – 6 en el IBD es más certera y refleja el nivel de burnout en el que se encuentra el deportista.
- ❖ A través de la aplicación del instrumento con las dos escalas, los datos generados llamados resultados, se podrá determinar cuál escala se acerca más al nivel de burnout que representan los deportistas y se podrá determinar que la escala de 0 - 6 es más objetiva.

## **1.5 Justificación de Investigación**

Esta investigación parte a raíz a de la incertidumbre que surge al implementar el test de burnout en deportistas el IBD para la materia de Psicología del Deporte, en el cual se nos proporciona el instrumento para medir el burnout, pero una de las afirmaciones (ítem) se encontró repetida (ítem 4) y ubicada justo en el siguiente ítem pero en la dimensión de RRP (ver anexo 6), provocando así la motivación para

demostrar que el instrumento tiene áreas de oportunidad en las que se puede aportar para mejorar la fiabilidad del instrumento.

Al suponer que todo está bien, se procede a buscar a los sujetos para aplicar el instrumento, al principio se quiso aplicar el instrumento con para-deportistas de alto rendimiento concentrados en el CENAR (Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento), entrenados por el coach Andrés de Baja California (Para Natación) y el coach Iván Rodríguez Luna (Coordinador y entrenador de para-atletismo en silla de ruedas), pero con la distancia fue imposible realizarlo, se busco deportistas cerca del área de Morelia Michoacán y con disposición para participar en la investigación.

Posterior a la aplicación del instrumento se prosigue con el tratamiento de datos, para estos se usa el libro de Excel para hacer las operaciones y graficar los resultados, al estar realizando este proceso surge otra pregunta, ¿Desde qué punto se debe partir a ubicar el porcentaje de cero (0%)? ¡Si el valor mínimo que tengo es 1 en las escala tipo Likert de 1 a 5 y son 8 ítems, entonces el valor mínimo que tengo es 8 y no puedo obtener menos ya que no se toma en cuenta el cero!; al encontrarse con este dilema se utiliza el valor máximo que es 40 puntos que es igual al 100% de esta categoría en cada deportista, al proseguir a realizar una regla de tres para determinar el lugar en que se encuentra el burnout del deportista, se toma en cuenta que 40 puntos es a 100% a cuanto % equivale 8 puntos (¿?) equivale a  $[(8p \times 100\%) \div 40p] = 20\%$  entonces el resultado que se obtiene de la regla de tres es que 8 puntos equivale a 20%.

Siendo así que el deportista se ubica en un 20%, es decir, que por automático está a punto de pasar a burnout medio, tomando en cuenta la tabla 2 de la clasificación del burnout (véase pág. 17), por no haberle dado la opción de un valor numérico mínimo de cero (0) donde el deportista puede obtener hasta un 10 o 15 % menos y ser ubicado en diferente clasificación o nivel de identificación que el que plantea la escala de 1 a 5 que propone Garcés de los Fayos en su instrumento denominado el IBD. Al obtener el resultado muestra que el instrumento considera

que los deportistas deben de partir desde el resultado que den sus respuestas, y se esta de acuerdo en eso, pero al hacerse así, se parte de un 20%, es decir genera un aumento significativo en el resultado en la dimensión de AE y D.

Pero además de eso en la dimensión de RRP solo se puede llegar hasta el 80% ya que al realizar la sumatoria de las respuestas y hacer el procedimiento a la inversa como lo plantea en el IBD el deportista no puede obtener menos puntuación lo que ocasiona que no pase de ahí, esto genera que el deportista tenga un nivel inferior de burnout al iniciar desde un posible 0% y llegar hasta un 80% del valor total, sin embrago las otras dos dimensiones inician de un 20% y llega hasta un 100% lo que conllevaría a dar un mal diagnóstico en el nivel de burnout del deportista.

## 1.6 Matriz de Congruencia

Tabla 4 Matriz de congruencia

| Pregunta de investigación                                                                                              | Objetivo de la investigación                                                                                             | Hipótesis de investigación                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Variable                             | Indicador                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
| ¿Cuál es la variación de burnout en el deportista al utilizar una escala diferente (tipo Likert 0-6) a la tradicional? | Mostrar la diferencia de burnout obtenida con el IBD usando la escala tipo Likert de 1-5 y la escala tipo Likert de 0-6. | La utilización de una escala tipo Likert con valores de 0 (nunca) hasta 6 (todos los días) se acerca más al nivel real de burnout en que se encuentran los deportistas en comparación con la escala que utiliza el instrumento, ya que la escala no manipulará el punto de partida del burnout de los deportistas. | Agotamiento Emocional (AE)           | Puntuación y %(porcentaje) |
|                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Despersonalización (D)               | Puntuación y %(porcentaje) |
|                                                                                                                        |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Reducida Realización Personal. (RRP) | Puntuación y %(porcentaje) |
| ¿Qué escala refleja el nivel de burnout en el que                                                                      | Conocer los cambios que genera la                                                                                        | Al comparar el resultado de las dos escalas utilizadas en el instrumento se observará una                                                                                                                                                                                                                          | AE                                   | Puntuación y %(porcentaje) |

|                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |                             |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------|
| se encuentra el deportista?                                                  | utilización de la escala de 0-6 frente a la escala utilizada en el IBD. | diferencia significativa, mostrando así el nivel de burnout en el que se encuentran los deportistas demostrando que la utilización de la escala de 0 – 6 en el IBD es más certera y refleja el nivel de burnout en el que se encuentra el deportista.                   | D   | Puntuación y % (porcentaje) |
|                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | RRP | Puntuación y % (porcentaje) |
| ¿Cuál de las dos escalas debería de usarse en el instrumento denominado IBD? | Determinar que escala refleja el burnout del deportista con el IBD.     | A través de la aplicación del instrumento con las dos escalas, los datos generados llamados resultados, se podrá determinar cuál escala se acerca más al nivel de burnout que representan los deportistas y se podrá determinar que la escala de 0 - 6 es más objetiva. | AE  | Puntuación y % (porcentaje) |
|                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | D   | Puntuación y % (porcentaje) |
|                                                                              |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         | RRP | Puntuación y % (porcentaje) |

**Fuente:** elaboración propia.

## 2 Referentes Técnico Teóricos para la Investigación

A medida que pasa el tiempo se va incrementado el interés por este tipo de temas de investigación y a la vez desconocer del mismo debido a, que entre más se investiga, más se le puede agregar a lo que abarca el síndrome de burnout, y para eso se tiene a continuación algunos de los conceptos que han surgido desde su mención por primera vez.

### 2.1 Burnout

Hoy por hoy en el siglo XXI el estrés forma parte de nuestra vida cotidiana como algo normal hasta llegar al punto en que se puede sentir malestar como de enfermedad, afectando tanto la salud como el bienestar físico y emocional al no encontrar cura alguna, se puede considerar que los síntomas no los desencadena una enfermedad causada por un virus sino que son Psicosomáticas que proviene o las imagina la persona y que puede ser el síndrome de burnout en el que estamos cayendo (Moreno Guillermo, 2006).

“hay que advertir que el síndrome se manifiesta menos en los trabajos de tipo manual, administrativo, que en las profesiones en las que se tiene que trabajar directamente con personas. En estos casos, el estrés laboral no suele ser conceptualizado como Burnout.” (Anabella, 2010). Ya hay que diferenciar cuando es estrés y burnout como lo dice (Bargues, 2017) que hace la separación del burnout y el estrés de la siguiente forma (véase tabla 4) también hay que reconocer que “el burnout no depende de problemáticas individuales, sino de la estructura social en la que se encuentra el deportista” (Ruiz & Chirivella, 2003).

*Tabla 5 Burnout Vs Estrés*

| <b>Burnout</b>                    | <b>Estrés</b>             |
|-----------------------------------|---------------------------|
| Sensación de estar fuera de lugar | Excesivas obligaciones    |
| Emociones aplanadas               | Emociones exaltadas       |
| Impotencia y desesperanza         | Urgencia e hiperactividad |
| Perdida de la motivación          | Pérdida de energía        |
| Depresión                         | Trastornos de ansiedad    |
| Daño emocional                    | Daño físico               |

**Fuente:** elaboración propia con base en Bargues (2017).

El burnout se ve como un síndrome tridimensional caracterizado por tres aspectos muy importantes que están presentes en la vida de cualquier persona, estos son: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Ruiz E. J., 1993)

En 1974 el psiquiatra Herbert J. Freudenberger, quien trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York observó que la mayoría de los voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida progresiva de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes. A raíz de estos hallazgos explico: “el burnout, es fallar, desgastarse o sentirse exhausto debido a las demandas excesivas de energía, fuerza o recursos” (Moreno Guillermo, 2006)

Por primera vez el término de burnout fue implementado en la literatura médica. Y fue utilizado hasta la década de los 80's por Maslach en la Universidad de Berkely California en Estados Unidos de Norteamérica, en conjunto con la psicóloga Michael P. Leiter de la Universidad de Acadia Nova Escotia, Canadá, donde desarrollaron el instrumento para medir el síndrome.

El término “síndrome de burnout” como originalmente se describió ha tenido varias traducciones al español entre las que podemos mencionar: síndrome de burnout, síndrome de burned out, síndrome del quemado, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del desgaste profesional y síndrome de fatiga en el trabajo, entre otros; siendo la propuesta más aceptada la de Maslach y Jackson en 1981, que lo consideran como una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico. Aunque muchos desconocen de este síndrome, es tan mortal que no solo afecta la calidad de vida, sino también se llega a poner en peligro la vida de las personas tanto como los que lo sufren directamente como los que están alrededor del que lo padece (Maslach & Jackson., 1981).

En la publicación de la revista Arch Neurocien (Mex) (Guillermo Axayacalt Gutiérrez Aceves, 2006) menciona que son varios signos de alarma para detectar a

alguien con burnout ya sea en menor o mayor cantidad. Según el puntaje obtenido en el instrumento “Maslach Burnout Inventory” (IMB).

Sólo a modo de listado, podemos finalizar señalando los principales síntomas que en el contexto organizacional se han propuesto:

- **Síntomas Emocionales:** Depresión, indefensión, desesperanza, irritación, apatía, desilusión, pesimismo, hostilidad, falta de tolerancia, acusaciones a los clientes/pacientes, supresión de sentimientos.
- **Síntomas Cognitivos:** Pérdida de significado, pérdida de valores, desaparición de expectativas, modificación de autoconcepto, pérdida de autoestima, desorientación cognitiva, pérdida de la creatividad, distracción cinismo, criticismo generalizado.
- **Síntomas Conductuales:** Evitación de responsabilidades, ausentismo laboral e intenciones de abandonar la organización, desvalorización, auto-sabotaje, desconsideración hacia el propio trabajo, conductas inadaptadas, desorganización, sobre-implicación, evitación de decisiones, aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.
- **Síntomas Sociales:** Aislamiento y sentimientos de fracaso, evitación de contactos, conflictos interpersonales, mal humor familiar, formación de grupos críticos, evitación profesional.
- **Síntomas Psicosomáticos:** Cefaleas, dolores osteomusculares, quejas psicosomáticas, pérdida de apetito, cambios de peso, disfunciones sexuales, problemas de sueño, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares, alteraciones gastrointestinales, aumento de ciertas determinaciones analíticas (colesterol, triglicéridos, glucosa, ácido úrico, etc.) (Carlin & Fayos, 2010).

### **2.1.1 Concepto**

En los años setenta, Freudenberg (1974) se refirió al burnout como condición de los profesionales de la salud, definida como una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad laboral,

baja realización personal y deshumanización en el cuidado y atención a los pacientes.

Maslach (1976) definió el síndrome como un estado de estrés crónico producido por el contacto de los profesionales de la salud con los pacientes, que lleva a la extenuación del profesional y a un distanciamiento emocional con sus pacientes, junto con dudas acerca la capacidad para realizar efectivamente su labor.

Para 1978 se extendió el estudio del burnout hacia otras profesiones. Aunque no existe una definición unánimemente aceptada sobre esta versión del síndrome (Garden, 1987), a lo largo de los años se ha establecido un consenso en el sentido de que se trata de una respuesta al estrés laboral caracterizada por actitudes y sentimientos negativos hacia el trabajo y hacia el propio rol profesional, así como por una vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.

Schaufeli y Enzmann (1998) lo han definido como un estado mental persistente y negativo, relacionado con el trabajo en individuos normales, que se caracteriza principalmente por agotamiento emocional, acompañado de estrés, un sentimiento de reducida competencia (capaz), poca motivación y el desarrollo de actitudes disfuncionales en el trabajo (Hederich-Martínez & Caballero-Domínguez, 2016).

Entonces podemos decir que el síndrome de burnout está caracterizado generalmente en el deportista por el estrés que le provoca la práctica deportiva, fatiga crónica y resultados no satisfactorios. A continuación, se exponen los síntomas que conlleva el padecer el síndrome de burnout:

- **Físicos:** Dolores musculares y articulares, falta de apetito, problemas respiratorios, incremento de la presión sanguínea y mayor ritmo cardíaco durante el descanso.
- **Inmunológico:** Baja de las defensas, lo que provoca vulnerabilidad ante las infecciones.

- **Bioquímico:** Aumento del cortisol, serotonina, adrenalina y de los ácidos grasos en el plasma. Disminución del glucógeno muscular de la hemoglobina, hierro y ferritina. Lo cual provoca la ansiedad estado en el deportista, y al parecer poca resistencia a las actividades que implican que la glucosa sea la energía principal de consumo.
- **Psicológicos:** Alteraciones del estado de ánimo, ansiedad, irritabilidad, letargo, baja autoestima, falta de concentración y confianza, trastornos del sueño, pérdida de la libido y pensamientos negativos. Por lo tanto, este conglomerado de síntomas afecta a la motivación, que es básica para iniciar, guiar y mantener la conducta deportiva.

En resumen, el síndrome de burnout provoca disminución del rendimiento, que incluso, llega al ausentismo sin justificaciones aparentes y no se siente el compromiso por el deporte en cuestión. También hay que tener en cuenta que puede extenderse a otros contextos de la vida y verse reflejado en la actitud negativa referente a las relaciones sociales, familiares y laborales (E., 2017).

El término Burnout es un concepto anglosajón que ha sido usado para referirse a situaciones de estar quemado, desgastado, exhausto y haber perdido la ilusión por el trabajo. Aunque en los últimos tiempos se le ha dado mayor importancia al estudio de este síndrome no se ha podido llegar a la definición.

Como lo podemos ver el burnout es un síndrome tridimensional en el cual sobresalen: **Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal.**

El **agotamiento emocional** es la sensación de cansancio, fatiga y vacío que experimenta el sujeto ante situaciones de excesiva exigencia, sobrecarga de trabajo y escasos recursos emocionales (Maslach & Jackson, 1981). El sujeto siente que ya no puede dar más de sí mismo a nivel afectivo. En esta dimensión se presenta pérdida de energía, de interés hacia la función desempeñada, insatisfacción e irritabilidad.

La **despersonalización** es una actitud negativa que provoca:

- Falta de interés por la actividad profesional a realizar, objetivación fría de sus problemas.
- Desarrollo de actitudes frías y despersonalizadas. Que va relacionada con el profesionalismo y atención no personalizada que podemos dar a otras personas y las tratamos como si fuesen objetos o cosas.

**Reducida realización personal:** Para saber que es la RRP debemos de saber que es la realización personal, ya que sí se entiende la realización personal se puede generar un juicio propio de la RRP. Realización Personal (RP) esta dimensión es uno de los sentimientos de plenitud más importantes que puede experimentar una persona en la realización de sus actividades profesionales, es esa sensación de ser una persona autónoma, independiente y capaz de afrontar nuevos retos esa sensación de logro. Para experimentar este sentimiento de realización personal conviene encontrar el equilibrio entre vida personal y vida profesional porque ambos espacios son dos pilares muy importantes (Nicuesa, 2015)

“Edelwich y Brodsky plantean que es una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo” (Carlin & Fayos, 2010)

“Se ha demostrado que el síndrome de burnout adquiere una alta relevancia por presentar repercusiones significativas a nivel afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental. De hecho, se ha confirmado que afecta al rendimiento del deportista y que, incluso mantenido por largo tiempo, puede ocasionar el abandono de la práctica deportiva” (Pedrosa, 2014)

“El desarrollo de un síndrome de agotamiento emocional o burnout, parte de un mecanismo psicobiológico que hace ya tiempo H. Seyle denominara como Síndrome de Adaptación General. Este se refiere a la respuesta de alarma que realiza la persona ante una situación potencialmente amenazante (o estresante), que en caso de

persistir (evaluada la realidad de su presencia y la necesidad de responder a ella), conduciría a una fase de afrontamiento o resistencia, durante la cual se producen diversos cambios psicobiológicos como el aumento de la concentración y el estrechamiento del foco atencional así como emociones de angustia o irritación; y que cuando la alarma persiste, y la resistencia se exagera, se puede llegar a una situación de agotamiento agudo” (CANTON, 2003).

Después de revisar los conceptos de los diferentes autores; se sugiere elaborar un concepto que utilizara en este trabajo para referirse al síndrome de burnout:

El síndrome de burnout en deportistas se conceptualizara como una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad deportiva, baja realización personal, causada por una persistente participación en situaciones que son emocionalmente exigentes y extenuantes para el deportista debido a que no tiene el descanso suficiente y no mantiene el equilibrio entre los entrenamientos, partidos y encuentros con respecto a la vida social para su disfrute.

### **2.1.2 Antecedentes**

Freudenberger en 1974 por primera vez utiliza el término “burnout” para referirse aquellos voluntarios que encuentran desmotivados, faltos de todo interés por el trabajo debido a que tienen un número muy alto de horas, tener una paga muy escasa y un contexto social muy exigente, habitualmente tenso y comprometido en Free Clinic. (Moreno-Jiménez, Desgaste profesional (burnout), 2001).

En 1976 Christina Maslach empleo el mismo término para hacer referencia a la pérdida gradual de responsabilidad y desinterés social aunado a un desarrollo de un cinismo con los compañeros del trabajo. En esta misma fecha Cristina Maslach y su colega Susan Jackson dieron a conocer la palabra burnout de manera oficial ante el Congreso Anual de la Asociación Psicológica Americana (APA). Refiriendo

el burnout como un hecho cada vez más frecuente entre los trabajadores de servicios humanos, los cuales terminaban quemándose después de meses o años de dedicación. (Víctor, 2017)

Inicialmente en 1981 se hizo un test, el IMB de forma preliminar de 47 ítems, luego se aplicó un conjunto de criterios de selección a los ítems lo que lo llevo a la consolidación de 25 ítems, (con un número de 7 opciones a responder) siendo el cero cuando el encuestado indica que nunca ha sentido o experimentado, lo que indica la afirmación y el 6 el grado mayor de experimentación.

El MBI para su realización se basó en la necesidad de tener un instrumento para evaluar el agotamiento experimentado en los trabajadores de servicio humanos y su inclusión en las investigaciones para que lograran una mejor comprensión de las variables. Traducción del inglés (Maslach & Jackson., 1981)

Al paso del tiempo se fueron desarrollando muchos instrumentos para la medición del burnout los cuales tratan de apegarse al instrumento de MBI, como los siguientes:

En 1982 Emener, Luky y Gohs dieron a conocer el **“Emener-Luck Burnout Scale” (ELBOS)** este cuenta con 30 ítems Consta de siete factores: retroalimentación, ambiente laboral, autonomía, expectativas, afecto/actitudes hacia el trabajo, auto percepción y movilidad. Que es utilizado para profesiones del servicio social. O trato (servicio) con el cliente.

En 1984 **“The Gillespie-Numeroff Burnout Inventory” (G.N.B.I.)** fue elaborado por Gillespie y Numeroff teniendo una enorme ventaja de contar con diez ítems, y esto facilita su aplicación y reduce el tiempo y la escala tipo Likert es de cero a siete también basados en el MBI de Maslach en 1981 (Moreno-Jiménez, Muñoz, & Garrosa, 2005).

En 1985 Kremer y Hofman hablan de **Burnout Scale** que no es un intento de desarrollar un nuevo instrumento capaz de medir el burnout, sino que se basa más

a la consecuencia de estudiar el burnout en investigaciones más amplias, pero no se creó un análisis factorial además se tomaron cinco ítems para un proyecto más ambicioso y debido a que sus autores no pretendían desarrollar un instrumento nuevo no hay registros de investigaciones posteriores (Ruiz E. J., 1999).

En 1988 fue elaborado por Pines y Aronson el **“Burnout Measure” (B.M.)** que es el segundo más utilizado para la medición del burnout también consta de tres dimensiones: física, emocional y mental que cuenta con 21 ítems y no se aplica preferentemente a profesiones asistenciales o de servicios (Moreno-Jiménez, Muñoz, & Garrosa, 2005).

El **Matthews Burnout Scale for Employees (MBSE)** de Matthews en el año 1990 creó un informe con el fin único de medir si hay una presencia o ausencia del burnout mediante el análisis de una serie de aspectos que se relacionan entre las variables cognitivas, afectivas y psicológicas del sujeto su creación coincide con las tres dimensiones del MBI (Ruiz E. J., 1999).

### **2.1.3 Orígenes Aplicados**

El término burnout se empezó a utilizar desde antes de 1974 con términos muy similares “Uno de ellos era la noción de “preocupación distanciada” que hace referencia al comportamiento característico de profesiones sanitarias que deben implicarse en la cura sin caer en sobreimplicaciones emocionales. Por otra parte, también se tiene esta similitud al concepto de “deshumanización defensiva” que se refería a la necesidad de defenderse de estados emocionales continuos y desequilibradores, actuando con las personas como si se tratara exclusivamente de objetos o problemas a solucionar” (Moreno-Jiménez, Muñoz, & Garrosa, 2005).

Freudenberger quien lo tomo para referirse a aquellos voluntarios con exceso de horas laborales, una remuneración muy baja y una presión muy elevada en el contexto laboral, a él se le atribuye como el pinero del síndrome. Pero en 1977, es hasta esta fecha que cuando Christina Maslach lo llevo ante la convención de la Asociación Americana de Psicólogos (APA), en la que dio concepto de este

síndrome como el desgaste profesional de personas que trabajan en los diferentes sectores de servicios humanos, y especialmente en aquellas profesiones donde hay un contacto directo con las personas (Anabella, 2010).

Desde entonces los estudios de este síndrome comienza a tomar cierta fama y empezaron a surgir más investigaciones a lo largo del tiempo, tanto así que hasta el momento no se llega a un concepto único y cada nueva investigación sale una aportación, para la mejora y entendimiento de este síndrome, cabe mencionar que dependiendo del punto de vista profesional que se ve, estudia ó investiga, le da su conceptualización, así como cada uno de los diferentes test que surgen para evaluar el síndrome. Esta investigación se enfoca en la escala y su mejora para el instrumento de burnout en deportistas. Y se utiliza el concepto siguiente para este trabajo:

El síndrome de burnout en deportistas se conceptualizará como una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad deportiva, baja realización personal, causada por una persistente participación en situaciones que son emocionalmente exigentes y extenuantes para el deportista debido a que no tiene el descanso suficiente y no mantiene el equilibrio entre los entrenamientos, partidos y encuentros con respecto de la vida social que lleva para su disfrute.

## **2.2 Estrategias de Medición de Burnout**

El burnout se mide a través de instrumentos, según sea a quien se le quiera medir el burnout, tendrá que buscar el instrumento que cubra las necesidades, el método es el mismo para todos los instrumentos, pero el instrumento (los ítems o las escalas) cambia según la profesión o a quien se le va a aplicar el instrumento, pero el principal instrumento en el que se basaron para realizar las adaptaciones es el MBI que cuenta con 22 ítems sobre los sentimientos y actitudes del profesional, que mide 3 aspectos A) agotamiento o cansancio emocional, B) despersonalización y C) realización personal, así mismo altas puntuaciones en las dos primeras sub-escalas y bajas en la tercera definen el Síndrome de Burnout.

Maslach Burnout Inventory-Student Survey MBI-SS este también es una adaptación del MBI pero este es para medir el burnout en los estudiantes, mide la sensación de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente (agotamiento), la presencia de una actitud negativa de desvalorización y pérdida del interés, así como el MBI también mide 3 dimensiones cinco ítems evalúan agotamiento, cuatro ítems evalúan el cinismo y seis ítems evalúan autoeficacia académica.

El Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) este instrumento se basó en el EABI y sin embargo los ítems están relacionados con las dimensiones de Maslach y Jackson, hay autores como Ovalle Hernández (2016) que dice que es el instrumento más utilizado para medir el burnout en deportistas, sin embargo Garcés de los Fayos es el que más se publica sobre este tema, aunque Garcés de los Fayos (2015) hace una comparación de estos dos instrumentos y le toca modificar las dimensiones del instrumento para que sea igualitario, debe de invertir las respuestas de la dimensión de RRP para que este coincida con el ABQ"; este concluye diciendo:

“Con respecto a la tercera de las dimensiones que componen ambos cuestionarios (IBD-R y ABQ) no existe coincidencia conceptual, dado que en el modelo IBD-R se refiere a Despersonalización, mientras en el modelo ABQ se refiere a Devaluación de la Práctica Deportiva. Se ajusta, por tanto, la teoría que la correlación entre esta tercera subescala de ambos modelos sea más baja” (Francisco, Garcés de Los Fayos, & Arce, 2015).

Se ve más practica la utilización del IBD y la versión corta de este, el Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R desde aquí en adelante) en esta investigación, dado a que tienen más investigaciones y parece que es el más aceptado (el IBD), por el habla hispana, sin embrago, no se dejará de mencionar que hay investigadores que se interesan por este instrumento porque les parece más práctico y deben de hacer modificaciones a la inversa al cuantificar los resultados de las respuestas del instrumento.

“Versión española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ; Arce et al., 2012). El cuestionario consta de 15 ítems, divididos equitativamente en tres subescalas para la medida de las dimensiones del burnout propuestas por Raedeke (1997): Agotamiento Físico y Emocional, Reducida Sensación de Logro y Devaluación de la Práctica Deportiva. El formato de respuesta es tipo Likert con cinco categorías ordenadas que van desde Casi nunca (1) a Casi siempre (5).” (Hernández, 2016)

Varios autores coinciden en que no se debe de mencionar el término burnout a los sujetos que se les aplica el test para determinar de manera objetiva el nivel de burnout en el que se encuentran así pues hay quienes utilizan la fachada de cursos, diplomados relacionados al trabajo cognitivo bajo presión o inclusive realizar una entrevista, o trabajo a entregar para alguna materia o nota periodística, siendo la razón de que los sujetos no se den cuenta de que el test mide el burnout que sufren en las actividades que realizan, en este caso el burnout que sufren los deportistas de la UVAQ.

Es importante mencionar que solo los alumnos de la licenciatura de Cultura Física y Deporte de tercer año de la UVAQ saben de la terminología y del instrumento para medir el burnout que sufren los deportistas, lo cual se espera no influya en la emisión de los resultados con el motivo de que ellos pretendan sentirse evaluados y mostrar a través del instrumento, que se encuentran relativamente bien (puntuación falsa), cuando en realidad estén con un burnout alto.

### **2.2.1 Al Deporte**

“En México, encuentran que la frecuencia de burnout en deportistas es elevada, destacando que la falta de apoyo familiar parece convertirse en un buen predictor. Además, parece existir una cierta relación entre sufrir burnout y padecer un potencial trastorno psicológico, lo que tiene una gran importancia, sobre todo, porque se hace necesario encontrar las relaciones que el burnout, como síndrome

psicopatológico, posee en el espectro amplio de la psicopatología” (Francisco & E.J Arce, 2013).

En España se hace a todo tipo de deportistas hombres y mujeres en competencias a nivel local y a nivel nacional en deportes colectivos como fútbol, baloncesto, balón mano, fútbol de sala, entre otros. También en las disciplinas individuales de atletismo, automovilismo, bádminton, boxeo y demás deportes que están dentro del rango de Juegos Olímpicos (Francisco & E.J Arce, 2013).

Se encontró que en Bogotá el estudio de síndrome burnout no se hizo en deportistas, el estudio se denomina así: Aproximaciones del Síndrome de Burnout en el personal de una EPS y nos muestra una delimitación entre los trabajadores, que toma como variables y cosas en común para ser parte de investigación, el consumo de café, alcohol, y cigarrillos y salud. En los cuales se encontró que:

“Respecto a la salud, se asociaron algunas dimensiones de Burnout con consumo de café; finalmente, respecto al impacto familiar se encontró asociación entre dimensiones del Burnout, la dinámica y tiempo compartido en familia” (Castro, Meneses, & Ortiz., 2015).

En la mayoría de las investigaciones referentes al burnout son provenientes de Europa y hacen mención que se aplica a deportistas de elite y alguno que otro de competencia en regionales y nacionales. El IBD se utiliza en el deporte con fines de detectar, analizar y mejorar las condiciones psicosociales en las que el deportista se encuentra, con el fin de generar una estrategia para mejorar el rendimiento del deportista además de ubicar también a los deportistas que posiblemente estén por desertar del equipo, en el que se encuentren desempeñando sus actividades y habilidades motrices especializadas y modificar su conducta si es necesario.

### **2.2.2 A la Psicología**

“Esperamos contribuir un poco más al crecimiento de la Psicología del Deporte con la esperanza de que los psicólogos, atletas, entrenadores y dirigentes deportivos

entiendan y sean conscientes de la complejidad del síndrome de burnout y comprendan que es el tratamiento que reside en la prevención” (Moisã, 2012)

### **2.3 Técnica de Construcción de Prueba**

“La escala de tipo Likert está destinada a medir actitudes; predisposiciones individuales al actuar de cierta manera en contextos sociales específicos o bien actuar a favor o en contra de personas, organizaciones, objetos, etc.

Los pasos que se siguen en la construcción de una escala de Likert, son:

- 1) Descripción de la actitud o variable que se va a medir.
- 2) Construcción de una serie de ítems relevantes a la actitud que se quiere medir. Este paso se conoce también con el término de “operacionalización de la variable”.
- 3) Administración de los ítems a una muestra de sujetos que van a actuar como jueces, para que les asignen puntajes, según su sentido positivo o negativo.
- 4) Se asignan los puntajes totales a los sujetos de acuerdo al tipo de respuesta en cada ítem (la suma es algebraica).
- 5) Aplicación de la escala provisoria a una muestra apropiada. Cálculo de los puntajes escalares individuales.
- 6) Análisis de los ítems utilizados para eliminar los que resulten inadecuados.
- 7) Construcción de la escala final, con base en los ítems seleccionados.
- 8) Categorización jerárquica de la escala.
- 9) Cálculo de la confiabilidad y validez de la escala” (García Sánchez, Aguilera Terrats, & Castillo Rosas, 2011)

Es importante considerar esta información ya que proporciona los puntos de cómo crear un instrumento y darle fiabilidad a los instrumentos que se usen en las investigaciones, así que se deben de seguir todos los pasos al pie de la letra como lo dice García Sánchez, pero en este caso el IBD no es necesario validarlo puesto que ya está validado y solo se aplicará, para después recolectar los resultados y posteriormente aplicar nuevamente el instrumento con la otra escala, al término de la aplicación de los dos test se procede a realizar una comparación de los resultados

de cada una de las dimensiones y demostrar que el IBD con la nueva escala coloca al deportista en el nivel de burnout en el que se encuentra.

## **2.4 Conceptos Relevantes Para la Investigación**

- ❖ Burnout: El síndrome de burnout en deportistas se conceptualizara como una combinación de cansancio emocional crónico, fatiga física, pérdida de interés por la actividad deportiva, baja realización personal, causada por una persistente participación en situaciones que son emocionalmente exigentes y extenuantes para el deportista debido a que no tiene el descanso suficiente y no mantiene el equilibrio entre los entrenamientos, partidos y encuentros con respecto a la vida social que lleva para su disfrute.
- ❖ AE: Agotamiento Emocional: Cansancio, sensación de pereza al realizar el deporte y el agotamiento emocional que se da por la disciplina implementada y que se da con la constante interacción entre los miembros del contexto deportivo.
- ❖ D: Despersonalización: Cambios bruscos en la personalidad, tratar a las personas como si fueran objetos no vivientes, incluye el cansancio que le o les provoca el contacto con las demás personas.
- ❖ RRP: Reducida Realización Personal: Son aquellas personas que perdieron la confianza en sí mismos para realizarse personalmente y presentan un auto concepto negativo todo esto como consecuencia de las situaciones desagradables que han de vivir.
- ❖ Despersonalización: Actitud negativa hacia las personas beneficiarias del servicio, distanciamiento emocional, irritabilidad y rechazo. Describe el grado de aparición de actitudes de frialdad, distanciamiento y respuestas cínicas hacia las personas que reciben el servicio. Constituida por cinco ítems: 5, 10, 11, 15 y 22. También en esta subescala la puntuación guarda proporción directa con la intensidad del burnout.
- ❖ Reducida Realización personal. Pérdida de confianza en sí mismo y un auto concepto negativo. Sentimientos de ineficacia e incapacidad laboral y baja autoestima. Describe la valoración que hace el profesional sobre su

desempeño. Consta de ocho ítems: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21. En esta subescala la puntuación es inversamente proporcional al nivel de burnout.

- ❖ Esteras Peña, J. Chorot Raso, P. y Sandín, B. (2018). El síndrome de burnout en los docentes. Madrid, Difusora Larousse - Ediciones Pirámide. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/bibliouvaq/123066?page=54>.

## **2.5 Acrónimos que se Emplean en la Investigación**

- ❖ IBD: Inventario de Burnout en Deportistas.
- ❖ IBD-M: Inventario de Burnout en Deportistas Modificado.
- ❖ MBI: Maslach Burnout Inventory.
- ❖ ABQ: Atlete Burnout Questionnaire.
- ❖ IBD-R: Inventario de Burnout en Deportistas Revisado.
- ❖ IBD-RM: Inventario de Burnout en Deportistas Revisado Modificado.
- ❖ Pm: Puntuación Mínima.
- ❖ PO: Puntuación Obtenida.
- ❖ PM: Puntuación Máxima.
- ❖ %m: Percentil Mínimo.
- ❖ %O: Percentil Obtenido
- ❖ %M: Percentil Máximo.

## **3 Trabajo de Campo**

El instrumento se traslada de papel a un formulario de Google, en el cual con ayuda de la tecnología es más eficaz su contestación, entonces al colocar cada uno de los ítems con su respuesta, se pretende aplicar el instrumento dos veces con la misma muestra, el primer corte se realiza al azar a diez sujetos de cada equipo, de las disciplinas de fútbol y vóleybol. A cada uno de los sujetos se les explico que sería un test en el cual se recogería información acerca de lo que piensan del trabajo deportivo que realizan.

El test se aplicó de manera individual se contacta a cada uno de los entrenadores, los responsables del equipo aceptaron y dieron permiso, a ellos

mismos se les comenta que se volverá a realizar el test más adelante para observar el cambio que había surgido. Después de explicar la forma de trabajar se procede a que los sujetos respondan el test a través de su teléfono móvil, para que puedan responderlo de manera pacífica y tranquila. Cada quien lo responde y se queda un registro en su dispositivo electrónico para identificar quien ya lo ha contestado para que en el segundo corte fueran los mismos, los que respondan el test.

En el segundo corte se les informa a los sujetos que pasen a responder otro test, que básicamente es el mismo, pero con otra escala y que solo lo pueden responder los que realizaron el test anterior, para evitar cualquier contaminación en la investigación y pueda alterar de manera significativa los resultados del instrumento, así pues los sujetos proceden a responder el test.

No es tan fácil que los deportistas respondan un test a través de su teléfono móvil ya que no sienten la obligación (presión) de responder el instrumento. Así que se toma la decisión de llevar el dispositivo electrónico y abrir la plataforma para que dé acceso a contestar los test desde un solo dispositivo y en presencia del aplicador se responda el test.

### **3.1 Universo**

El universo en el que se está trabajando, es de la UVAQ, los alumnos que son deportistas de selección escolar de la UVAQ, es decir deportistas de competencia en la escuela entre los cuales se contempla al equipo de fútbol y vóleybol en las ramas varonil y femenil, se decide trabajar con estos equipos ya que son con los que se cuenta con el contacto para aplicarles el instrumento, todos los equipos han demostrado que son muy buenos. Los deportistas cuentan con más de 2 años en la selección de la escuela, pero en la institución de procedencia ya estaban dentro de un equipo deportivo representando la institución.

### **3.2 Muestra**

La muestra son los alumnos y alumnas de la Universidad Vasco de Quiroga unidad académica Santa María de Guido, que están inscritos en las selecciones de

vóleybol y fútbol son sujetos que van desde los 18 a los 23 años con una media de edad de 19.35 años, se tomó una muestra representativa de cada uno de los equipos y esta supera al 50% de los participantes pertenecientes a la selección de la institución. Los equipos de selección de la UVAQ entregan resultados positivos, la selección femenil de vóleybol cuenta con grandes áreas de oportunidad debido a que la mayoría de las jugadoras no rematan, es decir que en el ataque no son tan efectivas lo cual da pie a considerar que este equipo podría estar pasando por el burnout debido a que no obtienen victorias y no se alcanzan los objetivos que se plantean. El equipo de fútbol varonil es un equipo regular tiene sus altibajos, tiene pocos triunfos, pero sus entrenamientos y encuentros son constantes.

El equipo de fútbol femenil no se encuentra en la mejor de sus formas al igual que las de vóleybol, les falta comunicación dentro del equipo, se frustran con gran facilidad. Es decir, los jugadores seleccionados de la Universidad Vasco de Quiroga pueden padecer un nivel de burnout más elevado debido a que se encuentran bajo mucho estrés por no alcanzar los objetivos. Al observar las cualidades de los equipos junto con las opiniones de algunos de los deportistas, se hacen anotaciones las cuales se toman en cuenta para la redacción de estos párrafos.

Posteriormente se procede a levantar la información del primer instrumento el IBD con la escala actual, en el cual contestan satisfactoriamente las encuestas se realizan a través de los formularios de Google, se realiza en esta plataforma para evitar el uso excesivo de papel y aprovechar la tecnología que tenemos al alcance.

El cuestionario en Google no tarda más de 5 min en contestarse, cosa que en papel, genera más costos en tiempo y dinero, debido al uso excesivo de hojas y tinta, aunado a esto más trabajo para agrupar y analizar los datos, para hacer las operaciones de los resultados y el vaciado de información se utilizará el libro de Excel el cual es una herramienta de fácil acceso y ahí se llevarán todas las operaciones pertinentes (sumas, Restas Multiplicaciones y Divisiones).

El primer corte se realiza el día 20 de abril de 2019, para el tratado y análisis de los datos se trabaja en el programa Excel siendo esta la herramienta más accesible a utilizar, y compatible con los formularios de Google con fin de no demorar más en pasar la información de lo físico a digital. En cada uno de los ítems respondido, la información llega por medio de un correo con la respuesta, misma que es por selección múltiple que con solo escoger un espacio, al tocarlo o darle click encima de la opción queda registrada la respuesta, al final, cuando todos terminen de contestar los ítems, se envían las respuestas a la base de datos en el libro de Excel que se crea. Ver las ilustraciones 1, 2, 3, 4, 5 y 6.

*Ilustración 1 Portada de Instrumento en Plataforma Digital.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Es la fachada principal del formato digital del instrumento en Google, no requiere de gran conocimiento para su utilización, sin embargo, se requiere que tengas una cuenta en Gmail.com para que puedas acceder y utilizar los formularios.

*Ilustración 2 Formato de Ítem en Plataforma Google.*

Influyo positiva-mente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva. \*

- ☐ Nunca he sentido o pensando esto.
- ☐ 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

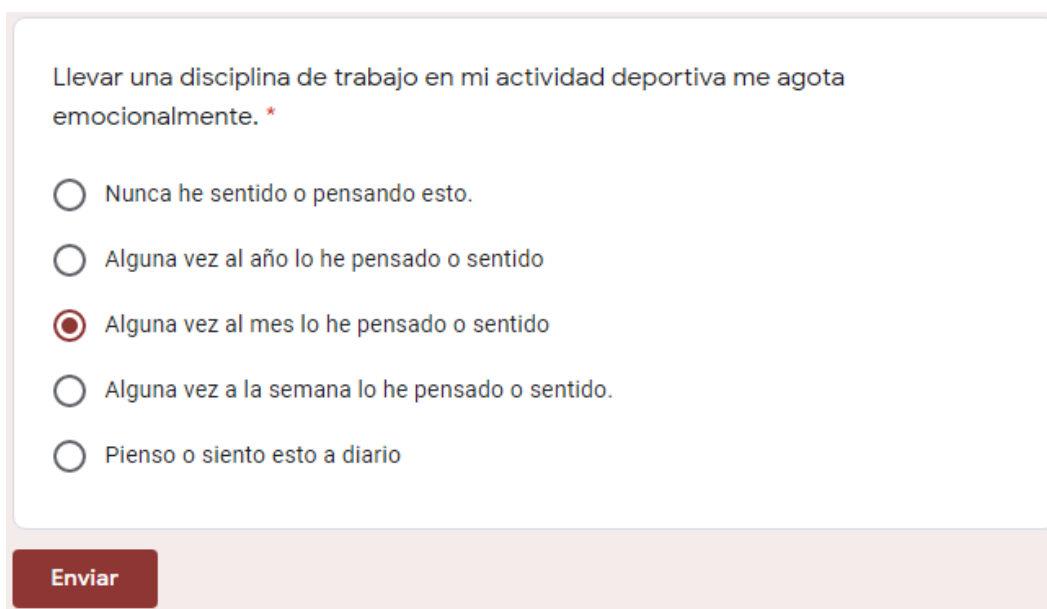
Me he hecho más duro/a con la gente. \*

- ☒ Nunca he sentido o pensando esto.
- ☐ 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

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

En cada uno de los ítems se tiene que seleccionar una de las opciones, con solo la respuesta haciendo más fácil el responder los ítems disminuyendo la utilización del papel y menos tedioso el llenado de este, todos los ítems tienen un asterisco (\*) de color rojo lo que significa que para poder enviar las respuestas a la base de datos tiene que estar forzosamente contestados los ítems, ya que si no es así, la misma plataforma los redirige y les marca que faltan respuestas por seleccionar, y posteriormente enviarlas.

*Ilustración 3 Finalizar el Instrumento y Mandar Información.*



Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente. \*

☐ Nunca he sentido o pensando esto.

☐ 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.

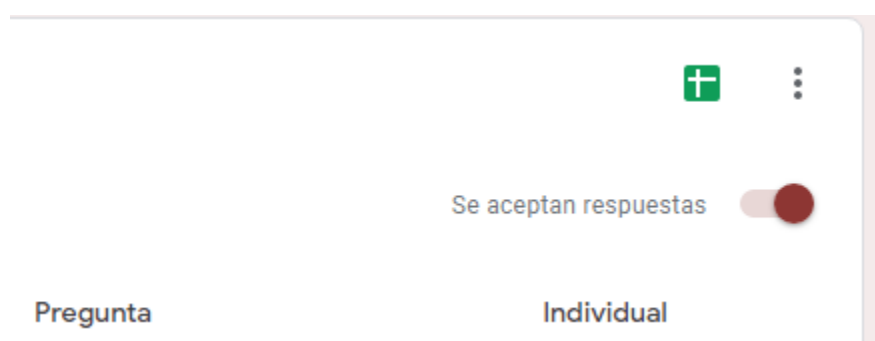
☐ Pienso o siento esto a diario

Enviar

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Al llegar al último ítem aparece un recuadro en color guinda el cual al darle click, envía las respuestas desde el ordenador al creador del instrumento o los creadores, guardándolo en una base de datos en la cual se aprecian los resultados de manera individual o grupal según se requiera. Como se muestra en la ilustración 4.

*Ilustración 4 Creación de Hoja de Excel con Respuesta.*



+

Se aceptan respuestas

Pregunta Individual

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Al estar en la plataforma de Google en el apartado de respuestas da la opción de trasladar la base de datos a una hoja de la hoja de cálculo de Google hacia Excel solo dando click en el icono de color verde que se encuentra en parte superior derecha de la pantalla, el cual te redirecciona a una hoja de Excel donde se encuentran todos los datos como se ve en la ilustración 4 y 5.

*Ilustración 5 Respuesta en Hoja de Excel.*

|    | A                   | B                                              | C                         | D                          | E                          | F                          | G                         | H                         | I                              |
|----|---------------------|------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 1  | Marca temporal      | Estoy emocionalmente de A algunas personas que | Cuando termino el entren  | Cuando me levanto por la   | Comprendo fácilmente a     | Trato a algunas de las pe  | Cuando me planteo segui   | Estar mucho tiempo con l  | So                             |
| 6  | 11/02/2019 11:57:12 | Alguna vez a la semana                         | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al mes lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens: Pie   |
| 7  | 11/02/2019 12:07:04 | Alguna vez al mes lo he p                      | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 8  | 11/02/2019 12:52:18 | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 9  | 11/02/2019 13:22:41 | Nunca he sentido o pens                        | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 10 | 11/02/2019 13:30:17 | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 11 | 11/02/2019 14:24:39 | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 12 | 11/02/2019 14:48:14 | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Pie   |
| 13 | 11/02/2019 15:12:04 | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al mes lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 14 | 11/02/2019 15:16:53 | Alguna vez a la semana                         | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez a la semana     | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana    | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 15 | 14/02/2019 13:25:16 | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Pienso o siento esto a día | Pienso o siento esto a día | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana    | Alguna vez al mes lo he p: Alg |
| 16 | 14/02/2019 13:25:50 | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez a la semana     | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana    | Alguna vez a la semana: Alg    |
| 17 | 14/02/2019 13:27:27 | Nunca he sentido o pens                        | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al mes lo he p  | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 18 | 14/02/2019 13:28:28 | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Pie   |
| 19 | 15/02/2019 8:42:12  | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 20 | 18/02/2019 11:47:04 | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Nu    |
| 21 | 18/02/2019 11:53:29 | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana    | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 22 | 18/02/2019 14:58:11 | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Nu    |
| 23 | 19/02/2019 9:57:33  | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez a la semana     | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Nunca he sentido o pens: Pie   |
| 24 | 19/02/2019 10:03:23 | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 25 | 19/02/2019 10:10:20 | Nunca he sentido o pens                        | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p  | Nunca he sentido o pens    | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Pie   |
| 26 | 19/02/2019 11:13:17 | Nunca he sentido o pens                        | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p  | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 27 | 25/02/2019 9:32:37  | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Nunca he sentido o pens    | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 28 | 25/02/2019 9:33:27  | Alguna vez al mes lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al mes lo he p | Alguna vez a la semana    | Alguna vez al año lo he p: Pie |
| 29 | 25/02/2019 9:33:33  | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 30 | 25/02/2019 9:34:09  | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al año lo he p  | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p: Pie |
| 31 | 25/02/2019 9:35:15  | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Pienso o siento esto a día | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p: Pie |
| 32 | 25/02/2019 9:35:23  | Alguna vez al mes lo he p                      | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p | Alguna vez al año lo he p: Alg |
| 33 | 26/02/2019 11:01:12 | Nunca he sentido o pens                        | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez a la semana     | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al mes lo he p  | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al año lo he p | Nunca he sentido o pens: Alg   |
| 34 | 22/05/2019 19:29:47 | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p  | Nunca he sentido o pens    | Alguna vez al año lo he p  | Alguna vez al mes lo he p | Alguna vez al mes lo he p | Alguna vez al año lo he p: Alg |
| 35 | 22/05/2019 19:31:08 | Alguna vez al año lo he p                      | Nunca he sentido o pens   | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens    | Nunca he sentido o pens   | Alguna vez al mes lo he p | Alguna vez al mes lo he p: Alg |

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Ya las respuestas se acomodan conforme van llegando, lo que resta hacer es descargar la hoja y de ahí proceder a realizar los conteos, las ordenaciones y sustituciones de cada respuesta y empezar las operaciones que se deben de realizar, pero como se puede observar es muy complicado acomodar tanta respuesta y abarca mucho espacio, así que para obtener una base de datos más clara y cuantificar los datos (véase la ilustración 6), se utiliza el comando de buscar y remplazar donde se busca la respuesta por escrito y se remplaza por un valor numérico como se aprecia en la tabla 3.

## Ilustración 6 Cuantificación de las Respuestas del Instrumento.

|    | A                 | B | C | D | E | F | G | H | I | J | K  | L  | M  | N  | O  | P  | Q  | R  | S  | T  | U  | V  | W  | X  | Y  | Z  | AA | AB          | AC   | AD     |        |
|----|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|------|--------|--------|
|    | Marca temporal    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | Que deporte | Edad | Genero |        |
| 1  | 2/6/2019 11:19:22 | 2 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 5  | 1  | 1  | 3  | 3  | voleibol    |      | 20     | Hombre |
| 2  | 2/6/2019 11:22:50 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2  | 2  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 5  | 1  | 1  | 2  | 4  | voleibol    |      | 23     | Hombre |
| 3  | #####             | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3  | 3  | 2  | 1  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 3  | 2  | 2  | 3  | 2  | futbol      |      | 16     | Hombre |
| 4  | #####             | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4  | 3  | 5  | 1  | 4  | 3  | 1  | 1  | 1  | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 1  | 5  | 4  | futbol      |      | 17     | Hombre |
| 5  | #####             | 4 | 1 | 4 | 3 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 2  | 3  | 4  | 1  | 5  | 1  | 3  | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 1  | 4  | 3  | futbol      |      | 18     | Hombre |
| 6  | #####             | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3  | 2  | 4  | 3  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  | 4  | 3  | 5  | 5  | 3  | 5  | 4  | 4  | futbol      |      | 19     | Hombre |
| 7  | #####             | 1 | 1 | 3 | 2 | 5 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1  | 4  | 4  | 3  | 5  | 1  | 4  | 1  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 1  | 1  | 5  | 1  | futbol      |      | 18     | Hombre |
| 8  | #####             | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1  | 3  | 2  | 1  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 3  | 5  | 3  | 5  | 1  | 1  | 5  | 1  | futbol      |      | 17     | Hombre |
| 9  | #####             | 2 | 1 | 2 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 3  | 5  | 4  | 4  | 5  | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 5  | 3  | 5  | 3  | 2  | 3  | 3  | futbol      |      | 16     | Hombre |
| 10 | #####             | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1  | 5  | 4  | 2  | 5  | 1  | 4  | 1  | 3  | 3  | 5  | 5  | 5  | 3  | 1  | 5  | 3  | futbol      |      | 18     | Hombre |
| 11 | #####             | 2 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 2 | 1 | 5 | 1  | 5  | 5  | 3  | 4  | 1  | 4  | 1  | 1  | 5  | 5  | 5  | 5  | 2  | 2  | 4  | 2  | futbol      |      | 16     | Hombre |
| 12 | #####             | 3 | 1 | 4 | 3 | 5 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1  | 1  | 3  | 1  | 5  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 4  | 3  | 5  | 1  | 2  | 1  | 2  | futbol      |      | 16     | Hombre |
| 13 | #####             | 4 | 1 | 4 | 4 | 5 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4  | 4  | 4  | 1  | 3  | 5  | 2  | 1  | 3  | 4  | 3  | 3  | 3  | 1  | 4  | 3  | 1  | futbol      |      | 17     | Hombre |
| 14 | #####             | 3 | 1 | 5 | 5 | 5 | 1 | 4 | 3 | 4 | 4  | 5  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 1  | 3  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 1  | 2  | 3  | voleibol    |      | 21     | Hombre |

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Se sabe que cada respuesta del ítem tiene un valor numérico como se menciona al principio de la investigación por eso es conveniente transformar las respuestas cualitativas a respuestas cuantitativas para realizar los totales de cada una, esto se hace de una manera sencilla, se buscan las palabras, frases u oraciones y las remplazas por el valor que le corresponde (Véase tabal 3).

El segundo corte se termina el día 20 de julio de 2019 en el cual es más complicado el recaudar la información, debido a que se encuentran en exámenes finales y quieren estudiar, debido a esta situación se toma la decisión de cargar el instrumento en una tableta y que desde ahí todos puedan responder el test en presencia del recaudador de información, esto con la finalidad de evitar retrasos y demoras.

### 3.3 Instrumento

Se utiliza el IBD de Garcés de los Fayos de 1999 el cual consta de 26 ítems, y abarca 3 dimensiones del burnout, como son el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal, en los cuales según Garcés de los Fayos se divide el burnout en los deportistas, las dimensiones se dividen en 8 ítems para agotamiento emocional, 10 para despersonalización y 8 para reducida realización personal. Con una escala tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (todos los días) y el que más puntos sume en las dimensiones de AE y D son deportistas que padecen

de más burnout, pero en la dimensión de RRP es a la inversa es decir entre más puntuación menos burnout se tiene.

En el segundo corte se utiliza el mismo instrumento el IBD de Garcés de los Fayos con 26 ítems pero en lugar de utilizar la escala que tiene el instrumento de 1 a 5 se implementará y se suplirá con la escala de 0 a 6, es la misma metodología, mismo tratamiento de datos y mismo método de aplicación, solo las puntuaciones máximas y mínimas cambia debido al valor de los números que se agregan, son las mismas tres dimensiones, agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, a esta adaptación del instrumento se le denomina Inventario de Burnout en Deportistas Modificado (IBD-M).

“De hecho, Schaufeli y Dierendonck (1993) también planteaban que el modelo con mejor ajuste con LISREL era una versión del MBI de 18 ítems. Por otra parte, incidiendo en los ítems que hemos eliminado comprobamos que la ambigüedad teórica de los mismos llevaba a la necesidad de proponer soluciones factoriales diferentes”, al sugerir esta información se tomará la versión corta del IDB también de Garcés de los Fayos, esta versión cuenta con 19 ítems 7 de AE, 5 en D y 7 en RRP, para utilizar el IBD-R se tomaran las respuestas de los deportistas del primer corte solo se eliminan las respuestas y los ítems que no son necesarios y no se contemplan en esta versión corta con la escala que normalmente utiliza, una escala del 1 al 5 implementando la misma metodología (Ruiz & Palacios, 2012).

De la misma manera que el IBD, el instrumento IBD-R se le adapta la escala de 0 a 6, cabe resaltar que son los mismos ítems que se conforman de la siguiente manera 7 para agotamiento emocional, 5 para despersonalización y 7 para reducida realización personal, dando un total de 19 ítems, se emplea el mismo método, para emitir los resultados, solo que en este se utilizan los datos del segundo corte, de esta manera a esta adaptación del instrumento se le denomina Inventario de Burnout en Deportistas Revisado Modificado (IBD-RM).

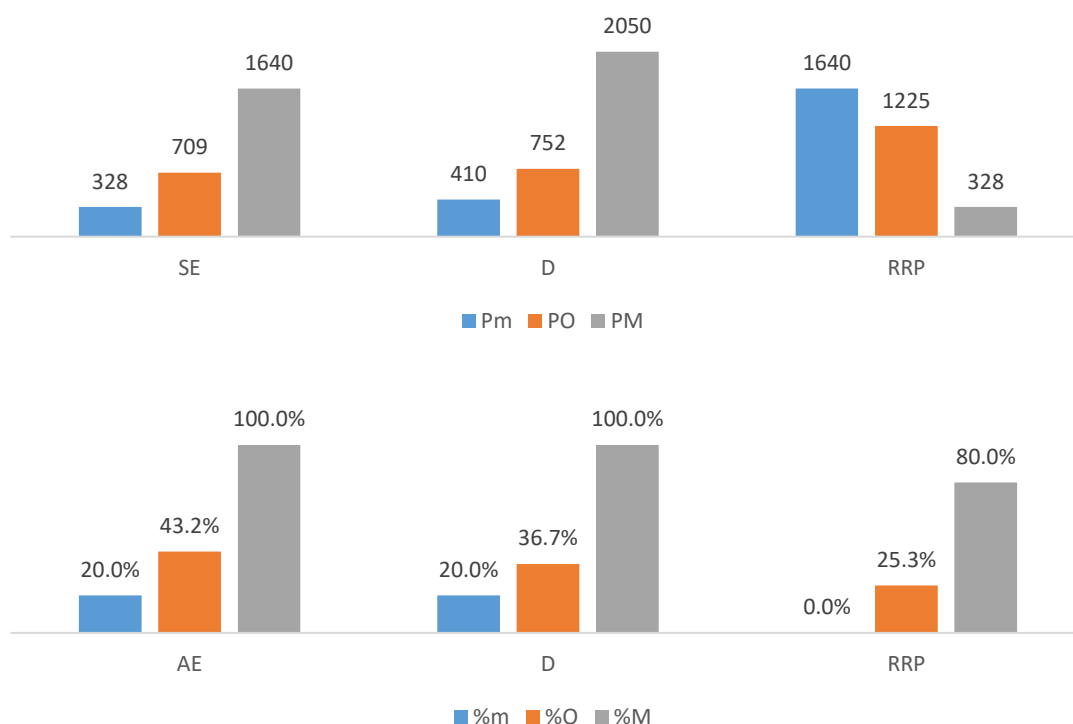
## 4 Resultados

Para emitir los resultados del tratamiento de datos de cada uno de los instrumentos se utiliza el programa de Excel 2013, en el cual se genera una base de datos, con cada una de las respuestas de los deportistas de la muestra traídas desde el cuestionario de Google, posteriormente se cambia las respuestas cualitativas por un valor numérico asignado como se muestra en la tabla 3 ya sea con la escala de 1 a 5 o de 0 a 6 según sea el caso, así pues se divide por disciplina y género etc. en cada uno de los resultados, utilizando así una suma de los ítems que corresponden a cada una de las dimensiones como lo muestra en tabla 1, cuando se tiene todo el concentrado solo resta generar el total en cada una de las dimensiones de manera grupal para mostrarlo mediante una gráfica de barras.

### 4.1 Resultados del IBD

Desde la gráfica 6 hasta la 23 se utiliza una nomenclatura idéntica en la graficas desde los colores hasta las etiquetas de datos, de la cual el color azul hace referencia al Puntaje mínimo (Pm) y Porcentaje mínimo (%m) relacionada una de la otra, teniendo estrecha relación ya que si se ve modificada una, la otra también se modificará de las dimensiones del burnout. La categoría de color naranja esta designada para el Puntaje Obtenido (PO) y para el Porcentaje Obtenido (%O) de igual manera que la categoría anterior tienen estrecha relación, qué sí se ve afectada una, también se afecta a la otra de manera proporcional. La tercera categoría hace referencia a al Puntaje Máximo (PM) y al Porcentaje Máximo los cuales estarán dados por los valores de cada escala en el instrumento es decir que en esta categoría se concentra el puntaje máximo hipotético que puede tener un grupo de deportistas participantes. De igual manera el Pm y el %m son hipotéticos y que podría tener un grupo de deportistas participantes, solo y solo sí en dado caso que sean más o menos participantes, las puntuaciones mínimas y máximas hipotéticas cambian.

*Gráfica 6 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas que son estudiantes.*

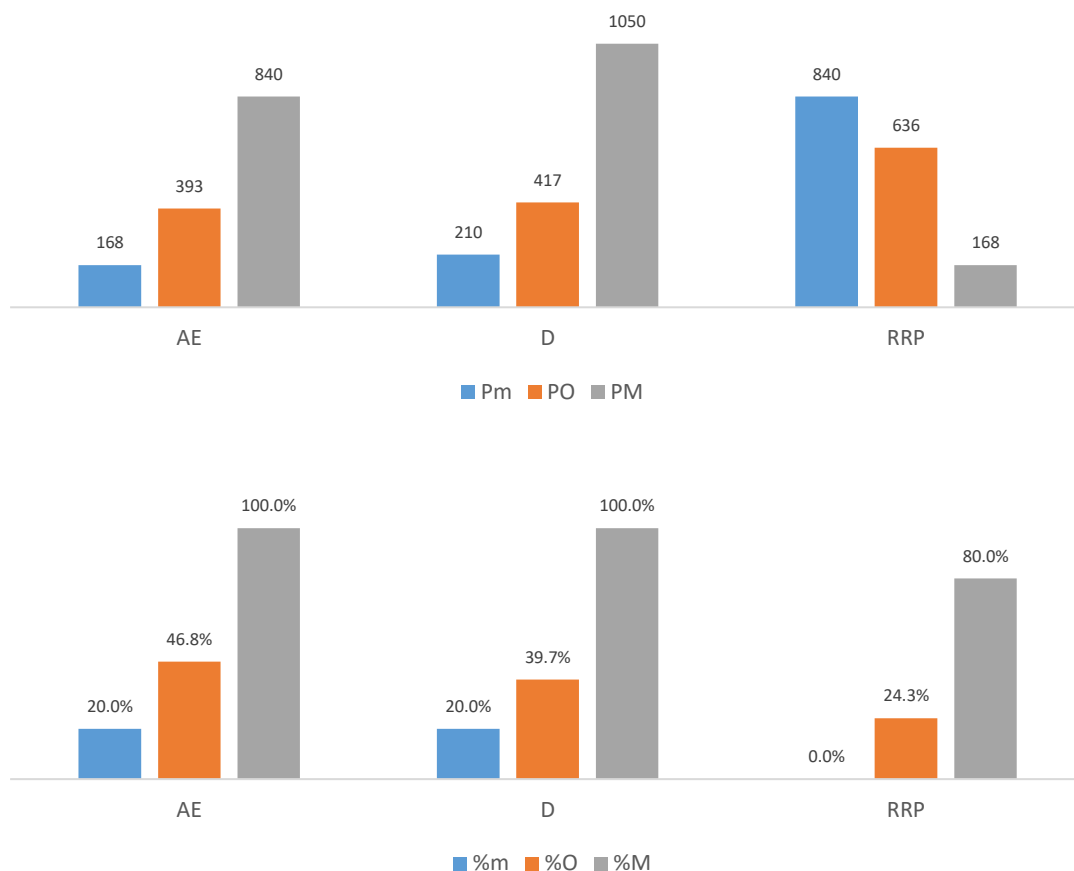


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

En los resultados del IBD se puede apreciar que los deportistas sufren de burnout debido aunque los percentiles son muy elevados, siendo que en agotamiento emocional se tiene un 43.2% identificándolo en burnout medio, 36.7% en D que también lo identifica en burnout medio, pero en cifras para pasar a nivel alto y 25.3% que lo ubica en nivel alto en la dimensión de RRP, cabe destacar que en esta gráfica la despersonalización no es la que más elevado se muestra, pero según la escala de clasificación de Vázquez Manríquez, los deportistas que son estudiantes están a escaso 3.3% de pasar al siguiente nivel de identificación (alto) véase tabla 2.

#### 4.1.1 Resultados del IBD en Hombres.

*Gráfica 7 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas varoniles de la muestra.*

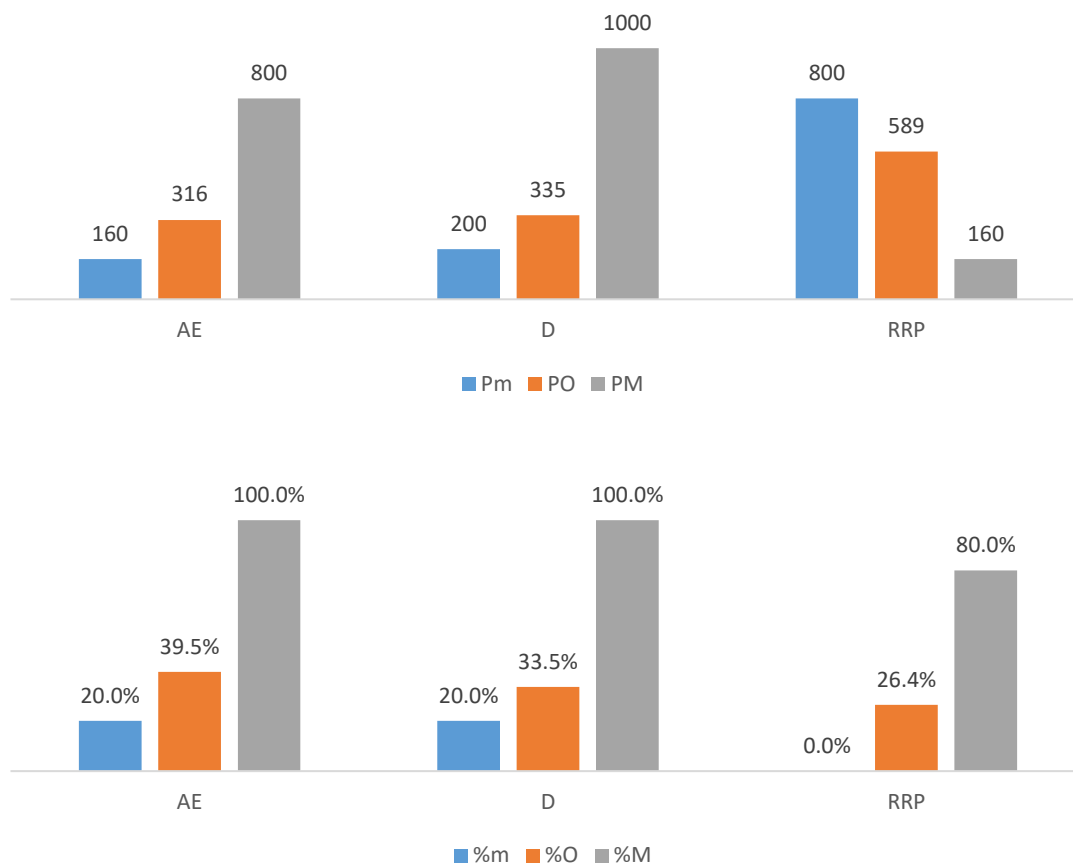


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

La gráfica muestra que los Hombres que respondieron este instrumento tienen una elevación superior al 45% en la dimensión de Agotamiento Emocional ubicándose en el nivel de identificación medio, así como también en la dimensión de despersonalización y reducida realización personal cabe resaltar que se encuentra en un nivel de identificación alto, sin embargo en la dimensión de despersonalización se encuentra a escaso 0.3% de pasar a nivel alto.

#### 4.1.2 Resultados del IBD en Mujeres.

*Gráfica 8 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas femeninos de la muestra.*

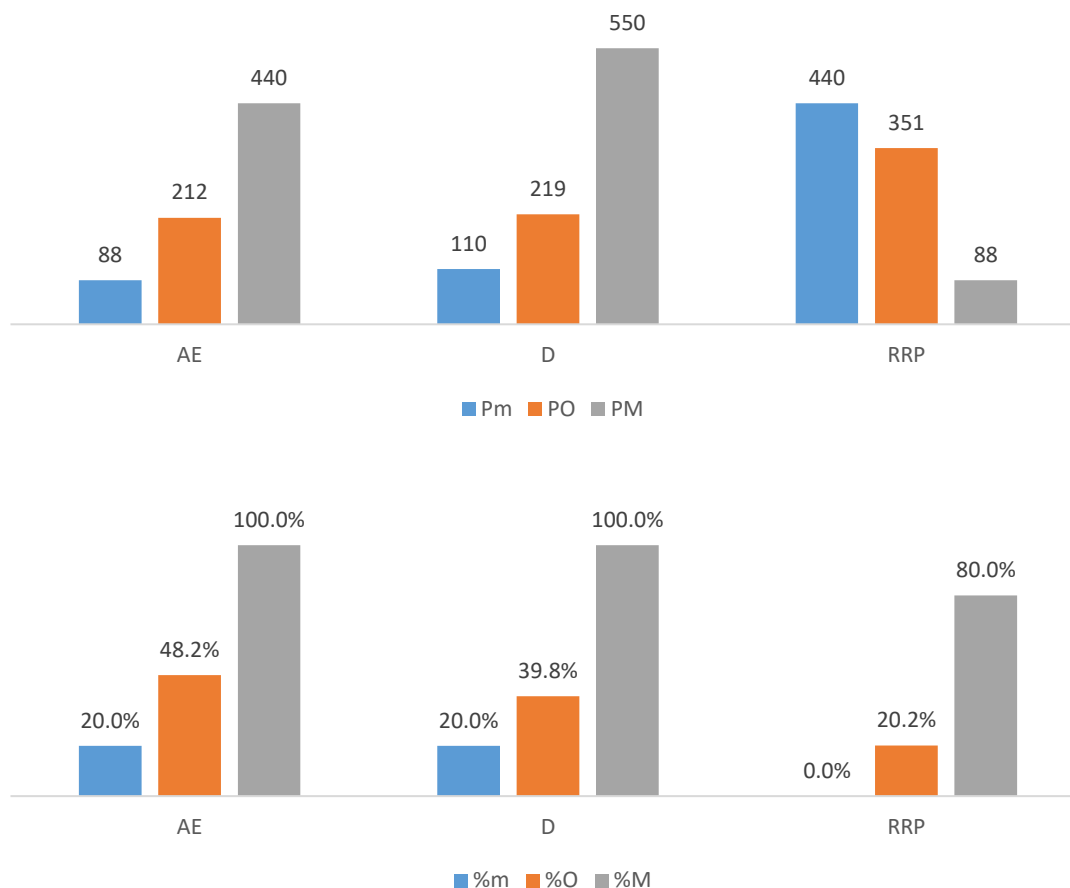


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

La gráfica 8 muestra el burnout en las mujeres que respondieron el instrumento, esta muestra que ellas también se encuentran elevadas en la dimensión de agotamiento emocional, sin embargo permanecen en el nivel de identificación bajo con tendencia a pasar a nivel medio, en la dimensión de despersonalización se encuentra el nivel de identificación medio y en la dimensión de reducida realización personal se encuentra en nivel alto.

### 4.1.3 Resultados del IBD en Deportistas Externos.

*Gráfica 9 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas externos a la UVAQ.*

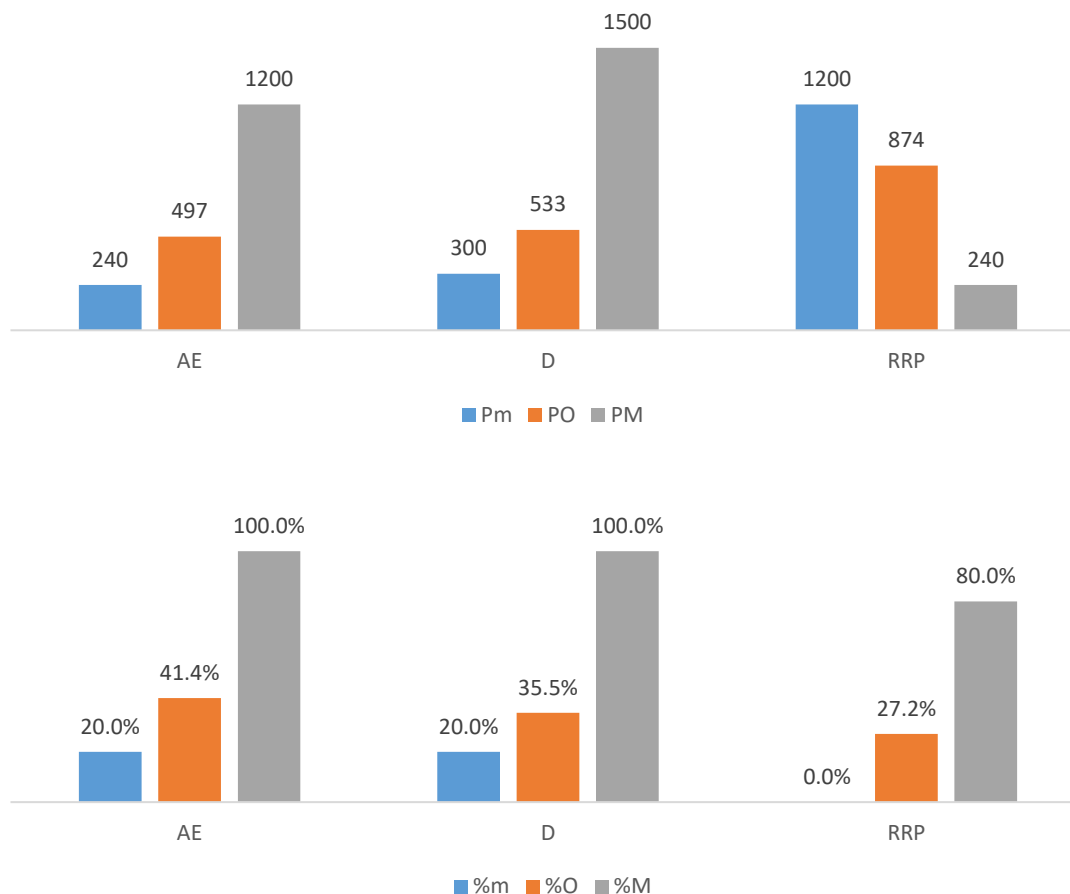


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

La gráfica muestra que los deportistas externos en la dimensión de agotamiento emocional se encuentran en un nivel de identificación medio, y despersonalización en 39.8% que lo ubica en un nivel medio con tendencia a pasar al siguiente nivel inmediato superior. Mientras que en la dimensión de reducida realización personal se mantiene en 20.2% lo cual lo identifica en un nivel alto.

#### 4.1.4 Resultados del IBD en Deportistas de la UVAQ.

*Gráfica 10 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en general de deportistas de la UVAQ.*

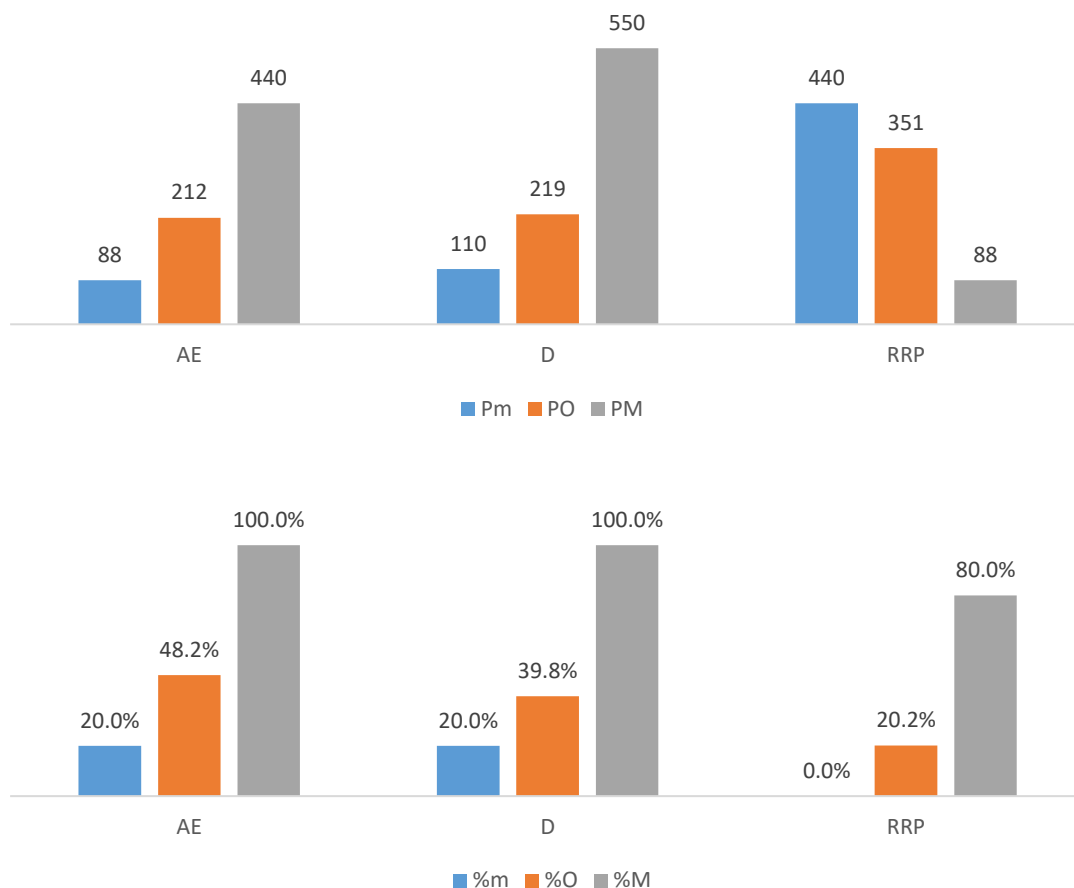


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Los deportistas de la UVAQ muestran niveles de burnout (UVAQ 41.4% AE, 35.5% D, 27.2% RRP) pero muestran que en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización se identifican en un nivel medio, para los deportistas que se encuentran en la Universidad Vasco de Quiroga sin importar el género o el deporte cabe mencionar que la disciplina deportiva que realizan es de conjunto, sin embargo también se encuentran en el nivel alto en la dimensión de reducida realización personal (véase gráfica 10).

#### 4.1.5 Resultados del IBD del Equipo de Fútbol de Atlas Morelia

Gráfica 11 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol de Atlas Morelia.

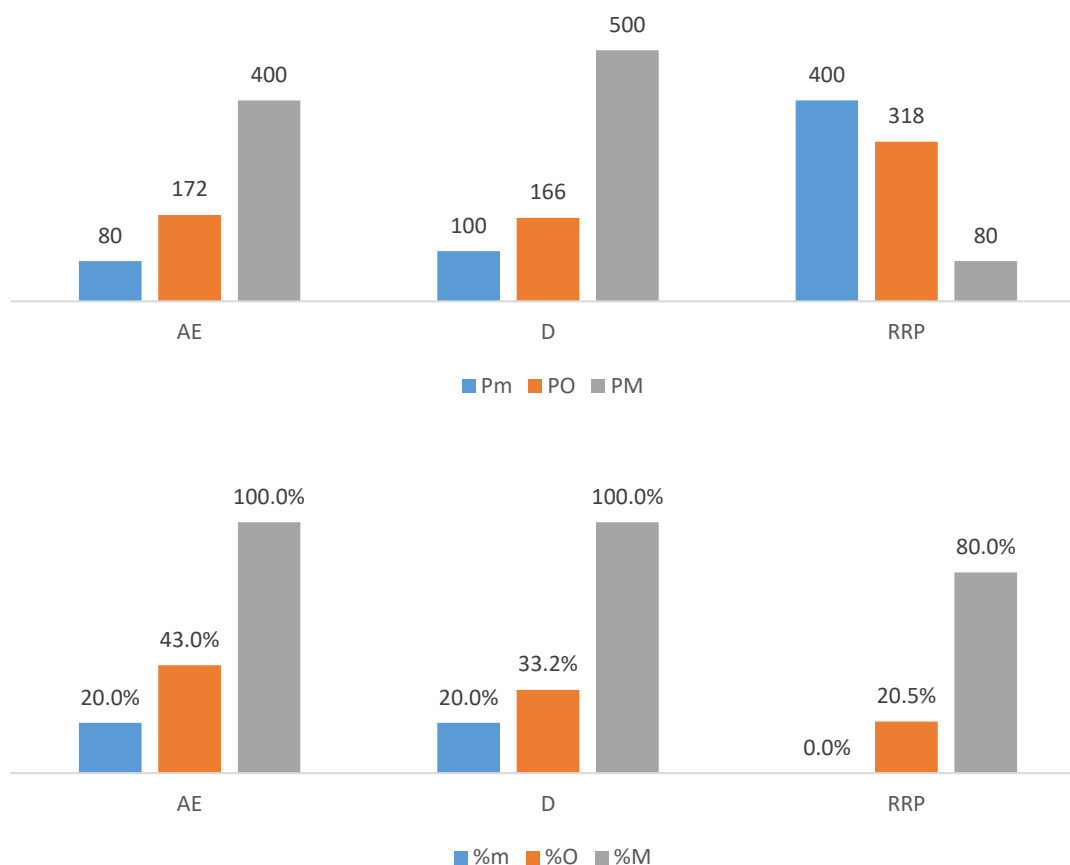


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

En esta gráfica los resultados muestran que los deportistas se encuentran muy elevados en niveles de identificación medio, pero en la dimensión de despersonalización se encuentran a un escaso 0.2% de pasar al nivel alto, lo que indica que se deben tomar medidas de prevención ante cualquier situación problemática o de ausencia en la práctica deportiva, ya sea encuentro o entrenamiento al que se presente y más que en la dimensión de reducida realización personal está en el nivel alto.

#### 4.1.6 Resultados del Equipo de Fútbol Femenil de la UVAQ

*Gráfica 12 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol femenino de la UVAQ.*

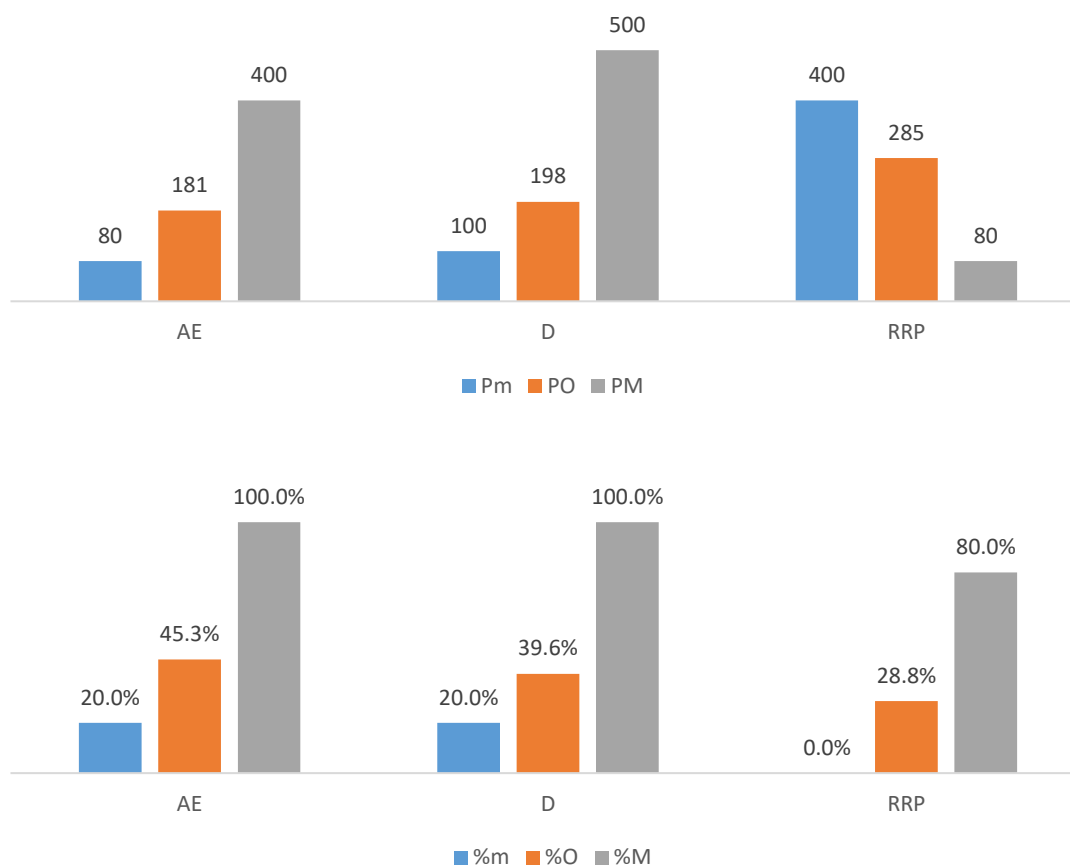


**Fuente:** Elaboración propia con base en el trabajo de campo 2019.

En el resultado de fútbol femenino de la Universidad Vasco de Quiroga arroja que las jugadoras tienen un nivel de identificación medio en agotamiento emocional con un 43%, y el nivel de identificación de la dimensión de despersonalización medio correspondiente a un 33.2%. Y el nivel de identificación de la dimensión de reducida realización personal con 20.5% está en alto, tomando en cuenta la tabla de Jim F 2014.

#### 4.1.7 Resultados del Equipo de Vóleybol Varonil de la UVAQ

Gráfica 13 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de vóleybol varonil de la UVAQ.

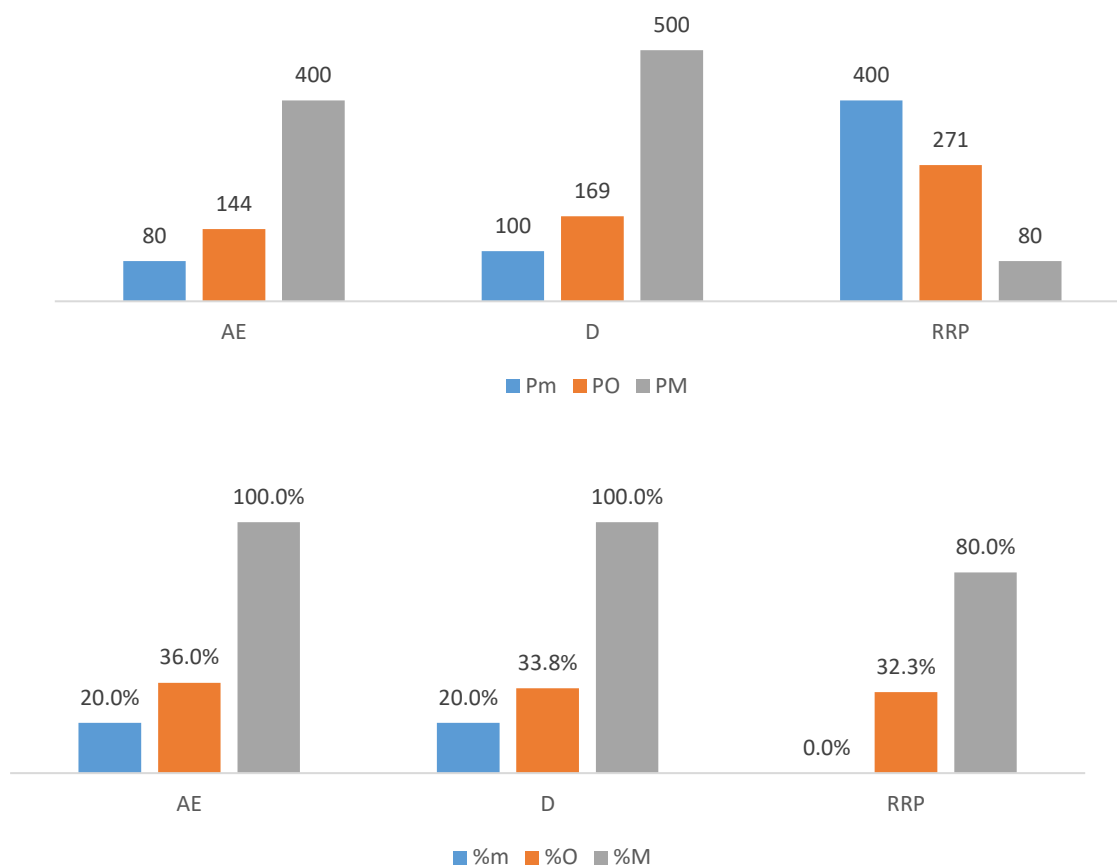


**Fuente:** Elaboración propia con base en el trabajo de campo.

Los deportistas de vóleybol varonil muestran que en la categoría de agotamiento emocional poseen un 45% que los ubica en un nivel medio, en la dimensión de despersonalización con un 40% que los ubica en un nivel de identificación alto, lo cual indica que es momento de actuar en la prevención y tomar decisiones para disminuir los niveles en la categoría de despersonalización. El nivel de identificación también es alto en la dimensión de reducida realización personal con un 29% (véase gráfica 13).

#### 4.1.8 Resultados del Equipo de Vóleybol Femenil de la UVAQ

Gráfica 14 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de vóleybol femenino de la UVAQ.



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Las chicas de vóleybol muestran niveles similares en las tres dimensiones ubicándolas con un nivel de identificación bajo en la dimensión de agotamiento emocional, en la dimensión de despersonalización se identifica en nivel medio y en la dimensión de reducida realización personal se encuentran en un nivel alto, que probablemente esté afectando al equipo lo cual se sugiere que se tomen medidas para disminuir esos valores de los percentiles en las dimensiones de AE con 36%, en D con 33.8% y en RRP con 32.3 % (véase gráfica 14).

## 4.2 Resultados del IBD Modificado

En este apartado los resultados son del instrumento con la nueva escala que es de 0 a 6, cabe mencionar que en las gráficas persiste el mismo estilo y a simple vista no se detecta que se utilizó una escala diferente, solo es perceptible para un ojo entrenado, donde pueda deducir que la puntuación del instrumento aumentaron, porque el valor mínimo y el máximo fueron modificados lo cual repercute en la gráfica de puntuaciones o puntos absolutos, en la gráfica de percentiles la diferenciación no es perceptible debido a que está reflejada en porcentaje (%), pero si ves una puntuación y después al aplicar otra escala con más valores se ve modificada directamente en los resultados.

Es por eso que al ver las gráficas de la escala actual y la que se agregó no coinciden las puntuaciones en las categorías de Pm, PO y PM en las tres dimensiones, se aclara con fines de evitar confusiones posteriores con respecto a las gráficas anteriores con la información de este documento. Por lo tanto, se sugiere hacer una nueva tabla tomando en cuenta los valores de la nueva escala en el instrumento, también se sugiere admitir e implementar la tabla siguiente.

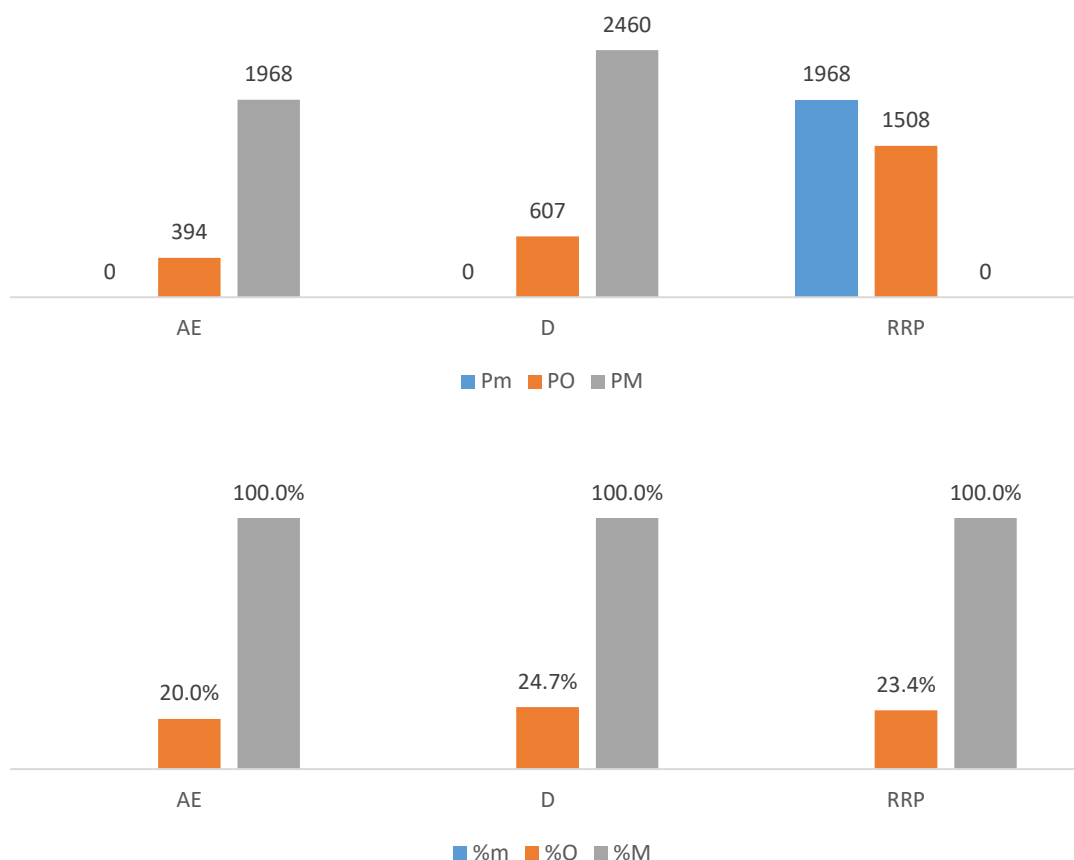
*Tabla 6 Nivel de Identificación del Burnout con escala de 0 a 6.*

| Nivel de identificación | Agotamiento Emocional | Despersonalización | Reducida Realización Personal |
|-------------------------|-----------------------|--------------------|-------------------------------|
| Alto                    | 50% a 100%            | 33% a 100%         | 33% a 100%                    |
| Medio                   | 33.1% a 49.9%         | 17.1% a 32.9%      | 17.1% a 32.9%                 |
| Bajo                    | Hasta 33%             | Hasta 17%          | Hasta 17%                     |

Fuente: Elaboración propia con base en el trabajo de (Jim F. Vasquez-Manrique, 2014).

Al utilizar el mismo procedimiento se crea una nueva tabla con los elementos de la escala de 0 a 6 que se propone en esta investigación. La tabla identifica en tres niveles las dimensiones del burnout desde bajo, medio y alto.

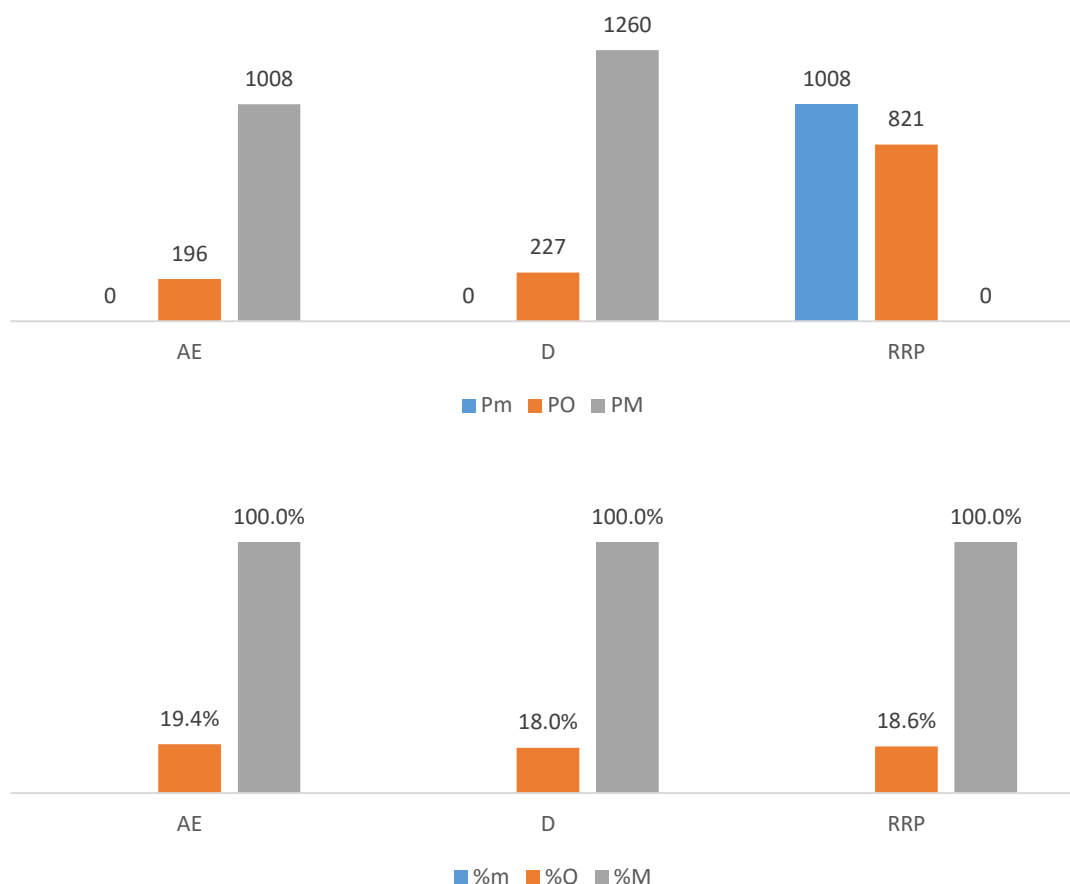
*Gráfica 15 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en general del universo de muestra.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Con la escala de 0 a 6 en el instrumento se observa que en las tres dimensiones se inicia desde cero y pueden llegar hasta el 100% si es que así fuese el caso, los porcentajes en las dimensiones del burnout disminuyeron considerablemente y los resultados se muestran más estables. El nivel en la dimensión de AE es identificada en un nivel bajo con un 20%, el nivel de identificación de la dimensión de despersonalización está ubicado en medio con un 24.7% y en la dimisión de reducida realización personal con 23.4% está identificado en el nivel medio (Véase tabla 6 y comparece con la gráfica 15).

*Gráfica 16 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en Hombres del universo de muestra.*

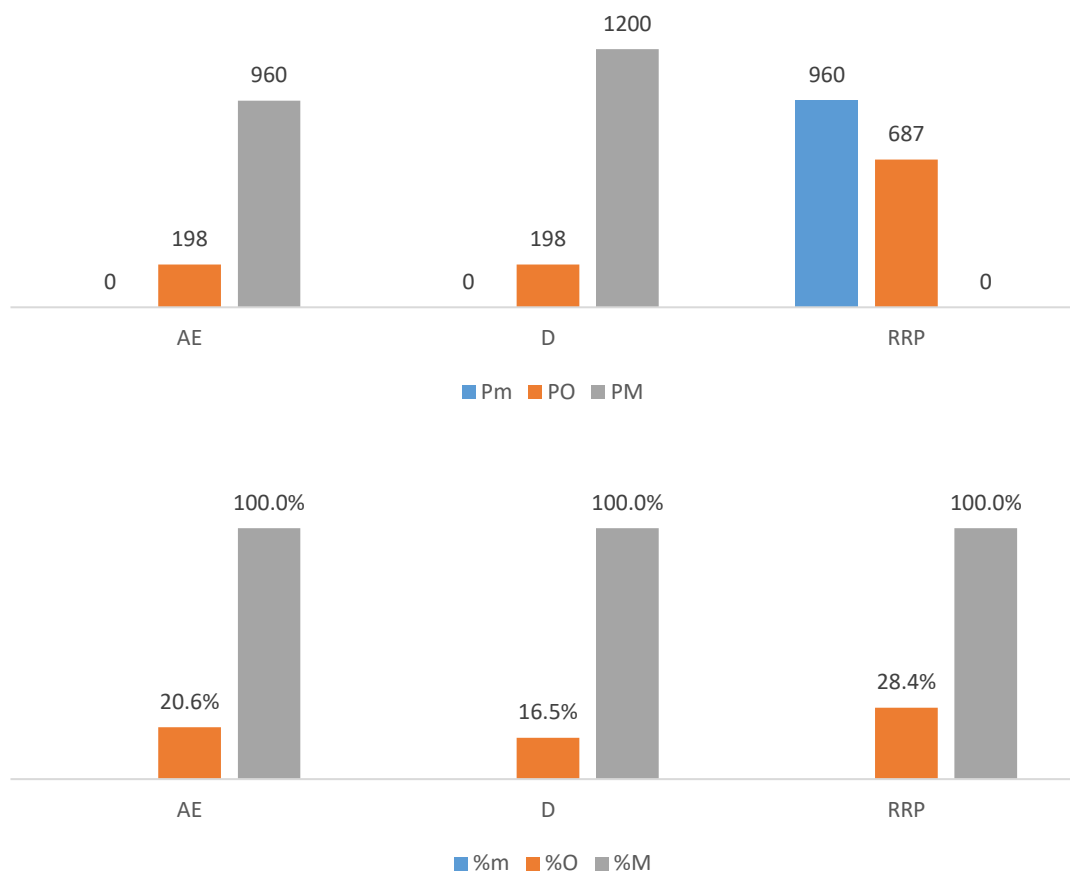


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019

Los niveles de burnout en los hombres no sobrepasan ni el 20% mostrando que el nivel de identificación es bajo, este resultado indica que se encuentran en un equilibrio bastante armonioso, este es un indicador de que la escala de 0 a 6 implementada en el instrumento es mejor y no modifica o limita de donde puede partir y hasta donde no puede sobrepasar, sin embargo, solamente en la dimensión de agotamiento emocional se encuentran ubicados en un nivel bajo y en las otras dos dimensiones se encuentran ubicados en el nivel medio (véase gráfica 16 y comparece con la tabla 6).

#### 4.2.1 Resultados del IBD-M Mujeres.

*Gráfica 17 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en Mujeres del universo de muestra.*

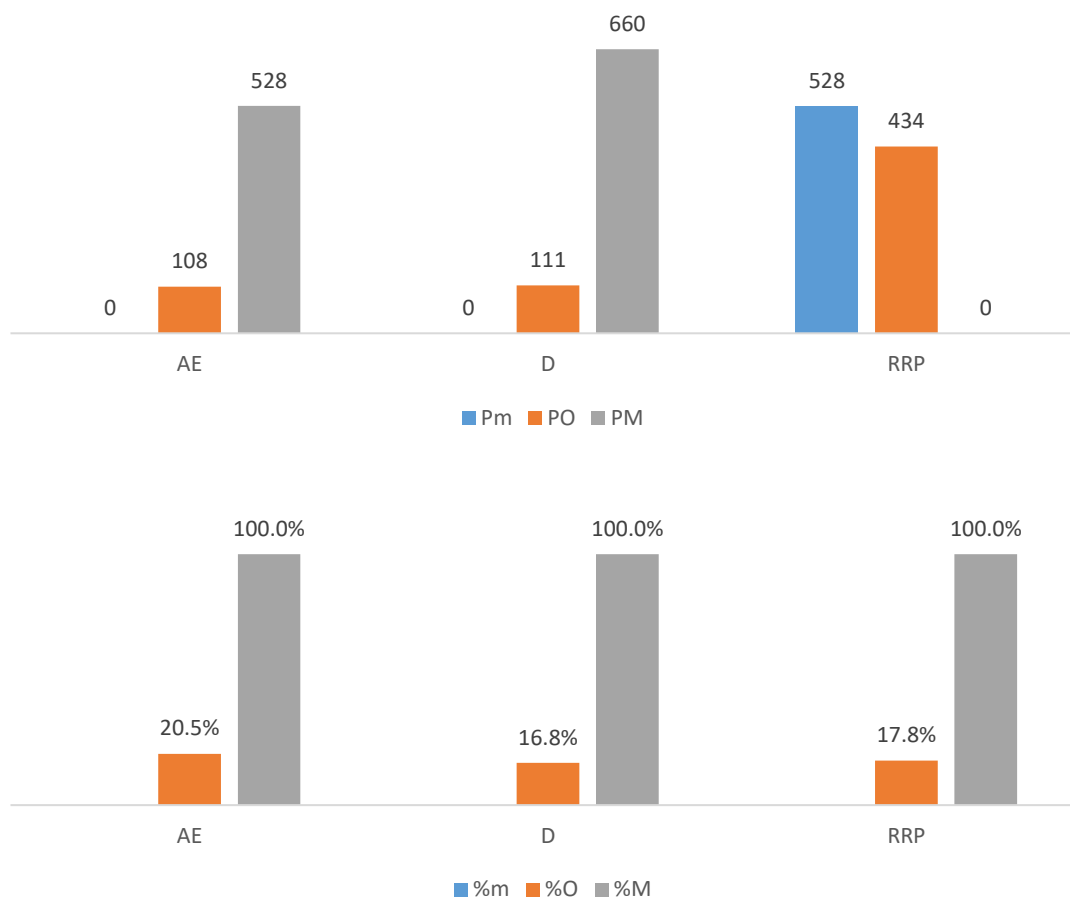


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Las mujeres presentan niveles de burnout que superan más del 20%, sin embargo, en la dimensión de agotamiento emocional y despersonalización se encuentran en un nivel de identificación bajo, solo la dimensión de reducida realización personal se ubica apenas en nivel medio, lo cual en comparación con la gráfica 16 las mujeres tienen mayor nivel de burnout en la dimensión de reducida realización personal.

#### 4.2.2 Resultados del IBD-M en Deportistas Externos.

*Gráfica 18 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas externos a la UVAQ.*

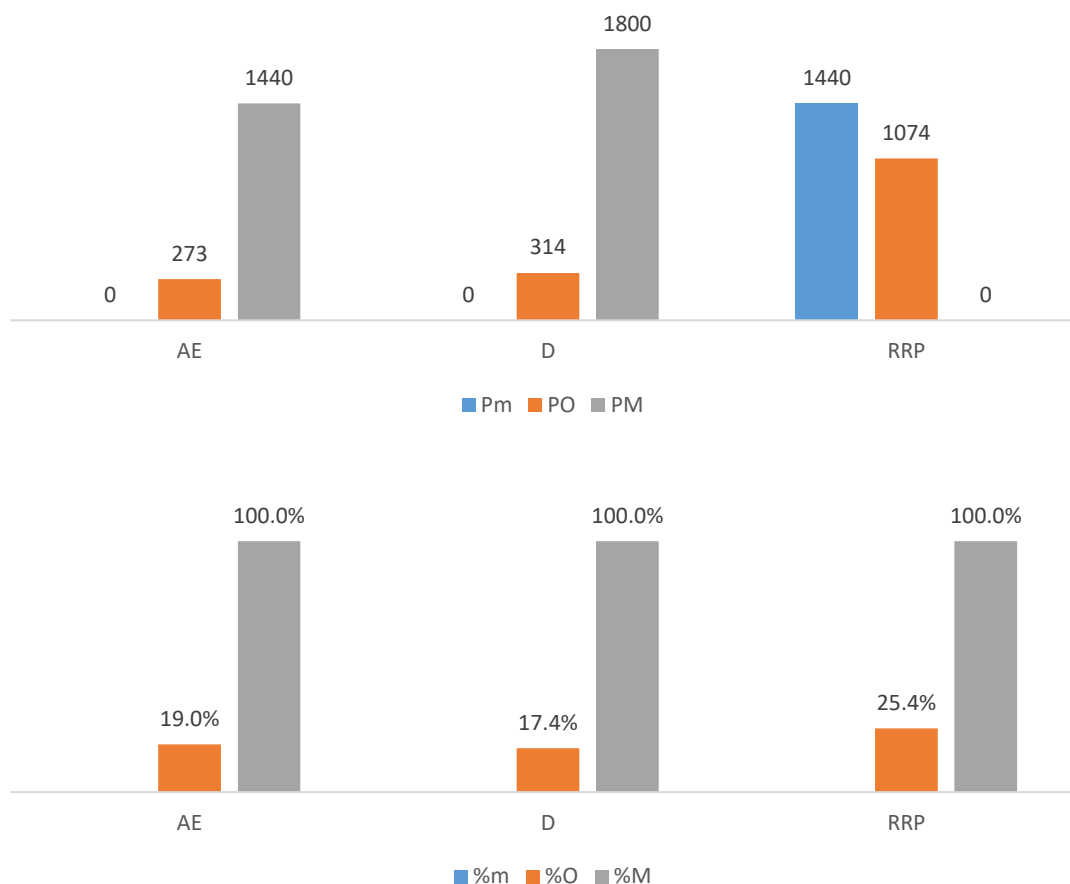


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Los deportistas externos mantienen niveles de identificación bajos en las tres dimensiones del burnout lo que indica que los deportistas se encuentran en forma para recibir cualquier encuentro. Sin embargo, en dos de las tres dimensiones se encuentran ubicados en nivel bajo, pero en la dimensión de reducida realización personal se encuentra en nivel medio, apenas superando el nivel bajo por 0.8%, lo que no es gran cosa 0.8%.

### 4.2.3 Resultados del IBD-M en Deportistas de la UVAQ.

Gráfica 19 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de la UVAQ.

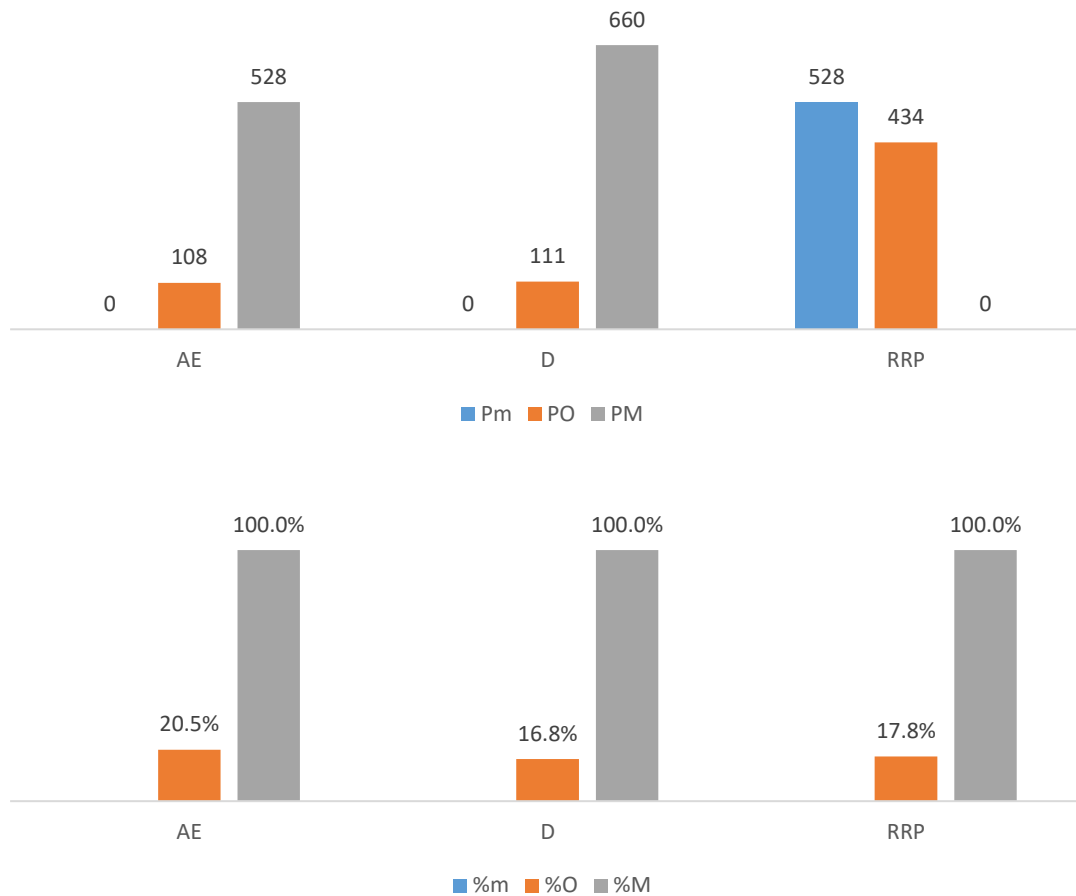


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Los deportistas de la UVAQ se mantienen en niveles bajos en las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización, apenas pasan al nivel medio de identificación con un 17.4%, mientras que la dimensión de reducida realización personal en la categoría de %O da como resultado un porcentaje superior al 20% identificándolos en un nivel medio.

#### 4.2.4 Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Fútbol del Atlas Morelia Varonil.

Gráfica 20 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportista de fútbol Atlas Morelia.

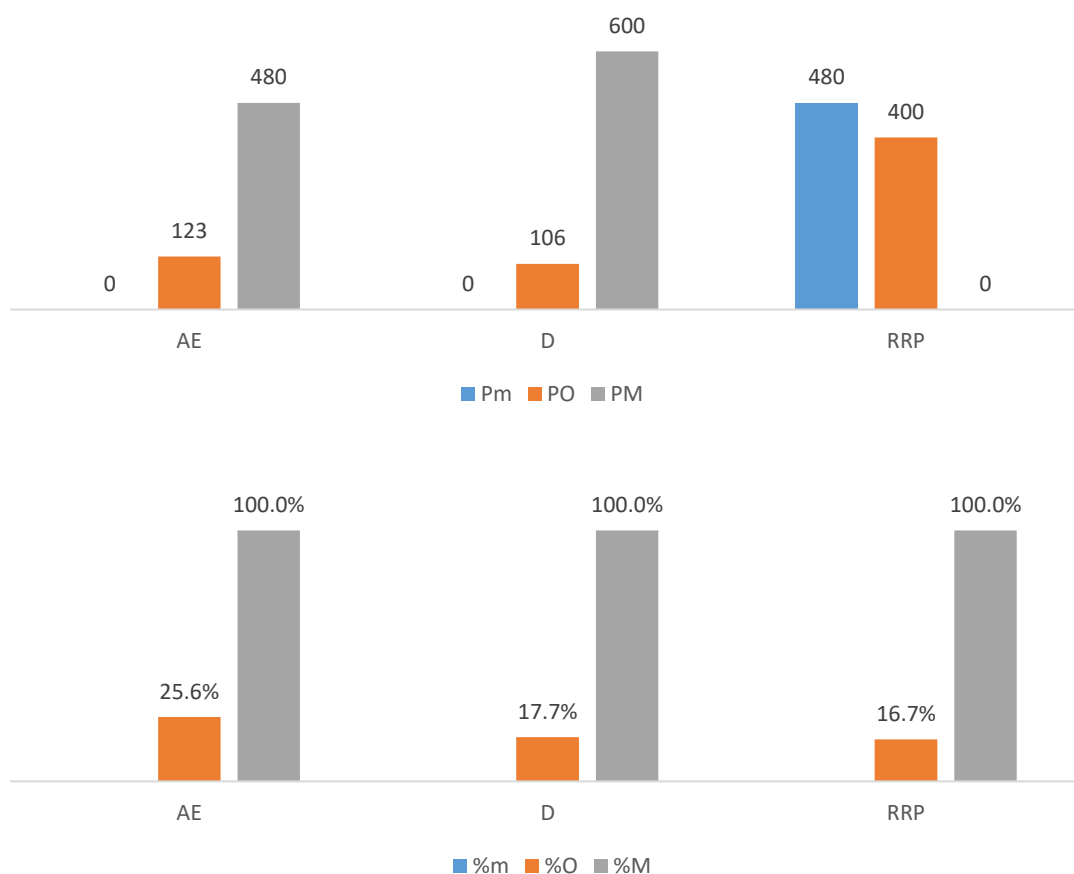


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Los deportistas externos mantienen niveles de identificación bajos en dos de las tres dimensiones del burnout (agotamiento emocional y despersonalización), lo que indica que los deportistas se encuentran en forma para recibir cualquier encuentro sin embargo en la dimensión de reducida realización personal se encuentran los deportistas identificados en el nivel medio.

#### 4.2.5 Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Fútbol Femenil

Gráfica 21 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas de fútbol femenino de la UVAQ.

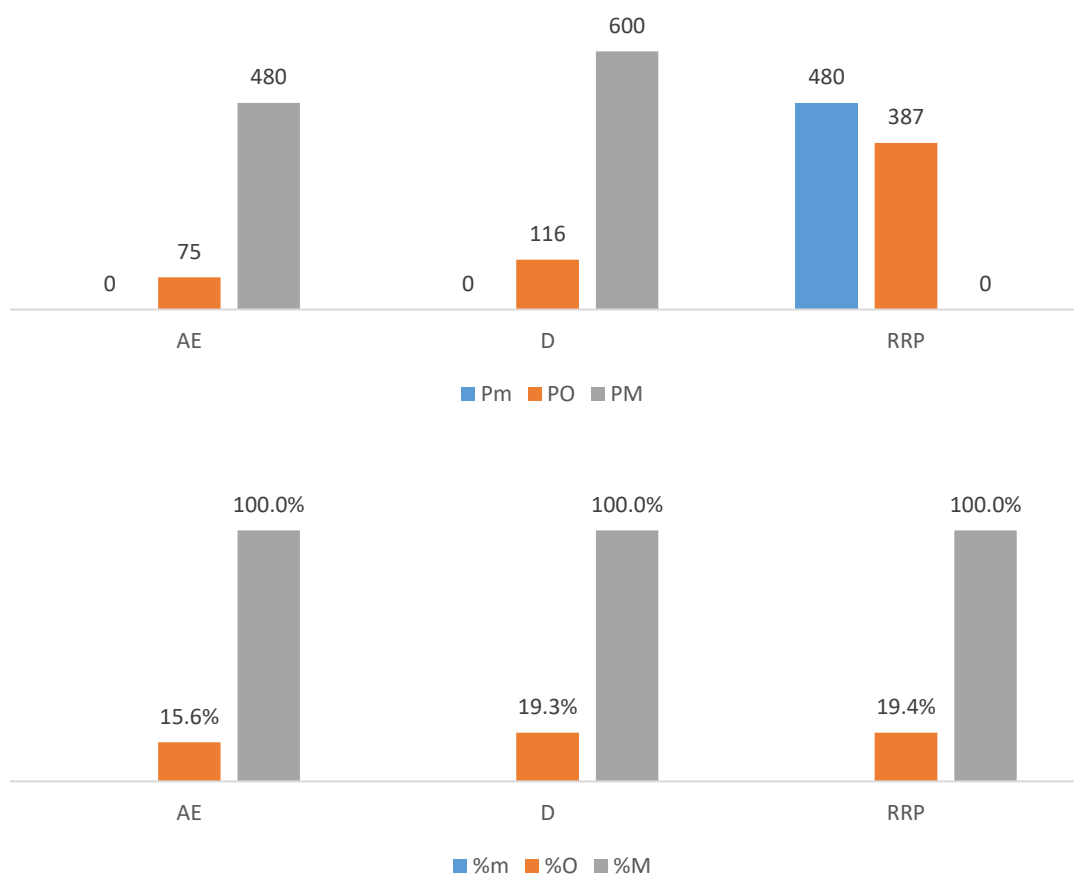


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Las chicas que pertenecen a la selección de fútbol muestran niveles de identificación bajos con la escala de 0 a 6 en las dimensiones de agotamiento emocional y reducida realización personal, en la dimensión despersonalización se encuentran ubicadas en un nivel medio. Cabe resaltar que en la gráfica 12 maneja valores de 30% y 40%, lo que nuevamente muestra que la escala de 0 a 6 da resultados más precisos de lo que normalmente el instrumento maneja normalmente

#### 4.2.6 Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Vóleybol Varonil.

Gráfica 22 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas masculinos de vóleybol de la UVAQ.

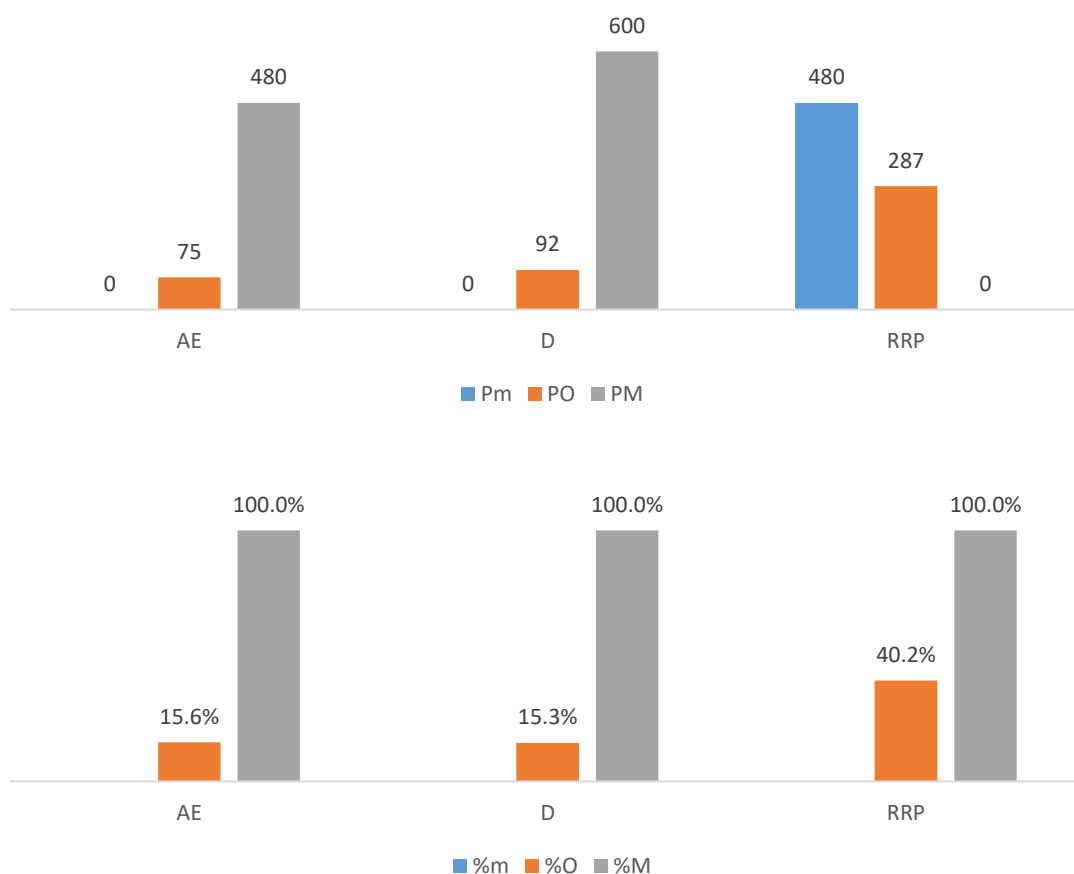


**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Los porcentajes en la categoría de %O son bajos en las tres dimensiones en la selección de vóleybol varonil de la UVAQ en comparación de la gráfica 13, y deja ver nuevamente que no superan el 20% con la escala de 0 a 6. Sin embargo, cabe mencionar que los alumnos solamente se encuentran ubicados en nivel bajo en la dimensión de agotamiento emocional y en las dos dimensiones restantes (D y RRP) se encuentran ubicados en un nivel medio (véase gráfica 22).

#### 4.2.7 Resultados del IBD Modificado con Jugadores de Selección UVAQ Vóleybol Femenil.

Gráfica 23 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD-Modificado en puntos absolutos y proporción de nivel de Burnout en deportistas femeniles de vóleybol de la UVAQ.



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

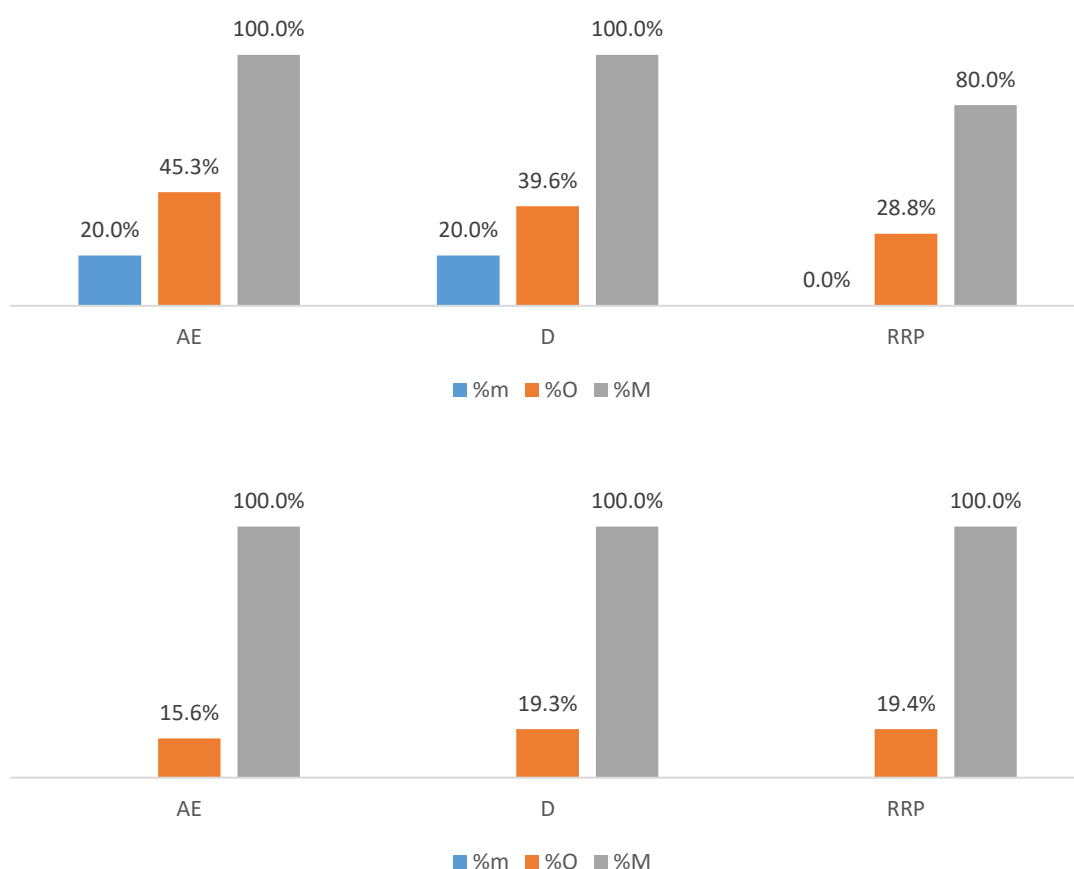
Nuevamente se observa que hay dimensiones del burnout que no llegan al 20% y solo en la dimensión de reducida realización personal el porcentaje llega a 40.2% en la categoría de %O y está ubicado en un nivel alto. En las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización se encuentra en un nivel bajo, cabe mencionar que en esta gráfica se encuentra más elevado el porcentaje con la escala de 0 a 6 que con la escala de 1 a 5 en el mismo instrumento, lo cual muestra que

con la escala de 0 a 6 no solo tiende a bajar los porcentajes sino que también en algunas dimensiones se eleva e inclusive más que con el instrumento y la escala de 1 a 5. (Véase grafica 14 y 23)

### 4.3 Contraste y Diferencias en los Resultados

En este apartado se muestra la comparación entre la aplicación del instrumento con las dos escalas (la escala tipo Likert de 1 a 5 y la escala de 0 a 6), en percentiles para hacer una comparación apropiada. La gráfica 24 está compuesta de las tres dimensiones del burnout (AE, D y RRP), y cada una de estas tiene tres categorías (%m, %O y %M) que están representadas por los colores azul, naranja y gris.

*Gráfica 24 Gráficas de puntuación del instrumento de IBD e IBD-Modificado en proporción de nivel de Burnout en deportistas de vóleybol masculino de la UVAQ.*



**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

En la gráfica 24 se muestran los resultados del instrumento con la escala de 1 a 5 y la escala de 0 a 6, la gráfica superior de la página 75 muestra los resultados de la escala tipo Likert de 1 a 5 y muestra que el punto de partida de dos demisiones (AE y D) es el 20% y en la dimensión de RRP parte desde el 0%. En comparación con la gráfica inferior de la misma página que son los resultados del mismo instrumento con la escala de 0 a 6, la cual mantiene las mismas dimensiones y categorías, se aplicó a los mismos sujetos y además con la escala de 0 a 6 muestran que el punto de partida es del 0% en las 3 dimensiones.

Sin embargo, eso no es lo único que se percibe ya que el punto máximo en la gráfica superior es de 100% en dos dimensiones, pero en la dimensión de RRP tiene una diferencia de 20% que solo llega hasta el 80% con la escala de 1 a 5, y al compararse con la gráfica inferior se ve que en las tres dimensiones del burnout llega hasta un 100%.

Cabe mencionar que los porcentajes obtenidos (%O) en las tres dimensiones con la escala de 0 a 6 no sobrepasa de los 20 puntos porcentuales y en la gráfica superior de la página 75 supera por mucho esos porcentajes (AE 45%, D 40% y RRP 29% redondeados) lo cual si recordamos que el burnout es fallar y llegar hasta el agotamiento y el equipo estaría en graves problemas, pero al parecer no es así, ya que en su mayoría por no decir todos, el equipo gana sus encuentros.

A continuación, se muestran los resultados de cada uno de los equipos a los que se les aplicó el instrumento, también se muestran los resultados del instrumento en la versión corta con escala actual y modificada además de agregar los resultados con el instrumento IBD-R con la escala de 1 a 5 y la de 0 a 6, también se muestran los resultados del burnout en hombres, mujeres, alumnos y externos.

Tabla 7 Contrastes del IBD en sus diferentes presentaciones y modificaciones

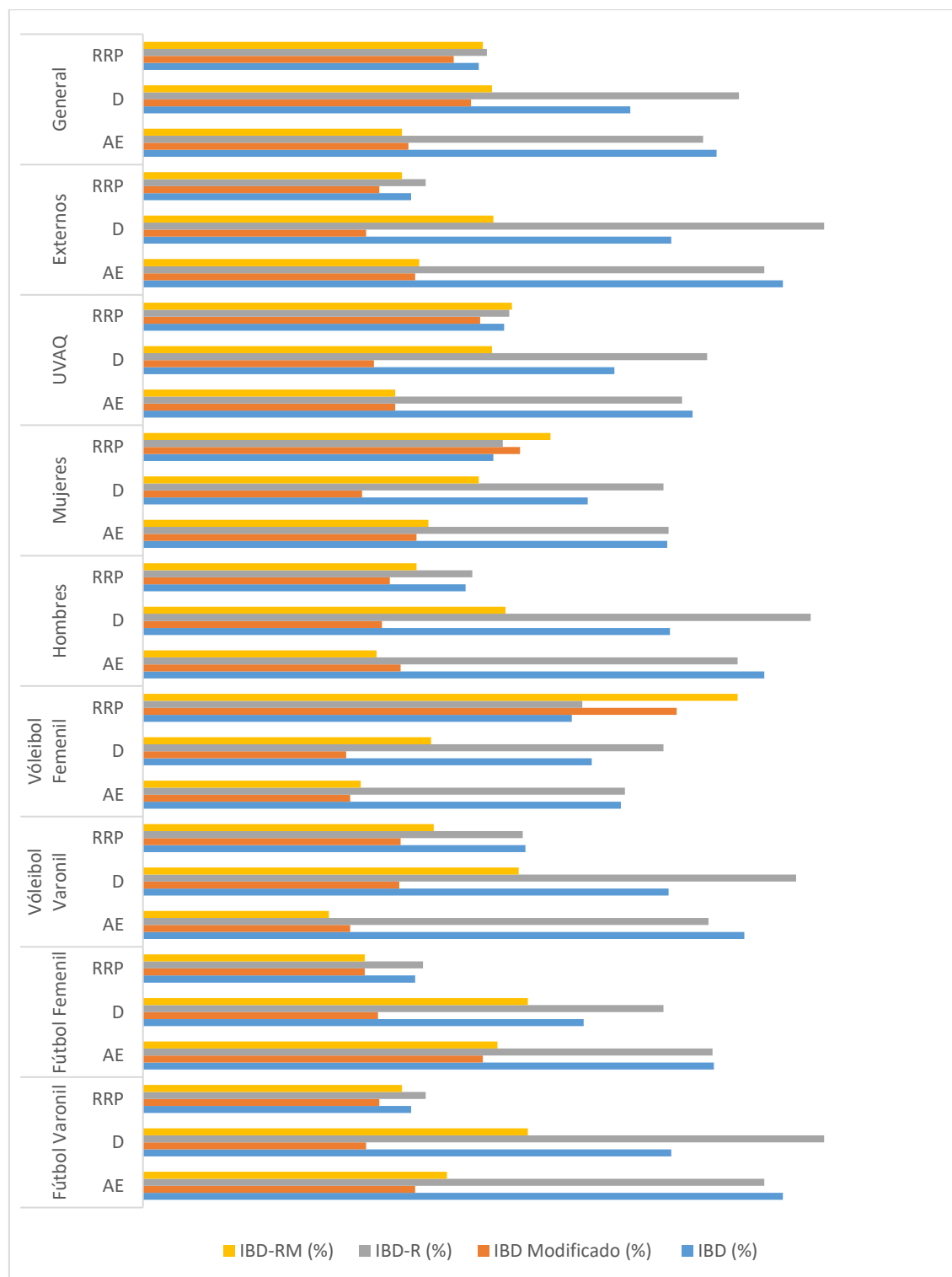
| Dep.             | Dim. | IBD (%) | IBD-M (%) | IBD-R (%) | IBD-RM (%) |
|------------------|------|---------|-----------|-----------|------------|
| Fútbol Varonil   | AE   | 48.2    | 20.5      | 46.8      | 22.9       |
|                  | D    | 39.8    | 16.8      | 51.3      | 29.0       |
|                  | RRP  | 20.2    | 17.8      | 21.3      | 19.5       |
| Fútbol Femenil   | AE   | 43.0    | 25.6      | 42.9      | 26.7       |
|                  | D    | 33.2    | 17.7      | 39.2      | 29.0       |
|                  | RRP  | 20.5    | 16.7      | 21.1      | 16.7       |
| Vóleybol Varonil | AE   | 45.3    | 15.6      | 42.6      | 14.0       |
|                  | D    | 39.6    | 19.3      | 49.2      | 28.3       |
|                  | RRP  | 28.8    | 19.4      | 28.6      | 21.9       |
| Vóleybol Femenil | AE   | 36.0    | 15.6      | 36.3      | 16.4       |
|                  | D    | 33.8    | 15.3      | 39.2      | 21.7       |
|                  | RRP  | 32.3    | 40.2      | 33.1      | 44.8       |
| Hombres          | AE   | 46.8    | 19.4      | 44.8      | 17.6       |
|                  | D    | 39.7    | 18.0      | 50.3      | 27.3       |
|                  | RRP  | 24.3    | 18.6      | 24.8      | 20.6       |

|                 |     |             |             |             |             |
|-----------------|-----|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Mujeres</b>  | AE  | <b>39.5</b> | <b>20.6</b> | <b>39.6</b> | <b>21.5</b> |
|                 | D   | <b>33.5</b> | <b>16.5</b> | <b>39.2</b> | <b>25.3</b> |
|                 | RRP | <b>26.4</b> | <b>28.4</b> | <b>27.1</b> | <b>30.7</b> |
| <b>UVAQ</b>     | AE  | <b>41.4</b> | <b>19.0</b> | <b>40.6</b> | <b>19.0</b> |
|                 | D   | <b>35.5</b> | <b>17.4</b> | <b>42.5</b> | <b>26.3</b> |
|                 | RRP | <b>27.2</b> | <b>25.4</b> | <b>27.6</b> | <b>27.8</b> |
| <b>Externos</b> | AE  | <b>48.2</b> | <b>20.5</b> | <b>46.8</b> | <b>20.8</b> |
|                 | D   | <b>39.8</b> | <b>16.8</b> | <b>51.3</b> | <b>26.4</b> |
|                 | RRP | <b>20.2</b> | <b>17.8</b> | <b>21.3</b> | <b>19.5</b> |
| <b>General</b>  | AE  | <b>43.2</b> | <b>20.0</b> | <b>42.2</b> | <b>19.5</b> |
|                 | D   | <b>36.7</b> | <b>24.7</b> | <b>44.9</b> | <b>26.3</b> |
|                 | RRP | <b>25.3</b> | <b>23.4</b> | <b>25.9</b> | <b>25.6</b> |

**Fuente:** Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Como se contempla en los resultados de la tabla 7, los instrumentos no reflejan gran diferencia al utilizar la versión corta del instrumento IBD, es decir, se puede utilizar el IBD o el IBD-R, en cualquiera de los dos saldrá un resultado similar. Lo mismo pasa al utilizar el instrumento con la escala de 0 a 6 en el IBD o el IBD-R, porque da un resultado similar cuando se implementa la misma escala en los dos instrumentos, pero cuando se compara el instrumento con escalas diferentes se muestra una diferencia desde un 10% a un 25% y no es proporcional a la modificación de la escala de 0 a 6.

Gráfica 25 Percentiles de cada una de las dimensiones (AE, D, RRP) en relación con las dos escalas, en cada uno de los instrumentos IBD, IBD-M, IBD-R e IBD-RM.



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo 2019.

Al ver los resultados en la gráfica 25 te das cuenta de que existe una diferencia radical de hasta un 25% en los resultados de un instrumento y otro es por eso que se recomienda utilizar la escala tipo Likert de 0-6 al cuando se utilice este instrumento ya que está comprobado que los resultados representan legítimamente lo que el deportista en ese momento registra en las dimensiones correspondientes del instrumento.

Con esta modificación al instrumento denominado IBD ya se puede hacer competencia al ABQ que es su principal competidor en los países de habla inglés y sudamericanos no obstante hago mención de que el instrumento ABQ también tienen practicidad para usarse, sin embargo posee el mismo problema que el IBD por lo tanto recomiendo utilizar el IBD-M ya sea en su versión de 26 o el 19 ítems. Por practicidad recomiendo el de 19 ítems, pero utilizando la escala que se propone en esta investigación (0 a 6) véase tabla 3.

## Conclusiones

Debido a las complejidades que surgen al cuantificar los datos del instrumento con la escala de 1 a 5, e invertir los totales de la dimensión de RRP que entre más puntuación obtenga menor sea el burnout y se evite tener una limitante, se aplica el mismo test pero con otra escala que va desde 0 (nunca) hasta 6 (todos los días) para demostrar que el instrumento tiene áreas de mejora, además este mismo identifica a los deportistas en porcentajes más altos de los que realmente se encuentran los sujetos. A la modificación de este instrumento se le denominará “Inventario de Burnout en Deportistas Modificado” IBD-M y su versión corta el “Inventario de Burnout en Deportistas Revisado Modificado” IBD-RM.

Al ver las diferencias tan significativas que existen entre los resultados del instrumento aplicado que llegan hasta un 25%, se recomienda utilizar la modificación del instrumento añadiéndole una escala tipo Likert de 0 (nuca) a 6 (Todos los días) en la cual se muestre el nivel en el que se encuentran los deportistas, ya que el instrumento sin modificar muestra que los deportistas se encuentran en un porcentaje elevado y cerca de padecer burnout, siendo que no es así y los chicos se encuentran en buen estado físico, emocional y psicológico. Además, muestran ganas de seguir en el deporte, inclusive algunos piensan en hacer un posgrado para que se les permita la participación en la selección representativa de la disciplina deportiva que eligen al estar dentro de la UVAQ, aunque sus resultados escolares no son excelentes ellos se esfuerzan por cumplir en los dos ámbitos, en el escolar para que lo dejen participar y en el deportivo porque es lo que les apasiona.

Se muestra la gráfica 25 para que examines y reflexiones los resultados que expresa cada equipo de cada disciplina, el instrumento (versión corta y normal) con las dos escalas (1-5, 0-6) (véase tabla 4 y gráfica25), lamentablemente en el IBD aplicado a los deportistas se disparan, los resultados a un burnout elevado, en el IBD-R sucede lo mismo y más aún se elevan los resultados de una manera que parece que los deportistas se encuentran en pésimas condiciones tanto emocional,

psíquico y social, sin embargo al utilizar la misma escala tipo Likert de 1-5 en las dos versiones del instrumento no se ve mejoría y aunado a esto en las investigaciones no muestran un porqué de la utilización de esta escala en específico ya que la escala de 5 puntos es la que más prevalece en los estudios e investigaciones sin justificación alguna así como la fórmula de la frecuencia cardiaca máxima de 220 menos la edad, es muy utilizada pero su fundamentación o utilización no está muy clara de donde proviene o del porque 220 es la constante siendo que existen bastantes fórmulas para determinar la frecuencia cardiaca máxima empírica (FCM).

A casi 90 años de que Likert popularizo este tipo de escalas de 1 a 5 no se ha modificado y se siguen implementado en el ámbito de la investigación ya sea por sus origen epistemológico, metodológico o por mera tradición, cabe resaltar que en los artículos, investigaciones y tesis no viene claro el porqué de la utilización, sin embargo si existen estudios de largos años y meta-análisis de instrumentos en investigaciones que tienen escala tipo Likert, ellos hallaron una correlación positiva entre la fiabilidad y el número de puntos de los ítems de la escala. Es decir, al aumentar el número de opciones no reduce la fiabilidad de la escala, sino que la aumenta.

Es por eso que al utilizar la escala tipo Likert de 0-6 en los instrumentos (IBD y IBD-R) representa una mejor opción para buscar una mayor fiabilidad y no seguir la tradición sin cuestionar el porqué de las cosas, en este caso el porqué de los resultados. Estos mismos resultados en el test disminuyen significativamente, por esto y por lo que se menciona anteriormente se considera que se debe implementar la escala modificada ya que es más objetiva, e identifica a los deportistas en el nivel de burnout en el que se encuentran.

Un punto importante a considerar, es que la mayoría de los participantes tienden a evitar los valores extremos por ende si se aplica un instrumento con una escala de 5 puntos lo más probable es que al contestar quedaría de 3 puntos la escala disminuyendo así la fiabilidad de esta. Sin embargo, también puede ser un punto a

favor el argumento anterior para utilizar la escala de 0 a 6 (7 puntos), una justificación más de utilizar una escala impar de 7 puntos y darle más opciones al sujeto, este contestara de manera más amplia y libre para que no se vea afectado el resultado por la tendencia a evitar los valores extremos (el primero y el ultimo) y neutros.

### **Recomendaciones**

- A) Cuando se llega a concebir el Burnout en cualquiera de los deportistas o personas en su caso lo mejor será el afrontarlo ya que los investigadores están de acuerdo en que es un importante moderador en los procesos del burnout y el estrés, el concepto de afrontamiento se deriva, por un lado, de la experimentación tradicional con animales, por otro lado, de la teoría psicoanalítica del ego. El modelo animal nos dice que el afrontar el burnout disminuye la ansiedad psicofisiológica a través de acciones que modifiquen las condiciones nocivas del ambiente que genera el malestar y del lado de la teoría Psicoanalista establece el afrontamiento como el agrupamiento de pensamientos y actos realistas y flexibles que dan solución a los problemas, generando así una reducción del estrés (Anabella, 2010).
- B) Utilizar cuando menos cada 6 meses una evaluación de este tipo en las selecciones de la UVAQ para que se detecte oportunamente el burnout en los deportistas que conforman las selecciones y representan la universidad, lo cual nos llevaría a que los profesores tomen en cuenta los resultados y fortalecer las sesiones, microciclo y/o entrenamientos que lleva día con día el entrenador. Esto nos llevará a tener mejores resultados en los torneos y competencias en las que la institución participe.
- C) Si al aplicar el instrumento se refleja la barra muy elevada de la dimensión de agotamiento emocional se debe de aplicar otro instrumento para ver que tanto burnout le está generando las clases en el aula, Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) que incluyo al final de esta investigación (Véase anexo 2).

D) Mi recomendación es utilizar el IBD-R con la escala se propone en esta investigación (IBD-RM) ya que su versión anterior según los participantes “es muy tedioso contestarlo aún sea en forma digital debido a que son muchos ítems” el IBD-RM como se denominó en esta investigación, este tienen menos ítems pero mide lo que dice que mide, es decir tiene la misma fiabilidad, también reconoce que el instrumento puede tener más áreas de oportunidad en las cuales las siguientes generaciones y futuros investigadores tendrán que aportar para mejorar este instrumento tan práctico que ayuda a detectar con anticipación si algún deportista lo padece o puede caer en el burnout.

### **Futuras Líneas de Investigación**

- ❖ Las futuras líneas de investigación de este trabajo es generar una versión más pequeña para detectar el burnout en los deportistas, ya que los deportistas al contestar el instrumento mencionan que pierden el foco atencional (concentración) y no son capaces de continuar respondiendo el instrumento porque son bastantes los ítems que responder.
- ❖ Buscar otra escala que englobe todas las opciones a las que pueda responder un deportista. Como desde nunca hasta todos los días, pero tomando en cuenta las respuestas: Nunca (0), una vez al año (1), más de una vez al año (2), una vez al mes (3), más de una vez al mes (4), una vez a la semana (5) más de una vez a la semana (6), una vez al día (7), más de una vez al día (8), llegando a un total de una escala de 9 puntos es decir del 0 al 8.
- ❖ Generar un instrumento que sea capaz de medir el burnout en deportistas que son estudiantes debido a que ser estudiante y deportista a la vez acumula y repercute en un aumento de burnout debido a que si realizas más de una disciplina deportiva puedes salir mal en otro por estar concentrado en las exigencias de cada disciplina deportiva.

## Bibliografía

- Anabella, M. P. (2010). *El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión*. España: Vivat Academia.
- Bargues, A. R. (2017). *Desgaste Profesional en pediatras Relevancia y Abordaje*. SF: Servicio de pediatría, Departamento de Salud Alicante, Hospital General.
- CANTON, E. G. (2003). EL CESE DE LA MOTIVACION: EL SINDROME DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS. *Psicología del Deporte*, 151-160.
- Carlin, R. M., & Fayos, E. J. (2010). *El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo*. Murcia: © Copyright 2010.
- Castro, V. A., Meneses, J. A., & Ortiz., P. M. (2015). *Aproximaciones del Síndrome de Burnout en el personal de una EPS*. Bogotá: Universidad Santo Tomas.
- E., M. S. (30 de Enero de 2017). *UPAD PSICOLOGIA & COACHING*. Obtenido de UPAD PSICOLOGIA & COACHING: <https://www.upadpsicologiacoaching.com/el-sindrome-de-burnout-en-deportistas/>
- Espinoza, M. C. (s.f.). Johan Huizinga (1872-1945) Ideal caballeresco, juego y cultura.
- Francisco, C. d., & E.J Arce, C. (2013). *Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas*. Murcia: Copyright 2014.
- Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J., & Arce, C. (2015). La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 173-178.
- García Sánchez, J., Aguilera Terrats, J. R., & Castillo Rosas, A. (2011). Guía técnica para la construcción de escalas de actitud. *Odiseo, revista electrónica de pedagogía*, 1-13.
- Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student. *CES Psicología*, 1-15.
- Hernández, L. J. (2016). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Burnout del Atleta en Futbolistas*. San Nicolás Garza, Nuevo León: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN.

- Jim F. Vasquez-Manrique, e. a. (2014). Frecuencia del síndrome de Burnout y niveles de sus dimensiones en el personal de salud del servicio de emergencia de pediatría del Hospital Nacional Cayetano Heredia en el año 2014. Lima, Perú. *Neuropsiquiatr a* 77 (3), 170.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *JOURNAL OF OCCUPATIONAL BEHAVIOUR*, 99-113.
- Moisã, A. C. (2012). *BURNOUT EN PROFESSIONAL DE FÚTEBOL*. BADAJOZ: UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA.
- Moreno Guillermo, A. G. (2006). Síndrome de burnout. *Arch Neurocien (Mex)*, 305-309.
- Moreno-Jiménez, B. (2001). Desgaste profesional (burnout). *Pirámide.*, 59-83.
- Moreno-Jiménez, B., Muñoz, A. R., & Garrosa, E. (2005). Breve historia del burnout a través de sus instrumentos de evaluación. *Ejido Editorial Zaragoza*, 161-183.
- Nicuesa, M. (20 de Enero de 2015). *Definición ABC*. Obtenido de Definición ABC: <https://www.definicionabc.com/social/realizacion-personal.php>
- Ocaña Moral, María, y Miguel Pérez Ferra, y Rocío Quijano López. 2013. "ELABORACIÓN Y VALIDACIÓN DE UNA ESCALA DE CREENCIAS DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA RESPECTO AL MEDIO AMBIENTE". (2013). Profesorado. *Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 431-454 .
- Pedrosa, I. &.-C. (2014). *Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal*. Bogotá, Colombia: Univ. Psychol.
- Rafael Bisquerra, N. P.-E. (2015). ¿Pueden las escalas Likert aumentar en sensibilidad? *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 129-147.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2006). *Diccionario del Estudiante*. México: Libros del Rincón.
- Ruiz, E. G., & Chirivella, E. C. (2003). El Cese de la motivación: El Síndrome del Burnout en Deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 157.
- Ruiz, E. J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: Estudio Exploratorio. *Psicología del deporte*, 55-63.

- Ruiz, E. J. (1999). *Garcés de Los Fayos, E. J. (1999). Burnout en deportistas: un estudio de la influencia de las variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Ruiz, E. J., & Palacios, C. D. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Psicología del Deporte*, 271-278.
- Usero, S. L. (Julio de 2016). *Regulación emocional y género - Repositori UJI*.  
Obtenido de  
[http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161877/TFG\\_Lopez%20Usero%2C%20Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161877/TFG_Lopez%20Usero%2C%20Sandra.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Víctor, O. F. (2017). *Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout*. Santiago : School of Psychology, University of Santiago, Chile (USACH). Avenida Ecuador # 3650, 3° Piso, Santiago, Chile.

# Anexos

## Anexo 1 Maslach Burnout Inventory

### CUESTIONARIO - BURNOUT

OMINT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 0 = Nunca.                        |
| 1 = Pocas veces al año o menos.   |
| 2 = Una vez al mes o menos.       |
| 3 = Unas pocas veces al mes.      |
| 4 = Una vez a la semana.          |
| 5 = Unas pocas veces a la semana. |
| 6 = Todos los días.               |

|    |                                                                                             |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1  | Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.                                          |  |
| 2  | Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.                                        |  |
| 3  | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. |  |
| 4  | Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.                             |  |
| 5  | Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.           |  |
| 6  | Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.          |  |
| 7  | Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.                          |  |
| 8  | Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.                |  |
| 9  | Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.        |  |
| 10 | Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.             |  |
| 11 | Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.                                |  |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo.                                                  |  |
| 13 | Me siento frustrado/a en mi trabajo.                                                        |  |
| 14 | Creo que trabajo demasiado.                                                                 |  |
| 15 | No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.                     |  |
| 16 | Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.                                     |  |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.                 |  |
| 18 | Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.                          |  |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.                                     |  |
| 20 | Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.                            |  |
| 21 | En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.                           |  |
| 22 | Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.                              |  |

*Anexo 2 Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS),*

Efi\_3\_9 En mi opinión soy un buen estudiante  
Efi\_2\_7 Creo que contribuyo efectivamente con  
las clases en la universidad  
Efi\_5\_15 Durante las clases, tengo la seguridad  
de que soy eficaz en la finalización de las cosas  
Efi\_1\_5 Puedo resolver de manera eficaz los  
problemas relacionados con mis estudios  
Efi\_4\_10 Me estimula conseguir objetivos en  
mis estudios  
Ago\_4\_22 Me encuentro agotado físicamente  
al final de un día en la universidad  
Ago\_5\_25 Estoy exhausto de tanto estudiar  
Ago\_2\_3 Estoy cansado en la mañana cuando  
me levanto y tengo que afrontar otro día en la  
universidad  
Ago\_1\_1 Las actividades académicas de esta  
carrera me tienen emocionalmente "agotado"  
Ago\_3\_20 Estudiar o ir a clases todo el día es  
una tensión para mí  
Cin\_3\_27 He perdido interés en la carrera  
desde que empecé en la universidad  
Cin\_4\_33 He perdido entusiasmo por mi  
carrera  
Cin\_1\_4 Me he distanciado de mis estudios  
porque pienso que no serán realmente útiles  
Cin\_2\_13 Dudo de la importancia y valor de  
mis estudios  
Efi\_6\_35 He aprendido muchas cosas  
interesantes durante mi carrera\*

---

Todos los ítems de cada una de estas tres subescalas se puntúan en una escala de frecuencia de 7 puntos, que va desde:

- 6- siempre
- 5- casi siempre
- 4- bastantes veces
- 3- regularmente
- 2- a veces
- 1- casi nunca
- 0- nunca.

Cinco ítems evalúan agotamiento, cuatro evalúan cinismo y seis ítems evalúan autoeficacia académica, para un total de 15 reactivos.

*Anexo 3 IBD 2 Inventario de Burnout en Deportistas*

|     |    |                                                                                                                  |
|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| AE  | 1  | Estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo.                                            |
| D   | 2  | A algunas personas que me rodean en mi práctica deportiva las trato como si fueran “cosas”.                      |
| AE  | 3  | Cuando termino el entrenamiento o la competición estoy más cansado físicamente de lo que es habitual.            |
| AE  | 4  | Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siento fatigado/a.       |
| RRP | 5  | Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                                        |
| D   | 6  | Trato a algunas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo como si fuesen objetos.                     |
| AE  | 7  | Cuando me planteo seguir con mi práctica deportiva (entrenamientos o competición) me encuentro muy desgastado/a. |
| D   | 8  | Estar mucho tiempo con la gente que me rodea en el ámbito deportivo me cansa.                                    |
| RRP | 9  | Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                      |
| AE  | 10 | Mi actividad me está desgastado excesivamente.                                                                   |
| RRP | 11 | Influyo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva.                         |
| D   | 12 | Me he hecho más duro/a con la gente.                                                                             |
| D   | 13 | Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente.                                    |
| RRP | 14 | Me encuentro muy energético/a en mi actividad deportiva.                                                         |
| AR  | 15 | Estoy frustrado en mi actividad deportiva.                                                                       |
| D   | 16 | Con la práctica deportiva me he dado cuenta que hay que ser duro/a con las personas.                             |

|     |    |                                                                                                                        |
|-----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D   | 17 | Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva.                      |
| D   | 18 | Realizar mi actividad deportiva en contacto con la gente me cansa.                                                     |
| D   | 19 | Mi práctica deportiva me ha endurecido emocionalmente para tratar con las personas.                                    |
| RRP | 20 | Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi actividad deportiva.                                                |
| RRP | 21 | Después de haber realizado mi actividad deportiva con quienes me rodean en el ámbito deportivo me siento estimulado/a. |
| RRP | 22 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en esta actividad deportiva.                                                    |
| AE  | 23 | Me encuentro al límite de mis posibilidades.                                                                           |
| D   | 24 | En mi actividad deportiva sólo hay que pensar en uno/a mismo/a.                                                        |
| RRP | 25 | En el ámbito de mi actividad deportiva los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.                       |
| AE  | 26 | Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente.                                    |

El formato de respuesta del instrumento en cuestión es de tipo Likert con cinco alternativas:

1. Nunca he sentido o pensando esto.
2. Alguna vez al año lo he pensado o sentido.
3. Alguna vez al mes lo he pensado o sentido.
4. Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido.
5. Pienso o siento esto a diario.

AE = Agotamiento Emocional; D = Despersonalización; RRP = Reducida Realización Personal.

*Anexo 4 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).*

|           |                                                                    |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|--|
| <b>1</b>  | En [deporte] estoy consiguiendo muchas cosas que valen la pena.    |  |
| <b>2</b>  | Después de practicar deporte me encuentro excesivamente cansado/a. |  |
| <b>3</b>  | Creo que no estoy logrando mucho en el [deporte].                  |  |
| <b>4</b>  | Mi rendimiento en el [deporte] me importa menos que antes.         |  |
| <b>5</b>  | La práctica del [deporte] me deja mentalmente agotado/a.           |  |
| <b>6</b>  | Creo que no me interesa tanto el [deporte] como antes.             |  |
| <b>7</b>  | Me siento físicamente agotado/a por él [deporte].                  |  |
| <b>8</b>  | Me preocupo menos que antes por triunfar en el [deporte].          |  |
| <b>9</b>  | Me desgastan las exigencias físicas y mentales del [deporte]       |  |
| <b>10</b> | Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería.               |  |
| <b>11</b> | Creo que tengo éxito en el [deporte].                              |  |
| <b>12</b> | El [deporte] me trae sin cuidado.                                  |  |
| <b>13</b> | El [deporte] perdió importancia para mí.                           |  |
| <b>14</b> | El [deporte] me deja hecho polvo.                                  |  |
| <b>15</b> | Creo que puedo alcanzar mis metas en el [deporte].                 |  |

La escala se encuentra diferenciada por los puntos:

1 – Casi nunca,

2 – Pocas veces,

3 – Algunas veces,

4 – A menudo y

5 – Casi siempre.

Anexo 5 Cuestionario de Satisfacción Intrínseca en el Deporte (SSI)



(Duda & Nicholls, 1992; Balaguer et al. 1997; Castillo et al. 2002)

|                                                                     | Muy en Desacuerdo | En desacuerdo | Indiferente | De acuerdo | Muy de acuerdo |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------|-------------|------------|----------------|
| 1. Normalmente me divierto practicando deporte                      | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 2. Cuando practico deporte normalmente me aburro                    | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 3. Cuando practico deporte deseo que el partido termine rápidamente | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 4. Normalmente encuentro el deporte interesante                     | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 5. Cuando hago deporte parece que el tiempo vuela                   | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 6. Normalmente participo activamente cuando hago deporte            | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |
| 7. Normalmente me lo paso bien haciendo deporte                     | 1                 | 2             | 3           | 4          | 5              |



**FACTORES:**

SATISFACCIÓN/DIVERSIÓN: 1, 4 5, 6, 7 ABURRIMIENTO: 2, 3

## Anexo 6 IBD 1.

| IBD (INVENTARIO DE BURNOUT PARA DEPORTISTAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <p>A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su trabajo y de sus sentimientos en él. Le pedimos su colaboración respondiendo a ellos como lo siente. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia existencia. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesible a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción. A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento de la siguiente forma:</p> |                                                       |
| Nunca he sentido o pensado esto..... 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Alguna vez al año lo he pensado o sentido..... 2      |
| Alguna vez al mes lo he pensado o sentido..... 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido..... 4 |
| Pienso o siento esto a diario..... 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
| <p>Por favor, señale el número que considere más adecuado:</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                       |
| 1. <b>AE</b> Estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                       |
| 2. <b>D</b> Algunas personas que me rodean en mi práctica deportiva las trato como si fueran "cosas"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                       |
| 3. <b>AE</b> Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siento fatigado/a.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
| 4. <b>AE</b> Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                       |
| 5. <b>RRP</b> Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                       |
| 6. <b>D</b> Trato a algunas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo como si fuesen objetos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                       |
| 7. <b>AE</b> Cuando me planteo seguir con mi práctica deportiva (entrenamientos o competición) me encuentro muy desganado/a.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                       |
| 8. <b>D</b> Estar mucho tiempo con la gente que me rodea en el ámbito deportivo me cansa.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                       |

|                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9. <b>RRP</b> Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo.                             |
| 10. <b>AE</b> Mi actividad me está desgastando excesivamente.                                                                         |
| 11. <b>RRP</b> Influyo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva.                               |
| 12. <b>D</b> Me he hecho más duro/a con la gente.                                                                                     |
| 13. <b>D</b> Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente.                                            |
| 14. <b>RRP</b> Me encuentro muy enérgico/a en mi actividad deportiva.                                                                 |
| 15. <b>AE</b> Estoy frustrado/a en mi actividad deportiva.                                                                            |
| 16. <b>D</b> Con la práctica deportiva me he dado cuenta que hay que ser duro/a con las personas.                                     |
| 17. <b>D</b> Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva.                        |
| 18. <b>D</b> Realizar mi actividad deportiva en contacto directo con la gente me cansa.                                               |
| 19. <b>D</b> Mi práctica deportiva me ha endurecido emocionalmente para tratar con las personas.                                      |
| 20. <b>RRP</b> Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi actividad deportiva.                                                |
| 21. <b>RRP</b> Después de haber realizado mi actividad deportiva con quienes me rodean en el ámbito deportivo me siento estimulado/a. |
| 22. <b>RRP</b> Creo que consigo muchas cosas valiosas en esta actividad deportiva.                                                    |
| 23. <b>AE</b> Me encuentro al límite de mis posibilidades.                                                                            |
| 24. <b>D</b> En mi actividad deportiva sólo hay que pensar en uno/a mismo/a.                                                          |
| 25. <b>RRP</b> En el ámbito de mi actividad deportiva los problemas emocionales son tratados de forma adecuada.                       |
| 26. <b>AE</b> Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente.                                     |
| <b>AE:</b> Agotamiento Emocional; <b>D:</b> Despersonalización; <b>RRP:</b> Reducida Realización Personal.                            |

| Aspecto evaluado                                          | Preguntas a evaluar        | Valor total |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|
| Agotamiento emocional (AE) Puntuación máxima 54           | 1-3-4-7-10-15-23-26        |             |
| Despersonalización (D)Puntuación máxima 30                | 2-6-8-12-13-16-17-18-19-24 |             |
| Reducida realización personal (RRP) Puntuación máxima 48. | 5-9-11-14-20-21-22-25      |             |
| Total                                                     | -----                      |             |

La clasificación de las afirmaciones es la siguiente:

Cansancio emocional: 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14,16, 20.

Despersonalización: 5, 10, 11, 15, 22.

Realización personal: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.

Los ítems correspondientes a Agotamiento Emocional y a Despersonalización estaban formulados de forma que cuanto mayor era la respuesta numérica del sujeto, mayor era el burnout experimentado; mientras que los ítems de Reducida Realización Personal (5, 9, 11, 14, 20, 21, 22 y 25) estaban formulados en dirección contraria: cuánto menor era la respuesta numérica del sujeto, mayor era el grado de burnout experimentado.