



Universidad
Indoamérica

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO**

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**RASGOS DE PERSONALIDAD Y BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado (a) en Psicología

Autor(a)

Guerrero Cedeño Natasha Romina

Tutor(a)

Dr. Iriarte Pérez Luis Alfonso, PhD.

QUITO – ECUADOR

2023

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE TÍTULACIÓN**

Yo, Natasha Romina Guerrero Cedeño, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento”, como requisito para optar al grado de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los once días del mes de febrero de 2023, firmo conforme:

Autor: Natasha Romina Guerrero Cedeño

Firma: 

Número de Cédula: 2300341357

Dirección: Pichincha, Quito, Collaloma, Santa Lucía Alta.

Correo Electrónico: nguerrero@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0979367443

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “RASGOS DE PERSONALIDAD Y BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO” presentado por, Natasha Romina Guerrero Cedeño, para optar por el Título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica.

CERTIFICO

Que dicho trabajo de investigación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Quito, 11 de febrero del 2023



firmado electrónicamente por:
**LUIS ALFONSO
IRIARTE**

.....
Dr. Luis Alfonso Iriarte Pérez, PhD.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Quito, 11 de febrero 2023



.....
Natasha Romina Guerrero Cedeño
2300341357

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “RASGOS DE PERSONALIDAD Y BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO”, previo a la obtención del Título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica, reúne los requisitos de fondo y forma para que la estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de titulación.

Quito, 11 de febrero de 2023



Firmado electrónicamente por:
**GILDA MARIANELA
MORENO PROAÑO**

.....

MSc. Moreno Proaño Gilda Marianela
LECTOR (A)



Firmado digitalmente por DORIS JACQUELINE
PEREZ VEGA
DN: CN=DORIS JACQUELINE PEREZ VEGA,
SERIALNUMBER=130921152943, OU=ENTIDAD
DE CERTIFICACION DE INFORMACION, O=
SECURITY DATA S.A. 2, C=EC
Razón: Estudiante Natasha Guerrero
Ubicación: TESIS
Fecha: 2023.03.17 09:21:40-05'00'

.....

MSc. Pérez Vega Doris Jaqueline
LECTOR (A)

DEDICATORIA

A mis padres, Jorge y Carla, por la prolijidad en promover que la mejor inversión es apostar en mí, gracias a su guía y dedicación he podido alcanzar esta meta que en ocasiones se veía muy lejana, todo lo que soy lo he logrado por ustedes.

A mis hermanos mayores, Clara y George, que han sabido entender mi locura y me han cuidado muchísimo, no sé qué sería de mi vida sin ustedes.

A Lukaz, mi hermano menor, quien ha creído en mí en todo momento y se ha encargado de recordarme mi potencial como profesora, tenista, estudiante; y me ha demostrado el amor más puro de un hermano, esto es por ti.

A Shiro, mi amado compañero que estuvo a mi lado en múltiples madrugadas mientras entregaba tareas, cuando me sentía mal y también cuando moría de la felicidad, que fue y es mi motor para seguir adelante, definitivamente Dios me ha dado al mejor compañero de vida, gracias por enseñarme a amar y darme los mejores 9 años de mi vida con el amor más desinteresado, no pude ser más afortunada de tenerte, te extraño todos los días mi lobo de nieve.

A Negro, por llenar de felicidad nuestros días, y en especial a Simon, por cuidarme en los momentos más difíciles y estar a mi lado, que suerte que llegaras a nuestras vidas.

A todos los deportistas, en especial a los tenistas que dedican su vida a un deporte que en ocasiones se siente muy solitario y nos responsabiliza inmensamente, que se dejan el alma en la cancha y entrenar largas horas para superarse, solo quisiera decirles que lo están haciendo estupendo, su esfuerzo en el campo importa más que un ranking; cansarse es de humanos, sepan pedir ayuda y sepan descansar.

A aquellos deportistas que han llegado a tener Burnout y se han retirado de la práctica deportiva, sé lo que se siente, les abrazo fuerte.

Finalmente, y no menos importante, me dedico este logro a mí, por levantarme y continuar con lo que empecé, aun cuando en varias ocasiones no encontraba la motivación para seguir, al fin lo has logrado Natasha.

Natasha Guerrero.

AGRADECIMIENTO

A Dios por permitirme estar acá, con mis padres y hermanos, ha sido tremendamente generoso.

A mis padres, Jorge y Carla, por el sacrificio y la entrega en cada etapa de mi vida como tenista, como estudiante y ahora como futura psicóloga, han creído en mí aun cuando yo no lo hacía. A mis hermanos, Clara, George y Lukaz, por ser aquella red de apoyo que tanto necesito y sin duda, el mejor regalo que me ha dado la vida.

A Saul, por la oportunidad de estudiar esta maravillosa carrera, que ahora no puedo imaginar la vida sin ella.

A Yalenna, mi mejor amiga y futura colega, que ha estado presente en los mejores y no tan buenos momentos de mi vida y me ha motivado a seguir, ha sido un ángel para mí.

A Shiro, Negro y Simon, que me han acompañado y motivado en mi carrera y me han brindado el amor más sincero de todos, desearía que fueran eternos.

De igual manera, agradezco la paciencia casi inhumana de mi tutor, el profesor Luis Iriarte, que ha sabido calmar mis dudas y guiar este estudio de una manera que jamás imaginé, gracias por la dedicación y la perseverancia.

A todos los profesores que me han guiado y han compartido sus conocimientos y sus experiencias, han sido la principal causa de que hoy llegue hasta este punto.

Agradezco al tenis, que me ha enseñado a luchar cada batalla y no rendirme, me ha formado como deportista y como persona; me ha permitido conocer personas maravillosas y un mundo lleno de oportunidades, solo me ha dado gratificaciones.

A mis alumnos y colegas tenistas, en especial a Aiden, Atenas, Simon, Filipa, Pedro y Alessio, por ser parte de este estudio, gracias por la confianza y el testimonio; el camino del deportista ciertamente no es tan fácil como parece y está lleno de sacrificios.

Finalmente, me gustaría agradecer a mis compañeros de curso y futuros colegas, tengo la certeza que les espera un futuro brillante. Así mismo, a mis amigas y cómplices en este camino que ha estado lleno de altos y bajos, Daniela, Andrea, Laura, Johana y Cynthia; sin ustedes, no hubiese sido posible llegar a este punto, gracias por las charlas profundas, las risas compartidas y las tardes de donuts y estrés por el estudio, las llevo en mi corazón.

Natasha Guerrero.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN TRIBUNAL	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
RESUMEN EJECUTIVO	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	3
Problema de Investigación.....	8
Justificación	8
Pregunta de Investigación.....	9
Objetivos.....	9
MARCO METODOLÓGICO	9
Paradigma de la Investigación	9
Enfoque de la Investigación.....	10
Alcance de la Investigación	10
Diseño de la Investigación.....	10
Población y muestra.....	11
Instrumento de Investigación.....	11
RESULTADOS	12
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	18

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGIA

TEMA: RASGOS DE PERSONALIDAD Y BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

AUTOR: Guerrero Cedeño Natasha Romina

TUTOR: Dr. Iriarte Pérez Luis Alfonso, PhD.

RESUMEN EJECUTIVO

La personalidad es entendida como la estructura dinámica interna compuesta por componentes biológicos y psicológicos que se manifiestan en los comportamientos, pensamientos y sentimientos individuales, determinando la manera personal de enfrentar situaciones y manejar emociones. Por otro lado, el Burnout desde el ámbito deportivo, se caracteriza por tres síntomas principales: pérdida progresiva del sentimiento de logro alcanzado, disminución del valor hacia el desempeño deportivo, fatiga física y mental.

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo general, determinar la relación entre los rasgos de personalidad y burnout en deportistas de alto rendimiento. Para ello, se ha elaborado y validado una entrevista semi estructurada compuesta por preguntas abiertas basadas en la teoría estudiada; posteriormente se aplicó la entrevista a 6 tenistas de alto rendimiento, mismo que han estado en competencia por más de dos años, donde se encontró como principal hallazgo que, aquellos deportistas con rasgos de personalidad de “extraversión”, “disciplina”, “aislamiento”, “impulsividad”, “desconfianza” presentan previo a su retiro sintomatología de Síndrome de Burnout. Así mismo, se halló que aun cuando el deportista no manifiesta sintomatología de burnout hacia el deporte, presenta agotamiento de un ideal.

DESCRIPTORES: *Agotamiento, Atleta, Competencia Deportiva, Estrés Mental, Personalidad.*

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR
HUMANO
CARRERA DE PSICOLOGIA

THEME: PERSONALTY TRAITS AND BURNOUT IN HIGH PERFORMANCE ATHLETES

AUTHOR: Guerrero Cedeño Natasha Romina

TUTOR: Dr. Iriarte Pérez Luis Alfonso, PhD.

ABSTRACT

Personality is understood as the internal dynamic structure composed of biological and psychological components that are manifested in individual behaviors, thoughts, and feelings, determining the personal way of facing situations and managing emotions. On the other hand, Burnout from the sports field is characterized by three main symptoms: progressive loss of the feeling of achievement, decreased value towards sports performance, physical and mental fatigue.

In this sense, the present study has the general objective of determining the relationship between personality traits and burnout in high-performance athletes. To do this, a semi-structured interview composed of open questions based on the theory studied has been prepared and validated; Subsequently, the interview was applied to 6 high-performance tennis players, who have been in competition for more than two years, where the main finding was that those athletes with personality traits of "extroversion", "discipline", "isolation" , "impulsiveness", "mistrust" present symptoms of Burnout Syndrome prior to their retirement. Likewise, it was found that even when the athlete does not manifest symptoms of burnout towards sport, he presents exhaustion of an ideal.

KEYWORDS: *Mental Stress, Personality, Athlete, Sport Competition, Exhaustion.*

RASGOS DE PERSONALIDAD Y BURNOUT EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Personality Traits and Burnout in High Performance Athletes

Autor: Natasha Guerrero-Cedeño
nguerrero@indoamerica.edu.ec

Tutor: Luis Iriarte-Pérez
luisiriarte@uti.edu.ec

Lector: Gilda Moreno-Proaño
gildamoreno@uti.edu.ec

Lector: Doris Pérez-Vega
dorisperez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cualitativa.

Quito, Ecuador.
Febrero de 2023.

RESUMEN

La personalidad es entendida como la estructura dinámica interna compuesta por componentes biológicos y psicológicos que se manifiestan en los comportamientos, pensamientos y sentimientos individuales, determinando la manera personal de enfrentar situaciones y manejar emociones.

Por otro lado, el Burnout desde el ámbito deportivo, se caracteriza por tres síntomas principales: pérdida progresiva del sentimiento de logro alcanzado, disminución del valor hacia el desempeño deportivo, fatiga física y mental.

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo general, determinar la relación entre los rasgos de personalidad y burnout en deportistas de alto rendimiento. Para ello, se ha elaborado y validado una entrevista semi estructurada compuesta por preguntas abiertas basadas en la teoría estudiada; posteriormente se aplicó la entrevista a 6 tenistas de alto rendimiento, mismo que han estado en competencia por más de dos

ABSTRACT

Personality is understood as an internal dynamic structure composed of biological and psychological components that manifest themselves in individual behaviors, thoughts and feelings, determining the personal way of facing situations and managing emotions.

On the other hand, Burnout from the sports field, is characterized by three main symptoms: progressive loss of feeling of achievement achieved, decrease in the value towards sports performance, physical and mental fatigue.

In this way, the general aim of this study is to determine the relationship between personality traits and burnout in high performance athletes.

To this end, a semi-structured interview composed by open questions based on the theory studied has been developed and validated; afterwards, the interview was applied to 6 high performance tennis players, who have been in competition for more than two years, where it was found as the

años, donde se encontró como principal hallazgo que, aquellos deportistas con rasgos de personalidad de “extraversión”, “disciplina”, “aislamiento”, “impulsividad”, “desconfianza” presentan previo a su retiro sintomatología de Síndrome de Burnout. Así mismo, se halló que aun cuando el deportista no manifiesta sintomatología de burnout hacia el deporte, presenta agotamiento de un ideal.

main finding that, those athletes with “extraversion”, “discipline”, “isolation”, “impulsivity”, “distrust” traits of personality, present prior to retirement, symptomatology of Burnout Syndrome. Likewise, it was found that even when the athlete does not manifest symptoms of burnout towards the sport, the present an exhaustion of an ideal.

Palabras Clave: *Agotamiento, Atleta, Competencia Deportiva, Estrés Mental, Personalidad.*
(extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

Keywords: *Mental Stress, Personality, Athlete, Sport Competition, Exhaustion.*
(extraídas desde [Tesauros UNESCO](#), orden alfabético).

1. INTRODUCCIÓN.

El término *personalidad*, proviene del griego que etimológicamente significa “máscara”, y se refiere al hecho de añadir o adoptar algo que no es propio del individuo (Galindo, 2015). En la antigua Grecia, el teatro era una forma de diversión para la comunidad, los actores usaban máscaras para la personificación de sus papeles y en reiteradas ocasiones, un mismo actor era el encargado de personificar más de un papel, por lo que el uso de máscaras para diferenciar uno del otro era efectivo y rápido. De esta manera nace el significado primitivo de la personalidad (Salvaggio & Sicardi, 2014).

Posteriormente, los teólogos en el siglo III pretenden otorgar un significado al vocablo “personalidad” entendiendo al ser humano desde su esencia interior. Tiempo después, Boecio en el siglo VI condensa el concepto de persona y esencia concibiendo el significado de personalidad donde resume a la persona como sustancia vital, racional y natural. En este punto se añade la racionalidad como característica al significado de *personalidad* (Montaño et al., 2009).

Por otro lado, existen planteamientos psicológicos que mencionan al conjunto de cualidades propias del individuo catalogadas en tres grupos: a) los atributos y características personales referidos a la adaptación del individuo en cada etapa del desarrollo; b) desde la perspectiva biológica y conductista, se define como el proceso de adaptación y supervivencia a partir de los atributos de cada individuo adoptados a lo largo de su evolución; c) la definición de

personalidad a partir de los atributos particulares de cada individuo que lo diferencian de otro (Montaño et al., 2009).

Leal, Vidales & Vidales (1997) en Montaño et al., (2009) explican la personalidad a partir de tres aristas:

1. La completa organización de los hábitos, patrones, estilos de liderazgo, atributos físicos que establecen la eficacia social que el individuo posee.
2. La ejecución de ajuste del organismo entre los impulsos internos y las demandas del medio.
3. El sistema compuesto de conductas habituales y actitudes del individuo que se adapta a las peculiaridades del medio (Montaño et al., 2009).

Allport (1937) en Salvaggio & Sicardi, (2014) define a la personalidad como la estructura dinámica interna del sujeto que expresa su comportamiento y pensamiento distintivo individual, evidenciando que la personalidad es modificable, es un elemento interno no especialmente mental ni neurológico pero que precisa el funcionamiento de la mente y del cuerpo como una sola unidad. Cada individuo es caracterizado por sus propias conductas y sus propios pensamientos (Salvaggio & Sicardi, 2014).

Así mismo, Salvaggio & Sicardi (2014) mencionan que la personalidad es la consecuencia que se obtiene de la unión dinámica entre características psicológicas y biológicas de cada persona que logran diferenciarlas del resto; clasificando de la siguiente manera los aspectos

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

fundamentales que estructuran la personalidad:

1. **Temperamento:** Comprende la recopilación de aquellos factores biológicos que son heredados y predisponen ciertos rasgos de personalidad
2. **Carácter:** Tiene su origen etimológico griego que significa “marca” o “sello” que hace único a un individuo. Es el encargado de determinar el actuar del sujeto. "Carácter es el conjunto de rasgos de personalidad, relativamente perdurables, que tienen importancia moral y social" (Salvaggio & Sicardi, 2014).
3. **Inteligencia:** Se refiere a la manera individual de adaptación e interacción con el medio donde se encuentran inmersas habilidades como el control de impulsos, la autoconciencia, la empatía, la agilidad mental, entre otras.
4. **Status y Roles Sociales:** Es aquel valor que se le otorga a un individuo según el puesto o rol que desempeña.

Al mismo tiempo, Allport (1937) en Ramírez (2021) menciona que la personalidad se refiere a la anexión de los rasgos y particularidades de cada individuo que lo diferencian del resto.

Pérez et al., (2020) proponen que la personalidad se refiere a los patrones personales e individuales influenciados por cualidades psicológicas que se mantienen a través del tiempo y hacen posible la distinción de los pensamientos,

sentimientos y comportamientos de cada uno.

Desde la psiquiatría actual, la American Psychiatric Association (APA, 2000) crea manuales diagnósticos con el objetivo de clasificar los trastornos mentales de acuerdo a los síntomas que presenta el individuo; logrando distinguir el Eje II, propio de los trastornos de la personalidad; y el eje I, correspondientes a trastornos clínicos.

De acuerdo con Linares (2007) el propósito de la APA (2000) es tener flexibilidad en el diagnóstico, brindando un abanico de variantes dentro de cada colectivo clínico. Inmerso en el Eje II de la APA se encuentran los 3 grupos de personalidad:

- ❖ Grupo A: Trastorno paranoide, Trastorno Esquizoide y Trastorno esquizotípico de la personalidad
- ❖ Grupo B: Trastorno antisocial, trastorno límite, trastorno histriónico y trastorno narcisista de la personalidad
- ❖ Grupo C: Trastorno por evitación, trastorno por dependencia y trastorno obsesivo compulsivo de la personalidad

Acorde con APA (2013) en el DSM-V se considera que un individuo presenta trastorno general de la personalidad cuando existe un patrón estable, que se mantiene en el tiempo, que no es consecuencia fisiológica de una sustancia, de experiencia intrínseca que provoca malestar a nivel clínico, laboral y social; con comportamiento evidentemente apartado de las expectativas socioculturales del individuo en el ámbito

cognitivo, afectivo, en el control de impulsos y el funcionamiento interpersonal.

Burnout

El síndrome de burnout, también conocido como síndrome de agotamiento crónico o síndrome del quemado, es la segunda variable a abordar en la presente investigación; por lo que se considera oportuno mencionar que los estudios del síndrome de burnout son relativamente recientes en comparación a la variable de personalidad previamente expuesta.

Freudenberger (1974) en Reynaga-Estrada et al., (2017) define al síndrome de burnout por primera vez luego de observar en una clínica de adictos las consecuencias que se manifestaron en los voluntarios y colaboradores. Entre los principales síntomas evidenció la fatiga física y mental, el desánimo, la pérdida de motivación y en algunos casos, cuadros de ansiedad y depresión.

En este sentido, Freudenberger (1974) en Olivares (2020) describe el síndrome como un agotador sentimiento de fracaso consecuencia de una excesiva exigencia física y mental del trabajador.

Partiendo del aporte de Freudenberger (1974), Maslach (1976) en Olivares (2020) se aproxima a un concepto más amplio del burnout, donde adopta las características conceptuales que existían del síndrome y agrega el área laboral en el que se evidencia mayor prevalencia del mismo, concluyendo que los trabajadores que ejercen su labor directamente con personas como en el caso de los educadores, médicos, trabajadores

sociales, entre otros; con mayor frecuencia presentan características diagnósticas del síndrome de burnout.

Por otro lado, Pines & Kafry (1978) en Olivares (2020) definen al burnout como una vivencia de constante agotamiento físico y mental en el individuo, que progresivamente afecta a su autoestima debido al sentimiento de incapacidad que experimenta frente a las demandas laborales.

Más tarde, Maslach & Jackson (1981) en Reynaga-Estrada et al., (2017) proponen una perspectiva del síndrome bajo tres dimensiones; distinguido por agotamiento emocional; despersonalización; reducida realización personal.

El síndrome de burnout está relacionado con la autopercepción de insuficiencia en el manejo del estrés; el individuo cree no contar los recursos personales necesarios o en su defecto, tener recursos inadecuados que no son de ayuda para manejar el estrés (Lopes et al., 2015).

Desde el ámbito organizacional, el conjunto de factores estresantes, conducen al trabajador a desempeñar sus tareas laborales bajo un contexto depresivo, carente de motivación y satisfacción, originando el síndrome de burnout (Pinto & Gaspar, 2016); su proceso es individual y acumulativo con progresiva severidad como consecuencia a la poca eficacia que tienen las estrategias de afrontamiento personales empleadas para el manejo de estrés (Schaudeli & Bakker, 2004 en Pinto & Gaspar, 2016).

Así mismo, Gutiérrez et al. (2020) definen al burnout como la alteración consecuyente en el individuo al exponerse constantemente a situaciones generadoras de estrés, que sobrepasan sus propias capacidades de manejo o resolución del mismo.

Así mismo, el agotamiento mental parte como consecuencia a la recolección perpetuante de esfuerzo mental, que eventualmente se manifiesta en el progresivo agotamiento físico (Baumeister et al., 2007 en Alarcón et al., 2017).

Acorde con Schaufeli & Enzmann (1998) en Gustafsson et al. (2017) el síndrome de burnout emerge a causa del desacuerdo entre las expectativas personales, los esfuerzos por alcanzarlas y la realidad que se vive; el desequilibrio entre las demandas y la falta de recursos para conseguirlas, generan estrés en el individuo.

Por otra parte, desde el ámbito deportivo, Fernández (2012) en Reynaga-Estrada et al. (2017) explica que, en deportistas el agotamiento emocional parte como reacción a las demandas del entrenamiento, la sobrecarga de entrenamiento, el inapropiado tiempo de recuperación a nivel físico como mental, y la constante exposición al estrés competitivo. Por otra parte, la despersonalización se puede considerar como una reacción que pretende crear distancia con el agotamiento, guiando al deportista hacia la baja realización de logros.

En este sentido, el burnout en el deporte se refiere a la fatiga física y emocional que el deportista experimenta tanto por sus propias exigencias como las exigencias del

exterior inmersas en ambiente competitivo, provocando un sentimiento de incapacidad competitiva en el individuo; acarreado síntomas como la devaluación del deporte que practica, baja autoestima y pérdida progresiva del interés en el mismo incrementando la posibilidad de abandono de la práctica deportiva (Raedeke, 1997 en Reynaga-Estrada et al., 2017).

En la misma línea, García-Parra et al. (2016) explica que en el deporte, variantes como: a) altos niveles de perfeccionismo desadaptativo y en consecuencia bajos niveles de perfeccionismo adaptativo; b) presencia de estrés; c) sobrecarga de entrenamiento; d) incremento de experiencias asociadas con un sentimiento negativo en el deporte; e) sentimiento obsesivo hacia el deporte; f) lesiones ocasionadas por el deporte o éxito prematuro en él, entre otros; influyen en la aparición y conservación del burnout.

Posteriormente, Raedeke & Smith (2001) en Madigan et al., (2016) sostienen que el síndrome del burnout en deportistas está presente de manera polifacética, caracterizado por tres síntomas principales. El primer síntoma se refiere a la pérdida progresiva del sentimiento de logro alcanzado, el deportista con mayor frecuencia experimenta sentimientos de incapacidad de alcanzar un objetivo. El segundo síntoma, es la disminución de valor que el deportista otorga a su propio desempeño y participación en la disciplina deportiva. Finalmente, el tercer síntoma se refiere a la fatiga exhaustiva física y mental que el atleta experimenta y que supera la demanda promedio de las exigencias propias

del deporte que practica (Madigan et al., 2016).

Así pues, Garcés de Los Fayos (1994) en Sierra & Abello (2008) manifiesta que una de las causas más frecuentes del abandono de prácticas deportivas principalmente a nivel competitivo, se otorga al agotamiento físico y mental que experimenta el deportista, misma que afecta su autoestima y el sentimiento de confianza hacia sus capacidades competitivas, disminuyendo los niveles de eficacia progresivamente.

Así mismo, durante las temporadas competitivas y precompetitivas, el deportista se encuentra constantemente expuesto a demandas de su disciplina, especialmente en tres ámbitos: mental, físico y social; dichas demandas ocasionan que la intensidad, especialmente, en la preparación pre-competitiva incrementa notablemente, esto puede dirigir a que el deportista tenga mayor predisposición de presentar síndrome de burnout (Martinet et al., 2020).

Particularmente, en tenistas, a la asociación entre el burnout y el sobre entrenamiento se añaden componentes que generan desánimo o pérdida de interés como las rutinas repetitivas de entrenamiento, fatigas por viajar de un lugar a otro, entre otras (Chiminazzo & Montagner, 2009 en Andrade et al., 2019).

Por ende, Lemyre et al. (2007) en Andrade et al., (2019) manifiestan que existe una relación positiva entre la sobrecarga de entrenamiento y los niveles de fatiga física y emocional. Este resultado alimenta la

asociación entre el sobre-entrenamiento y el síndrome de burnout.

Específicamente, en el ámbito deportivo, en cuanto a las variantes de personalidad y su asociación con el síndrome de burnout, el foco de estudio debe ser dirigido hacia el descubrimiento de herramientas que permitan al individuo potenciar los recursos personales que posee (Alarcón et al., 2009 en González et al., 2014)

Los atributos y diferencias individuales determinan la interpretación que el sujeto tiene frente a situaciones cotidianas, se evidencia en este caso también, el estilo de manejo de emociones adquirido por la experiencia que es asociado al carácter de cada uno (Bermúdez, 1999 en González et al., 2014).

Ahora bien, es importante destacar a los deportistas de alto rendimiento como personas que se encuentran expuestas a alcanzar las elevadas exigencias de la disciplina deportiva en sus 3 ejes principales: técnico-táctica, técnico-físico y mental; mismos que deben ser evidenciados tanto en el desempeño de entrenamiento como en el desempeño competitivo, es decir, en resultados (Biblioteca, 2019).

Del mismo modo, Smith (2003) en González et al., (2014) enfatiza que los deportistas constantemente se encuentran sometidos a entrenamientos donde la diaria demanda psicológica genera estrés en ellos, por lo que es muy probable que un deportista de alto rendimiento experimente dichas vivencias no solo en el campo de juego sino también en el hogar o con sus pares.

A diferencia de otras ocupaciones, los deportistas de alto rendimiento se encuentran en constantes evaluaciones durante la competición, lo que termina siendo uno de los factores detonantes para la aparición de estrés debido a que en competición se evalúan objetivos de rendimiento y de resultado (Lemyre et al., 2008 en González et al., 2014).

En este sentido, Garcés de los Fayos (2004) en García-Hernández et al. (2020) destaca que debido a la presión que se encuentra inmersa en el contexto de competencia en el ámbito deportivo, los deportistas son considerados como un grupo de alto riesgo en cuanto a presentar al síndrome de burnout, afectando a nivel motivacional y emocional al deportista, provocando que éste no encuentre su motivación para continuar entrenando y compitiendo en su disciplina. Este síndrome en deportistas se debería evidenciar en base al rendimiento del mismo en el campo de juego, ya que a nivel competitivo el rendimiento es un factor fundamental (Hill & Appleton, 2001 en Lopes et al., 2015).

Por su parte, Rowbottom (2000) en González et al. (2014) manifiesta que el factor más importante para el óptimo rendimiento del deportista, es el entrenamiento, que se intensifica por las demandas competitivas y que, en consecuencia con el afán de cumplirlas, los deportistas se encuentran inmersos en el sobre-entrenamiento, provocando fatiga mental y física.

El estudio del síndrome de burnout inmerso en el contexto deportivo se lo ha relacionado especialmente con variables

situacionales del propio individuo, es decir, aquellos eventos particulares por los que el deportista atraviesa en su vida personal, en su día a día; resaltando al deportista como un ser social y afectivo. Rescatando las individualidades del atleta desde esta óptica, que no se refiere específicamente al contexto deportivo, pero que influyen en su rendimiento dentro del contexto de competencia deportiva (Martinent et al., 2020). Autores como Gustafsson et al. (2017) lo relacionan con un factor motivacional y la pérdida del disfrute, consecuencia del sobre-entrenamiento.

El interés por el estudio del deporte dentro de la psicología ha incrementado en las últimas décadas, autores como González et al. (2014), García-Hernández et al. (2020), Martínez-Alvarado et al. (2016) han centrado como objeto de estudio la resiliencia, el rendimiento y la motivación; sin embargo, la personalidad inmersa en el contexto deportivo, es una variable que todavía no cuenta con la cantidad de investigaciones como el resto de variables antes mencionadas (Ruiz-Barquín & García-Naveira, 2013). De la misma manera, a pesar de que las investigaciones acerca del síndrome de burnout en deportistas han incrementado a lo largo de los años, avanzan a un ritmo bastante lento, evidenciando la escasez de publicaciones científicas acerca del síndrome de burnout en el ámbito deportivo en comparación con las publicaciones del síndrome del burnout desde el ámbito organizacional (Garcés de los Fayos, Carin & Carin, 2010 en García-Hernández et al., 2020). Pese a que en los últimos años se ha masificado el interés por el estudio de la psicología deportiva, se evidencia un notable vacío en la

investigación del peso que ejerce el síndrome del burnout en el rendimiento deportivo (Lopes et al., 2015). En especial, las investigaciones que correlacionan las variables de personalidad y burnout en el deportista son realmente escasas, en el presente estudio únicamente se hallaron dos aportes científicos correspondientes a Pérez-Rubio et al. (2017) y García-Hernández et al. (2020); lo que evidencia un vacío en el estudio de dichas variables en la rama deportiva de la psicología. Así mismo, el interés del estudio se relaciona con la inclinación personal de la investigadora hacia la población deportista de alto rendimiento, por lo que se considera oportuno llevar a cabo la presente investigación que se considera de gran aporte para la psicología deportiva; partiendo de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo influyen los rasgos de personalidad en el desarrollo del síndrome de burnout en los deportistas de alto rendimiento?

Para responder a esta pregunta, se han planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general:

- ❖ Determinar la relación entre los rasgos de personalidad y el burnout en los deportistas de alto rendimiento

Objetivos específicos:

- ❖ Aislar los rasgos de personalidad presentes en los deportistas de alto rendimiento

- ❖ Precisar los elementos que influyen en la aparición del burnout.
- ❖ Establecer la correspondencia entre los rasgos de personalidad y el burnout en deportistas de alto rendimiento.

2. MARCO METODOLÓGICO.

La investigación se inserta dentro del paradigma post-positivista, mismo que Flores (2004) en Ramos (2015) lo caracteriza por defender que la realidad en efecto existe, pero es aprehendida de manera incompleta como consecuencia de las percepciones individuales que limitan el dominio de las posibles variables que se puedan presentar en el estudio.

Desde esta primicia la realidad se comprende y se conoce de manera incompleta, donde el investigador es parte del objeto de estudio ejerciendo una influencia sobre él y viceversa (Hernández et al. 2010 en Ramos, 2015).

Desde la dimensión ontológica, Catalán-Vázquez & Jarillo-Soto (2009) destacan al paradigma post-positivista como la realidad imperfectamente aprehensible, que solo se la puede captar de manera probabilística permitiendo la verificación de los resultados que se consideran posiblemente verdaderos. La manipulación de las variables es un factor que se encuentra presente.

Por ende, se desarrolló la investigación partiendo del paradigma post-positivista debido al interés por el estudio de las cualidades tanto rasgos de personalidad como de burnout en deportistas de alto rendimiento que se han extraído de la descomposición de las entrevistas realizadas

a los mismos, donde se obtuvieron datos cualitativos que posteriormente fueron categorizados en unidades de análisis; permitiendo de esta manera arribar a resultados ligados en la medida de lo posible a la objetividad de la investigación.

Por otro lado, se partió desde un enfoque cualitativo que, como lo señalan Cuenya & Ruetti (2010) en Ramos (2015) pretende el entendimiento del fenómeno en su ambiente cotidiano, donde la información se obtiene mediante la descripción del ambiente, situaciones, sujetos, entre otros.

El enfoque cualitativo tiene como fin el entendimiento del fenómeno desarrollado desde su ambiente habitual, se apoya de la detallada descripción de situaciones, personas, ambiente, etc; así como la observación conductual. No pretende generalizar hallazgos (Cuenya & Ruetti, 2010 en Ramos, 2015).

La realidad se construye como resultado del intercambio lingüístico existente entre los individuos que conforman la misma (Maturana, 1992 en Cuenya & Ruetti, 2010)

Así mismo, Hernández (2010) en Ramos (2015) destaca ciertas características fundamentales a tomar en consideración al momento de realizar una investigación cualitativa; algunas de ellas son:

- ❖ La pregunta de investigación se encuentra sujeta a modificaciones, no es totalmente determinada, es posible plantearse un problema sin necesidad de acoplarse a un rotundo proceso.

- ❖ El investigador parte del análisis social, apoyándose de la observación.
- ❖ Las técnicas que se emplean son las entrevistas, la observación comportamental, discusión grupal, historias de vida, análisis de experiencias.
- ❖ El investigador tiene como propósito construir la realidad, permitiendo mayor flexibilidad al proceso de investigación.
- ❖ Los hallazgos no pretenden concluir en la generalización, por lo que los resultados lejos de conformar una teoría formal, constituyen una teoría sustantiva.

La investigación tiene un alcance descriptivo, donde se pretende evidenciar la presencia de un fenómeno en cierta muestra; que busca la narración constructivista de cualidades del fenómeno a investigar en la población de interés (Ramos, 2020).

El alcance descriptivo se fundamenta en medir los atributos del fenómeno a estudiar. Busca detallar cualidades, particularidades y perfiles de la población que se pretende investigar; el investigador tiene como objetivo detallar los fenómenos y su manifestación (Hernández-Sampieri et al., 2014).

Por otro lado, el estudio tiene un diseño no experimental debido a que no se manipularon variables, únicamente se interesa por la observación de las mismas, cómo se manifiestan para posteriormente analizarlas; es de tipo transversal debido a que la investigación se encuentra definida en un período de tiempo determinado,

pretendiendo evaluar la prevalencia de un fenómeno empleando un sujeto o una colectividad de participantes (Alto et al., 2013).

Se aplicará un muestreo no probabilístico de tipo intencional, el cual posibilita la selección de casos particulares dentro de una determinada población ya que se aísla a los participantes dentro de una variable población ocasionando que la muestra sea relativamente pequeña (Otzen & Manterola, 2017).

La población total del presente estudio se encuentra referida a deportistas de alto rendimiento que se encuentran en competencia activa o en algún momento de su carrera deportiva se encontraban en etapa de competición a nivel provincial, nacional e internacional; la muestra fue seleccionada de manera no probabilística e intencional, donde se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: a) deportistas que tengan o hayan tenido jornadas de entrenamiento categorizadas de alto rendimiento; b) deportistas que hayan competido a nivel provincial, nacional o internacional; c) haber estado activo en competencia por más de dos calendarios anuales competitivos ininterrumpidamente. De la misma manera, se eligió la muestra bajo criterios de exclusión, los cuales fueron: a) deportistas que realizan una disciplina de manera recreativa; b) deportistas que no tengan una perspectiva competitiva del deporte; c) deportistas que no entrenen bajo un sistema de alto rendimiento.

De igual manera, se emplearon principios éticos para llevar a cabo la investigación, debido a que se trabajó con seres humanos. Se consideró oportuno garantizar el

principio de respeto por las personas que acorde con Álvarez (2018) se fundamenta en la protección de los derechos de las personas a la libre toma de decisiones, respetando su autonomía; uno de los principales elementos de dicho principio es el asegurar la protección a las personas involucradas en especial a aquellas que presentan mayor grado de vulnerabilidad. Es importante exponer el consentimiento informado a los participantes y hacer uso del mismo, garantizando de esta manera su autonomía para decidir participar en la investigación.

Así mismo, se tomó el principio de beneficencia donde el investigador es quien se responsabiliza del bienestar de los participantes referente a la investigación, este principio también es conocido como principio de no-maleficencia; el investigador debe velar por el bienestar de los participantes y ponerlo por encima de sus objetivos de sus intereses personales (Álvarez, 2018).

La investigación se apoyó de la entrevista semiestructurada como instrumento para la recolección de datos, la cual se encarga de recoger información de los participantes mediante preguntas abiertas previamente estructuradas en un guión pero que permiten la modificación o añadidura de otras preguntas, posibilitando flexibilidad al momento de entrevistar (Tejero González & Universidad de Castilla-La Mancha, 2021).

Se emplea la entrevista semiestructurada en casos donde el investigador tiene un conocimiento previo del fenómeno de interés que desea investigar; pese a que existe un orden preliminar estipulado, los

participantes tienen la libertad de responder como consideren oportuno y como les genere comodidad, así mismo, pueden no responder si consideran que la pregunta les resulta incómoda (Tejero González & Universidad de Castilla-La Mancha, 2021).

Díaz-Bravo et al. (2013) señala una serie de recomendaciones para llevar a cabo una entrevista semi estructurada, fundamentándose en la propuesta de Miguel Martínez (1998):

- ❖ Disponer de un guión con preguntas previamente asociadas a un grupo de fenómenos de interés que el investigador desea estudiar.
- ❖ Escoger un espacio físico con las condiciones aptas para llevar a cabo la entrevista, el mismo que genere un ambiente de confianza para el participante.
- ❖ Previo a la entrevista, explicar al participante el objetivo de la entrevista, así como contar con su consentimiento para apoyarse de recursos como la grabación o video.
- ❖ Apegarse en la medida de lo posible al guión previamente estructurado, permitiendo al entrevistador ser flexible con las preguntas a medida del contenido de la información que recibe.
- ❖ Permitir que el participante se exprese libremente, sin presionar ni apurar, mucho menos interrumpiendo en su discurso.

La entrevista semi estructurada demanda una prolija escucha activa por parte del entrevistador, así como la toma de decisiones al momento de reformular o

añadir una pregunta con la información que el participante paulatinamente aporta (Díaz-Bravo et al. 2013).

De igual forma, el investigador, en la entrevista semi estructurada tiene la ventaja de decidir de antemano el fenómeno a estudiar, qué información precisa lo que permite que tenga una base sólida para la elaboración del guión (Folgueiras, s.f.).

Para la presente investigación se elaboró una entrevista semi estructurada, la misma que comprende cinco unidades de análisis:

- I. UNIAL 1: Burnout (Agotamiento emocional, Despersonalización, Baja realización personal).
- II. UNIAL 2: Personalidad (preguntas generales)
- III. UNIAL 3: Rasgos de Personalidad Tipo A (Paranoide, Esquizoide, Esquizotípica)
- IV. UNIAL 4: Rasgos de Personalidad Tipo B (Antisocial, Límite, Histriónica y Narcisista)
- V. UNIAL 5: Rasgos de Personalidad Tipo C (Evitativo, Dependiente, Obsesivo-compulsivo)

El guión comprende 20 preguntas que pretenden estudiar los Rasgos de Personalidad y Burnout en deportistas de alto rendimiento.

3. RESULTADOS.

Se han transcrito las entrevistas realizadas y se han analizado de tal manera que se procedió a extraer categorías de análisis relacionadas con los objetivos de la investigación antes expuestos. En este sentido, se procede a exponer los resultados por cada participante.

Aiden

El entrevistado se describe a sí mismo como una persona disciplinada y prolija en todos los ámbitos de su vida, afirmando que se considera “bastante disciplinado” y agrega lo siguiente: “le meto ganas a las cosas que hago, me gusta que en cualquier campo que me desarrolle, dar lo mejor que pueda”. El rasgo de personalidad “disciplinado” se manifiesta en su vida cotidiana, se puede constatar cuando el entrevistado alega lo siguiente: “...la disciplina es como la parte que guía todo porque, al menos para mí, nada se puede hacer a medias sin hacerse”; en lo referente al ámbito laboral, manifiesta: “en mi trabajo que considero yo debe ser o bien hecho o simplemente no ser”. De igual manera, se destaca la disciplina en el ámbito deportivo cuando menciona que para él un deportista que no es disciplinado “no es nada, ni dentro ni fuera de la cancha; porque simplemente no es capaz de superarse a sí mismo... la disciplina en todo mi tiempo como deportista pues no faltó”.

Por otro lado, el siguiente rasgo de personalidad que se destaca en el entrevistado, es el que él mismo lo denomina “piloto automático” y al que lo describe como “dejar de hacer cosas que necesitan el 100% de tu atención... algo muy intuitivo”. En el ámbito laboral en el que se desempeña, se manifiesta dicho rasgo de “piloto automático” cuando menciona lo siguiente: “cuando diseño lo hago de manera muy intuitiva”. En cuanto al ámbito deportivo, manifiesta lo siguiente: “pasa lo mismo cuando juego tenis... considero yo que cuando juego un partido de tenis ya en competencia actúo por impulsos, se activa este “piloto automático”.

Por otra parte, se rescata el rasgo de “aislamiento” en especial en la relación con sus padres cuando el participante manifiesta que, al hablar de sus padres le resulta difícil debido a que siente que le deben algo; alega lo siguiente: “me sentí distanciado de ellos por mucho tiempo... me siento ahora distanciado... Este accionar de literalmente separarme de mis papás, el hecho de no querer estar con ellos...llevó a que la relación con mis padres pues tenga cierta distancia”; dicho rasgo de “aislamiento” aparece de igual manera cuando expone lo siguiente en referencia a la relación que mantiene con su pareja: “... con ella, a su lado, un poco separados, a la distancia”.

En lo que respecta al Burnout, se han precisado elementos como el cansancio físico y mental que influyen en la aparición del síndrome de Burnout, como el entrevistado lo manifiesta cuando menciona lo siguiente: “yo estaba quemado de entrenar ocho horas diarias a nivel físico... todo este cansancio físico lo sientes más porque ya se repite...”. La presión es otro elemento que se considera influyente en la aparición de Burnout; Aiden menciona lo siguiente: “me empezó a molestar más todo, jugar así gane se sentía no como satisfacción sino como deber...la relación con el tenis llegó a un punto donde era...tediosa”. De igual manera, Aiden menciona que, en especial, la presión que sentía por parte de su padre era la que más le agotaba.

Así mismo, se rescata el elemento “no tener vida social” como factor predisponente a la aparición de burnout, como se evidencia en lo que menciona Aiden luego de que se le preguntara si el deporte que practica le genera conflicto, a lo que respondió lo

siguiente: “me generó cuando competía por mis expectativas que eran altas, también el hecho de hacer el colegio a distancia...no tener vida social mas que el tenis” . Finalmente, Aiden manifiesta que la decisión de retirarse se debe a que se “hartó” principalmente de “no sentirse normal”, constatando lo siguiente: “Realmente me harté ...tanto física como mentalmente...de la presión, de entrenar tanto, de que mi vida fuese solo ir a la cancha... sin amigos. No tenía amigos, yo no podía hacer lo que el resto hacía, estaba cansado de no sentirme “normal”.

Del mismo modo, se aíslan las exigencias elevadas en el deporte como factores que influyen en la aparición del Burnout, se constata cuando Aiden manifiesta lo siguiente: “me reprendo mucho a mí mismo cuando no cumplo las expectativas de mí mismo” . De igual manera, el factor de no alcanzar sus propios objetivos conlleva a que Aiden en el ámbito deportivo tenga conflictos internos; alegando lo siguiente: “el hecho de no cumplir con mis expectativas que en el momento creo que soy capaz de alcanzarlas, pues eso es fracaso para mí”. Cuando se le cuestionó si considera que alcanzó sus objetivos como deportista, Aiden responde lo siguiente: “No los alcancé. Yo quería ganarme el Roland Garros, y fue un objetivo que lo puse muy claro y lo trabajé desde que empecé en el tenis, entrenaba para eso; pero es algo que se va a como una meta por la que trabajé muy duro y que no la alcancé”; evidenciando una elevada exigencia.

Atenas

La segunda entrevistada, Atenas, se describe como una persona altamente “extrovertida”, mencionando lo siguiente: “no me da miedo experimentar nuevas cosas...nuevos retos”; destaca de ella misma las características de una persona “social, extrovertida, desorganizada, irresponsable y que toma malas decisiones”. Dichas características se manifiestan tanto en su vida personal, en la convivencia con sus compañeros de piso, en su vida cotidiana, en la relación con sus amigos, mencionando lo siguiente: “si necesito algo, siempre hablo... no tengo problema en socializar con gente nueva o hacer amigos en un nuevo lugar”; sin embargo, es importante mencionar que describe a la relación con sus compañeros de Universidad como “muy inglesa” haciendo referencia que es por “beneficio mutuo...una relación muy falsa...como si hubiese una distancia marcada”. En cuanto a su ámbito educativo, declara que se evidencia mucho lo irresponsable, la mala toma de decisiones y lo desorganizada; alegando lo siguiente: “mala toma de decisiones porque, yo elegí salir de fiesta desde el miércoles en lugar de avanzar o hacer mi research y literalmente no me importó”.

Por otro lado, se distingue el rasgo de “desconfianza” cuando Atenas manifiesta que desconfía de las intenciones de los demás, exponiendo lo siguiente: “sé que los hombres si te hacen algún favor o te ayudan con algo es porque solo quieren algo sexual...siempre tienen segundas intenciones y eso se debe a experiencias previas... si noto que alguna persona de mi alrededor es exageradamente buena

conmigo especialmente cuando no somos muy cercanos sospecho más de ella o de él”; sin embargo, al referirse a su ámbito laboral, expresa que sus colegas le generan confianza exponiendo lo siguiente: “hay confianza, hay esa... parte humana que siento que genuinamente se preocupan por mí... me han demostrado que son responsables y serios”.

Por otra parte, el rasgo de “impulsividad” se destaca cuando Atenas menciona que se considera altamente impulsiva, resaltando lo siguiente: “...una persona muy emocional que actúa por emociones del momento...gasto demasiado en el placer inmediato, no soy capaz de pensar en el futuro”. En especial, destaca su impulsividad en el ámbito sexual, alegando que responde impulsivamente en el tema sexual, manifestado lo siguiente: “no pienso si es el lugar o la persona adecuados, si tengo ganas solo actúo y ya, no evalúo la situación”. Posteriormente, se evidencia que existe un sentimiento de arrepentimiento y lo que ella denomina “cruda moral”, lo que se refiere a sentimientos de enojo hacia ella misma y remordimiento por sus conductas impulsivas. De igual manera, dicho rasgo de impulsividad se evidencia en su ámbito social, manifestando que dichas conductas impulsivas son consecuencia del alcohol, mencionando lo siguiente: “el alcohol es necesario usar en Liverpool...primero el alcohol, luego la socialización”.

Por otro lado, en cuanto al burnout, Atenas no presentó específicamente un agotamiento hacia el deporte, tampoco se quemó ni física ni mentalmente; sin embargo, existió el agotamiento de un ideal. Se llega a dicha conclusión luego de analizar

lo que Atenas manifiesta cuando se le cuestionó si le genera o le generó algún conflicto el deporte que practica, a lo cual respondió lo siguiente: “me generó cuando empecé a crecer y se volvió el tenis más social y no porque yo quisiera de esa manera...acá en Inglaterra las personas ven al tenis desde un punto más social...acá (Inglaterra) el tenis, al menos desde los 16 años se vuelve un tenis social y yo no estaba buscando eso, yo quería competir y aprovechar el nivel tenístico de los ingleses”. En este sentido, se evidencia que el ideal de competir a un buen nivel tenístico se “quemó”, conduciendo a Atenas a tomar la decisión de retirarse de la competición.

Finalmente, el ámbito social del individuo vuelve a resaltar como un factor predisponente hacia una posible retirada prematura, aun cuando la entrevistada no se encontraba en competencia; se manifiesta dicho factor cuando Atenas expone lo siguiente: “estaba sacrificando salidas con amigos que genuinamente quería compartir mi tiempo; entonces generó conflicto el tema de entender que el tiempo de competencia era incierto...de hecho, el volver a competir o encajar era incierto”.

Filipa

La tercera entrevistada es Filipa, ella se describe a sí misma “principalmente como mujer...responsable”; manifestándose dicho rasgo especialmente en el ámbito deportivo cuando menciona lo siguiente: “soy muy responsable con los entrenamientos, las competencias... Yo fui muy disciplinada con el tenis”. De igual manera, se evidencia dicho rasgo de personalidad en el ámbito académico;

cuando expone lo siguiente: “me gusta tener los deberes listos... me gusta hacerlos a tiempo para poder entregar todos sin problema”. En cuanto a su ámbito familiar manifiesta que no tiene problema con cumplir con las reglas del hogar.

De igual manera, con relación a su ámbito social, se considera una persona “cuidadosa” con sus actos y palabras, manifestando lo siguiente: “soy muy cuidadosa con los otros, intento respirar y pensar en cómo se sentiría el resto involucrado antes de actuar o decir algo”. Así mismo, Filipa indica que intenta ser lo más empática posible con el resto y menciona lo siguiente: “Entiendo que es importante tener presente el mundo emocional del otro, trato de cuidar las palabras o el tono”

Por otro lado, se rescata el rasgo de ser una persona que le cuesta mucho la separación, especialmente la separación con personas muy próximas, explicando que “soy una persona que le gusta estar mucho con las personas que ama... me cuesta la no cercanía o, mejor dicho, la distancia física...me cuesta mucho”; dicho rasgo se manifiesta en su ámbito familiar cuando expone lo siguiente: “cuando mi hermana se fue a Dubái por un año... no tenía a mi mejor amiga en la casa, todo se sentía raro, me costó casi un año acostumbrarme a que no esté en la casa”. De igual manera, menciona que el proceso de separarse de sus amigos del colegio con los que había compartido prácticamente toda su vida, le resultó “difícil”.

Por otro lado, en cuanto a los elementos que influyen en la aparición de burnout, Filipa

manifiesta que principalmente “sacrificar ciertos momentos con amigos específicamente me llevó a sentirme diferente” es lo que le llevó a cuestionarse si valía la pena seguir con la competencia deportiva. Así mismo, se evidencia que el ámbito social, el no poder compartir momentos con sus amigos, le generó un conflicto con el deporte, llevándola a un estancamiento. En este sentido, Filipa afirma lo siguiente: “el no poder compartir momentos tan normales con ellos me llegó a generar un conflicto en especial cuando entrenaba mucho y no conseguía resultados”.

Así mismo, otro de los elementos influyentes en la aparición del burnout es el “no sentirse buena jugadora” lo que en repercusión llevó a Filipa a evaluar si de verdad valía la pena seguir sacrificando tanto aún cuando no se sentía “buena jugadora...consideraba que no era buena jugando”, exponiendo un sentimiento de baja realización personal, así como actitudes negativas hacia el deporte y alimentando la decisión de una eventual retirada de la competencia.

Simon

Simon, por su parte, se describe como una persona “amigable, respetuosa, disciplinada, responsable y un poco desorganizada”. El rasgo de “responsabilidad” destaca cuando menciona que especialmente en su vida personal como en la profesional trata de “tomar decisiones inteligentes”.

En cuanto al ámbito deportivo se manifiesta dicho rasgo de “responsabilidad” con su prolijidad para cumplir con sus

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

entrenamientos; sin embargo, Simon lo destaca principalmente como “disciplinado” mencionando lo siguiente: “con el deporte se evidencia mucho la disciplina; hay días donde no quiero hacer nada, me siento muy cansado, sin embargo, la disciplina es lo que me empuja a asistir al entrenamiento”.

Así mismo, la “impulsividad” es otro rasgo de personalidad a rescatar, principalmente se manifiesta cuando se encuentra bajo situaciones de mucho estrés, por lo que se puede asimilar que se evidencian también en el ámbito deportivo. Simon menciona lo siguiente: “Mis conductas impulsivas salen cuando estoy con mucho estrés cuando me siento presionando”

Por otro lado, en cuanto al Burnout, no se evidencia sintomatología del síndrome en el participante; sin embargo, se pueden rescatar causas que lo acerquen a un posible burnout, como es el caso de no poder alcanzar las exigencias del el deporte, ya que Simon cita lo siguiente cuando se le cuestiona cómo se visualiza en un futuro: “Cumpliendo los objetivos que aún no los he alcanzado, ganando torneos, compitiendo a nivel profesional”. Finalmente, el no poder lograr los objetivos que él mismo se propone, eventualmente pueden llevar a que Simon experimente baja realización personal y en consecuencia actitudes negativas hacia el deporte, lo que conlleva una pérdida del disfrute y una posible decisión de retirarse de competencia.

Pedro

Pedro se describe a sí mismo como una persona “tranquila y respetuosa”. El rasgo

de “tranquilo” se manifiesta principalmente en su ámbito social. En relación a esto, Pedro afirma lo siguiente: “soy tranquilo cuando conozco a gente nueva... casi nunca tengo discusiones y creo que es porque realmente trato de entender a los otros”. Por otro lado, se evidencia dicho rasgo en la relación con sus padres cuando expone que “la relación es buena...casi nunca tengo discusiones”. En cuanto al deporte, se evidencia dicho rasgo principalmente en los entrenamientos, cuando manifiesta que experimenta “relajación...tranquilidad...des-estrés”

De la misma manera, se rescata el rasgo “respetuoso” y se evidencia en todos los ámbitos en los que el entrevistado se desarrolla, menciona lo siguiente: “el respeto en todos los ámbitos de mi vida, en el tenis, el colegio, con mis papás. Creo que el respeto hace las cosas más tranquilas... respeto mucho a los demás y pienso en la repercusión de mis actos, entonces siempre tengo presente al resto”. En este sentido, se evidencia una congruencia entre sus principales rasgos de personalidad, que él mismo los rescató.

Por otro lado, no se evidenció indicios de Burnout en el participante, sin embargo, con lo que se ha rescatado de entrevistas anteriores, uno de los factores que podrían incidir a que eventualmente el participante presente síndrome de burnout es el “sacrificar las salidas con amigos”. Pedro menciona, dentro de su discurso, que para él una de las características principales en un deportista exitoso es la capacidad para sacrificar momentos con amigos y eventos importantes. Además, Pedro señala que tiene como objetivo la competición

profesional abierta, la cual demanda mucho tiempo en cancha tanto de entrenamiento como de competencia, es posible que el ámbito social se vea afectado para alcanzar su objetivo y en consecuencia le genere un conflicto con el deporte. De igual manera, si no llegase a cumplir sus objetivos de competir a nivel profesional, es decir, las altas exigencias deportivas, posiblemente experimente una falta de sentimiento de éxito y en consecuencia actitudes negativas hacia el deporte, lo que eventualmente lo conduce a una retirada de la competición.

Alessio

Finalmente, el último participante se describe a sí mismo como una persona “divertida...social...Feliz...responsable...ordenado...determinado”. En este sentido, se rescata el rasgo de “determinación” en el deporte cuando manifiesta lo siguiente: “soy determinado con los objetivos que tengo en mi vida por ejemplo si quiero ganar algún partido me propongo hacerlo y trabajo para lograrlo”. Por otra parte, menciona que es determinado con sus actos especialmente si involucran a las personas que aprecia; en cuanto al ámbito social y educativo menciona lo siguiente: “cuando siento que fracaso en algo, me concentro en mejorar en lo que fallé...recorro a personas que sé que me pueden ayudar”.

Así mismo, lo “social” es otro rasgo de personalidad que se manifiesta principalmente con sus amigos, sin embargo, se considera una persona abierta y con absoluta confianza en su ambiente familiar cuando menciona que “siento que tengo mucha relación con mis hermanos mayores y con mi mamá y mi papá

también... con mis amigos también hay bastante confianza”.

En lo referente al burnout, no se evidenciaron factores influyentes en la aparición del síndrome en Alessio, sin embargo, se puede determinar como posible factor influyente el “sacrificar lo social”; ya que Alessio pretende seguir compitiendo y de ser posible escalar a un nivel profesional. Además, Alessio menciona que para él, un deportista exitoso es aquel que sacrifica su vida social ya que “un deportista no tiene vida social”, este factor eventualmente podría acarrear conflictos con el deporte que practica debido a que Alessio menciona que para él sacrificar la vida social “es lo más difícil, debes tener tus objetivos claros”. De igual manera, la posible no realización de las altas expectativas que el participante tiene del deporte pueden terminar en actitudes negativas hacia la práctica deportiva y posteriormente incrementar el deseo de retirada de la práctica o de la competencia.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

El estudio se realizó con deportistas correspondientes a la disciplina de tenis, caracterizada por ser un deporte individual que no admite empates, es decir, ejerce un mayor peso de responsabilidad al deportista en comparación a los deportes colectivos; donde se hallaron entre los principales rasgos de personalidad los siguientes: disciplina, responsabilidad, extraversión, impulsividad, respeto, socialización, desorganización, mala toma de decisiones. En contraste con la investigación realizada por Marrero et.al. (2000) en García-Naveira & Ruiz-Barquín (2013) donde se aplicó el instrumento 16PF a 64 tenistas y 63 deportistas individuales, se obtuvo como

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

resultados que, los deportistas se presentan como autosuficiente, individualistas, solidarios, tensos, enérgicos, impacientes e intranquilos, emocionalmente cambiantes.

Por otro lado, González et al. (2016) en su estudio obtiene como resultado que el rasgo de “perseverancia” es la característica de personalidad más identificada en los deportistas; en relación con los resultados obtenidos en la presente investigación, se evidencia congruencia con los rasgos de “disciplina” y de “responsabilidad” hallados principalmente en los deportistas que presentaron marcada sintomatología del síndrome de burnout.

Mientras tanto, en lo relacionado con la aparición de sintomatología del burnout, se hallaron elementos influyentes para que el deportista presente el síndrome; como por ejemplo, la presión que experimenta un deportista especialmente en competencia por parte de su entrenador o de sus padres, el sacrificio de vida social y las intensas jornadas de entrenamiento

De igual manera, se obtuvo como resultado que, entre las unidades de análisis del burnout, se encuentra el poco o nulo contacto con el ámbito social del deportista, siendo el ámbito más afectado en su vida competitiva, específicamente entre los 15 y 18 años. En las entrevistas realizadas, se evidenció que, en esta etapa el deportista experimenta una marcada despersonalización con el deporte, es decir, la pérdida de disfrute del deporte así como el desarrollo de actitudes negativas hacia el mismo; y en consecuencia ocasionando que el deportista compita y entrene por presión y no por el deseo genuino.

En comparación con el estudio realizado por De Francisco et al. (2013) en su investigación titulada “Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas” obtuvieron como resultados que, el menoscabo del ámbito social del deportista, la carencia de apoyo familiar, la pérdida de autoconfianza y autoconcepto, son variables predictoras del burnout; en relación con los resultados obtenidos el presente estudio, se rescata un alto nivel de consistencia en las variables predictoras del síndrome de burnout, especialmente con el discurso de Aiden, Atenas y Filipa.

Así mismo, De Francisco et al. (2013) obtienen como resultados que más del 5% de su muestra de 442 deportistas presentaron una devaluación por la práctica deportiva y en consecuencia un distanciamiento emocional con el deporte que se practica, incrementando las actitudes negativas hacia el mismo por parte del deportista. Además, se evidenció que los deportistas que más horas entrenan, tienen mayor predisposición al agotamiento físico, y en consecuencia al agotamiento mental.

De la misma manera, en el presente estudio, Aiden manifiesta que, lo que lo motivó a tomar la decisión de retirarse del tenis competitivo, fue el percibir cansancio extremo; manifestando que se sentía “quemado” de entrenar cerca de ocho horas diarias, llevándolo a experimentar agotamiento físico y mental. Dicho hallazgo, expone un alto nivel de concordancia en comparación con los resultados obtenidos por De Francisco et al. (2013).

En relación con los resultados obtenidos en el estudio realizado por Gould et al. (1997)

titulado “Burnout en tenistas competitivo juniors: III. Diferencias individuales en la vivencia del Burnout”, se refleja una alta congruencia con los resultados obtenidos en la presente investigación, ya que los autores antes mencionados evidenciaron que, el sobre-entrenamiento, la presión del mismo tenista y de los padres, así como la falta de vida social de los deportistas; son elementos que influyeron para que los tenistas presenten burnout, y en consecuencia, una prematura retirada del deporte. Así mismo, los autores exponen ciertas diferencias individuales en los deportistas con síndrome de burnout, obteniendo como resultado que, la prolijidad, el perfeccionismo y la responsabilidad con el entrenamiento; son los rasgos en común que su muestra de deportistas con síndrome de burnout presenta.

Por su parte, Andrade et al. (2019) en su estudio realizado con una muestra de 1.500 tenistas élite juniors, obtuvo como resultados que el 2.3% de la muestra total presentó burnout, así como, el 3.1% presentó alto riesgo de desarrollar burnout. Entre los principales elementos influyentes a desarrollar burnout en tenistas, los autores rescatan los siguientes: la reducida sensación de logro o éxito, agotamiento físico y mental.

De igual manera, De Orleans et al. (2018) hallaron que, específicamente en tenistas de categoría sub 18 años, la devaluación hacia el deporte se encontraba asociada a la transición de ser un tenista junior a ser un tenista profesional, lo que conlleva una carga extremadamente pesada de responsabilidad y sacrificio para el deportista. Así mismo, los autores evidenciaron que, los tenistas

retirados de la práctica competitiva del tenis como consecuencia de presentar burnout, llegan a tener actitudes negativas hacia el deporte incluso luego de la retirada, al punto de no querer practicar la disciplina ni de manera recreativa, ni por salud física. En este sentido, es preciso mencionar que, dentro de los resultados de la presente investigación, se evidencia que los deportistas que llegaron a presentar burnout tomaron la decisión de retirarse aproximadamente entre los 17 y 18 años, una etapa caracterizada por el peso y la presión de la toma de decisiones en la vida deportiva. En relación a esto, Filipa menciona que decide retirarse de la competencia antes de entrar a la Universidad.

Por otro lado, Atenas, manifiesta que aunque fue una decisión un poco obligada, decide retirarse cuando estaba acabando el colegio; finalmente, Aiden lo constata, mencionando que considera que se retiró a los 18 años y que desde ese momento no volvió a tocar la raqueta sino hasta los 25 años que decide retomar el deporte, pero como una práctica recreativa; evidenciando alta congruencia con los resultados obtenidos en el estudio de los autores previamente mencionados.

A manera de conclusión, y con la intención de aportar al estudio de la psicología deportiva, podemos recordar que el objetivo general de la presente investigación fue determinar la relación entre los rasgos de personalidad y el burnout en deportistas de alto rendimiento; luego de realizar las entrevistas a 6 tenistas, se evidenció que los deportistas que presentan rasgos de personalidad de “extroversión” “disciplina”

“aislamiento” “desconfianza” “impulsividad”; presentaron previo a su retiro de competencia, sintomatología de síndrome de burnout en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

De igual manera, en cuanto al primer objetivo específico, que pretende aislar los rasgos de personalidad presentes en deportistas de alto rendimiento, se lograron aislar los siguientes: disciplina, extraversión, responsabilidad y aislamiento; dichos rasgos, se reflejan en el discurso de Aiden, cuando se describe a sí mismo como una persona “disciplinada, prolija, que le gusta hacer bien las cosas”; así como rescata su rasgo de “aislamiento” cuando describe la relación con sus padres y con su pareja. Por otro lado, en el discurso de Atenas se evidencia principalmente la “extraversión” cuando menciona que se considera una persona “extremadamente social... que le gusta hacer cosas nuevas... que no tiene miedo de hablar con gente que recién conoce... que le gusta socializar”; así como el rasgo de “impulsividad” cuando se refiere a la toma de decisiones en su ámbito social y sexual, por último, la “desconfianza” se refleja cuando menciona que no confía en los hombres por experiencias previas, porque todos quieren un favor de tipo sexual a cambio, así como las mujeres cuando muestran demasiada atención hacia ella.

Por otra parte, en el discurso de Simon, se evidencia la “disciplina” y “responsabilidad” cuando menciona que se considera una persona que trabaja por sus objetivos y trata de cumplir con sus entrenamientos, aún

cuando se siente muy cansado; la “impulsividad” se manifiesta principalmente en la toma de decisiones bajo presión. Finalmente, Filipa evidencia rasgos de “disciplina” en su vida deportiva, familiar y académica.

Así mismo, en relación con el segundo objetivo específico, correspondiente a precisar los elementos que influyen en la aparición del burnout; se rescatan los siguientes: no tener vida social, la presión que ejerce el propio jugador sobre sí mismo, la presión del medio competitivo especialmente por parte de los padres. Se concluye lo anterior en base al discurso de Aiden, cuando menciona lo siguiente: No tenía amigos, yo no podía hacer lo que el resto hacía, estaba cansado de no sentirme “normal”; por otro lado, Atenas, Filipa, Simon y Alessio, lo confirman en su discurso cuando cada uno resalta el peso que ejercen las relaciones sociales en su vida deportiva, en su desempeño y en la decisión de retirarse del deporte. En su discurso, los tres deportistas concuerdan con que el sacrificio de la vida social de un deportista es lo más “difícil”; Alessio menciona lo siguiente: “sacrificar la vida social “es lo más difícil”. Por otro lado, Filipa resalta el sacrificio continuo de los deportistas de competición y la renuncia a su vida social, mencionando lo siguiente: “sacrificar ciertos momentos con amigos específicamente me llevó a sentirme diferente... el no poder compartir momentos tan normales con ellos si me llegó a generar un conflicto”.

De igual manera, Atenas manifestó que una de las causas para tomar la decisión de retirarse fue que estaba sacrificando momentos con sus amigos por entrenar.

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

Finalmente, respondiendo al último objetivo específico de la investigación, con los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas, la correspondencia que se establece entre los rasgos de personalidad y el burnout en deportistas de alto rendimiento es de que los deportistas con rasgos de “disciplina”, “extraversión” y “aislamiento” son más propensos a presentar sintomatología de burnout. Para llegar a dicha conclusión, se toma como referencia al discurso de Aiden y Atenas principalmente, debido a que ambos manifestaron que se retiraron por el agotamiento, en el caso de Aiden, por agotamiento mental, físico y por no contar con un círculo social; por otra parte, en el caso de Atenas, si bien es cierto que no llegó a un estado de burnout, su ideal de competir a un nivel profesional, se quemó, Dichos sucesos personales llevaron a ambos deportistas a retirarse de la competición deportiva, tanto competitiva como recreativa.

Por último, luego de responder a los objetivos previamente planteados para el estudio, se llega a la conclusión que, el ámbito social del deportista es de suma importancia para su estabilidad en

competencia y entrenamiento. Por otro lado, se evidenció que, aunque algunos deportistas que participaron de la investigación se “quemaron” por el agotamiento físico y mental; en otros, lo que se “quemó” resultó ser un ideal, el ideal de ser profesional, el ideal de ganar Roland Garros, el ideal que competir en abiertos, el ideal de jugar a un nivel élite; que, son exigencias que el propio deportista se impone y en ocasiones resultan ser exigencias elevadas, y el no poder cumplirlas les genera conflicto con el deporte. En este sentido, se llega a la conclusión que, en el caso de los participantes que no presentan sintomatología de síndrome de burnout y tiene expectativas elevadas con el deporte a futuro, eventualmente el posible hecho de no alcanzar dichas expectativas, podrían llevar a los deportistas a presentar síndrome de burnout.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alarcón, F., Ureña, N., & Cárdenas, D. (2017). La fatiga mental deteriora el rendimiento en el tiro libre en baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 33-36. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v26-n3-alarcon-urena-cardenas/2042-8904-1-PB.pdf>
- Alto, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16728244043.pdf>
- Álvarez, P. (2018). Ética e Investigación. *Boletín Virtual*, 7(2). [file:///C:/Users/Guerrero/Downloads/Dialnet-EticaEInvestigacion-6312423%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Guerrero/Downloads/Dialnet-EticaEInvestigacion-6312423%20(1).pdf)
- Andrade, A., de Orleans, P., Guimarães, G., Souza, F., Laurício, D., & Reis, D. (2019). Burnout in elite junior tennis players: a multiple case study. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(2), 97-106.
- Arnold, R., & Fletcher, D. (2012). A Research Synthesis and Taxonomic Classification of the Organizational Stressors Encountered by Sport Performers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34(3), 397-429. https://core.ac.uk/reader/161910777?utm_source=linkout
- Association, A. P. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5* (2nd ed.). American Psychiatric Association Publishing. <file:///C:/Users/UTI/Downloads/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Biblioteca. (2019, February 23). *Biblioteca del Congreso Nacional de Chile*. Cámara de Diputados. Recuperado Enero 14, 2023, de <https://www.camara.cl/verDoc.aspx?prmID=163088&prmTIPO=DOCUMENTOC OMISION>
- Cabrera, T., Rosado, A., de la Vega, R., & Serpa, S. (2014). Relaciones entre identidad atlética y personalidad en el deporte de competición1. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 247-253. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v23-n2-maia-cabrera-boletotal/1208-5054-3-PB.pdf>
- Catalán-Vázquez, M., & Jarillo-Soto, E. C. (2009, septiembre). *PARADIGMAS DE INVESTIGACIÓN APLICADOS AL ESTUDIO DE LA PERCEPCIÓN PÚBLICA DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE* Minerva CATALÁN-VÁZ. SciELO México. Recuperado noviembre 28, 2022, de <https://www.scielo.org.mx/pdf/rca/v26n2/v26n2a7.pdf>
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E. J., & Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art03.pdf>
- De Orleans, P., Reis, D., & Andrade, A. (2018). BURNOUT EN TENISTAS DE ÉLITE EN DIFERENTES CATEGORÍAS INFANTO-JUVENILES. 24(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220182402181208>

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7). <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>
- Galindo, D. (2015). UNIVERSIDAD DE MURCIA. Retrieved November 9, 2022, from <https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/336667/TMDGM.pdf?sequence=1>
- García-Hernández, M. D., Garcés de los Fayos, E. J., González, J., & Ortín, F. J. (2020). Incidencia de la personalidad y resiliencia en la aparición del burnout en una muestra de deportistas españoles. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 9(2), 95-102.
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2013, septiembre). LA PERSONALIDAD DEL DEPORTISTA: UNA REVISIÓN TEÓRICA DESDE LA PERSPECTIVA DE RASGOS. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(51), 627-645. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54228442011.pdf>
- García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28. <file:///C:/Users/HP/Downloads/264351-Texto%20del%20art%C3%ADculo-914661-1-10-20160722.pdf>
- González, J., Garcés de los Fayos, E., López-mora, C., & Zapata, J. (2016). PERSONALIDAD Y ESTILOS DE TOMA DE DECISIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(1), 107-112. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051012.pdf>
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., & Garcés de los Fayos, E. (2014, 09 15). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39-48. <file:///C:/Users/HP/Downloads/211231-Texto%20del%20art%C3%ADculo-755361-2-10-20141120.pdf>
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1997). Burnout in Competitive Junior Tennis Players: 111. Individual Differences in the Burnout Experience. *The Sport Psychologist*, 11(3), 257-276. <https://doi.org/10.1123/tsp.11.3.257>
- Gustafsson, H., Madigan, D. J., & Lundkvist, E. (2017). Burnout in Athletes. *Handbuch Stressregulation und Sport*, 489-504. https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_24
- Gutiérrez, V., Hernández, L., Jaimés, N., & Serrano, M. (2020). SÍNDROME DE BOURNOUT Y SU ASOCIACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ENFERMERÍA DE DOS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR. http://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/32655/1/2020_Cuadrado%2CHernandez%2CJaimes%2CSerrano_Sindrome_Burnout_estudiantes.pdf

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1997). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (1st ed.).
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). Texto: Alcance de la investigación. In *Metodología de la investigación* (6 ed., pp. 88-101). http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/2792/510_06_color.pdf
- Linares, J. L. (2007). La personalidad y sus trastornos desde una perspectiva sistémica. *Clínica y Salud*, 18(3), 381-399. <file:///C:/Users/UTI/Downloads/v18n3a08.pdf>
- Lopes, C. E., Kawano, K., Micelli, N. A., De Marco, A., & De Oliveira, M. C. (2015). Burnout and pre-competition: A study of its occurrence in Brazilian soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 259-264. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v24-n2-lopes-verardi-nagamine-et-al/1382-6465-2-PB.pdf>
- Lucas, C., & Eliana, R. (2010, diciembre). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista Colombiana de Psicología*, 19(2), 271-277. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80415435009.pdf>
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2016, Mayo 29). : Motivation Mediates the Perfectionism–Burnout Relationship: A Three-Wave Longitudinal Study with Junior Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.2015-0238>
- Martinet, G., Louvet, B., & Decret, J.-C. (2020). Longitudinal trajectories of athlete burnout among young table tennis players: A 3-wave study. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 367-375. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2016.09.003>
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., & Feltz, D. (2016). Athletes' motivational needs regarding burnout and engagement. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 65-71.
- Montaño, M., Palacios, J., & Gantiva, C. (2009, 11 22). *Redalyc. Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición*. Redalyc. Recuperado Noviembre 9, 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Olivares, E. M. (2020). *UNIVERSIDAD DE MURCIA*. UNIVERSIDAD DE MURCIA. Recuperado Noviembre 11, 2022, de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/107705/1/Tesis%20Doctoral%20EVA%20MARIA%20OLIVARES%20TENZA.pdf>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-95022017000100037&script=sci_arttext&tlng=pt
- Pérez, M., Mata, J., & López, F. (2020). *INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD*. Editorial Universidad de Granada. Recuperado Noviembre 9, 2022, de <https://editorial.ugr.es/media/ugr/files/sample-138528.pdf>
- Pérez-Rubio, C., González, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2017). Personalidad y burnout en jugadores profesionales de e-sports. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 41-50. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/291901/211431>

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

- Pinto, D., Gaspar, E. J. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 253-260. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v25-n2-guedes-gaspar/1574-7737-1-PB.pdf>
- Ramírez, M. (2021). *///. //* - Wikipedia. Retrieved November 11, 2022, from <https://www.proquest.com/openview/3af57e779f87535963789fa2feb8493d/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>
- Ramos, C. (2020, diciembre). LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN. *CienciaAmérica*, 9(3). <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Ramos, C. A. (2015, julio). *LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Scientific research paradigms. Recuperado Noviembre 28, 2022, de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf
- Reynaga-Estrada, P., Mena, D. A., Valadez, A., Rodríguez, A., & González, J. (2017). Síndrome de burnout en deportistas universitarios mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 209-214. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045028.pdf>
- Ruiz-Barquín, R., & García-Naveira, A. (2013). Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Anales de Psicología*, 29(3). <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771>
- Salvaggio, D., & Sicardi, E. (2014). Psicología de las Organizaciones UCES: La Personalidad. Recuperado noviembre 9, 2022, de <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/2410/La%20personalidad.pdf?sequence=1>
- Sierra, C. A., & Abello, R. (2008, abril 10). *BURNOUT Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO*. Redalyc. Recuperado Noviembre 12, 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf>
- Tejero González, J. M., Universidad de Castilla-La Mancha (Eds.). (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*. Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha. <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/28529/04%20TECNICAS-INVESTIGACION-WEB-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS.

INSTRUMENTO ENTREVISTA SEMI ESTRUCTURADA

OBJETIVO: DETERMINAR LA RELACIÓN ENTRE LOS RASGOS DE PERSONALIDAD Y EL BURNOUT EN LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.

PARTICIPANTES: DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

***PREVIA A LA ENTREVISTA, LA INVESTIGADORA SOLICITA EL CONSENTIMIENTO INFORMADO A LOS PARTICIPANTES.**

PREGUNTAS SOCIO DEMOGRÁFICAS

EDAD:

SEXO:

PROFESIÓN U OCUPACIÓN:

ESTADO CIVIL:

DEPORTE QUE PRACTICA:

UNIDADES DE ANÁLISIS (UNIAL) Y SUS RESPECTIVAS PREGUNTAS

UNIAL 1

PERSONALIDAD: PREGUNTAS GENERALES

- 1. ¿CÓMO SE DESCRIBIRÍA A USTED MISMO?**
- 2. ¿CÓMO APARECEN DICHAS CARACTERÍSTICAS EN SU VIDA COTIDIANA?**

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

3. ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DESTACA DE USTED?

UNIAL 2

RASGOS DE PERSONALIDAD TIPO A (PARANOIDE, ESQUIZOIDE, ESQUIZOTÍPICA)

4. ¿DESCONFÍA O SOSPECHA DE LAS INTENCIONES DE LAS PERSONAS QUE LE RODEAN?

5. ¿CÓMO ES SU RELACIÓN CON LAS PERSONAS DE SU ENTORNO (FAMILIA, PAREJA, AMIGOS, COMPAÑEROS DE TRABAJO/ESTUDIOS)?

UNIAL 3

RASGOS DE PERSONALIDAD TIPO B (ANTISOCIAL, LÍMITE, HISTRIÓNICA, NARCISISTAS)

6. ¿SE CONSIDERA UNA PERSONA QUE ACTÚA POR SUS IMPULSOS?

7. ¿HA PRESENTADO CONDUCTAS IMPULSIVAS HACIA SÍ MISMO O HACIA LOS DEMÁS?

8. ¿CUÁL ES SU REACCIÓN FRENTE A DICHAS CONDUCTAS COMPULSIVAS?

UNIAL 4

RASGOS DE PERSONALIDAD TIPO C (EVITATIVO, DEPENDIENTE, OBSESIVO-COMPULSIVO)

9. ¿HA TENIDO EN ALGÚN MOMENTO DIFICULTAD PARA SEPARARSE?

10. ¿ALGUNAS DE SUS CONDUCTAS LE GENERAN PROBLEMAS EN SU RELACIÓN CON LOS DEMÁS?

11. ¿CÓMO ENFRENTA LAS SITUACIONES DE FRACASO?

UNIAL 5

SÍNDROME DE BURNOUT (AGOTAMIENTO EMOCIONAL, DESPERSONALIZACIÓN, BAJA REALIZACIÓN PERSONAL)

Rasgos de Personalidad y Burnout en Deportistas de Alto Rendimiento

- 1. DESDE SU PUNTO DE VISTA, ¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE UN DEPORTISTA EXITOSO?**
- 2. ¿CÓMO DEFINIRÍA SU RELACIÓN CON EL DEPORTE QUE PRACTICA?**
- 3. ¿EXISTIÓ UN MOMENTO EN SU VIDA QUE LE LLEVÓ A CAMBIAR SU PERCEPCIÓN SOBRE EL DEPORTE QUE PRACTICA?**
- 4. ¿QUÉ EMOCIONES EXPERIMENTA DURANTE EL ENTRENAMIENTO?**
- 5. ¿CÓMO RESPONDE A LAS EXIGENCIAS DEL DEPORTE EN TEMPORADA COMPETITIVA?**
- 6. ¿LE GENERA ALGÚN CONFLICTO EN EL DEPORTE QUE PRACTICA? EXPLIQUE.**
- 7. ¿HA CONSIDERADO RETIRARSE DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA?**
- 8. ¿HA ALCANZADO SUS OBJETIVOS PERSONALES COMO DEPORTISTA?**
- 9. ¿CÓMO SE VISUALIZA EN EL ÁMBITO DEPORTIVO EN UN FUTURO?**
- 10. ¿CÓMO MANEJA EL ESTRÉS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA?**