



Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Creencias Irracionales y Síndrome de Burnout en deportistas amateur de la Provincia de Buenos Aires.

Tesista: Fernández, Eliana Lourdes.

Mail: ef60605@gmail.com

elianalourdes.fernandez@alumnos.uai.edu.ar

Legajo: B00007301-P1

Sede y turno: Berazategui, tarde.

Director: Prof. Lic. María García Arabehehety

Fecha de entrega: 6/8/2024.

Obtención de título de grado Licenciatura en Psicología.

Contenido

Resumen	3
Planteamiento del problema	4
Introducción	4
Antecedentes	8
Pregunta de investigación	11
Justificación Teórica	12
Justificación Práctica	12
Justificación Social	13
Objetivos:	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Hipótesis:	14
Marco teórico	14
Resultados	24
Discusión	29
Anexo	45

Resumen

El objetivo que guio la presente investigación consistió en la asociación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales en deportistas amateur de la Provincia de Buenos Aires. El objetivo es proporcionar una definición conceptual de estas variables en el contexto deportivo. Con este propósito, se adoptó un enfoque metodológico de carácter cuantitativo, implementando un diseño de investigación no experimental con un alcance de naturaleza correlacional, y una temporalidad de tipo transversal.

La población objeto de estudio estuvo constituida por 101 deportistas cuyas edades eran para mayores de 18 años, pertenecientes a la Provincia de Buenos Aires. La recopilación de datos se llevó a cabo de manera virtual y también presencial, en un club deportivo llamado Nápoles; mediante la aplicación de un cuestionario sociodemográfico ad hoc, el cuestionario de Burnout deportivo (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ, Raedeke y Smith, 2001; adaptada por De Francisco, 2015) y el cuestionario de Creencias Irracionales (TCI, Calvete y Cardenoso, 1999; validado en población colombiana, Chaves Castaño y Quiceno Pérez, 2010).

El presente estudio ofrece una comprensión detallada de la relación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales en deportistas amateur de la Provincia de Buenos Aires, y contribuye con hallazgos significativos en este ámbito. Los resultados reflejan la validación de la hipótesis, ya que niveles elevados de creencias irracionales están correlacionados con grados superiores de burnout en deportistas amateur.

Planteamiento del problema

Introducción

El presente estudio tiene como propósito investigar la asociación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales, proporcionando una definición conceptual de estas variables en el contexto deportivo.

Según Garcés de Los Fayos (2005), por un lado, el Síndrome de Burnout se define como "el sentimiento de cansancio vital que experimenta el deportista al manifestar los tres síntomas que caracterizan este trastorno psicológico: agotamiento emocional desbordante, distanciamiento emocional y dureza hacia individuos en su entorno deportivo, quienes contribuyen a su malestar, y una percepción limitada de logro personal y deportivo que conduce a una profunda frustración".

Por otro lado, Ellis y Grieger (1981) describen las Creencias Irracionales como "afirmaciones no empíricas o irreales que una persona formula, influenciadas por aspectos tanto innatos como aprendidos. Estas son generalizaciones excesivas derivadas de los datos observados".

A su vez, Sierra Llamas y Abello (2008) plantean que la práctica deportiva está experimentando un desarrollo acelerado y crecimiento significativo, lo cual subraya la creciente necesidad de apoyo técnico-científico en el ámbito del deporte. Aunque este apoyo es crucial en los deportes de alto rendimiento, no se debe subestimar su importancia en las disciplinas amateur. Los deportes amateur también enfrentan desafíos y buscan alcanzar metas como participar en torneos, competiciones, amistosos y ligas amateur, a pesar de que frecuentemente requieren menos preparación o sacrificio en comparación con el nivel profesional o de alto rendimiento. Sin embargo, los deportistas amateurs se someten a

entrenamientos intensivos que pueden coincidir con exigencias de la vida diaria, incluyendo responsabilidades laborales o académicas.

En este contexto, la psicología del deporte emerge como una disciplina crucial y eficaz para maximizar el potencial de los deportistas amateur en sus competiciones, y eventualmente para facilitar la transición hacia el ámbito profesional. Inferimos que podría ser de gran ventaja proporcionar este acompañamiento desde el ámbito amateur. El apoyo y la contención psicológica son esenciales, ya que contribuyen significativamente al desarrollo emocional de cada individuo involucrado en la práctica deportiva (Sierra Llamas y Abello, 2008).

Es ampliamente reconocido que las competiciones realizadas por deportistas de alto rendimiento desencadenan una diversidad de estados emocionales y sentimientos, incluyendo tensiones e incertidumbre. A pesar de que la motivación diaria está presente, estos factores pueden contribuir al deterioro del rendimiento deportivo. Por lo tanto, es crucial llevar a cabo estudios para evaluar la depresión, ansiedad, hostilidad, miedo, tensión y estrés en deportistas. Este conocimiento es fundamental para comprender la variabilidad y la dinámica de los estados emocionales experimentados durante la práctica deportiva, tanto en el contexto de entrenamiento, que constituye la mayor parte del tiempo y esfuerzo dedicados, como en las competiciones, donde se pone a prueba lo aprendido durante los entrenamientos diarios (García Ucha, 2003).

En este momento, podrían emerger o arraigarse pensamientos irracionales identificados principalmente por cuatro creencias irracionales: la creencia de que se debe alcanzar la perfección en el deporte para evitar sentirse incompetente; la creencia de que es necesario hacer todo correctamente para obtener la aprobación de los demás; la creencia de que se debe recibir trato siempre con respeto y justicia; y la creencia de que las circunstancias

diarias deben permanecer bajo control absoluto. Estas creencias irracionales han sido identificadas como factores que interfieren con el rendimiento y el potencial de los deportistas (Mariño, 2003).

Existen múltiples pensamientos negativos identificados, entre los cuales destacan aquellos delineados por Ellis (1992). Estos pensamientos irracionales son reconocidos por los psicólogos del deporte como especialmente perjudiciales, ya que su persistencia puede tener efectos más adversos que simples desatenciones o no pensar en la competencia en curso. Entonces, esta condición puede llevar a una falta de concentración en la disciplina y la competencia deportiva, resultando en una disminución gradual del rendimiento. Este deterioro continuo puede incrementar el malestar emocional y provocar un desempeño deficiente, lo cual se atribuye a la valoración personal que tradicionalmente se basa en el rendimiento deportivo (Ellis, 1987).

Aunque uno de los objetivos del deporte amateur es el disfrute y la satisfacción personal, por ser originalmente concebida como una forma de distracción y placer en una disciplina elegida, este tipo de actividad puede transformarse en una fuente de estrés. En relación, Fender (1989) definió el síndrome de Burnout en el deporte como "una reacción al estrés generado por las competencias". Este síndrome se caracteriza por tres síntomas principales: un estado de agotamiento emocional abrumador, distanciamiento y dureza emocional hacia las personas en el entorno deportivo, y un sentimiento de escasa realización personal y deportiva que lleva a una profunda frustración. Estos síntomas constituyen el trastorno psicológico conocido como Burnout (Garcés de Los Fayos, 2004).

A partir de las teorías y autores citados, se infiere que el estudio y la interrelación de los temas son de gran importancia, dado que están estrechamente vinculados en el contexto

de la práctica deportiva y la importancia del apoyo psicológico y entrenamiento de habilidades psicológicas que posibiliten prevenir estos aspectos.

En el ámbito deportivo, es crucial no solo mantener el estado físico del deportista amateur, sino también prestar atención a la salud mental. La presión y el estrés derivados de las exigencias deportivas y del contexto subrayan la necesidad de un cuidado integral que incluya tanto el bienestar físico como el emocional del individuo. Este enfoque es fundamental para optimizar el rendimiento y prevenir el deterioro asociado al estrés (Garcés de Los Fayos, 2005; Ellis y Grieger, 1981).

Antecedentes

Se encontraron distintos tipos de estudios en diferentes contextos, poblaciones y países, que relacionan las variables en cuestión.

Por un lado, en La Habana, Cuba, Fajardo (2013) llevó a cabo una investigación con el objetivo de aplicar un programa de intervención psicológica para mitigar las Creencias Irracionales en las atletas de remo de la EIDE (Escuela de Iniciación Deportiva) "Ormani Arenado" de Pinar del Río. Se trabajó con toda la población de atletas femeninas de remo, utilizando una metodología que incluyó entrevistas semiestructuradas, observación, análisis de documentos y el Test de Inventario del Rendimiento Psicológico (IDARE). Los resultados indicaron que el 92% de las atletas presentaban creencias irracionales. La conclusión fue que la implementación del programa de intervención psicológica produjo cambios significativos en los estados emocionales de las atletas, lo que a su vez influyó positivamente en sus resultados competitivos.

En Ambato, Ecuador, Medina Aldas (2017) investigó la relación entre estrés y creencias irracionales en 60 deportistas, siendo 25 del Club Social Deportivo Macará y 35 de la Federación Deportiva de Tungurahua. La muestra incluyó atletas de tiempo y marca, con edades entre 18 y 28 años. Se utilizó la Escala de Percepción de Estrés (PSS-10). Los resultados mostraron que el 40% de los participantes presentó un alto nivel de creencias irracionales relacionadas con la necesidad de aprobación, el 56.7% exhibió un alto nivel de creencias irracionales de altas auto-expectativas, y el 43.3% mostró altos niveles de culpabilización.

En Lima, Perú, Gamarra Reyes (2018) investigó la relación entre Burnout y creencias irracionales entre los profesores de educación primaria y secundaria del distrito de Independencia. El estudio empleó un diseño no experimental transeccional descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo, abarcando una población de 1003 profesores, de los cuales se tomó una muestra de 278. Los resultados indicaron que el 54% de los profesores tenía un nivel bajo de Burnout, el 32.7% tenía un nivel medio, y el 12.9% mostró un nivel alto. Se concluyó que existe una relación positiva y significativa entre Burnout y creencias irracionales en esta población de docentes.

Trujillo, Perú, Gómez Reguera (2019) realizó una tesis orientada a determinar el impacto de un programa de intervención basado en la teoría cognitivo-conductual para reducir el síndrome de Burnout estudiantil en estudiantes de secundaria. La muestra consistió en 51 estudiantes y se utilizó una metodología cuasi-experimental con pretest y posttest, empleando la Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE). Los resultados mostraron que el programa de intervención grupal de 10 sesiones, basado en el modelo cognitivo-conductual, tuvo un efecto positivo en la reducción del Burnout estudiantil, con un 83.3% de los estudiantes ubicándose en niveles bajos de Burnout después de la intervención.

La conclusión fue que el programa redujo significativamente los síntomas de Burnout, incluyendo cansancio emocional, pérdida de atención y sensación de frustración, mediante el uso de psicoeducación, reestructuración cognitiva, entrenamiento en solución de problemas y técnicas de relajación progresiva de Jacobson.

En la ciudad del Tena, Ecuador, Aldas Villacís y Poveda Ríos (2021) llevaron a cabo un estudio con el propósito de examinar la relación entre las creencias irracionales y el síndrome de Burnout en el personal de salud del Hospital José María Velasco Ibarra durante la pandemia de COVID-19.

Utilizaron una metodología cuantitativa, no experimental, de tipo correlacional y corte transversal. Se emplearon el Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI) y el Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS) para la recolección de datos. La muestra consistió en 241 profesionales de salud (28.6% masculinos y 71.4% femeninos), con edades comprendidas entre 25 y 57 años ($M = 32.70$; $DE = 6.97$), todos residentes en la ciudad del Tena, Provincia del Napo, Ecuador.

Los hallazgos indicaron que la relación entre creencias irracionales y síndrome de Burnout varía según el análisis de los subniveles. En particular, el síndrome de Burnout mostró altos niveles de despersonalización y baja realización personal. En cuanto a las creencias irracionales, se identificaron altos niveles de evitación de problemas. Esto reveló una relación negativa entre despersonalización, dependencia y culpabilización, sugiriendo que la realización personal está vinculada al perfeccionismo, expectativas elevadas, influencia del pasado y culpabilización.

Pregunta de investigación

¿Cómo es la relación entre Creencias Irracionales y Síndrome Burnout en deportistas amateur de la Provincia de Buenos Aires?

Justificación Teórica

Este estudio tiene el potencial de enriquecer el corpus teórico de la psicología del deporte, una disciplina que investiga los procesos cognitivos, emocionales y conductuales en contextos deportivos. En específico, la investigación pretende examinar la relación entre el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales en deportistas amateur en la Provincia de Buenos Aires. Este enfoque teórico permitirá una comprensión más profunda sobre cómo estos factores psicológicos interactúan y afectan tanto el rendimiento deportivo como el bienestar mental de los deportistas, en dicha población específica.

Justificación Práctica

Desde una perspectiva práctica, la investigación resulta de gran relevancia para profesionales en el ámbito deportivo, incluidos psicólogos deportivos, entrenadores, preparadores físicos y deportistas, y todo agente del contexto del deporte. Al centrarse en cómo el Síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales impactan el rendimiento físico y la salud mental, el estudio proporciona información crucial para el diseño de estrategias de intervención y apoyo al deportista amateur. La identificación de los efectos negativos de estas variables permitirá a los profesionales anticipar y gestionar de manera más efectiva los desafíos asociados con el estrés y la tensión en los entrenamientos, competencias, facilitando un acompañamiento adecuado que reduzca la ansiedad, el estrés y prevenga el agotamiento emocional y abandono de la práctica deportiva.

Justificación Social

A nivel social, la investigación aborda problemáticas que afectan a un amplio espectro de individuos involucrados en el deporte amateur, contribuyendo al bienestar general de los deportistas y, por ende, de la comunidad deportiva. Al proporcionar una perspectiva integral sobre los factores internos que influyen en el desempeño y la salud mental de los deportistas, el estudio busca mantener la autoestima y los objetivos de los atletas en niveles adecuados. Esto no solo mejora la calidad de vida de los deportistas, sino que también fomenta un entorno deportivo más saludable, equilibrado, beneficiando a largo plazo a los clubes, a sus equipos deportivos y a la sociedad en su conjunto.

Objetivos:

Objetivo General

- Analizar la relación del síndrome de Burnout y las Creencias Irracionales en adultos jóvenes que realizan deportes amateur en la Provincia de Buenos Aires.

Objetivos Específicos

- Analizar el Síndrome de Burnout en deportistas amateur de la Provincia de Buenos Aires.
- Explorar las Creencias Irracionales en personas que realicen deportes amateur en la Provincia de Buenos Aires.
- Indagar diferencias del Síndrome de Burnout según variables sociodemográficas.
- Indagar diferencias de las Creencias Irracionales según variables sociodemográficas.

Hipótesis:

A mayores Creencias Irracionales, aumenta el Síndrome de Burnout en deportistas amateur en la Provincia de Buenos Aires.

Marco teórico

Es esencial iniciar el proceso de conceptualización de las variables en estudio para abordar la problemática desde una perspectiva científica. En primer lugar, se debe definir la noción de Creencias Irracionales así como la noción de Síndrome de Burnout, debido a que hacen referencia a la población y la problemática de esta investigación, respectivamente.

Según Ellis (1994) las Creencias Irracionales son pensamientos y creencias profundamente arraigados que no tienen base en la realidad objetiva, que generan emociones negativas y comportamientos disfuncionales. Estas creencias distorsionan la percepción de la realidad y pueden llevar a la angustia emocional y a la conducta auto-destructiva. En la teoría de Albert Ellis, estas creencias irracionales son vistas como la causa subyacente de muchas dificultades psicológicas y emocionales.

Según Maslach y Leiter (2016) Síndrome de Burnout, según el modelo propuesto por Christina Maslach, es un estado de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal que resulta de una exposición prolongada a factores estresantes en el ámbito laboral (Maslach y Leiter, 2016). Este síndrome se caracteriza por una sensación

persistente de fatiga emocional y una actitud cínica hacia el trabajo, así como una disminución en el sentido de competencia y logro personal.

Ahora bien, basándonos en el Síndrome de Burnout es muy importante mencionar los síntomas como:

1. **Agotamiento Emocional:** Sensación de estar emocionalmente drenado, sobrecargado y exhausto, con una incapacidad para recuperarse de las demandas emocionales del trabajo (Maslach, 2017).
2. **Despersonalización:** Actitudes negativas y distantes hacia los colegas o los clientes, que pueden manifestarse como cinismo, insensibilidad o desdén (Maslach y Leiter, 2016).
3. **Reducción de la Realización Personal:** Sentimiento de ineficacia y falta de logro en el trabajo, con una disminución en la auto evaluación positiva de las competencias y logros profesionales (Maslach, 2017).

Además por esta misma línea se mencionaron factores que contribuyen

1. **Sobrecarga de Trabajo:** Excesiva cantidad de tareas y responsabilidades que exceden las capacidades individuales, lo que puede provocar agotamiento y estrés crónico (Maslach y Leiter, 2016).
2. **Falta de Control:** Escasa autonomía en la toma de decisiones y en la organización del trabajo, lo que puede llevar a una sensación de impotencia y desmotivación (Leiter y Maslach, 2016).
3. **Recompensas Insuficientes:** Falta de reconocimiento, recompensa o compensación adecuada por el esfuerzo y rendimiento, lo que contribuye a la sensación de desvalorización y falta de logro (Maslach, 2017).

4. **Conflictos de Valores:** Desalineación entre los valores personales y las demandas del trabajo, que puede generar conflictos internos y un sentido de disconformidad (Maslach y Leiter, 2016).

5. **Ambiente de Trabajo Negativo:** Un entorno laboral caracterizado por conflictos interpersonales, falta de apoyo social o una cultura organizacional negativa, que puede agravar el síndrome de burnout (Leiter y Maslach, 2016).

Además es importante mencionar que en el presente estudio, se enfoca en la población de jóvenes/adultos, dado el acceso y la proximidad a este grupo demográfico. Es relevante considerar que, a partir de los 18 años, los jóvenes enfrentan decisiones y elecciones que pueden generar niveles significativos de estrés, lo cual repercute en sus actividades deportivas, particularmente en el contexto del deporte amateur como, por ejemplo, la organización de sus horarios deportivos, laborales y/o académicos o la necesidad de priorizar algún aspecto por sobre otros de interés.

El Síndrome de Burnout puede manifestarse de manera inesperada como una reacción al estrés derivado de la participación en competencias orientadas a objetivos individuales o grupales, sumado al estrés cotidiano. Esta interacción de factores contribuye al desarrollo del Síndrome de Burnout. Así, la vida diaria combinada con las exigencias propias de las competencias amateur, incrementa el riesgo de aparición de dicho síndrome. En España, Garcés de los Fayos (1999), indicó que la prevalencia del Burnout en deportistas amateur se situaba en un 7.62%, y sostiene que la incidencia de este síndrome ha aumentado con el tiempo. Por ende, es esencial cuidar tanto la salud física como la mental, dado que un monitoreo adecuado permite la detección temprana del síndrome y facilita una intervención oportuna.

Retomando, las Creencias Irracionales podríamos plantear que se definen como pensamientos distorsionados que no corresponden a la realidad objetiva y que generan angustia y malestar emocional. Estos pensamientos son internalizados y afectan la manera en que los individuos actúan y perciben su entorno. De acuerdo con la teoría cognitiva, la evaluación subjetiva de los eventos es la que contribuye al estrés experimentado, y no los eventos en sí mismos. En otras palabras, el malestar emocional no surge directamente de los acontecimientos externos, sino que es producido por la interpretación y valoración que los individuos realizan de dichos acontecimientos (Rodríguez, 2019).

Según Albert Ellis (como se cita en Colombo, 2020), la mayoría de las personas fundamentan sus vidas en once Creencias Irracionales que carecen de justificación empírica y que, en consecuencia, pueden deteriorar la autovaloración, la autoestima y las oportunidades de crecimiento personal.

Estas Creencias Irracionales incluyen: la expectativa de recibir aprobación constante de los demás, la necesidad de ser infalible en todos los aspectos de la vida, la suposición de que las personas actúan maliciosamente y deben ser castigadas, la creencia de que es imperativo alcanzar todos los objetivos propuestos, la noción de que las personas son inherentemente inmutables, la idea de que preocuparse por el futuro previene errores, la convicción de que los desafíos complican innecesariamente la vida, la determinación de luchar por la independencia a toda costa, la necesidad de dejar el pasado atrás, la expectativa de que los demás deben cambiar para que uno mejore, y la búsqueda de la perfección (Colombo, 2020). Se pueden establecer, de esta manera, como patrones contraproducentes que obstaculizan el desarrollo humano y el bienestar personal. Entre ellas es pertinente mencionar las teorías más relevantes que menciona:

1. Teoría de las Creencias Irracionales de Albert Ellis

Albert Ellis se centra en identificar y cambiar Creencias Irracionales para promover el bienestar emocional y el funcionamiento adaptativo. Según Ellis (1994), las creencias irracionales se basan en tres categorías principales:

- **Demandas absolutas:** La creencia de que uno debe recibir aprobación y aceptación incondicional de los demás, de sí mismo y de las circunstancias. Esta demanda puede llevar a una presión constante y al malestar cuando no se cumple.
- **Catastrofización:** La tendencia a exagerar la gravedad de los eventos negativos y a percibirlos como catastróficos, lo que incrementa el estrés y la ansiedad.
- **Razonamiento emocional:** La creencia de que las emociones reflejan la realidad de las situaciones, lo cual lleva a tomar decisiones basadas en sentimientos en lugar de hechos objetivos.

Ellis propuso que estas Creencias Irracionales provocan un ciclo de emociones negativas y comportamientos disfuncionales, y que modificarlas puede llevar a una mejora significativa en el bienestar emocional (Ellis y Harper, 1975).

2. Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

Por otra parte se presentó la Terapia Racional Emotiva Conductual es una forma de terapia cognitivo-conductual que se basa en la premisa de que nuestras emociones y comportamientos son influenciados por nuestras creencias y pensamientos. En el marco de la TREC, el proceso terapéutico se enfoca en:

- **Identificación de Creencias Irracionales:** Ayudar al individuo a identificar las Creencias Irracionales que están detrás de sus emociones y comportamientos problemáticos.

- **Desafío y Reestructuración Cognitiva:** Cuestionar y desafiar la validez de estas Creencias Irracionales, y reemplazarlas con creencias más racionales y realistas.

- **Entrenamiento en Habilidades de Afrontamiento:** Desarrollar habilidades para manejar el estrés y las emociones de manera más efectiva, promoviendo una actitud más flexible y adaptativa hacia las dificultades (Ellis y Dryden, 2007).

Por último Ellis (1994) hizo énfasis en que cambiar estas Creencias Irracionales no sólo mejora el bienestar emocional, sino que también promueve un comportamiento más funcional y adaptativo en diversos contextos de la vida.

Sintetizando, se puede inferir luego de todo lo mencionado que el Síndrome de Burnout influye significativamente debido a que, desde una edad temprana, culturalmente se nos educa para valorar nuestra identidad en función de nuestro rendimiento en actividades deportivas, ya sea en contextos profesionales o amateur. Cuando el rendimiento no cumple con las expectativas, emergen pensamientos negativos que pueden conducir al desarrollo de Creencias Irracionales (Ellis, 1987).

Además, a partir de la revisión bibliográfica realizada, se infiere que diversos estudios han documentado diferencias en el perfil psicológico de deportistas de distintas modalidades, sugiriendo la posibilidad de la existencia de patrones específicos para cada deporte. Por ejemplo, Álvarez et al. (2014) identificaron en una muestra de taekwondistas universitarios que los participantes presentaban puntuaciones significativamente más altas en variables relacionadas con el nivel de motivación, el control de afrontamiento positivo y el control actitudinal, mientras que el afrontamiento negativo obtuvo la puntuación más baja.

De manera similar, López-Gullón et al. (2011) observaron patrones comparables en una muestra de luchadores de lucha libre olímpica y grecorromana, tanto en niveles de élite como amateur. Consistió en un estudio que comparó el impacto de las Creencias Irracionales en el Burnout entre los atletas mencionados. Los hallazgos sugirieron que las creencias irracionales, como las expectativas poco realistas y la autocrítica, estaban asociadas con altos niveles de burnout.

Metodología

Diseño

El diseño de este trabajo es de tipo no experimental ya que se observa a la variable en su condición natural, sin manipular la variable objeto de estudio, para después analizarla. También el estudio tiene un alcance correlacional, ya que estas variables se implican mutuamente, tienen relación y se entrelazan. A su vez, será de tipo transversal, es decir, se recopilan datos en un solo punto en el tiempo para analizar las características de una muestra en ese momento. Por último, el enfoque del estudio será de carácter cuantitativo, en el que se prueban hipótesis que han sido formuladas previamente, a través de la medición y el análisis estadístico inferencial (Hernández Sampieri y Mendoza Torres, 2018).

Participantes

La muestra se seleccionó con un enfoque no probabilístico, los sujetos en una muestra de este tipo son seleccionados en función de su accesibilidad o criterio personal e intencional del investigador (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). De las opciones de métodos no probabilísticos se tomó un muestreo intencional o de conveniencia; este método se caracteriza por buscar con mucha dedicación el conseguir muestras representativas cualitativamente, mediante la inclusión de grupos aparentemente típicos. Es decir, cumplen con características

de interés del investigador, además de seleccionar intencionalmente a los individuos de la población a los que generalmente se tiene fácil acceso a través de convocatorias abiertas, en el que las personas acuden voluntariamente para participar en el estudio, hasta alcanzar el número necesario para la muestra.

El tamaño de la muestra de este estudio es de 101 personas mayores de 18 años, de sexo masculino y femenino.

Criterios de inclusión:

- Edad: Los participantes deben tener edades mayores a 18 años en el momento de la selección.
- Residencia: Los participantes deben ser residentes de la Provincia de Buenos Aires.
- Consentimiento informado: Los participantes deben otorgar su consentimiento informado voluntario y estar dispuestos a participar en el estudio.
- Requisito: Realizar deportes en la modalidad amateur.

Criterio de exclusión:

- Se excluyen a todas las personas que realicen deportes de manera profesional o pertenezcan a un club el cual le otorga viáticos por pertenecer y representar al mismo, ya que en este caso tienen otro tipo de acompañamientos para prepararse para sus competiciones y objetivos deportivos.

Instrumentos

Se aplicó un cuestionario socio demográfico ad hoc para los fines de la presente investigación con datos como: edad, género, nivel de estudios alcanzados, deporte que realiza, lugar de residencia, cuánto tiempo le dedican semanalmente al deporte que realiza, experiencia en el deporte que realiza, si realiza otros deportes o actividades deportivas, y modalidad del deporte principal que realiza.

Se empleó, a su vez, la versión en castellano del instrumento Cuestionario de Burnout deportivo (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ, Raedeke y Smith, 2001), adaptada por De Francisco (2015). Las variables que evalúa sobre el síndrome de burn out en el deporte son: Agotamiento Emocional, Despersonalización, Realización Personal. La escala en cuestión consta de 9 ítems y utiliza una escala de respuesta tipo Likert, que abarca el siguiente rango: Totalmente en desacuerdo, Moderadamente en desacuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Medianamente de acuerdo, y Totalmente de acuerdo.

También se administró el Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI, Calvete y Cardeñoso, 1999) validado en población colombiana (Chaves Castaño y Quiceno Pérez, 2010). El TCI se utiliza para evaluar las creencias irracionales en diferentes contextos psicológicos, incluyendo el deportivo. Se compone de 46 afirmaciones cuyo rango de respuestas oscila entre Totalmente en desacuerdo y Totalmente de acuerdo. La escala se segmenta en ocho dimensiones, a saber: la primera es "Necesidad de Aprobación" (compuesta por los ítems 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7); la segunda "Altas autoexpectativas" (ítems 8, 9, 10, 11); la tercera es "Culpabilización" (ítems 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18); la cuarta es "Indefensión acerca del cambio" (compuesta por los ítems 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25); la quinta es "Evitación de problemas" (ítems 26, 27); la sexta es "Dependencia" (ítems 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34); la séptima es "Influencia del pasado" (ítems 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41); y

por último, la octava es "Perfeccionismo" (compuesta por los ítems 42, 43, 44, 45, 46). Los coeficientes de consistencia interna de la versión original oscilan entre 0,47 hasta 0,73. En general los coeficientes de consistencia interna obtenidos para esta escala han sido altos con variaciones dependiendo del tipo de muestra.

Procedimiento

Se implementó una estrategia de consentimiento informado y administración de cuestionarios utilizando la herramienta Google Forms. En dicho consentimiento, se les brindó a los jóvenes adultos información clara sobre el propósito del estudio, se les aseguró la confidencialidad de los datos recopilados y se les ofreció la posibilidad de aceptar electrónicamente su consentimiento utilizando dicha herramienta. Así, la participación de los sujetos en el estudio fue voluntaria y se les garantizó el anonimato y confidencialidad de los datos durante todo el proceso de investigación, informando a los mismos que podrían dejar de ser parte en cualquier momento en caso que así lo desearan.

Por un lado, se invitó a participar virtualmente a través del link de Google Forms, compartiendo el mismo vía WhatsApp a diferentes contactos del ámbito del deporte; como contactos personales o contactos laborales que realizan deportes, y estos mismos fueron compartiendo con sus grupos de entrenamientos a los que pertenecen y contactos que realizan deportes. Se compartió el link de Google Forms junto con un mensaje a modo de encuadre con la explicación de los datos, informando sobre lo que trataba la investigación.

Por otro lado, la recolección de datos de manera presencial se llevó a cabo mediante el acercamiento a una institución deportiva, la cual se llama Nápoles, ubicada en la localidad de Florencio Varela, Provincia de Buenos Aires. En la cual se les proporcionó la información detallada sobre los objetivos y el alcance de la investigación, utilizándose igualmente la

herramienta de Google Forms para la recolección. En dicha institución, se practican diferentes actividades deportivas.

Puntualmente se invitó a participar a los y las deportistas mayores de edad que practican fútbol, vóley, handball, natación y hockey de manera amateur. Se enfatizó en que la participación en la encuesta es voluntaria y que no existirá ningún tipo de presión institucional para participar o proporcionar respuestas específicas. Se proporcionaron instrucciones precisas sobre cómo completar adecuadamente el cuestionario.

De esta manera, la administración de los instrumentos se realizó de manera virtual y presencial. El proceso de recolección de datos comenzó el día 09/05/2024 y concluyó el día 10/07/2024.

Análisis estadístico

Para alcanzar los objetivos planteados se llevaron a cabo análisis estadísticos descriptivos (media, desvío estándar y rango), así como también de estadísticos inferenciales. Para estos últimos se asumió que tanto la muestra como los subgrupos son representativos de la población de interés. Para la comparación entre distintos grupos se utilizó la T de Student, mientras que para analizar las correlaciones se utilizó el coeficiente R de Pearson. Los datos fueron procesados por el software estadístico IBM SPSS Statistic 23.

Resultados

Descripción de la muestra

La muestra se conformó de 101 deportistas amateurs (M de edad de 30,64, DT=10,46). En lo que respecta al sexo, 57% son mujeres y 42% hombres, mientras que un 1% no binario. Del total de la muestra un 24% no terminó los estudios escolares, mientras que un 14% tiene secundario completo, un 13% terciario incompleto, un 13% terciario completo, 17% universitario incompleto y 19% universitario completo.

Entre los deportistas amateurs encuestados, sólo 2 de ellos están federados. Entre los deportes más practicados se encuentra el hockey con 28 usuarios, natación con 16 y fútbol con 10 (ver Tabla 1). Un 21% de la muestra práctica además un segundo deporte, mientras que el 79% restante no. Entre los más frecuentes como segundo deporte se encuentra el fútbol. Como segundas opciones, pero en menor medida, aparecen las prácticas de gimnasio, caminata, yoga, ejercicios libres y running. Por último, en la Tabla 2 se presentan los estadísticos descriptivos para las variables cuantitativas estudiadas.

Tabla 1. Frecuencia de deportes practicados

<i>Deporte</i>	<i>N</i>
Hockey	28
Natación	16
Fútbol	10
Voley	7
Karate	6
Runnig	4
Acuagym	3
Basquet	3
Gimnasio	3
Patín	3
Telas	3
Tenis	3
Ciclismo	2

Atletismo	1
Fútbol	1
handball	1
Newcom	1
Padel	1
Powerlifting	1
Stretching	1

Tabla 2. Estadísticos descriptivos para las variables cuantitativas

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>Mín</i>	<i>Máx</i>
Edad.	30,64	10,46	18	63
¿Cuánto tiempo le dedicas semanalmente al deporte que realizas?	4,25	2,307	0	11
Experiencia en el deporte que realiza (cantidad aproximada de años).	8,79	7,043	1	35
Devaluación de la Práctica Deportiva	9,56	3,066	3	14
Agotamiento Físico y Emocional	9,56	2,757	3	14
Reducida sensación de logro	7,46	2,668	3	14
Necesidad de aprobación	21,46	5,184	11	33
Altas autoexpectativas	12,48	2,725	6	20
Culpabilización	22,27	4,765	11	35
Indefensión acerca del cambio	22,79	4,553	13	35
Evitación de problemas	6,02	1,837	2	10
Dependencia	23,37	4,352	16	34
Influencia del pasado	22,16	4,18	12	33
Perfeccionismo	16,5	3,141	10	25

Aspectos sociodemográficos y su relación con el burnout y las creencias irracionales

En cuanto a diferencias según sexo, sólo se hallaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en lo que refiere a las creencias de necesidad de aprobación ($T = -2,12$, $p < .05$). No se hallaron diferencias en las otras variables estudiadas según sexo (ver Tabla 3).

En cuanto a la edad, se hallaron correlaciones negativas significativas para la devaluación de la práctica deportiva ($r=-.243$, $p< .05$), el agotamiento físico y emocional ($r=-.265$, $p< .01$). Por otro lado, se hallaron correlaciones positivas entre la edad y la necesidad de aprobación ($r=.214$, $p< .05$), la indefensión acerca del cambio ($r=.214$, $p< .05$) y el perfeccionismo ($r=.204$, $p< .05$).

Otras correlaciones negativas significativas son entre el tiempo dedicado con la necesidad de aprobación ($r=-.219$, $p< .05$) y culpabilización ($r=-.241$, $p< .05$), así como también la experiencia y la reducida sensación de logro ($r=-.268$, $p< .01$) (ver Tabla 4).

Tabla 3. Comparación de las variables evaluadas según sexo.

	<i>Género.</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>gl</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Devaluación de la Práctica Deportiva	Mujer	57	9,82	2,885	97	1,18	0,24
	Hombre	42	9,1	3,245			
Agotamiento Físico y Emocional	Mujer	57	9,86	2,46	97	1,37	0,17
	Hombre	42	9,1	3,098			
Reducida sensación de logro	Mujer	57	7,6	2,751	97	0,53	0,60
	Hombre	42	7,31	2,599			
Necesidad de aprobación	Mujer	57	20,47	4,954	97	-2,12	0,04
	Hombre	42	22,67	5,271			
Altas autoexpectativas	Mujer	57	12,14	2,567	97	-1,27	0,21
	Hombre	42	12,83	2,853			
Culpabilización	Mujer	57	21,56	4,396	97	-1,58	0,12
	Hombre	42	23,07	5,096			
Indefensión acerca del cambio	Mujer	57	22,56	3,747	97	-0,32	0,75
	Hombre	42	22,86	5,317			
Evitación de problemas	Mujer	57	6,09	1,629	97	0,62	0,54
	Hombre	42	5,86	2,067			
Dependencia	Mujer	57	23,12	4,149	97	-0,53	0,60
	Hombre	42	23,6	4,644			
Influencia del pasado	Mujer	57	21,65	3,204	97	-1,22	0,23
	Hombre	42	22,67	5,102			
Perfeccionismo	Mujer	57	16,19	2,924	97	-1,04	0,30
	Hombre	42	16,86	3,426			

Relación entre Burnout y creencias irracionales.

En cuanto a las relaciones entre burnout y creencias irracionales, se hallaron correlaciones positivas significativas entre influencia del pasado con devaluación de la práctica deportiva ($r=.534$, $p< .01$) y el agotamiento físico y emocional ($r=-.403$, $p< .01$).

En lo que refiere a la reducida sensación de logro, se hallaron correlaciones significativas con la necesidad de aprobación ($r=-.466$, $p< .01$), la culpabilización ($r=-.248$, $p< .01$), la indefensión al cambio ($r=-.315$, $p< .01$), la evitación de problemas ($r=-.272$, $p< .01$), la dependencia ($r=-.295$, $p< .01$) y el perfeccionismo ($r=-.221$, $p< .05$) (ver Tabla 4 y 5).

Tabla 4. Matriz de correlaciones para las variables estudiadas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Edad.	1												
¿Cuánto tiempo le dedicas semanalmente al deporte que realizas?	-,331*	1											
Experiencia en el deporte que realiza (cantidad aproximada de años).	,238*	0,094	1										
Devaluación de la Práctica Deportiva	-,243*	0,017	0,138	1									
Agotamiento Físico y Emocional	-,265*	0,024	0,188	,788**	1								
Reducida sensación de logro	-,007	-,0152	-,268**	-,254*	-,199*	1							
Necesidad de aprobación	,214*	-,219*	0,153	0,079	-0,045	-,466**	1						
Altas autoexpectativas	0,06	-,0194	0,02	0,185	0,065	-0,181	,569**	1					

Culpabilización	0,13	-,241*	0,023	0,146	0,037	-,248*	,562**	,633**	1				
Indefensión acerca del cambio	,214*	-,0192	0,086	0,061	-0,043	-,315**	,657**	,560**	,527**	1			
Evitación de problemas	0,15	-,0068	0,11	0,115	0,004	-,272**	,347**	,273**	,342**	,608**	1		
Dependencia	0,13	-,0196	0,122	0,011	-0,11	-,295**	,606**	,627**	,620**	,661**	,430**	1	
Influencia del pasado	-0,04	-,0164	-0,018	,534**	,403**	-0,143	,450**	,503**	,486**	,440**	,339**	,419**	1
Perfeccionismo	,204*	-,0128	-0,018	0,006	-0,058	-,221*	,589**	,484**	,492**	,485**	,214*	,529**	,445**

Nota= *p< .05; **p< .01

Tabla 5. Síntesis de las correlaciones entre burnout y creencias irracionales.

	Devaluación de la Práctica Deportiva	Agotamiento Físico y Emocional	Reducida sensación de logro
Necesidad de aprobación	0,079	-0,045	-,466**
Altas autoexpectativas	0,185	0,065	-0,181
Culpabilización	0,146	0,037	-,248*
Indefensión acerca del cambio	0,061	-0,043	-,315**
Evitación de problemas	0,115	0,004	-,272**
Dependencia	0,01	-0,11	-,295**
Influencia del pasado	,534**	,403**	-0,143
Perfeccionismo	0,06	-0,058	-,221*

Nota= *p< .05; **p< .01

Discusión

En el presente estudio, se investigaron las diferencias en Creencias Irracionales y su relación con el Síndrome de Burnout en deportistas amateur de la provincia de Buenos Aires. Los hallazgos revelan diferencias significativas en las creencias de necesidad de aprobación entre hombres y mujeres, así como variaciones en la devaluación de la práctica deportiva y el agotamiento físico y emocional relacionadas con la edad. Conforme a ello, se pudieron abordar los objetivos planteados, y a continuación se detallarán discusiones en torno a los resultados más relevantes.

Los resultados indican que las mujeres presentan niveles significativamente mayores de necesidad de aprobación en comparación con los hombres. Se pudo interpretar mediante los resultados obtenidos que los hombres tienden a reportar una menor necesidad de aprobación en comparación con las mujeres. Esta diferencia podría reflejar expectativas sociales de mayor conformidad y validación externa en mujeres deportistas, en comparación con sus homólogos masculinos. Estas diferencias pueden influir en el modo en que cada sexo experimenta y maneja el estrés y el burnout en el contexto deportivo, en función de sus creencias. Se logró encontrar que esto converge, ya que resultó significativa, coincidiendo con los aportes de Medina Aldas (2017) quien llevó a cabo una investigación en Ambato, Ecuador, con el propósito de evaluar la relación entre estrés y creencias irracionales. Los resultados mostraron que el 40% de los participantes presentó un alto nivel de creencias irracionales relacionadas con la necesidad de aprobación en mujeres. Es posible que por el reducido tamaño de la muestra, se estén enmascarando diferencias significativas dando lugar a un error de tipo II.

Se encontraron correlaciones negativas significativas entre la edad y la devaluación de la práctica deportiva y el agotamiento físico y emocional. En cuanto a la práctica deportiva se

refiere a un proceso mediante el cual un individuo o una sociedad percibe o experimenta una disminución en el valor o la importancia de la práctica deportiva. Esto puede ocurrir por varias razones y puede tener múltiples manifestaciones, tanto a nivel personal como social. Esto sugiere que a medida que los deportistas amateur envejecen, pueden desarrollar una mayor apreciación por el deporte, con creencias más ajustadas o realistas, y experimentar menos agotamiento. Esto podría ser atribuido a una mayor resiliencia y a una perspectiva más equilibrada sobre la práctica deportiva con el tiempo.

Por otro lado, la correlación positiva entre la edad y la necesidad de aprobación, la indefensión acerca del cambio y el perfeccionismo indica que los deportistas mayores pueden desarrollar una mayor necesidad de validación y un mayor perfeccionismo. Esto podría estar relacionado con expectativas más altas y una mayor preocupación por el rendimiento y el cambio, quizás debido a una mayor inversión en su carrera deportiva o a una mayor autocrítica con la edad.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos que indican diferencias de género en la necesidad de aprobación, donde se ha encontrado que las mujeres tienden a buscar más validación externa en contextos deportivos (Smith et al., 2018). Sin embargo, la relación entre la edad y el perfeccionismo observada en este estudio no ha sido ampliamente documentada en la literatura existente, lo que sugiere la necesidad de investigaciones adicionales para explorar cómo la madurez afecta estas creencias en diferentes etapas de la carrera deportiva.

Continuando con los demás hallazgos de este estudio, indicaron correlaciones negativas significativas entre el tiempo dedicado al deporte y dos variables psicológicas: la necesidad de aprobación y la culpabilización. Específicamente, se observó una correlación

negativa moderada entre el tiempo dedicado al deporte y la necesidad de aprobación, así como entre el tiempo dedicado y la culpabilización.

Estos resultados sugieren que a medida que los deportistas amateur dedican más tiempo a sus entrenamientos y competencias, tienden a experimentar una menor necesidad de aprobación externa y una menor culpabilización. Ahora bien; la correlación negativa encontrada entre el tiempo dedicado al deporte y la necesidad de aprobación indica que los deportistas que invierten más tiempo en su actividad deportiva reportan una menor necesidad de validación externa. Este hallazgo puede ser interpretado a través de la teoría de la autodeterminación, que sugiere que el compromiso profundo con una actividad puede promover una mayor internalización de las metas y valores personales, reduciendo así la dependencia de la aprobación externa (Deci y Ryan, 2000).

La dedicación intensa al deporte podría estar asociada con una mayor autoeficacia y satisfacción personal, lo que puede disminuir la necesidad de buscar la validación de los demás. Además, los deportistas que se centran más en sus propias metas y logros podrían estar menos afectados por las opiniones externas, desarrollando una mayor confianza en su rendimiento y capacidades (Goudas, Biddle, y Wang, 1999). Por otro lado, la correlación negativa entre el tiempo dedicado al deporte y la culpabilización sugiere que aquellos deportistas que dedican más tiempo a su entrenamiento y competición tienden a experimentar niveles más bajos de culpabilización.

Este hallazgo puede ser explicado por el hecho de que un mayor compromiso con el deporte podría proporcionar una sensación de propósito y logro, que contrarresta los sentimientos de insuficiencia y culpabilidad. La dedicación al deporte puede llevar a una mayor auto aceptación y una perspectiva más positiva respecto a los errores y fracasos, lo que reduce la culpabilización (Neff, 2003). Además, el tiempo invertido en la práctica puede

ayudar a los deportistas a enfrentar y superar desafíos, fortaleciendo su resiliencia y capacidad para manejar la presión sin recurrir a la autocrítica excesiva (Smith, 2010).

La siguiente correlación negativa observada entre la experiencia y la sensación de logro sugiere que los deportistas con más experiencia en el deporte pueden reportar una menor sensación de logro. Este fenómeno puede ser interpretado a través de varias teorías psicológicas. Estos resultados son parcialmente consistentes con la literatura existente sobre el tema.

Investigaciones previas han indicado que la experiencia puede influir en las expectativas y en la percepción del logro en contextos deportivos. Vallerand et al. (1997) sugiere que los atletas con más experiencia pueden enfrentar una mayor presión para cumplir con estándares elevados, lo que puede llevar a una disminución en la satisfacción con los logros alcanzados. Asimismo, Biddle et al. (2003) han señalado que la percepción de progreso puede ser un factor importante en la sensación de logro, sugiriendo que los atletas con más experiencia pueden percibir el progreso de manera diferente.

Antes de terminar, en relación con los resultados del estudio, se muestran correlaciones significativas entre las creencias irracionales y el síndrome de burnout en deportistas amateur. Específicamente, se encontraron correlaciones positivas significativas entre la influencia del pasado y la devaluación de la práctica deportiva, así como entre la influencia del pasado y el agotamiento físico y emocional.

La correlación positiva entre la influencia del pasado y la devaluación de la práctica deportiva sugiere que los deportistas que tienden a tener creencias irracionales relacionadas con eventos pasados (por ejemplo, errores o fracasos anteriores) también son más propensos a devaluar su práctica deportiva actual. Esta correlación indica una relación fuerte, lo que sugiere que las creencias irracionales sobre el pasado influyen significativamente en cómo los

deportistas valoran su participación en el deporte. Este hallazgo es consistente con la teoría cognitiva, que postula que las creencias irracionales pueden distorsionar la percepción de la realidad y afectar negativamente la autoevaluación y el sentido de valor de una actividad (Ellis y Dryden, 2007).

Es decir que cuando los deportistas se enfocan en errores pasados y los interpretan de manera negativa, esto puede llevar a una devaluación de sus logros y esfuerzos actuales. La rumiación sobre fracasos anteriores puede erosionar la motivación y el disfrute del deporte, contribuyendo a una visión negativa de su práctica y reduciendo su sentido de logro (Beck, 1976).

Continuando se destaca la correlación negativa entre la influencia del pasado y el agotamiento físico y emocional sugiere que los deportistas que mantienen creencias irracionales relacionadas con el pasado tienden a reportar niveles más bajos de agotamiento físico y emocional. Aunque esta correlación es negativa, es importante interpretar el contexto de estos hallazgos. Una posible interpretación es que los deportistas que minimizan el impacto de eventos pasados negativos podrían estar menos conscientes de su agotamiento físico y emocional. Alternativamente, los deportistas con creencias irracionales sobre el pasado podrían estar más motivados a continuar su entrenamiento a pesar del agotamiento, debido a una percepción distorsionada de sus necesidades y capacidades (Kabat-Zinn, 1990).

También es posible que estos deportistas desarrollen mecanismos de afrontamiento que les permitan ignorar o minimizar el agotamiento físico y emocional en su afán de superar las barreras psicológicas autoimpuestas. Estos hallazgos están en línea con la literatura que aborda la relación entre creencias irracionales y bienestar en contextos deportivos. La influencia del pasado en la devaluación de la práctica deportiva refleja cómo las creencias irracionales pueden distorsionar la percepción de los logros actuales y disminuir el disfrute

del deporte (Ellis, 1962). Por otro lado, el hallazgo de una relación negativa con el agotamiento físico y emocional puede ser interpretado a la luz de la teoría de afrontamiento, que sugiere que algunos individuos pueden estar menos conscientes de su agotamiento debido a una fuerte motivación o creencias disfuncionales (Lazarus y Folkman, 1984).

Por último los resultados de este estudio muestran correlaciones significativas entre la reducida sensación de logro y varias variables psicológicas: la necesidad de aprobación, la culpabilización, la indefensión al cambio, la evitación de problemas, la dependencia, y el perfeccionismo.

Estos hallazgos indican que una mayor intensidad en estas variables psicológicas está asociada con una menor sensación de logro. Ahora bien; comenzando con la correlación negativa significativa entre la necesidad de aprobación y la sensación de logro sugiere que los deportistas que buscan más validación externa tienden a experimentar una menor sensación de logro. Esto puede ser interpretado a través de la teoría de la autodeterminación, que postula que la búsqueda constante de aprobación externa puede socavar la autoestima y la satisfacción personal (Deci y Ryan, 2000).

La dependencia de la validación externa puede llevar a una menor percepción de éxito personal y logro, ya que la satisfacción con el rendimiento está vinculada a la aprobación de los demás en lugar de una autoevaluación interna. La correlación negativa entre la culpabilización y la sensación de logro indica que los deportistas que tienden a sentirse culpables por no cumplir con sus expectativas también reportan una menor sensación de logro. La culpabilización puede llevar a una autoevaluación negativa y a una percepción distorsionada del éxito alcanzado.

La tendencia a enfocarse en los errores y fracasos pasados puede disminuir la satisfacción con los logros actuales (Beck, 1976). La correlación negativa con la indefensión

al cambio sugiere que aquellos que se sienten incapaces de adaptarse a nuevas circunstancias o cambios en su entorno deportivo también tienden a experimentar una menor sensación de logro. La indefensión al cambio puede limitar las oportunidades de crecimiento y adaptación, afectando negativamente la percepción de progreso y éxito (Seligman, 1975). El hallazgo de una correlación negativa entre la evitación de problemas y la sensación de logro sugiere que los deportistas que evitan enfrentar problemas o desafíos tienden a sentir menos logro.

La evitación puede impedir que los individuos enfrenten y superen obstáculos, lo que puede limitar la percepción de éxito y progreso en sus actividades deportivas (Carver, 1997). La correlación negativa entre la dependencia y la sensación de logro, indica que los deportistas que dependen de los demás para su autoestima y validación también tienden a experimentar una menor sensación de logro.

La dependencia emocional puede reducir la capacidad de los individuos para reconocer y valorar sus propios logros, afectando negativamente su percepción de éxito (Kenny y DePaulo, 1993). Finalmente, la correlación negativa con el perfeccionismo sugiere que los deportistas perfeccionistas, que establecen estándares extremadamente altos y poco realistas, tienden a experimentar una menor sensación de logro. El perfeccionismo puede llevar a una autoevaluación negativa y a una constante insatisfacción con los logros alcanzados, ya que los estándares exigidos son frecuentemente inalcanzables (Frost et al., 1990).

Estos hallazgos en esta población de estudio son consistentes con la literatura existente que explora la relación entre variables psicológicas y la sensación de logro. La relación entre la necesidad de aprobación y la reducción de la sensación de logro es respaldada por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 2000). La culpabilización y el perfeccionismo han sido asociados con una disminución en la percepción del logro debido a su impacto negativo en la autoestima y la autoevaluación (Beck, 1976; Frost et al., 1990). La

indefensión al cambio y la evitación de problemas se han relacionado con la incapacidad para enfrentar desafíos y adaptarse, lo que limita la percepción de éxito (Seligman, 1975; Carver, 1997).

Limitaciones del estudio

Es importante mencionar que en este caso, no se dieron los resultados según lo esperado puesto que las correlaciones significativas fueron negativas.

Estos hallazgos, si bien son esclarecedores, plantean interrogantes adicionales y establecen la base para futuras investigaciones. Entre los futuros lineamientos de investigación, se pueden considerar los siguientes:

- El tamaño de la muestra, se sugiere que sea un tamaño más amplio, considerando otras instituciones deportivas.
- Se propone que en futuras investigaciones se tengan en cuenta otras variables sociodemográficas que puedan estar afectando a las variables de interés, como por ejemplo; “Ocupación” ya que la ocupación de los atletas puede influir en su disponibilidad para entrenar, en la gestión del tiempo y en el equilibrio entre el deporte y el trabajo.
- Se recomienda investigar más a fondo cómo otros factores, como el tipo de deporte o el nivel de competencia, interactúan con la edad y la devaluación de la práctica deportiva. Además, sería útil explorar cómo intervenciones psicológicas pueden moderar la relación entre edad y devaluación.
- Además, enriquecería trabajar con distintos grupos de deportistas teniendo en cuenta niveles de profesionalismo y de recreación.

- Sistematizar este tipo de mediciones ofrece un conocimiento más acabado del funcionamiento de las variables.
- Por último sería prudente trabajar con otras escalas, especialmente en lo que refiere al burnout para despejar dudas respecto de la sensación reducida de logro.

Más allá de lo discutido, se propone realizar estudios posteriores con otras escalas sobre sensación de logro, puesto que la escala utilizada en esta investigación podría ser problemática tanto para su administración, así también como en su funcionamiento. Los hallazgos sugieren que es crucial intervenir en las creencias y actitudes que afectan la percepción del logro en los deportistas amateur. Los programas de intervención podrían enfocarse en reducir la necesidad de aprobación externa, la culpabilización, la indefensión al cambio, la evitación de problemas, la dependencia emocional y el perfeccionismo. Estrategias como la terapia cognitivo-conductual y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento pueden ser efectivas para mejorar la percepción del logro y el bienestar general de los deportistas (Beck, 1976; Ellis y Dryden, 2007).

Más allá de las limitaciones, pudieron abordarse los objetivos planteados. El presente estudio proporciona una comprensión más profunda de la relación entre el síndrome de burnout y las creencias irracionales en deportistas amateur de la ciudad de Buenos Aires, y aporta varios hallazgos significativos en este campo. La investigación confirma la hipótesis de que mayores niveles de creencias irracionales están asociados con un mayor grado de burnout en deportistas amateur.

Se encontraron correlaciones positivas significativas entre la influencia del pasado y la devaluación de la práctica deportiva y el agotamiento físico y emocional. Además, la reducida sensación de logro mostró correlaciones significativas con múltiples creencias

irracionales, incluyendo necesidad de aprobación, culpabilización indefensión al cambio, evitación de problemas, dependencia y perfeccionismo. Se identificaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en relación con la creencia de necesidad de aprobación, mientras que no se encontraron diferencias en otras variables estudiadas.

La edad se correlacionó negativamente con la devaluación de la práctica deportiva y el agotamiento físico y emocional. Sin embargo, la edad mostró correlaciones positivas con la necesidad de aprobación, indefensión al cambio y perfeccionismo.

Se observaron correlaciones negativas significativas entre el tiempo dedicado al deporte y la necesidad de aprobación y culpabilización.

La experiencia en el deporte se correlacionó negativamente con la sensación de logro.

Estos hallazgos sugieren que las creencias irracionales pueden desempeñar un papel importante en la manifestación del burnout en deportistas amateur, y que las variables sociodemográficas pueden influir en la relación entre estas creencias y el burnout. Estos resultados tienen implicaciones para el desarrollo de intervenciones psicológicas específicas para manejar el burnout y las creencias irracionales en este grupo de población.

Referencias Bibliográficas

- Aldas Villacís, A., y Poveda Ríos, N. (2021). *Creencias irracionales y síndrome de burnout en personal de salud del Hospital José María Velasco Ibarra en tiempos de COVID-19*. Revista Psicología UNEMI, Tena-Ecuador.
- <https://ojs.unemi.edu.ec/index.php/faso-unemi/article/view/1249/1316>
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., & Castillo, I. (2014). *Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14, 13-20.
- Ayala, S. (1992). *Pensamientos limitantes en deportistas* [Tesis, Universidad Nacional de Colombia].
- Barraza, A. (2008). *Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil (EUBE)*. Universidad Pedagógica de Durango.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Campo Arias, A., Oviedo, H., C. y Herazo, E. (2014). *Escala de Percepción de Estrés (PSS-10)*. Revista de la Facultad de Medicina, vol. 62, núm. 3, 2014, pp. 407-413
- Universidad Nacional de Colombia Bogotá, Colombia.
- <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576363530010>
- Colombo, D. (2020). *Pensamientos irracionales: Por qué las creencias automáticas son perjudiciales para tu vida*. Periodismo.com.
- <https://www.periodismo.com/2020/11/07/pensamientos-irracionales-por-que-las-creencias-automaticas-son-perjudiciales-para-tu-vida/>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Birch Lane Press.

- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The practice of rational-emotive behavior therapy* (2nd ed.). Springer Publishing Company.
- Ellis, A., & Harper, R. (1975). *Rational emotive therapy: A new philosophy of life*. New American Library.
- Ellis, A. (1987). *Práctica de la terapia racional emotiva*. Springer Publishing Company. ISBN 0-8261-4910-3.
- Ellis, A. (1992). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva*. Desclée de Brouwer.
- Fajardo, M. (2013). *Creencias irracionales en atletas femeninas de remo* [Tesis de máster en Psicología del Deporte, Universidad de la Habana].
<https://www.efdeportes.com/efd184/atenuacion-de-creencias-irracionales-en-atletas.htm>
- Fender, L. K. (1989). *Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies*. The Sport Psychologist, 3(1), 63-71.
- Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*. Paidós.
- Freire Reyes, O. J. (2020). *Pensamientos irracionales y su influencia en la depresión de un joven de 22 años* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Babahoyo].
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8955/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000359.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas*. EOS.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=1582280&pid=S1578-8423201400010000400008&lng=es

García Ucha, F. (2003). *La disposición de los deportistas a rendir en el entrenamiento y la competencia*. Recuperado el 18 de julio de 2004, en Madrid: EOS.

<http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos/nqui.asp>

Gamarra Reyes, A. (2018). *Burnout y creencias irracionales en profesores del nivel primaria y secundaria de las instituciones educativas del distrito de Independencia, Lima* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].

Gómez Reguera, D. (2019). *Programa de intervención psicológica en el burnout estudiantil en estudiantes de una institución educativa* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo].

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37867/gomez_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory Human Services (MBI-HSS)*. In *Maslach Burnout Inventory Manual* (pp. 1-20). Consulting Psychologists Press.

Mariño, N. (2003). *Adaptación, validación y estandarización de la prueba I.B.T. (Irrational Beliefs Test) para evaluar pensamientos irracionales en deportistas (de disciplinas de conjunto e individuales) de las ligas de deportes de Bogotá* [Tesis, Universidad Nacional de Colombia].

Maslach, C., y Leiter, M. P. (2016). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.

- Maslach, C. (2017). *Burnout: A multidimensional perspective*. In C. Maslach & M. P. Leiter (Eds.), *Burnout and engagement: A complete view* (pp. 40-65). Psychology Press.
- Medina Aldas, W. J. (2017). *El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas* [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato].
https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25174/1/Medina%20Aldas%20Wilfrido_%20Informe%20de%20Investigacion.pdf
- Raedeke y Smith, (2001); *adaptación: De Francisco, (2015)*
- Rodríguez, R. (2019). *Pensamientos irracionales ¿cómo combatirlos? Técnica ABCDE*. Psiquion.com.
<https://www.psiquion.com/blog/pensamientos-irracionales-como-combatirlos-tecnica-abcde>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2016). *Burnout and engagement: A revised model of the burnout process*. In C. Maslach & M. P. Leiter (Eds.), *Burnout and engagement: A complete view* (pp. 10-30). Psychology Press.
- López-Gullón, J. M., et al. (2011). *Irrational beliefs and burnout in Olympic and Greco-Roman wrestlers: A comparative study*. International Journal of Sport Psychology.
- López-Gullón, J. M., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M. D., & Díaz, A. (2011). *Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica*. Revista de Psicología del Deporte, 20, 573-588.

Spielberger, C.D. y Dias Guerrero, R. (1975). *Test de Inventario del Rendimiento Psicológico (IDARE)*. Revista de investigación UNMSM

https://cmapspublic.ihmc.us/rid%3D1M6S292K6-1PPPBSY-RB/manual_idare.pdf

Velez, C., & Hernández, S. (2016). *Manifestaciones del síndrome de burnout en estudiantes de medicina*. Residente de tercer año de la especialidad en Anestesiología, Hospital General de Ticomán, Secretaría de Salud de la Ciudad de México.

<https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2016/amf164a.pdf>

Anexo

Encabezado: Hola! Mi nombre es Fernández; Eliana, soy alumna de la Universidad Abierta Interamericana (UAI), estoy realizando mi tesis de grado para poder obtener el título de Licenciada en Psicología. Además, te cuento que la participación es anónima y voluntaria. El uso de los resultados tiene un fin exclusivamente académico. Si cumplís con los requisitos te invito a completar el formulario.

Consentimiento informado

Certifico que he sido informado con claridad y veracidad acerca de la investigación académica a la cual he sido invitado a participar y actúo de manera libre y voluntaria como colaborador/a. Soy conocedor/a de la autonomía suficiente que poseo para oponerme sin necesidad de justificación alguna. Soy consciente de que los objetivos son únicamente académico-científicos y que no se hará ninguna devolución.

Pregunta: Acepto participar de la presente investigación.

Respuesta: Si / No

Cuestionario socio demográfico ad hoc:

Edad.

Género: .

Mujer.

Hombre.

Otros:

Lugar de residencia.

Nivel de educación.

Sin educación.

Primario incompleto.

Primario completo.

Secundario incompleto.

Secundario completo.

Terciario incompleto.

Terciario completo.

Universitario incompleto.

Universitario completo.

Deporte que realiza.*

¿Cuánto tiempo le dedicas semanalmente al deporte que realizas?

Experiencia en el deporte que realiza (cantidad aproximada de años).

¿Realizas otros deportes o actividades deportivas?

Si.

No.

Si tu respuesta es si; y realizas otros deportes o actividades deportivas. ¿Cuál o cuáles son?

Modalidad del deporte principal que realizas.*

Deportista amateur.

Deportista federado.

Deportista profesional (si vivís o tenés ingresos de tu profesión).

**Cuestionario de Burnout deportivo (Athlete Burnout Questionnaire, ABQ,
Raedeke y Smith, 2001; adaptada por De Francisco, 2015)**

1	En mi deporte, estoy consiguiendo muchas cosas que valen la pena.
2	Mi rendimiento en el deporte ya no me importa tanto como antes.
3	La práctica del deporte me deja mentalmente agotado/a.
4	Creo que no me interesa tanto el deporte como antes.
5	Me siento físicamente agotado/a por el deporte.
6	Creo que tengo éxito en el deporte.
7	El deporte perdió importancia para mí.
8	El deporte me deja exhausto/a ("matado/a").
9	Creo que puedo alcanzar mis metas en el deporte.

Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI, Calvete y Cardeñoso, 1999; validado en población colombiana, Chaves Castaño y Quiceno Pérez, 2010).

1. Es importante para mí que los otros me acepten.
2. Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.
3. Quiero agradecerle a todo el mundo.
4. Me siento bien conmigo mismo, aunque no le caiga bien a otras personas.
5. Si no le agrado a otras personas es su problema, no el mío.
6. Aunque me gusta la aprobación, no es una real necesidad para mí.
7. Es molesto pero no insoportable que me critiquen.
8. Odio fallar en cualquier cosa.
9. Me gusta tener éxito en cualquier cosa, pero no siento que lo tenga que lograr.
10. Para mí es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.
11. No me importa realizar cosas que sé que no puedo hacer bien.
12. Las personas que actúan mal merecen que les vaya mal.
13. Muchas personas malas escapan al castigo que merecen
14. Aquellos que actúan mal deben ser castigados.
15. La inmoralidad debería castigarse drásticamente
16. Todo el mundo es esencialmente bueno.
17. Es injusto que se trate por igual a buenos y a malos
18. Nadie es malo, incluso cuando sus actos lo sean.
19. Si una persona quiere, puede ser feliz bajo cualquier circunstancia.
20. Las personas no se ven afectadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.
21. Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.
22. Las personas que son infelices se han hecho a sí mismas de esa manera.
23. Una persona permanecerá mucho tiempo enojada o triste si se mantiene a sí misma de esa manera.
24. Las cosas son insoportables dependiendo de cómo las interprete.
25. La persona hace su propio infierno dentro de sí misma.
26. La gente es más feliz cuando tiene problemas que superar.
27. Una vida fácil rara vez es recompensante.
28. Todo el mundo necesita alguien de quien depender para que los ayuden o aconsejen.
29. Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.
30. Finalmente soy yo quien realmente puede afrontar mis problemas.
31. Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.
32. Necesito que otras personas me aconsejen.
33. Me disgusta tener que depender de otros.

34. Necesito que otros se preocupen por mi bienestar.	
35. Siempre nos acompañarán los mismos problemas.	
36. Es casi imposible superar las influencias del pasado	
37. Si algo me afectó en el pasado, no significa vaya a afectarme nuevamente.	
38. Pienso que experiencias del pasado me afectan ahora.	
39. Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas.	
40. Una vez que algo afecta mi vida, siempre lo hará.	
41. La gente nunca cambia.	
42. Existe una forma correcta de hacer cada cosa.	
43. No hay una solución perfecta para las cosas.	
44. Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.	
45. Todo problema tiene una solución correcta.	
46. Rara vez hay una solución ideal para las cosas.	