



UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA – UNIBE

Escuela de Psicología

**Programa de Psicoeducación para Potenciar la Experiencia de Autocuidado ante Síntomas
de Burnout en Jóvenes Deportistas**

Sustentante(s):

Lía Margarita Veloz Santana, 24-1082

Asesor(a):

Gloriannys Báez Rodríguez, MSc.

Santo Domingo, D. N.

Agosto 2025

Programa de Psicoeducación para Potenciar la Experiencia de Autocuidado ante Síntomas de

Burnout en Jóvenes Deportistas

Lía Margarita Veloz Santana

Universidad Iberoamericana (UNIBE)

Notas de Autor

Universidad Iberoamericana (UNIBE), escuela de Psicología. Proyecto Final de Postgrado para optar por el título de Máster en Intervención en Psicoterapia. La Correspondencia relativa a este

artículo debe dirigirse a Lía Veloz al siguiente correo: liaaveloz@gmail.com

Resumen

En el ámbito deportivo, se ha evidenciado el impacto a nivel físico, cognitivo y emocional del Síndrome de Burnout (SB) en los deportistas a la hora de los entrenamientos y la preparación para las competencias, afectando con ello cada una de sus dimensiones y, por consiguiente, su salud y calidad de vida. Este estudio tiene como objetivo implementar un programa de psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas, aplicando técnicas de Mindfulness y Terapia Cognitivo Conductual. La muestra estuvo compuesta por tres participantes de sexo masculino entre 24 y 30 años que residen en Santo Domingo y practican uno o varios deportes. Se elaboró una entrevista semiestructurada como instrumento, así como también fueron implementadas algunas actividades del programa para la recolección de datos. Esta investigación cualitativa de tipo fenomenológica utilizó un análisis de datos cualitativo de tipo temático con el fin de identificar familiaridades y patrones en las experiencias de los participantes. Se obtuvo como resultado que los mismos sí describieron sus experiencias de autocuidado de manera distinta. Esto demuestra que el programa tuvo un impacto significativo y favorable en los participantes, cumpliendo así con los objetivos propuestos. Se recomienda para futuras investigaciones incluir por igual participantes del sexo femenino, así como también una sesión de seguimiento para conocer cómo ha seguido su relación con el deporte y la implementación de las herramientas adquiridas en el programa.

Palabras Clave: autocuidado, Burnout, experiencia, deportistas.

Programa de Psicoeducación para Potenciar la Experiencia de Autocuidado ante Síntomas de Burnout en Jóvenes Deportistas

A través de los años, se ha evidenciado cómo el Síndrome de Burnout (SB) se ha convertido en una de las mayores problemáticas de estudio en la sociedad, esto debido a sus repercusiones en las distintas áreas en las que el ser humano se desenvuelve. Los altos niveles de estrés a los que éste ha sido sometido como consecuencia de una gran carga laboral, ha generado este estado de agotamiento crónico o “estar quemado”, afectándole no solo a nivel físico, sino también a nivel cognitivo y emocional (Edú-Valsania et al., 2022). Es debido a ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha incluido el concepto de Burnout en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un problema que afecta la salud del individuo y es importante tomarlo en cuenta a la hora de buscar la ayuda necesaria ante cualquier enfermedad que éste pudiera presentar (Bocheliuk et al., 2020). De aquí radica la importancia que tiene el Burnout para la ciencia, ya que el llevar a cabo nuevas investigaciones sobre éste, da cabida a la búsqueda de soluciones que sirvan de aporte para abordar de manera efectiva esta problemática.

Durante la década de los 70, el psicólogo Herbert Freudenberger realizó diversas observaciones de los voluntarios de una clínica para personas con adicciones y trastornos mentales, las cuales le permitieron introducir y conceptualizar el término de Burnout (Edú-Valsania et al., 2022). Partiendo de dichas observaciones, concluyó que el “estar quemado” conllevaba una pérdida de energía, motivación e interés por el trabajo hasta llegar a un agotamiento tal que el individuo dejaba de ser comprensivo y sensible, aumentando sus niveles de agresividad como consecuencia de ese agotamiento (Carlin y Garcés, 2010). Asimismo, este concepto fue evolucionando a través de los años, y no fue hasta los 80 con las aportaciones de Maslach y Jackson sobre la tridimensionalidad del Burnout, que se comenzó a englobar a partir

de tres vertientes: agotamiento emocional, despersonalización y la reducida realización personal que lo caracteriza (Rodríguez y Flórez, 2019).

En el ámbito deportivo, se ha evidenciado cómo el SB ha estado afectando a los deportistas durante la preparación para las competencias, esto debido a los altos niveles de estrés, perfeccionismo desadaptativo, sobreentrenamiento, lesiones deportivas e incluso la pasión obsesiva por el deporte, siendo estos factores posibles desencadenantes de un agotamiento físico, cognitivo y emocional que traerían consigo el desarrollo de un Burnout (García-Hernández et al., 2020). Asimismo, la sobreexigencia de los entrenadores y la autoexigencia de los deportistas durante dicha preparación, pudiera generar una disminución significativa en su rendimiento y detonar con ello posibles psicopatologías que les lleven a la deserción definitiva del deporte (Castillo et al., 2024).

Diversos estudios han propuesto una relación entre el Burnout y aquellos deportistas que, además de practicar un deporte, también se encuentran estudiando y/o ejerciendo otra carrera profesional, siendo esta carrera dual otro posible desencadenante de agotamiento físico, mental y emocional como consecuencia de las demandas de tiempo y rendimiento que se requiere del deportista para el cumplimiento efectivo de las mismas (Félix-Mena et al., 2021). Siguiendo esta línea, otros estudios han propuesto como factor desencadenante el tipo de personalidad del deportista. Esto es, aquellos que presenten personalidad tipo A serían más propensos a experimentar un Burnout y la repercusión de éste a lo largo de la práctica deportiva (García-Hernández et al., 2020).

Sin embargo, a pesar de las diversas investigaciones que han permitido explorar sobre las causas y consecuencias del SB en el contexto deportivo, no se han obtenido estudios que proporcionen una implementación de estrategias de prevención y/o intervención ante los

síntomas del mismo (García-Jarillo et al., 2020) y el efecto de éstas de acuerdo a lo revisado por la investigadora. Asimismo, son pocas las investigaciones orientadas a la identificación de necesidades y estrategias de autocuidado sobre el Burnout (Martínez-Rueda et al., 2020) para la elaboración de programas que permitan llevar a cabo una intervención en esta población de deportistas. Estos factores por explorar evidencian la importancia de abordar más a fondo esta problemática, ya que no solo se compromete la dimensión física del deportista, sino también la cognitiva y la emocional como consecuencia del “estar quemado”, lo cual pudiera repercutir significativamente en su salud y calidad de vida (Holguín et al., 2020) si no se cuenta con recursos de autocuidado que proporcionen soluciones más efectivas para la misma.

Es por ello que esta investigación tiene como objetivo implementar un programa de psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas. Esto a partir de la aplicación de técnicas de Mindfulness, Terapia Cognitivo Conductual y Dinámicas Grupales para proporcionar herramientas que den cabida a la utilización de las mismas en su día a día. Se espera que luego de la intervención, los sujetos sean capaces de describir sus experiencias de autocuidado ante dichos síntomas de manera distinta.

Los hallazgos de este estudio pueden contribuir a la prevalencia del SB en el deporte de la República Dominicana, ya que la misma cuenta con información escasa respecto a este tema en el ámbito deportivo dominicano. Siguiendo esta misma línea, este estudio puede ser utilizado como modelo de intervención, ya que al contar con un programa psicoeducativo, puede generar una apertura a sensibilizar a la población de deportistas sobre la importancia de potenciar su autocuidado ante los síntomas de Burnout que pudiesen llegar a experimentar y cómo dicho programa pudiera impactar positivamente en su día a día a largo plazo.

Método

Participantes

La muestra de esta investigación estuvo compuesta por tres participantes de sexo masculino entre 24 y 30 años que residen en Santo Domingo y practican uno o varios deportes. Fueron reclutados a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia, a través de las redes sociales de Instagram y WhatsApp en donde fue publicado y enviado un afiche con la descripción de la investigación.

Como criterios de inclusión, se tomó en cuenta que los participantes fueran mayor de 18 años, residieran en Santo Domingo, estuvieran practicando algún deporte a la vez que trabajan y/o estudian, tuvieran como mínimo un año practicando dicho deporte, entrenaran mínimo dos veces por semana, y reportaran haber experimentado síntomas del SB. Para esta investigación no hubo criterios de exclusión.

Instrumentos

Se elaboró una entrevista semiestructurada de nueve preguntas basadas en las teorías del Burnout con el fin de describir las experiencias de los deportistas con el SB, al igual que su experiencia con las herramientas proporcionadas en el programa de psicoeducación luego del mismo. De igual manera, se utilizaron algunas actividades propuestas en el programa para recolectar datos de los participantes durante su implementación.

Procedimiento

En primer lugar, para esta investigación cualitativa de tipo fenomenológico se solicitó al Comité de Ética de Investigación de la Universidad Iberoamericana (UNIBE) su aprobación para ser llevada a cabo, la cual fue aceptada bajo el código ACECEI2024-232. Posteriormente, se publicó y envió en las redes sociales de Instagram y WhatsApp un afiche que contenía la

descripción del estudio y los criterios de inclusión para captar a los participantes. El afiche fue enviado en conjunto con un link de un formulario de Google Forms el cual contenía el consentimiento informado. Éste fue completado por 12 sujetos; una vez seleccionaron la opción “de acuerdo” para su participación, pasaron a un cuestionario sociodemográfico para obtener sus datos y garantizar que los mismos contaran con los criterios de inclusión para formar parte del estudio. La información proporcionada por los sujetos fue protegida siguiendo las políticas de seguridad de Google Forms para salvaguardar los datos suministrados.

Luego, se contactó vía WhatsApp a aquellos que sí contaban con los criterios de inclusión para la investigación, siendo éstos seis posibles participantes. Sin embargo, la muestra final se redujo a tres, ya que fueron quienes sí respondieron y/o tenían la disponibilidad horaria para las fechas de las intervenciones. Al confirmar la participación de los mismos, se creó un grupo de WhatsApp para enviar toda la información pertinente respecto a las intervenciones y los materiales informativos utilizados durante el programa.

Posteriormente, se inició con la implementación del programa de psicoeducación el cual consistió de seis sesiones grupales semanales de una hora y 30 minutos de manera presencial. Se utilizó la entrevista semiestructurada en la primera sesión para conocer y describir las experiencias de los participantes con el SB. Durante el programa, las actividades y asignaciones realizadas por dichos participantes al finalizar las sesiones fueron guardadas en carpetas físicas y digitales en un lugar seguro para recolectar los datos requeridos para el posterior análisis de los mismos. Para la sexta y última sesión, se realizaron dos actividades de cierre con el objetivo de describir las experiencias de los participantes con las herramientas proporcionadas del programa.

Análisis de datos

Para obtener los resultados de esta investigación cualitativa de tipo fenomenológico, fue realizado un análisis de datos cualitativo de tipo temático con el fin de obtener los patrones y/o familiaridades en las experiencias de los participantes respecto al tema en cuestión. Dicho análisis permite contar con una estructura y, al mismo tiempo, flexibilidad en cuanto a la revisión y análisis de la información para una mejor interpretación de los datos (Mieles et al., 2012).

Resultados y Discusión

Descripción de los participantes

En el presente estudio se utilizarán nombres ficticios para hacer mención de los participantes, esto con el fin de mantener la confidencialidad y salvaguardar su identidad.

Carlos: joven de 24 años, trabaja como GTM strategist, estudia publicidad, practica running y entrena en el gimnasio.

Juan: hombre de 29 años, licenciado en negocios internacionales, gerente de medios de pagos en un banco, estudia una Maestría en Administración de Empresas (MBA), es triatleta.

Pedro: joven de 26 años, ingeniero civil, encargado de planificación, practica Judo y Jiu-Jitsu Brasileño (BJJ).

Hallazgos

El objetivo de la presente investigación era implementar un programa de psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas. Partiendo del mismo, en la primera sesión los participantes compartieron sus experiencias en cuanto a su relación con el deporte y las repercusiones tanto físicas, cognitivas como emocionales vividas ante los síntomas de Burnout, esto a través de la entrevista semiestructurada.

Un tema en común que compartían los participantes era el dolor físico percibido como un factor de satisfacción: “Hay como un disfrute en el dolor”, “Hay un placer en ese dolor”, “Yo me identifico con lo del dolor, como que a uno lo hace sentirse bien”, “Yo sé que ese dolor que estoy sintiendo, en el día de mañana va a ser recompensa al final del día”. Sin embargo, mencionan la diferencia entre el dolor de disfrute y el dolor como consecuencia de una lesión. Juan comentaba que “cuando tienes una lesión, ya el dolor no es disfrutable”, siendo ésta una limitación en su rendimiento deportivo durante los entrenamientos. Siguiendo esta misma línea, los participantes compartían la premisa de que practicar un deporte es para estar sano, pero constantemente se encuentran lesionados. Pedro refiere: “Uno hace esto para estar sano, pero más que sano lo que está es siempre lesionado todos los días”.

Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, se evidencia el gran riesgo al que los deportistas están expuestos de manera diaria a sufrir una lesión, lo cual no solo trae consigo repercusiones a nivel físico, sino también a nivel emocional. Si bien el estrés en mayor grado puede ser un factor que incida en altas probabilidades de presentar una lesión, existen otros factores que pueden verse implicados en su recuperación, rendimiento, entrenamientos y en el desarrollo de un Burnout, como lo es la alteración de la confianza, el miedo al dolor y el nivel de motivación del deportista (Gómez-Espejo et al., 2022). Dichos factores pueden contrarrestar el propio proceso de recuperación y desempeño, generando así mayor presión y exigencia del deportista hacia sí mismo y una relación negativa con el descanso, lo cual si no es gestionado de manera adecuada puede conllevar la retirada definitiva del deporte.

Los participantes también hacían alusión a los sentimientos de culpa y frustración que experimentaban cuando no podían entrenar y/o debían descansar: “Cuando yo no entreno, yo ni duermo”. Carlos mencionaba: “A mí me cuesta saber cuándo mi cuerpo está al límite”, “Tengo

un sensación de culpa porque yo no me permito descansar”. Asimismo, el entrenamiento era visto por los participantes como parte de su identidad: “Hacer mi entrenamiento es como ese checklist de que ya lo hice, porque de alguna manera ya se ha convertido parte de ti”. Cabe destacar que una de las motivaciones detrás de los entrenamientos es la presión tanto interna como externa que, de acuerdo al deporte que cada uno practicaba, era experimentada de manera distinta pero al mismo tiempo similar, al igual que la autoexigencia y el no poder rendir en el entrenamiento y/o competencia de la forma esperada. “Yo no puedo fallar, todo el mundo me está mirando”, “Mi maestro puso mucho esfuerzo en mí, no puedo fallarle”, “Me sentía humillado porque no iba a correr la cantidad de kilómetros que me tocaba correr”, “Uno está enfocado por esa presión, nadie te está poniendo presión, es uno solo que se la pone”.

Por otro lado, los participantes también mencionaron el impacto negativo que ha tenido su compromiso con el deporte en las distintas áreas de su vida. Juan comentaba: “Mi novia me dejó por eso, por mis tiempos de entrenamiento”, “En un momento me vi muy solo, porque mis amigos me decían para salir, y yo quería pero también tenía que entrenar porque tengo este compromiso”, “Mi familia no estaba de acuerdo, yo tuve que llevarlos al Ironman para que entendieran. Solo me entendieron cuando vieron a mil personas haciendo eso y vieron el esfuerzo que tuve que hacer, y las horas y el solazo que tuve que pasar para poder terminarlo”.

En cuanto a los síntomas de Burnout, los participantes reportaban sensaciones similares: “La semana pasada tenía mucha ansiedad y no estaba encontrándole placer a correr y eso me frustra”, “Ya no corro más”, “Yo no quería saber de nadie ni quería hacer ningún tipo de ejercicio como por dos semanas”.

Esto último mencionado por los participantes, evidencia cómo la motivación y satisfacción por el deporte pueden verse cuestionadas como consecuencia de la angustia, la culpa

y la frustración experimentada, sentimientos que pudieran traer consigo el desarrollo de problemas psicosomáticos que propicien un impacto negativo en la dimensión física, cognitiva y emocional del deportista (Rosales, 2023). Asimismo, la percepción del deporte en cuanto al disfrute es un factor que también puede verse alterado y, por consiguiente, contribuir al desarrollo del Burnout y la posible retirada ya no solo psicológica, sino también física del deporte.

Cabe resaltar que, a pesar de lo obtenido en la primera sesión, los cambios comenzaron a ser evidentes a partir de la tercera intervención. Carlos mencionaba: “Yo como que me identifiqué mucho con eso de la retirada psicológica, por lo que algo que hice fue que en vez de correr cinco kilómetros, corrí dos punto cinco. Lo disfruté, no sentí la presión de llegar a algo que no quería. Simplemente correr y ya”. Asimismo, Pedro comentaba que tuvo una posible lesión en la muñeca y se permitió tomar un momento de reposo: “Este reposo me sirvió para descansar”, “El jueves fui a la práctica, pero fue más a mirar que otra cosa”. Por lo que es importante destacar que los participantes mostraban cierta resistencia al descanso y la pausa en su rutina diaria desde un inicio: “Sé que el descanso es importante, pero me hace sentir improductivo”.

Un factor en común que coincidía en los participantes era la autoexigencia a la hora de prepararse para las competencias, así como también en sus entrenamientos regulares, lo cual evidenciaba lo crítico que era su diálogo interno. Pedro comentaba: “Yo soy quien más se exige, más que nadie. Al final del día soy quien me acaba totalmente”. Asimismo, Juan compartía: “Mi mayor crítico soy yo mismo, y la persona más ruda y la que más daño se hace soy yo mismo”. Sin embargo, tras realizar la meditación guiada para diferenciar la voz del crítico interno y del autocompasivo, los participantes concluyeron que necesitan de sí mismos comprensión,

paciencia, tranquilidad y amor. También, Carlos agregaba: “Yo me llevo hablarme y motivarme con gentileza”.

A partir de dicha sesión, la evolución en cuanto a potenciar la experiencia de autocuidado comenzó a reflejarse de manera más notoria. Carlos mencionaba: “Me encontré muchos días de la semana pensando en lo de ser más gentil conmigo”, “He tomado el correr otra vez de una manera más placentera”, “Ayer hice cinco kilómetros, les había contado que estaba haciendo dos punto cinco kilómetros por día, pero ayer me dieron ganas de hacer cinco. Lo hice, no miré si lo estaba haciendo rápido. Hoy también hice cinco y lo disfruté”. Asimismo, Juan comentaba que comenzó a implementar una de las herramientas del programa, el body-scan: “¿Tú ves lo del escáner? Lo del body-scan. Yo lo hice la semana pasada por primera vez y lo hice hoy también en un fondo. Fue una buena experiencia”. En cuanto a Pedro, éste indicaba: “Realmente la palabra comprensión de la semana pasada aplicó. Al final entendí que son cosas que pasan aunque uno no quiera. Al final de cuentas es mejor perder varios días de práctica para mejorarse, que perderlo una vez y no poder volver más”.

Estas premisas compartidas por los participantes demuestran el impacto positivo que tiene el observar, identificar y modificar patrones rígidos y absolutistas en cuanto a las percepciones construidas sobre su relación con el deporte. Asimismo, evidencia cómo la aceptación y la atención plena de los estados internos sin juzgarlos puede contribuir y dirigir al cambio de forma tal que les permita construir nuevas respuestas de afrontamiento ante las mismas experiencias ya vividas (Pérez y Crobu, 2018).

Llevar a cabo la actividad sobre la rueda de la vida, dio cabida a que los participantes observaran de manera más clara cómo se encontraban los distintos ámbitos de su vida en cuanto a su autocuidado en cada uno de ellos. Esto trajo consigo las siguientes conclusiones por parte de

los mismos: “Somos seres integrales, como que una sola parte no puede significar bienestar, sino el conjunto de todas es lo que lleva al bienestar”, “Realmente tengo que repartir más mi tiempo”. Asimismo, el implementar la visualización guiada partiendo de lo mencionado anteriormente, generó en los participantes lo siguiente: “Descubrir lo que quizás no sé es algo bastante interesante”, “Cierro esta sesión con la palabra accionable, como algo que tú puedes hacer”, “Cierro con la palabra productiva”. Esto con respecto a su futura versión en equilibrio y bienestar.

Durante la última sesión, los participantes indicaron aquellos recursos proporcionados en el programa que han estado implementando, así como también los cambios y la evolución que éste les ha estado generando. Carlos mencionaba: “La respiración, el body-scan, sacar tiempo para mí, meditar, ser más gentil con cómo me hablo en el proceso de entrenar o descansar, saber parar”. Pedro comentaba: “Ser más paciente, tratar de entender el porqué de las cosas y que puede ser normal, hablarme más bonito y con compasión, y aprender a descansar”. Asimismo, Juan: “Más introspección, meditación, y respiración”. De igual manera, gracias a la experiencia vivida en el programa, los participantes hicieron mención de aquellos factores con los cuales se comprometían a partir de ahora como forma de autocuidado, siendo puntos en común entre ellos los siguientes: “Escuchar a mi cuerpo”, “Disfrutar más lo que hago, no viéndolo como una exigencia más de que tengo que lograrlo”, “Comprometer más tiempo para mí mismo”, “Entrenar por amor y no por total validación externa”, “Respirar antes de actuar”, “Solidificar las relaciones”.

En definitiva, se puede concluir a partir de lo obtenido que la implementación del programa de psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas tuvo un impacto significativo en los participantes y evidencia la

eficacia del mismo, así como también el alcance favorable en cuanto a los objetivos propuestos. Del mismo modo, se refleja cómo la experiencia de los participantes respecto a su autocuidado ante lo que reportaron al inicio sobre dichos síntomas ha sido descrita de manera distinta a lo largo del programa. Asimismo, resaltar la implementación y puesta en práctica en su día a día de las herramientas proporcionadas durante el mismo.

Limitaciones del estudio

En primer lugar, la poca información con la que cuenta la sociedad dominicana sobre el Burnout generó ciertas complicaciones a la hora de reclutar la muestra, ya que muchos de los sujetos que deseaban participar, a pesar de reportar síntomas de éste, no conocían de qué trataba. Asimismo, es importante destacar que el tamaño de la muestra era muy reducido, lo cual pudiera impedir en cierta medida la generalización de la experiencia de la población de deportistas. Del mismo modo, contar con participantes únicamente de sexo masculino no dio cabida a valorar dicha experiencia en el sexo femenino para observar los puntos en común y posibles diferencias entre ambos sexos en relación al tema en cuestión. Por último, otro factor que limitó el estudio fue el tiempo, ya que al no contar con suficiente tiempo para la elaboración de esta investigación, no fue incluida una sesión de seguimiento post-intervención para conocer cómo se encuentran los participantes luego del mismo.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones, se recomienda tomar en cuenta la posibilidad de incluir participantes del sexo femenino para obtener las similitudes y diferencias en cuanto a la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en ambos sexos. Asimismo, se recomienda realizar una sesión de seguimiento para conocer cómo ha continuado la relación con el deporte

de los participantes y la implementación de herramientas en caso de haber reportado nueva vez síntomas de Burnout.

Referencias

Arratia, M. y González, M. (2025). Intervención grupal para estrés en jugadores de disc golf con integración TCC/TBCS. *Psicumex*. 15, 1-33.

<https://doi.org/10.36793/psicumex.v15i1.615>

Bocheliuk, V., Zavatska, N., Bokhonkova, Y., Toba, M. y Panov, N. (2020). Emotional Burnout: prevalence rate and symptoms in different socio-professional groups. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*. 8(1), 33-40.

<https://pdfs.semanticscholar.org/ce77/6e36e5f4cf4d637d104f49be4cf14e76d95d.pdf>

Carlin, M. y Garcés, E. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*. 26(1), 169-180.

<https://doi.org/10.6018/analesps>

Castillo, D., Morales, L., García, A. M., Sánchez, C. y Flores, M. (2024). Lesiones deportivas como consecuencia del Burnout en atletas futbolistas. *Körperkultur Science*. 2(4), 12-18.

<https://facufi.buap.mx/sites/default/files/siep/Anio%202%20vol%204/8.%20Articulo%20revisión.pdf>

Edú-Valsania, S., Languía, A. y Moriano, J. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(3), 1-27. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A. y Reche-García, C. (2021). Resiliencia y burnout en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 16(17), 85-93.

<https://doi.org/10.12800/ccd.v16i47.1665>

- García-Hernández, M. D., Garcés, E. J., González, J. y 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. <https://doi.org/10.6018/sportk.431181>
- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J. y Garcés, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 20(3), 15-25. <https://doi.org/10.6018/cpd.367531>
- Gómez-Espejo, V., García-Mas, A., Ortega E. y Olmedilla, A. (2022). Programas de intervención psicológica en procesos de rehabilitación de lesiones deportivas. *Arch Med Deporte*. 39(1), 26-33. <https://doi.org/10.18176/archmeddeporte.00071>
- Holguín, J., Gastélum, G., Cervantes, M., Reyes, Y., Ramos-Jiménez, A. y Hernández-Torres, R. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva: Revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*. 21(2). 1-13. <https://revistacaf.ucm.cl/article/view/449/670>
- Khushk, A., Zengtian. Z., Hui, Y. y Atamba, C. (2022). Understanding group dynamics: theories, practices, and future directions. *Malasyan E Commerce Journal*. 6(1), 1-8. <http://doi.org/10.26480/mecj.01.2022.01.08>
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., y Chen, T. (2019). Mindfulness and athlete Burnout: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 16(449), 1-13. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph16030449>
- Martínez-Rueda, R., Dallos, D., Gutiérrez, A. y Mantilla, M. (2020). Conocimientos y prácticas de autocuidado en jugadores de rugby. *Revista Cubana de*

Investigaciones Biomédicas. 39(2), 1-14.

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864->

[303002020000200018&script=sci_arttext&tIng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-303002020000200018&script=sci_arttext&tIng=en)

Mieles, M. D., Tonon, G. y Alvarado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. 74, 195-225.

<https://www.redalyc.org/pdf/791/79125420009.pdf>

Pérez, V. y Crobu, R. (2018). El Mindfulness como intervención en psicología del deporte – revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. 3(2), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a14>

Rodríguez, S. y Flórez, J. (2019). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento.

Conceptos básicos. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*. 10(1).

<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/afdh/article/view/616/578>

Rosales, C. (2023). *Revisión sistemática: influencia de la autoestima en el burnout deportivo* [Tesis de Grado, Universidad de La Laguna].

<https://riull.ulles/xmlui/handle/915/33261>

ANEXOS**ANEXO A. Instrumento***Entrevista Semiestructurada*

1. ¿Cómo es tu relación con el deporte?
2. ¿Cómo es para tí la experiencia de practicar un deporte a la vez de que estudias y/o trabajas?
3. ¿Recuerdas algún momento en donde el deporte comenzó a sentirse como una carga o dejó de ser de disfrute para tí?
4. ¿Qué factores crees que te llevaron a sentirte de esta manera? (lesión, sobreentrenamiento, autoexigencia y/o sobreexigencia del entrenador, necesidad de tener un mejor o Perfecto rendimiento, etc.).
5. ¿En algún momento sentiste que podías parar o descansar cuando lo necesitabas?
6. ¿Te habías dado cuenta de que esto podría ser un Burnout? ¿Cómo lo nombrabas o experimentabas los síntomas en ese momento?
7. ¿Cómo esto te ha afectado física, mental y emocionalmente en tu día a día fuera del deporte?
8. ¿Qué estrategias has intentado para manejar el Burnout? (técnicas de relajación, reducción de horas laborales/estudio/entrenamiento, etc.)?
9. ¿Qué tan efectivas han sido estas estrategias para tí? ¿Las has mantenido al día de hoy?

ANEXO B. Consentimiento informado***Consentimiento Informado***

Esta investigación cualitativa de tipo fenomenológica titulada “**Implementación de un Programa de Psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas**”, (*trabajo final de máster de la Universidad Iberoamericana (UNIBE)*), tiene como objetivo implementar un programa psicoeducativo y de intervención que permita potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en esta población, facilitando información educativa sobre las causas, consecuencias e implicaciones de este síndrome y aplicando técnicas de distintos modelos terapéuticos para proporcionar herramientas y recursos que puedan ser utilizados en el día a día, con el fin de sobrellevar de mejor manera aquellos síntomas que pudieran indicar indicios de un Burnout. Esta investigación se llevará a cabo de manera grupal, consistiendo de 6 sesiones de 1 hora y 30 minutos. Las mismas serán de forma presencial una vez a la semana. **Dichas sesiones se realizarán en el centro Punto de Equilibrio (Calle Paseo de Los Indios 38, sector El Millón) de 10:00am a 11:30am durante seis sábados: sábado 17 de mayo, sábado 24 de mayo, sábado 31 de mayo, sábado 7 de junio, sábado 14 de junio y sábado 21 de junio.** Las sesiones serán grabadas por la investigadora y será quien cuente con acceso a las mismas para proteger así la privacidad y confidencialidad de los participantes.

Como participantes, no recibirán remuneración por formar parte de la investigación, sin embargo, podrán contar con beneficios no garantizados tales como el contar con un grupo de apoyo entre los mismos participantes, ya que al escuchar las experiencias de cada miembro luego de un Burnout, pueden sentirse identificados y darse cuenta de que no están solos, por lo que el grupo puede continuar la comunicación aún culminando la investigación. Asimismo, otro

beneficio es que se les proporcionarán las herramientas del programa para utilizar en su día a día una vez termine dicha investigación.

Para respetar la privacidad y confidencialidad como participante, los datos serán registrados y publicados en esta investigación con las iniciales de su nombre y apellido por parte de la investigadora.

Los participantes pueden abandonar la investigación libremente en cualquier momento sin compromiso o penalidad alguna. De igual manera, pueden comunicarse con la investigadora Lía Veloz al contacto 809-773-0586 o al correo lveloz2@est.unibe.edu.do , y con la asesora de investigación g.baez@prof.unibe.edu.do .

✓ *Estoy de acuerdo*

✓ *No estoy de acuerdo*

ANEXO C. Copia de Certificación de Ética

 **COMITÉ DE ÉTICA UNIBE**

CERTIFICACIÓN EN ÉTICA DE INVESTIGACIÓN

Nombre Completo	Lia Margarita Veloz Santana
Matrícula o código institucional	241082
Correo Electrónico Institucional	lveloz2@est.unibe.edu.do
Carrera/Posición:	Postgrado en Psicología
Estado del examen	Aprobado
Número de Certificación	DIAIRB2025-0850
Fecha	Monday, January 20, 2025



Michael A. Alcántara-Minaya, MD
Coordinador Comité de Ética
Vicerrectoría de Investigación e Innovación
Universidad Iberoamericana (UNIBE)




ANEXO D. Copia Carta del Comité de Ética aceptando su estudio

Sunday, March 9, 2025



Aplicación Completa para Estudiantes
 Comité de Ética de Investigación - Sub Comité de Ética Estudiantil - VICERRECTORIA DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN - UNIBE

Para uso administrativo
 Para acceder al formulario de aplicación presione el botón de "next"

Código de Aplicación	ACECEI2024-232
Nombre del Estudiante #1	Lía Margarita Veloz Santana
Matrícula del Estudiante #1	241082
Curriculum Vitae del Estudiante #1	 CV Lia Veloz.pdf_4673.pdf
Correo Electrónico del Estudiante #1	lveloz2@est.unibe.edu.do
Teléfono del Estudiante #1	(809) 773-0586
Estudiante de:	<input type="button" value="Postrado o Maestría"/>
Postgrado o Maestría que cursa:	Intervención en Psicoterapia
Nombre del Profesor o Asesor:	Gloriannys Báez
Correo Electrónico del Profesor o Asesor:	g.baez@prof.unibe.edu.do
Nombre del Proyecto de Investigación	Implementación de un Programa de Psicoeducación para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas.

Anexe su certificación en ética de investigación.

 Lia-Margarita-Veloz-Santana_285.pdf

Referencias

1. Dahlinger, A. & Yassaee, M. (2014). What types of research designs exist? University of St. Gallen.
2. Oxford Centre for Evidence Based Medicine. (marzo, 2009). Levels of Evidence.
3. Rohrig, B., Du Prel, J.B., Wachtlin, D., & Blettner, M. (2009). Types of studies in medical research. Deutsches Arzteblatt International, 106 (15), 262-8.
4. Shadish, W.R., Cook, T.D., & Campbell, D.T. (2002). Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference.

Para uso del evaluador

ESTADO DE LA APLICACIÓN

Signature



ANEXO D. Programa de psicoeducación

Descripción del programa. Este programa se basa en técnicas de Mindfulness, Terapia Cognitivo Conductual y Dinámicas Grupales para potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas. El Mindfulness es definido por Kabat-Zinn (1990) según mencionan Pérez y Crosby (2018) como esa conciencia plena que adopta el individuo sobre el presente en la que reconoce y acepta cada pensamiento, sentimiento o sensación tal cual se experimenta sin emitir ningún tipo de juicio sobre ella.

En el ámbito deportivo, se ha estudiado la prevalencia en cuanto a la rumiación de pensamientos y emociones desagradables presentes en los deportistas, lo cual ha permitido evidenciar la importancia de la implementación del Mindfulness para reducir a partir de la conciencia plena las posibilidades de experimentar síntomas de Burnout (Li et al., 2019). Asimismo, se ha demostrado la relevancia de la Terapia Cognitivo Conductual a la hora de intervenir en estos pensamientos negativos y en la reducción del estrés, de forma tal que la capacidad de concentración, rendimiento y autopercepción de los deportistas en las etapas de competición cuenta con un mejor pronóstico a pesar de las altas exigencias durante la preparación para dichas competencias (Arratía y González, 2025).

De igual manera, llevar a cabo intervenciones a partir de dinámicas grupales en la población de deportistas contribuye a una mayor adherencia al proceso terapéutico implementado, esto debido a que dichas dinámicas permiten crear, establecer y consolidar en ellos un sentido de comunidad, identificación y pertenencia al encontrar personas que cuentan con intereses y experiencias vividas en común (Khushk et al., 2022).

Objetivo general

-Potenciar la experiencia de autocuidado ante síntomas de Burnout en jóvenes deportistas.

Objetivos específicos

- Psicoeducar sobre el impacto del SB en el ámbito deportivo.
- Aumentar la conciencia sobre el autocuidado y su importancia.
- Proporcionar herramientas que potencien el autocuidado ante síntomas de Burnout.

Programa de Psicoeducación

Sesión #1

Objetivos:

- Conocer y describir las experiencias de los participantes ante síntomas del SB.
- Identificar y reconocer señales de agotamiento.

Actividades:

- Realizar de manera grupal una entrevista semiestructurada a cada participante para conocer sus experiencias ante síntomas de Burnout.
- Validar las experiencias mencionadas por los participantes.
- Psicoeducar con material informativo sobre el impacto del Burnout en el ámbito deportivo.
- Body-scan por medio de una meditación guiada para reconocer posibles señales de agotamiento en el cuerpo.

Técnicas de intervención:

- Validación.
- Psicoeducación.
- Body-scan.

Materiales:

- Material informativo.

Asignación:

-A modo de diario reflexivo, registrar un evento diario que les haya generado malestar, describiendo la emoción, el sentimiento y la sensación corporal que les evocó.

Sesión #2

Objetivos:

- Conocer las experiencias descritas en la asignación de la sesión anterior.
- Desarrollar conciencia corporal y emocional para identificar el agotamiento.

Actividades:

- Psicoeducar con material informativo sobre las implicaciones emocionales que puede traer consigo el SB.
- Conocer las experiencias descritas por los participantes realizando la asignación anterior.
- Utilizando el registro de la asignación, se les entregará una hoja con una figura humana en donde colorearán en qué parte del cuerpo sintieron las emociones descritas en dicho registro.
- Psicoeducar sobre la relación entre el cuerpo y las emociones y cómo éstas se manifiestan.

Técnica de intervención:

- Psicoeducación.

Materiales:

- Material informativo.
- Hoja impresa con figura humana para cada participante.
- Rueda de las emociones.
- Colores.

Sesión #3

Objetivo:

- Identificar y modificar pensamientos que potencien los posibles síntomas de Burnout.

Actividades:

- Describir cuáles pensamientos negativos suelen presentarse durante y después de los entrenamientos como consecuencia del agotamiento o cuando no pueden entrenar.
- Psicoeducar con material informativo sobre el impacto de los pensamientos en la conducta y valoración de sí mismos, y cómo ello se refleja en su rendimiento deportivo.
- Realizar una meditación guiada para diferenciar la voz del “crítico interno” y del “autocompasivo”.

Técnicas de intervención:

- Psicoeducación.
- Meditación guiada.
- Reestructuración cognitiva.

Materiales:

- Material informativo.
- Hojas en blanco.
- Lapiceros.

Sesión #4

Objetivos:

- Conocer el concepto sobre el autocuidado de los participantes y cómo éste se veía antes de iniciar el programa.
- Integrar hábitos de autocuidado en el ámbito deportivo y en los demás aspectos de sus vidas.

Actividades:

- Explorar a profundidad el concepto y prácticas de autocuidado de los participantes antes del programa.

- Utilizando la rueda de la vida, colorear cómo se encuentra cada ámbito de sus vidas en la actualidad.
- Validar las experiencias de los participantes en cuanto a la actualidad en la que se encuentra cada ámbito de sus vidas evidenciado en la rueda.
- En cada casilla de la rueda de la vida, escribir tres cosas que necesitan hacer, ver, aceptar y/o sentir para que haya un cambio en cada ámbito coloreado.

Técnica de intervención:

- Validación.

Materiales:

- Rueda de la vida impresa para cada participante.
- Colores.
- Lapiceros.

Sesión #5

Objetivo:

- Crear una versión en equilibrio y bienestar para potenciar el autocuidado.
- Identificar limitantes que interfieren e impactan en un autocuidado idóneo.

Actividades:

- Visualización guiada sobre cómo se ve su futura versión en equilibrio y bienestar. Luego, dibujar lo observado en dicha visualización.
- Escribir cuáles son las limitantes que no les permiten vivir, sentir y/o experimentar lo que observaron en la visualización.

-De manera escrita, reflexionar: ¿qué necesito de mí para que, cuando me dé cuenta de que me estoy moviendo desde lo que me limita, poder accionar desde lo que experimenté en la visualización de estar en equilibrio y bienestar?

Técnica de intervención:

-Visualización guiada.

Materiales:

-Hojas en blanco.

-Colores.

-Lapiceros.

Sesión #6

Objetivos:

-Consolidar los aprendizajes adquiridos en el programa.

-Crear un plan de acción para seguir potenciando el autocuidado.

Actividades:

-Utilizando el material escrito en la visualización de la sesión anterior y el de la rueda de la vida, escribir en una columna los síntomas de Burnout que han experimentado antes o durante el programa, y en otra columna los recursos y herramientas de autocuidado que han aprendido durante el mismo y las que más se llevan de este proceso.

-Escribir un contrato: ¿con qué me comprometo a partir de ahora para tener mi autocuidado como prioridad?

-Discutir lo descrito en ambas actividades.

Materiales:

-Hojas en blanco y lapiceros.

ANEXO E. Técnicas de intervención de Mindfulness y Terapia Cognitivo Conductual

Técnica	Descripción
Validación	El terapeuta transmite el mensaje de que las experiencias vividas por cada participante son válidas, al igual que las emociones, sentimientos y conductas evocadas.
Psicoeducación	Proporciona información respecto al tema en cuestión con el fin de informar acerca del mismo.
Body-scan	Permite la conexión entre el cuerpo y la mente a través de la toma de conciencia de las sensaciones corporales y el centrar total atención a éstas.
Meditación guiada	El terapeuta guía la meditación con el fin de fomentar la atención plena de lo que ocurre “aquí y ahora” de acuerdo a lo que pretende lograr como objetivo de la sesión.
Reestructuración cognitiva	Permite modificar aquellos pensamientos irracionales por pensamientos más racionales y funcionales que contribuyan al bienestar emocional del individuo.
Visualización guiada	Permite visualizar escenarios que contribuyan con la reducción del estrés y la ansiedad con el fin de ofrecerle al individuo un espacio seguro de relajación y proyección al futuro de acuerdo al objetivo planteado en la sesión.

ANEXO F. Afiche reclutamiento de participantes



**JOVEN
DEPORTISTA**

SI ERES:

- MAYOR DE EDAD.
- VIVES EN SANTO DOMINGO.
- TRABAJAS Y/O ESTUDIAS.
- PRACTICAS ALGÚN DEPORTE.
- TIENES MÍNIMO UN AÑO PRACTICÁNDOLO.
- ENTRENAS MÍNIMO 2 VECES A LA SEMANA.
- HAS EXPERIMENTADO SÍNTOMAS DE BURNOUT
COMO FATIGA, IRRITACIÓN, TENSIÓN...

ESCRIBE AL DM