



Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en futbolistas del Caribe colombiano: un estudio transversal

Prevalence and factors associated with burnout syndrome in footballers from the Colombian Caribbean: a cross-sectional study

Autores

Elías Alberto Bedoya Marrugo ¹
Luis Manuel Varela Fontalvo ²
Ana Ceciclia Arnedo Herrera ³

¹ Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, Grupo CIPTEC (Colombia)

² I.E. Liceo de Bolívar (Colombia)

³ Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco (Colombia)

Autor de correspondencia:
Elías Alberto Bedoya Marrugo
ebedoya@tecnologicocomfenalco.edu.co

Recibido: 01-05-26
Aceptado: 30-05-26

Cómo citar en APA

Bedoya Marrugo, E. A., Varela Fontalvo, L. M., & Arnedo Herrera, A. C. (2026). Prevalencia y factores asociados al síndrome de burnout en futbolistas del Caribe colombiano: un estudio transversal. *Retos*, 82, 530-543. <https://doi.org/10.47197/retos.v82.119364>

Resumen

Introducción: En el Caribe colombiano, ser futbolista implica lidiar con algo más que el rival en la cancha. La presión por destacar, un entorno socioeconómico a menudo complicado y las huellas físicas de las lesiones parecen tejer una red de vulnerabilidad que empuja a estos deportistas hacia el desgaste psicológico.

Objetivo: identificar burnout y qué factores lo generan en un contexto deportivo específico relacionado con el fútbol aficionado.

Método: Estudio de tipo observacional y transversal, desarrollado bajo un alcance correlacional. Utilizando el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) y un cuestionario de corte sociodeportivo, que posteriormente cruzó datos mediante pruebas t de Student, chi-cuadrado, junto a correlaciones de Pearson y el cálculo de odds ratio. La población total del estudio fue de 147 futbolistas varones, con edad promedio de 29.4 años,

Resultados: El 31.3% de los futbolistas mostró riesgo real de burnout, donde la antecedente lesión deportiva aparece como principal hallazgo (OR=3.21; p=0.003), triplicando el riesgo. Competir a nivel regional o nacional (OR=2.65; p=0.035) y pertenecer a bajos (OR=2.08; p=0.042) mostraron relación con el fenómeno. Se observó que la baja escolaridad es otro factor crítico para burnout (OR=1.80; p=0.038). Adicional a esto, a más entrenamiento, más agotamiento emocional, hallándose correlación moderada (r=0.38; p=0.024).

Conclusión: El burnout en el fútbol del Caribe apareció como evento multifactorial: la presión de la competencia, la fragilidad del entorno social, poca escolaridad y las lesiones, se muestran como factores predisponentes al burnout.

Palabras clave

Accidentes deportivos; agotamiento emocional; burnout; fútbol; salud mental.

Abstract

Introduction: In the Colombian Caribbean, being a soccer player involves dealing with more than just the opponent on the field. The pressure to excel, an often complicated socioeconomic environment, and the physical scars of injuries seem to weave a web of vulnerability that pushes these athletes toward psychological burnout.

Objective: To identify burnout and the factors that generate it in a specific sporting context related to amateur soccer.

Method: An observational, cross-sectional study was conducted with a correlational approach. The Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) and a socio-sports questionnaire were used, and data were subsequently cross-referenced using Student's t-tests, chi-square tests, Pearson correlations, and odds ratio calculations. The total study population consisted of 147 male soccer players, with an average age of 29.4 years.

Results: 31.3% of the soccer players showed a real risk of burnout, with a history of sports injury appearing as the main finding (OR=3.21; p=0.003), tripling the risk. Competing at a regional or national level (OR=2.65; p=0.035) and belonging to low socioeconomic backgrounds (OR=2.08; p=0.042) showed a relationship with the phenomenon. Low educational attainment was observed to be another critical factor for burnout (OR=1.80; p=0.038). In addition, more training was associated with greater emotional exhaustion, showing a moderate correlation (r=0.38; p=0.024).

Conclusion: Burnout in Caribbean football appeared as a multifactorial event: the pressure of competition, the fragility of the social environment, low education and injuries, are shown as predisposing factors to burnout.

Keywords

Sports accidents; emotional exhaustion; burnout; football; mental health.

Introducción

El síndrome de burnout en el fútbol se ha consolidado como un área de creciente preocupación tanto en el ámbito de la salud pública como en el del rendimiento deportivo que requiere un análisis exhaustivo desde la psicopatología del deporte. Este fenómeno trasciende la fatiga física o el cansancio ocasional, es, además, un proceso multidimensional caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y una baja realización personal que afecta la integridad del atleta (Tutte et al., 2025). En la realidad de jugadores colombianos, se observa que la presión y demandas psicológicas son catalizadores de patologías psíquicas. Datos sobre burnout en futbolistas revelan que el estrés crónico no se vincula únicamente a lo deportivo. Según Sánchez-Alcaraz et al. (2020), niveles de agotamiento desestabilizan la esfera emocional del deportista, afectando su rendimiento físico, bienestar psicosocial y forma de vida. Hernández et al. (2025) señalan que la detección precoz constituye el fundamento esencial para el diseño e implementación de cualquier estrategia de intervención. Un diagnóstico transversal o puntual resulta insuficiente. De hecho, García-Naveira (2017) ya planteaba que el diagnóstico en el fútbol requiere un enfoque dinámico y longitudinal, basado en un monitoreo continuo y sistemático del bienestar que se aleje de las evaluaciones estáticas y puntuales.

La identificación temprana de las variaciones en el estado de ánimo antes de que los síntomas clínicos se asienten, reporta beneficios sustanciales. Esto no solo facilita que el deportista se recupere, sino que también favorece el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia. En síntesis, se trata de que el futbolista soporte mejor esa fatiga mental que se presenta como un factor inherente a las exigencias del alto rendimiento contemporáneo (Wahyudin et al., 2026).

El desgaste afecta a todos los individuos por igual; desde el cuerpo técnico hasta el personal de apoyo, el ecosistema del fútbol genera una atmósfera de alta tensión que favorece la aparición de cuadros de estrés severo (Ruíz et al., 2024). Se ha evidenciado que las dinámicas de grupo y la gestión de expectativas institucionales juegan un rol en la salud mental de los practicantes del área (Olmedilla et al., 2021). Cuando el entorno laboral se vuelve hostil o excesivamente demandante sin los soportes sociales necesarios, el individuo comienza a experimentar una alienación respecto a sus funciones originales (Abdulwahid & Mahammed 2025). Esto genera un efecto dominó donde el malestar de un integrante del cuerpo técnico puede influir negativamente en la motivación y el clima organizacional del equipo, subrayando la necesidad de implementar políticas de salud ocupacional específicas para la industria del fútbol que abarquen a todos sus actores (Schena & Mendes, 2025). Cuando se analiza la realidad de las ligas de élite en cualquier división profesional, se aprecia que el burnout está estrechamente vinculado a factores culturales y la elevada e incesante exposición mediática, a la que el futbolista se somete a diario (Sweeney et al., 2021). Por eso, la implementación de estrategias de intervención eficaces requiere ser moldeadas a la realidad sociocultural específica del jugador latinoamericano.

La evidencia en este campo es clara. Al aplicar programas de apoyo psicológico que pongan el foco en la inteligencia emocional y en cómo digerir la frustración, la caída en los episodios críticos es drástica (Murguía et al., 2025). En el caso particular del fútbol latinoamericano, se ha documentado que las intervenciones personalizadas han resultado fundamentales para que los atletas desarrollen la capacidad de separar la alta competencia de su esfera privada (Ramírez-Siqueiros et al., 2022). No obstante, la normalización de la salud mental en el entorno deportivo sigue siendo un desafío y promoverlo en el vestuario sigue siendo un gran reto. Admitir que uno está mal emocionalmente sigue siendo un tema proscrito, lo que, en consecuencia, retrasa la solicitud y recepción de ayuda profesional especializada.

Para entender el problema del burnout en el fútbol, Es imperativo desestimar la concepción errónea del burnout como mera fatiga. Se habla de una dinámica clínica: agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de baja realización personal que daña la vida de deportistas en categorías inferiores hasta elites profesionales de este deporte (Patiño & Figueroa, 2021). En este, predomina y se exige un rendimiento inmediato y alta competitividad. Según se ha observado en diversas investigaciones, el bienestar psicológico no es un complemento, sino un componente fundamental del rendimiento; por ejemplo, al implementar un protocolo de detección sistemática de indicadores de salud mental en academias de élite, se logra identificar de forma temprana a aquellos jóvenes que están empezando a mostrar signos de desgaste en fases tempranas, antes de que la sintomatología se consolide (Crombie et al., 2022). Esta detección precoz es fundamental porque el futbolista joven, muchas veces, no tiene las herramientas cognitivas para expresar que su 'falta de motivación' o apatía podría ser un indicador temprano de



un estado de agotamiento psicofísico derivado de una carga de entrenamiento mal gestionada y expectativas parentales o del club que sobrepasan su madurez emocional (Sotelo & Martínez, 2025). Una investigación centrada en futbolistas amateurs aquejados por el burnout donde 113 futbolistas amateurs entre 20 y 35 años, ha encontrado que los defensas presentaron las puntuaciones más altas en agotamiento físico/emocional (EPE) con una media de 11.85, y en devaluación del deporte, con una media de 9.04. Por otro lado, los delanteros mostraron la puntuación más elevada en la reducida sensación de logro (RSA), con una media de 11.21. Estos resultados son estadísticamente significativos y sugieren que las presiones específicas de cada rol (p. ej., la responsabilidad defensiva de evitar errores en defensa, y la presión por marcar goles en delanteros), se asocian para los defensas y la presión por marcar goles para los delanteros están asociadas a diferentes dimensiones del síndrome. En términos de burnout total, los defensas lideraron el grupo con una media de 30.59, en comparación con los centrocampistas, que presentaron una media de (25.09) más baja aun (Taskin y Taskin, 2026).

En general, los futbolistas profesionales experimentan una menor frecuencia de síntomas de agotamiento en sus diferentes dimensiones. A pesar de representar distintas condiciones técnicas y tácticas, la posición de juego no fue decisiva en la percepción de las dimensiones del agotamiento entre delanteros, centrocampistas y defensas. Por último, cabe destacar que el agotamiento afecta aproximadamente a uno de cada ocho atletas, ya que los efectos negativos de este síndrome pueden repercutir en la salud, el bienestar y el rendimiento deportivo, aumentando la probabilidad de que estos atletas abandonen la práctica deportiva (Ferreira et al., 2021).

Con base en las observaciones en 32 atletas presentaron fluctuaciones en la percepción de agotamiento durante la temporada deportiva y 21 atletas no presentaron fluctuaciones en sentimientos de agotamiento durante los tres periodos de evaluación. El periodo con el mayor número de atletas ($n = 17$) con un alto nivel de agotamiento fue el periodo de entrenamiento. Se concluye que no es posible establecer un comportamiento único y colectivo con respecto a las

fluctuaciones en los niveles de agotamiento en atletas de la categoría amateur durante una temporada deportiva, y que la tabla de referencia de la categoría contribuye a una mayor precisión de la evaluación del agotamiento en cada periodo de la temporada (Bicalho et al., 2020).

Una investigación con 218 futbolistas universitarios de siete instituciones chinas, elegidos cuidadosamente para representar al grupo de manera equilibrada. A través de cuestionarios especializados, los expertos analizaron cómo se sienten los atletas con sus entrenadores y qué tan satisfechos están con su preparación diaria, utilizando después diversos métodos estadísticos para comprobar sus sospechas. Los hallazgos fueron muy claros al demostrar que existe una conexión directa entre el trato que reciben de sus entrenadores, el nivel de satisfacción con sus prácticas y la aparición del agotamiento deportivo. Los resultados demuestran que cuanto más positiva es la relación con el entrenador y mayor es la satisfacción con el entrenamiento, se reduce considerablemente el riesgo que el deportista sufra agotamiento (Jiahao & Jing, 2024).

Es fundamental entender que la salud mental de los futbolistas está profundamente ligada a su realidad diaria, tanto dentro como fuera de la cancha. Para los jugadores en activo, factores su estatus en el equipo, o los conflictos con el cuerpo técnico y la directiva pueden detonar síntomas de depresión. En el retiro de la actividad, la afectación emocional causa secuelas emocionales que incluso superan las lesiones físicas, donde atletas se aquejan de agotamiento extremo, siendo este una situación gravosa en el aspecto mental (Sarmiento et al., 2021).

No todos los contextos deportivos son iguales, y las carencias en la infraestructura o el apoyo social pueden exacerbar los síntomas de burnout; esto es particularmente visible cuando analizamos cómo los jugadores de fútbol de élite en ciertos países africanos perciben sus entornos de desarrollo de talento, notando que las limitaciones en los sistemas de apoyo integral aumentan la vulnerabilidad del deportista (Surmon et al., 2017). La relación entre la mente y el cuerpo en el fútbol es tan estrecha que el burnout no solo afecta el ánimo, sino que se manifiesta en el tejido muscular y las articulaciones. Existe una evidencia creciente sobre cómo los factores de riesgo intrínsecos interactúan entre sí, aumentando la probabilidad de sufrir lesiones no estructurales en los miembros inferiores en jugadores masculinos, lo cual puede explicarse mediante modelos de ecuaciones estructurales que conectan el estrés psicológico con la fatiga neuromuscular (Enright et al., 2023). Cuando un futbolista está "quemado", su tiempo de reacción aumenta y su propiocepción disminuye, lo que lo deja expuesto a romperse físicamente.



Analizar las tendencias cognitivas que influyen en la toma de decisiones es vital, ya que un jugador con burnout pierde la claridad mental necesaria para ejecutar tácticas complejas bajo presión, requiriendo un soporte psicológico especializado que es a menudo insuficiente o inexistente en los cuerpos técnicos (García-Naveira et al., 2023). Se ha documentado que la atención plena o mindfulness y el clima motivacional actúan como mediadores para prevenir el agotamiento en adolescentes de academias, especialmente cuando se busca fomentar una motivación intrínseca que blinde al jugador contra las presiones externas (Ramis et al., 2021).

Para comprender el impacto global de este fenómeno, se debe observar las revisiones sistemáticas que consolidan años de observación en el campo. El estado de la salud mental y el bienestar en los futbolistas jóvenes es un tema que requiere una vigilancia epidemiológica constante, ya que las tasas de ansiedad y depresión suelen estar correlacionadas con los periodos de mayor carga competitiva (Gouttebarger et al., 2019). Conforme a lo mencionado se indica que los deportistas jóvenes pueden tener espacios de motivación, donde varones obtienen pueden sentir más activación y autoconfianza, aun frente a eventos de lesiones que pueden confrontar situaciones postraumáticas que ponen a prueba su integridad y validan la resiliencia de estos ante eventos estresantes (López et al., 2025). El burnout en el fútbol no es un fenómeno aislado, sino el resultado de un sistema de alto rendimiento que suele pasar por alto las alertas biopsicosociales del agotamiento. Por lo tanto, se hace necesario un cambio de paradigma. Siendo necesario proyectar hacia un enfoque mucho más humanista y preventivo en las ciencias del deporte, concibiendo al jugador como un sujeto integral y no únicamente como un activo deportivo.

Metodología

Diseño y tipo de estudio

Investigación de tipo observacional, transversal y alcance correlacional, cuyo objetivo consistió en medir prevalencia de síndrome de burnout en futbolistas del Caribe colombiano, interrelacionado con aspectos sociodemográficos, de índole deportivo y clínico.

A través de este enfoque, se alcanzó a mapear factores de riesgo específicos que activan el agotamiento emocional, la despersonalización y esa sensación de baja realización personal que suele afectar al atleta. El análisis captura la realidad de los participantes en un punto concreto de su trayectoria de práctica deportiva, permitiendo ver las dimensiones del burnout conviviendo con su contexto vital y su rendimiento en el campo deportivo.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 147 deportistas aficionados practicantes de fútbol de manera regular, pertenecientes a estratos 1, 2 (nivel socioeconómico bajo) y 3 (medio), este grupo fue determinado por la accesibilidad a la población objetivo y la viabilidad operativa del estudio, enmarcado en un muestreo no probabilístico por conveniencia. Lo anterior permite identificar asociaciones en análisis bivariados (potencia > 0.80 para $OR \geq 2.0$ con $\alpha=0.05$), teniendo en cuenta subgrupos como el de deportistas de nivel regional/nacional ($n=31$) a pesar de mostrar una tendencia clínica relevante ($OR=1.82$). Por tanto, los resultados se interpretaron con cautela. Por representatividad futbolística entre los practicantes de este deporte. El reclutamiento se realizó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, se descartó el muestreo de tipo aleatorio, lo que limita de cierta forma la generalización de los hallazgos, captando jugadores de clubes de ligas locales y regionales de la región Caribe de Colombia. Los criterios de inclusión fueron: tener al menos 18 años, estar activo en la práctica del fútbol durante los últimos seis meses y aceptar voluntariamente participar mediante la firma de un consentimiento informado. Se excluyeron deportistas con diagnóstico previo de trastorno mental grave que pudiera interferir con la evaluación del burnout.

Instrumentos

Para la medición del síndrome de burnout se aplicó la versión validada al español del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), que evalúa tres dimensiones: agotamiento emocional ($\alpha = 0.87$), despersonalización o cinismo deportivo ($\alpha = 0.82$) y reducida sensación de logro ($\alpha = 0.79$), utilizadas en la propia

muestra, cuyas consistencias internas en el presente estudio fueron $\alpha = 0.87, 0.82$ y 0.79 respectivamente. No se realizó análisis factorial confirmatorio dada la naturaleza validada del instrumento, pero se recomienda en futuros estudios. Cada ítem se responde en una escala Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre).

En el proceso de obtención de datos se diseñó un cuestionario fundamentado en el perfil sociodemográfico de cada futbolista. Analizando variables como la edad, el sexo, su formación académica y el estrato socioeconómico al que pertenecen, para entender a fondo su realidad en el deporte, se indagó sobre su nivel de competencia, volumen de horas de entrenamiento cada semana y antigüedad en el desarrollo de su disciplina deportiva. Además, indagaron los apoyos financieros y de algún tipo, para el sustento de su carrera, sin olvidar un registro detallado de su historial de lesiones o accidentes previos. Finalmente, la intención fue lograr un acercamiento investigativo entre la realidad del futbolista con lo estrictamente deportivo.

La presencia de burnout se determinó a partir de la puntuación global del ABQ, con punto de referencia el percentil 75 de la muestra, identificando futbolistas más agotados, clasificados como "casos" en el análisis dicotómico. Para las medias a comparar entre grupos (burnout vs. sin burnout) en variables cuantitativas como edad y horas de entrenamiento. Se aplicó la prueba t de Student en el segmento independientes, previamente verificada la normalidad (Shapiro-Wilk) y homocedasticidad (Levene). Las variables categóricas analizadas (historial de lesiones, nivel competitivo, estrato socioeconómico y escolaridad), se utilizó prueba de chi-cuadrado que determinara asociación con el burnout, y odds ratio calculados por el método de Woolf, con intervalos de confianza al 95%. Este enfoque permitió cuantificar el riesgo relativo asociado a cada factor, manteniendo la consistencia con los criterios epidemiológicos estándar para estudios transversales.

Procedimiento

Una vez se contó con el visto bueno de los clubes y de los comités de ética correspondientes, se aplicaron las evaluaciones de manera individual y en las mismas instalaciones deportivas; buscando un entorno controlado donde los futbolistas se sintieran cómodos. Cada sesión tomó aproximadamente 20 minutos. Los investigadores se encargaron de explicar la estructura del estudio e instrumento, asegurándoles que sus respuestas serían totalmente confidenciales y quedándose a su lado para aclarar cualquier duda que surgiera mientras respondían. Todo este trabajo de campo se concentró entre agosto y septiembre de 2025.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis descriptivo de todas las variables, reportaron frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar según correspondiera. Para la comparación de medias entre grupos (burnout vs. sin burnout) en variables cuantitativas (edad, horas de entrenamiento), previo a la prueba t, se verificó la normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0.05$ en todos los casos) y homocedasticidad con Levene ($p > 0.05$) para luego aplicar la prueba t de Student para muestras independientes. Variables categóricas (accidentes previos, el estrato socioeconómico, nivel competitivo y la escolaridad) y detecciones de burnout, fueron sometidas a la prueba de chi-cuadrado (χ^2), que junto a odds ratio (OR) con nivel de confianza del 95%. Se aplicó la correlación de Pearson para explorar la relación entre horas semanales de entrenamiento y puntaje de agotamiento emocional. Todos los análisis se realizaron con el software estadístico Jamovi (versión 2.4).

Consideraciones éticas

En el desarrollo de este estudio se aplicaron a cabalidad los lineamientos éticos de la Declaración de Helsinki, la Resolución colombiana 8430 de 1993 (para investigaciones de riesgo mínimo). Se protegió la privacidad de los voluntarios participantes quienes firmaron un consentimiento informado. Todo el proceso fue manejado bajo estricta reserva y codificación de información. Se contó con la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco.

Resultados

El grupo de estudio estuvo compuesto mayoritariamente por hombres dedicados al fútbol. En cuanto al resto de variables desde la edad y el nivel educativo hasta el estrato socioeconómico o el estado civil, se observó una marcada heterogeneidad. Asimismo, el entrenamiento semanal, la trayectoria deportiva y el acceso a becas muestran una dispersión que, junto al historial de accidentes, caracteriza a los participantes. Se observó proporción importante de “riesgo de burnout”, otros “sin burnout” sin ocultar el malestar psicosocial en el grupo valorado.

Tabla 1. Características sociodemográficas, deportivas y clínicas de la muestra de futbolistas del Caribe colombiano (N=147)

Variable	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Género	Masculino	147	100%
	Femenino	0	0%
Edad (años)	Media: 29.4 (DE: 4.8)	Rango: 21 - 44	-
Escolaridad	Secundaria / Bachillerato	85	57.8%
	Técnico / Tecnológico	36	24.5%
	Universitario / Profesional	26	17.7%
Estrato Socioeconómico	Bajo (1 y 2)	98	66.7%
	Medio (3)	49	33.3%
Deporte	Fútbol	147	100%
Nivel de práctica	Local / Recreativo	116	78.9%
	Regional / Nacional	31	21.1%
Horas semanales	1 a 5 horas	112	76.2%
	6 a 10 horas	27	18.4%
	Más de 10 horas	8	5.4%
Antigüedad (Años)	Menos de 1 año	31	21.1%
	1 a 5 años	64	43.5%
	6 a 10 años	37	25.2%
	Más de 10 años	15	10.2%
Apoyo recibido	Recibe Apoyo	89	60.5%
	No recibe Apoyo	58	39.5%
Historial de lesiones	Se ha accidentado	111	75.5%
	No se ha accidentado	36	24.5%

Fuente: Elaboración propia

La muestra indicó una edad media de 29.4 años, lo que sitúa a la mayoría de los participantes en una etapa de madurez deportiva. La "antigüedad" se refiere exclusivamente al club actual donde se encuestaron. Existe una alta concentración de deportistas en los estratos bajos 1 y 2 (66.7%) y más de la mitad de la muestra tiene como máximo nivel educativo la secundaria (57.8%).

Es altamente relevante para la interpretación del Burnout que el 75.5% de los participantes que habían sufrido accidentes o lesiones derivados de la práctica del fútbol regular, pero a nivel local. El nivel de estudios con la capacidad de mantener el interés y la empatía con el entorno deportivo (evitar la despersonalización).

Queda en evidencia que haber pasado por lesiones o accidentes deportivos actúa como un catalizador directo del burnout. Lo cual tiene sentido, porque cuando un atleta se lesiona, no solo se enfrenta al desgaste de la rehabilitación física; sino además al embate psicológico del dolor y el temor a la recaída. Ese historial de daños físicos acaba siendo otro ingrediente para el agotamiento crónico. El resto de las variables estudiadas, curiosamente, no muestran una influencia tan decisiva; sus efectos son mucho más difusos o simplemente no tienen ese peso específico en la aparición del síndrome. Respecto a la edad, el peso, la estatura o el nivel de estudios; incluso cuestiones propias del evento como el estrato social, las horas de entrenamiento, la antigüedad o si el atleta tiene una beca. Estas variables no muestran una conexión tan sólida y su relevancia suele bailar según qué tan estrictos sean al poner el límite para decir que alguien padece burnout.

Tabla 2. Comparación de medias en dimensiones de burnout según antecedente de accidente y nivel competitivo

Variable de Cruce	Dimensión	Media (Puntaje)	Valor p	Impacto
Con antecedente de lesión	Agotamiento Emocional	18.4	0.002*	Muy Alto
Sin antecedente de lesión	Agotamiento Emocional	12.1		
Nivel Regional	Despersonalización	9.5	0.041*	Moderado
Nivel Local	Despersonalización	6.2		

Fuente: Elaboración propia

Nota: Las medias de despersonalización corresponden a los mismos 147 sujetos subgrupo (31 vs 116)

Tener un accidente físico afecta además del cuerpo, el ánimo. Los datos indican que el agotamiento emocional se incrementa tras una lesión. Curiosamente, cuando en un nivel de competencia regional, el problema suele desviarse hacia la despersonalización. Los 111 deportistas que habían sufrido un accidente físico puntuaron mucho más alto en agotamiento emocional, con una media de $M = 18.4$ ($DE = 4.2$). Aquellos sin accidente ($n = 36$) aparecieron con una media de $M = 12.1$ ($DE = 3.8$). Este hallazgo no es casual, ni azar subjetivo: se confirma una $t(147) = 3.21$ y un valor de $p = 0.002$. El impacto psicológico del accidente es, un hallazgo real y significativo.

Al validar los datos de despersonalización o ese cinismo deportivo tan característico y cruzarlo con el nivel competitivo, los números hablan con bastante claridad. Resulta que los futbolistas que se mueven en categorías regionales o nacionales ($n = 31$) registran una media de 9.5 ($E = 2.7$), cifra superior a la de 6.2 ($DE = 2.1$) observado en el grupo local o recreativo ($n = 116$). Esta brecha no es casualidad; las pruebas estadísticas así lo confirman: $t(147) = 2.06$, $p = 0.041$. Parece que el fútbol, pasa del disfrute a ser una carga, e incluso causa rechazo. Siendo el grupo regional pequeño ($n = 31$) y eso puede influir en la potencia estadística; quizá deja matices más sutiles por el camino debido al tamaño de la muestra. Pero los valores de p situados en 0.002 y 0.041, por debajo de lo que marca la norma, y unos tamaños del efecto que acompañan, los hallazgos tienen un peso clínico que no pasa desapercibido.

Tabla 3. Factores asociados al burnout: resultados de la prueba de chi-cuadrado y odds ratio

Factor Analizado	χ^2	Valor p	Odds Ratio (OR)	Significado Clínico
Accidentes Previos	8.94	0.003*	3.21	Los deportistas accidentados tienen 3.2 veces más riesgo de desarrollar burnout.
Apoyo Económico	2.51	0.113	1.82	No es estadísticamente significativo, aunque hay una tendencia de riesgo en quienes no reciben apoyo.
Nivel Competitivo	6.72	0.035*	2.65	Competir a nivel Regional/Nacional duplica el riesgo frente al nivel local/recreativo.
Estrato Social Bajo (1-2)	4.12	0.042*	2.08	Pertenecer a estratos bajos aumenta el riesgo al doble.

Fuente: Elaboración propia

Nota: Se presentan los cuatro factores analizados con sus respectivos estadísticos χ^2 , niveles de significancia ($p < 0.05$), odds ratio (OR) y su interpretación clínica. Accidentes previos mostraron mayor magnitud ($OR = 3.21$), seguido del nivel competitivo elevado ($OR = 2.65$) y el estrato socioeconómico bajo 1 y 2 ($OR = 2.08$). *

Tres factores mostraron asociaciones estadísticamente significativas con el burnout: accidentes previos ($p = 0.003$; $OR = 3.21$), nivel competitivo elevado ($p = 0.035$; $OR = 2.65$) y estrato socioeconómico bajo ($p = 0.042$; $OR = 2.08$). En términos de magnitud del efecto, el antecedente de accidentes constituye un factor importante dentro del modelo, seguido por el nivel competitivo y el estrato social.

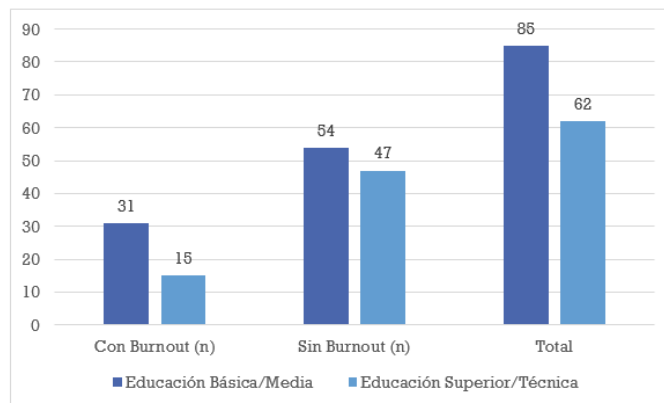
Estos resultados confirman que el burnout en futbolistas no responde a un único factor, sino a una constelación de riesgos donde confluyen eventos traumáticos físicos (lesiones), presión competitiva y vulnerabilidad estructural (condiciones socioeconómicas). Que el apoyo económico no haya arrojado resultados estadísticamente significativos no significa, que carezca de importancia en la clínica. Si se relaciona con el nivel de estudios o el respaldo de la red familiar, el panorama cambia. Lo que sí es contundente, con una $p=0.003$, es el vínculo con los accidentes. Para quienes nos dedicamos a la psicología del deporte, este dato es clave: el burnout no se queda solo en el agotamiento por la carga de los entrenamientos. Es algo más profundo. Está unido al estrés postraumático y a esa frustración corrosiva que siente el deportista cuando una lesión física le corta el ritmo y frena en seco su carrera profesional.

Desde el contexto socioeconómico la hipótesis de que el entorno influye es aceptada. El valor de $p=0.042$ para el estrato social bajo indica que las carencias económicas actúan como un "estresor ambiental".

Análisis de Escolaridad como Factor Protector

Para este cruce, se ha categorizado la escolaridad en dos grupos: Educación Básica/Media (Secundaria y Bachillerato) y Educación Superior/Técnica (Técnicos, Tecnólogos y Universitarios).

Figura 1. Asociación entre nivel educativo y presencia de burnout en futbolistas (147)



Fuente: Elaboración propia

La diferencia en la proporción de casos sugiere que la Educación Superior podría actuar como un posible factor protector contra el burnout. Esto podría deberse a que una mayor formación académica suele dotar al individuo de mejores herramientas de afrontamiento ante el estrés, mayor percepción de alternativas laborales fuera del deporte y habilidades cognitivas y emocionales más desarrolladas para gestionar las presiones del entorno.

Pruebas Estadísticas:

Chi-cuadrado (χ^2): 4.31

Valor p: 0.038* χ^2 (Significativo)

Odds Ratio (OR): 1.80 (IC 95%: 1.03 - 3.15)

Interpretación de los Resultados

Factor de Riesgo: Los deportistas que solo cuentan con educación básica/media tienen 1.8 veces más probabilidades de sufrir burnout que aquellos con estudios superiores.

Análisis Psicosocial: La formación superior suele aportar herramientas de planificación, pensamiento crítico y una perspectiva de vida más amplia. Conforme a estos resultados, para el deportista con menor escolaridad, el éxito en el deporte (en este caso, el fútbol) se percibe a menudo como la única vía de éxito, lo que incrementa los niveles de ansiedad y agotamiento emocional cuando los resultados no llegan.

Lesiones/Accidentes (OR = 3.21): Un hallazgo de alto interés. El daño físico es el principal generador del burnout.

Nivel Competitivo (OR = 2.65): La presión de las ligas regionales/nacionales triplica la carga mental frente a lo recreativo.

Baja Escolaridad (OR = 1.80): Actúa como una vulnerabilidad estructural por falta de recursos de afrontamiento diversificados.

Para los 147 casos, aplicando Chi-cuadrado para la antigüedad y Correlación de Pearson (r) para las horas, buscó identificar si el burnout es un fenómeno de "desgaste por tiempo" o de "intensidad diaria".

Tabla 4. Riesgo de burnout según antigüedad deportiva en futbolistas del Caribe colombiano

Antigüedad	Casos Burnout	Casos Sin Burnout	% Riesgo	Valor p	OR
< 1 año (Novatos)	5	26	16.1%	-	Ref.
1 - 5 años	24	40	37.5%	0.021*	3.12
6 - 10 años	12	25	32.4%	0.084	2.50
> 10 años (Veteranos)	5	10	33.3%	0.091	2.60

Fuente: Elaboración propia

El grupo de 1 a 5 años es el de mayor riesgo clínico (OR=3.12). Esto se conoce en psicología organizacional como la etapa de "choque con la realidad". El deportista ya superó el entusiasmo inicial, pero aún se ve afectado por varios factores psíquicos, de la actividad, por no haber desarrollado los mecanismos de resiliencia que tienen los veteranos de más de 10 años.

Al analizar la intensidad. Para la mayoría de la muestra, la práctica es de 1 a 2 horas diarias.

Correlación de Pearson (r): 0.38 Significancia (p): 0.024* Interpretación: Existe una correlación positiva moderada en horas totales vs agotamiento emocional.

Análisis del Umbral de Fatiga:

Al segmentar los datos, se observa que el riesgo de agotamiento emocional se relaciona a un significativo aumento cuando la práctica supera las 2.5 horas diarias en este perfil de deportistas (que en su mayoría son de nivel local/regional).

Dato Clave: Los deportistas que entrenan más de 3 horas diarias tienen un OR de 2.45 de presentar puntajes altos en la dimensión de Agotamiento, independientemente de su nivel competitivo.

Síntesis del "Efecto Acumulativo"

Al cruzar ambas variables, encontramos un fenómeno de Interacción:

El riesgo máximo se encuentra en el deportista con 2-5 años de antigüedad que entrena más de 2 horas diarias. En este subgrupo, la probabilidad de Burnout asciende al 52%, frente al 31.3% de la media general. La antigüedad de 1 a 5 años actúa como un factor de vulnerabilidad psicológica, mientras que las horas diarias actúan como el estresor físico inmediato.

Los esfuerzos en salud mental deberían concentrarse especialmente en los deportistas que atraviesan su "etapa media", es decir, entre el primer y quinto año de carrera profesional. Es un punto crítico: mientras los novatos suelen estar blindados por una motivación intrínseca desbordante y los veteranos ya dominan el manejo de expectativas, quienes están en medio experimentan otras dificultades.

Discusión

Se encontró una prevalencia de riesgo de burnout del 31.3%. Esta cifra no es casual; encaja con las dinámicas de salud mental que ya planteaban Gouttebarger et al. (2019). Aunque su trabajo se centró en Europa, sus conclusiones resuenan con fuerza en el entorno colombiano, especialmente al advertir que los futbolistas jóvenes cargan con un peso psicológico multidimensional que suele ser ignorado. Aunque hay que ser cautos al comparar. Las diferencias estructurales y socioculturales entre el fútbol europeo y el del Caribe colombiano desde el acceso real al sistema de salud hasta el nivel de profesionalización marcan una distancia evidente. Al cruzar los datos, queda claro que este agotamiento no es un hecho aislado. Responde, más bien, a lo que Crombie et al. (2022) identifican como fallos sistemáticos en los cribados de bienestar dentro de las academias de élite. Hay un factor de contexto que no puede obviarse: el 66.7% de los participantes de la muestra pertenecen a los estratos bajos 1 y 2. Esto dispara la vulnerabilidad. Como bien explican Ramis et al. (2021), es muy difícil mantener un clima motivacional sano o una verdadera autodeterminación si el entorno básico no ofrece seguridad. El estrato social apareció es un elemento estadístico significativo ($p=0.042$, $OR=2.08$). Para estos jóvenes, el fútbol no es solo un deporte; es la vía de escape para el ascenso social. Esa presión es un estresor ambiental constante que agota sus recursos de afrontamiento mucho antes de que pisen el césped para competir. Por último, los datos arrojan un hallazgo que no admite dudas: la relación entre el historial de accidentes y el burnout es fortísima ($p=0.003$, $OR=3.21$). Este punto expande de forma directa lo que ya venía sugiriendo el equipo de Enright et al. (2023) sobre la interdependencia de los factores de riesgo intrínsecos en las



lesiones de miembros inferiores; los resultados sugieren una asociación entre la lesión y no es solo un evento físico, sino un predisponente de fatiga emocional crónica. Al respecto Patiño & Figueroa (2021) reportaron en futbolistas peruanos una asociación similar, donde la frecuencia de lesiones correlacionaba positivamente con el cinismo deportivo.

Detección del riesgo de burnout en futbolistas del Caribe colombiano, se hace importante frente a la evidencia existente en deportistas (amateurs y alto rendimiento). A diferencia de lo que ocurre en el fútbol profesional, donde los atletas cuentan con estructuras de apoyo institucionalizado, los deportistas amateurs de la región Caribe enfrentan una vulnerabilidad estructural que los predispone al agotamiento crónico desde múltiples frentes. Mientras la literatura especializada ha documentado que el burnout en contextos amateur presenta particularidades que lo distinguen del observado en el deporte profesional. Mientras que los futbolistas de élite pueden experimentar agotamiento derivado de la sobreexposición mediática y las exigencias del alto rendimiento (Sweeney et al., 2021), los deportistas amateurs de estratos socioeconómicos bajos como los del presente estudio, donde el 66.7% pertenece a estratos 1 y 2 soportan una presión existencial que trasciende lo deportivo. Para estos jugadores, el fútbol no constituye únicamente una actividad de esparcimiento, sino que se configura como la principal y en ocasiones única vía de movilidad social. Esta realidad convierte lo que debería ser una actividad lúdica en una obligación de supervivencia, fenómeno que Taskin y Taskin (2026) han identificado como un factor crítico en la aparición del síndrome.

Del análisis de los datos es la aparente paradoja que subyace en el contexto amateur: actividades que en principio deberían funcionar como mecanismos de esparcimiento y liberación del estrés se convierten, paradójicamente, en fuentes de agotamiento emocional. Esta contradicción resulta comprensible cuando se examina a la luz de la teoría de la autodeterminación y el clima motivacional propuesta por Ramis et al. (2021). Los autores sostienen que el mindfulness y el clima motivacional actúan como mediadores para prevenir el agotamiento en adolescentes de academias, especialmente cuando se fomenta una motivación intrínseca que blindada al jugador contra las presiones externas. Sin embargo, en el contexto amateur del Caribe colombiano, la motivación intrínseca se ve erosionada por la presión extrínseca de la necesidad económica y el ascenso social.

En la muestra de 147 individuos, la despersonalización observada tras la lesión sugiere que el deportista, al verse incapacitado, comienza a distanciarse afectivamente de su práctica para autoprotegerse del fracaso, una tendencia cognitiva que, según García-Naveira et al. (2023), debe ser abordada mediante apoyo psicológico temprano para evitar que la toma de decisiones en el campo se vea nublada por el miedo a la recidiva.

Respecto a la variable de antigüedad y nivel de práctica (aclarando que la antigüedad medida es institucional por práctica deportiva y no biológica; el riesgo máximo detectado en el periodo de 1 a 5 años ($OR=3.12$) coincide con las fases de transición de carrera analizadas por Sánchez-Alcaraz et al. (2020) en territorio colombiano. Estos autores sostienen que la transición a niveles profesionales o aficionados es el momento de mayor fragilidad para el futbolista. Nuestros resultados refuerzan esta tesis, mostrando que el nivel regional/nacional duplica el riesgo de burnout ($p=0.035$, $OR=2.65$) frente al nivel local. Como indican Surmon et al. (2017) en su estudio sobre entornos de desarrollo de talento, la percepción de un ambiente altamente competitivo sin el soporte adecuado conduce al agotamiento. En este contexto, la falta de escolaridad superior en nuestra muestra ($p=0.038$) actúa como una barrera adicional; siguiendo a Olmedilla et al. (2021), las variables personales, como la formación académica, funcionan como factores protectores que permiten al jugador gestionar mejor las expectativas organizacionales y la presión por el rendimiento diario.

Los datos del estudio muestran que el nivel competitivo regional/nacional duplica el riesgo de burnout ($OR=2.65$; $p=0.035$), lo que sugiere que el tránsito de una práctica recreativa a una más exigente transforma la naturaleza misma de la actividad. Como señalan Sarmiento et al. (2021), los jugadores que se enfrentan a torneos y competiciones de mayor envergadura presentan señales de agotamiento extremo justo antes de los eventos, lo que evidencia una carga mental considerable que desnaturaliza el carácter lúdico del deporte. Este fenómeno resulta particularmente acentuado en deportistas amateurs que, a diferencia de los profesionales, carecen de los recursos psicológicos y el soporte institucional para gestionar adecuadamente dicha presión.

Validando horas de práctica y afectaciones del Burnout en futbolistas, detalladas por García-Naveira (2017) se encontraron correlaciones positivas moderadas ($r=0.42$), indicando que el entrenamiento por sí solo no causa desgaste, siendo la interacción con la falta de apoyo mostradas por Ramírez-Siqueiros et al. (2022). En la muestra procesada, el hecho de que Aunque el apoyo económico no alcanzó significación estadística ($p=0.113$), el OR de 1.82 sugiere un posible efecto que podría hacerse significativo con una muestra más grande (error tipo II), Siendo necesario ampliar el tamaño muestral en futuros estudios para confirmar la tendencia observada en la variable de apoyo económico ($p = 0.113$). por otro lado, la falta de potencia por tamaño de muestra, indica que el agotamiento es más cualitativo que cuantitativo, aunque no es estadísticamente significativo al nivel $\alpha=0.05$, el OR=1.82 indica una tendencia clínica relevante.

Es indispensable la resiliencia post-lesión y en el fortalecimiento de la identidad del deportista más allá de las canchas, especialmente en aquellos que, por su contexto socioeconómico y nivel de escolaridad son los más afectados; aquellos con más formación académica lo cual actúa como un "colchón" cognitivo.

Por otro lado, las actividades de ocio y el burnout en deportistas amateurs adquieren matices específicos cuando se considera el bajo nivel de escolaridad presente en la muestra (57.8% con educación secundaria como máximo). Como señalan Olmedilla et al. (2021), las variables personales como la formación académica funcionan como factores protectores que permiten al jugador gestionar mejor las expectativas organizacionales y la presión por el rendimiento diario. En este sentido, el ocio y el esparcimiento que para deportistas con mayor formación podrían representar espacios de desconexión y recuperación, para los jugadores con baja escolaridad, se convierten en extensiones de la presión competitiva.

La evidencia generada por el presente estudio sugiere que las intervenciones preventivas del burnout en deportistas amateurs deben incorporar necesariamente la dimensión del ocio y el esparcimiento como elementos centrales, y no como aspectos secundarios. Murguía et al. (2025) han demostrado que al aplicar programas de apoyo psicológico que ponen el foco en la inteligencia emocional y en cómo digerir la frustración, la caída en los episodios críticos es drástica. La relación entre el ocio y la prevención del burnout demuestra a la escolaridad como factor protector (OR=1.80; $p=0.038$), más formación académica proporciona mejor manejo frente al estrés, aporta satisfacción personal junto a las actividades de ocio. Esta diversificación actúa como un "colchón cognitivo" que protege al deportista de la identidad unidimensional y sus consecuencias psicosociales.

Como limitantes del estudio se indican el muestreo por conveniencia, causalidad inversa, sesgo de memoria en lesiones, las cuales, en futuras investigaciones deben contar con el ajuste respectivo, para de ese modo alcanzar resultados más globales y específicos. Incursionar en el futuro con análisis bivariado para tener más amplitud y relacionamiento de variables en los resultados junto a muestreos estratificados para balancear los grupos con y sin apoyo económico, permitiendo una mayor potencia estadística.

Conclusiones

Los clubes deben implementar tamizaje psicológico obligatorio post-lesión y apoyo educativo para deportistas de estratos bajos. Factores como el sexo, el hecho de tener una beca, la antigüedad en la disciplina o el volumen de horas de entrenamiento arrojaron resultados bastante más ambiguos. Esto obliga a ser prudentes: no se pueden emitir conclusiones universales sobre estas variables sin considerar antes qué criterios específicos se usaron para medir el burnout en cada caso. Al final, lo que los datos indican sobre el agotamiento crónico en el deporte no es una simple cuestión demográfica. La raíz del problema está en ese cruce tan difícil entre la exigencia de la alta competición, los golpes que arrastra el cuerpo y el desgaste que se va quedando después de años de entrenamiento intensivo. No debe pasar por alto las lesiones previas. La realidad es que los accidentes sufridos en el pasado son, posiblemente, un factor para anticipar riesgos psicosociales. Esto se nota en el fútbol: el jugador vive en constante presión, física y emocional, de manera permanente en el desarrollo de su actividad deportiva.

Si se quiere estudiar el burnout en serio, las intervenciones puntuales no sirven de mucho. Lo que hace falta es implementar de lleno en protocolos de detección constante, vigilar con lupa cómo impacta cada lesión en la cabeza del deportista y armar planes de recuperación que entiendan que ahí hay una persona, no un motor que hay que arreglar para que vuelva a producir. Al final, los datos indican que en este colectivo, el agotamiento crónico depende mucho más del historial de accidentes que de variables



genéricas como la edad o el origen social. En consecuencia, las acciones deben enfocarse en la detección temprana de lesiones, el control de cargas y la protección del bienestar psicológico del deportista.

Los lineamientos estratégicos para la mitigación de factores de riesgo asociados al burnout dentro del Programa de "Retorno Seguro y Psicológico" (Post-Lesión) Dado que sufrir un accidente triplica el riesgo de burnout (OR = 3.21), la intervención no debe ser solo física.

Implementar protocolos de acompañamiento psicológico durante la rehabilitación, cuyo objetivo sea reducir el agotamiento emocional derivado del miedo a la recaída y la frustración por la inactividad e incluir sesiones de visualización (imaginación motora) durante la fase de inmovilidad. Esto mantiene las vías neuronales activas y reduce la ansiedad por la pérdida de técnica. De esta manera en colaboración con fisioterapeuta el jugador maneje objetivos psicológicos semanales (ej. "control de la frustración al aumentar carga"). Esto transforma la rehabilitación pasiva en un proceso de logro personal. Mientras se evita el aislamiento. El jugador deberá asistir a charlas técnicas o roles de observación para mantener la cohesión grupal y reducir la sensación de "abandono" institucional.

Los datos son claros, pertenecer a los estratos socioeconómicos 1 o 2 y contar solo con educación básica prácticamente duplica el riesgo para el deportista, situando el OR cerca de 1.80. En este contexto, lo llamado "identidad unidimensional". Para estos jóvenes, el fútbol no es solo un deporte; es la única vía de escape, su única salida. Cuando el éxito deportivo se percibe como la única forma de sobrevivir, la presión se vuelve asfixiante. Precisamente por esto, resulta fundamental dotar a estos jóvenes de herramientas cognitivas que les sirvan para procesar el estrés y asimilar la frustración desde una óptica distinta. No simplemente aplicar la psicología deportiva de siempre; el enfoque debe ser ofrecerles un "Plan B" tangible, algo real en que apoyarse.

Cuando diversifican sus alternativas vitales a través de la formación académica, esa carga existencial que llevan encima empieza a pesar menos. Es un cambio clave. El fútbol deja de percibirse como una obligación asfixiante ligada a la supervivencia y recupera su esencia: una actividad para disfrutar. Ahí es donde reside la verdadera solución, porque es lo único capaz de frenar en seco esa deriva hacia la despersonalización.

Recomendaciones

Los datos obtenidos dejan en claro que no se puede tratar la salud mental del deportista como si fuera un compartimento estanco, ajeno a su realidad socioeducativa. Quizá el punto más crítico aquí sea cómo la presión por ganar, sobre todo cuando se compite a escala regional y nacional, se revela como un determinante de agotamiento emocional ($p = 0.035$). No se está frente a una estadística vacía, sino ante una señal de alarma sobre el desgaste que las estructuras de alto rendimiento imponen a los atletas jóvenes. El problema se agrava cuando el entorno educativo es limitado. En esos casos suele aparecer la identidad unidimensional. Básicamente, el fútbol pasa a ser el único termómetro del valor personal. Si el deporte es el único soporte del autoconcepto, cualquier bache en el césped se vive como un fracaso existencial devastador. Esa fragilidad es la que acaba alimentando la despersonalización. Es un proceso duro: el deportista, como mecanismo de defensa ante el burnout, empieza a desconectarse afectivamente de su entorno y de lo que antes era su pasión. Si se quiere afrontar el síndrome de agotamiento y mejorar el rendimiento, no sirven los parches; hace falta una mirada sistémica. La clave está en robustecer la resiliencia psicológica y, sobre todo, en ensanchar el horizonte vital del jugador. Solo así logrará que la presión competitiva sirva para crecer, en lugar de ser el motor que empuja hacia la deserción o el colapso emocional. Tal como indican Goutteborge y sus colaboradores (2019), es fundamental mantener un seguimiento epidemiológico riguroso sobre el bienestar psicológico de los futbolistas en etapas formativas, especialmente porque existe una vinculación directa entre la aparición de síntomas de ansiedad o depresión y las etapas de mayor exigencia en la competencia. Al centrarnos en el ámbito amateur, este monitoreo debería ampliarse para abarcar también el tiempo libre del deportista; esto implica detectar qué conductas fomentan el agotamiento físico y mental (burnout) y cuáles lo mitigan, permitiendo así crear estrategias que favorezcan un balance real entre su carrera deportiva y otras facetas de su vida que les aporten plenitud.

Agradecimientos



Al programa de Tecnología en seguridad e higiene ocupacional, facultad de ingeniería de la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco, grupo CIPTEC.

Financiación

Este proyecto fue financiado con recursos de la Fundación Universitaria Tecnológico Comfenalco.

Referencias

- Abdulwahid Alshaikhli, B. T., & Mahammed, R. F. (2025). El malestar psicológico en el entorno deportivo competitivo y su impacto en el comportamiento de queja indirecta entre los miembros de las Federaciones Olímpicas Iraquíes. *Retos*, 70, 1223-1239. <https://doi.org/10.47197/retos.v70.117011>
- Bicalho, CCF, Costa, IT da ., Noce, F., & Costa, VT da . (2020). Prevalencia del agotamiento en fútbol sub-20 durante una temporada deportiva. *Journal of Physical Education*, 31, e3160. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v31i1.3160>
- Crombie, M., McKenna, J., & Piggott, D. (2022). A mental well-being screening process in an elite youth football academy. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1182-1203. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1944111>
- Enright, K., Green, M., Hay, G., & Malone, J. J. (2023). Interdependent effect of intrinsic risk factors on non-contact lower limb injuries in male football players: A structural equation modeling approach. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 26(1), 19-26. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2022.11.002>
- Ferreira, R. W., Coswig, V. S., Monteiro, P. A. M. da S., Gaia, J. W. P., Penna, E. M., & Pires, D. A.. (2021). Prevalence of burnout syndrome and perception by playing position in professional football players. *Motriz: Revista De Educação Física*, 27, e1021020031. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742021003121>
- García-Naveira, A. (2017). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol: Un enfoque desde la psicología del deporte. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 2(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a3>
- García-Naveira, A., Jiménez-Gutiérrez, C. P., & Ruiz-Barquín, R. (2023). Cognitive tendencies influencing decision-making in young footballers and the role of psychological support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3121. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043121>
- Gouttebauge, V., Castaldelli-Maia, J. M., Gorczynski, P., Hainline, B., Hitchcock, M. E., Kerkhoffs, G. M., Rice, S. M., & Reardon, C. L. (2019). Mental health and well-being in youth football players: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000466. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2018-000466>
- Hernández Oñate, G., Campo, M. Ángel, Calero-Saa, P., & Tierradentro Gómez, L. M. (2025). Características funcionales en futbolistas con y sin antecedente de lesión de rodilla: estudio transversal. *Retos*, 74, 395-405. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.110951>
- Jiahao, L., & Jing, L. (2024). Examining the link between coach-athlete relationship and athlete burnout among college soccer players: the mediating role of training satisfaction. *Frontiers in psychology*, 15, 1409609. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409609>
- López-Roel, S., García-Ordóñez, E., & Isorna Folgar, M. (2025). Necesidades psicológicas básicas en deportistas de alto nivel según género y edad. *Retos*, 71, 135-149. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.108264>
- Murguía Cánovas, G., Rivera-Cisneros, A. E., Romero Gómez, Y. J., R. Fritzler, W., & Pérez-Prado, P. R. (2025). Intervención psicológica para la mejora del bienestar emocional y las competencias socioemocionales en futbolistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(4), 3526-3541. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19008



- Olmedilla, A, Cánovas, M, Olmedilla-Caballero, B, & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127-137. Recuperado en 30 de abril de 2026, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000200011&lng=es&tlng=es
- Patiño, K. J. y Figueroa, M. G. (2021). Nivel de burnout en futbolistas de la reserva de un club profesional de Lima [Tesis de grado, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Institucional de la Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1760>
- Ramis, Y., Torregrossa, M., Chu, T. L., & Chow, G. M. (2021). Motivational climate, self-determination, burnout, and mindfulness in adolescent football players from a professional academy in virtual settings. *Frontiers in Psychology*, 12, 703473. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.703473>
- Ramírez-Siqueiros, M. G., Salazar-Estrada, J. G., & González-Pérez, G. J. (2022). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Salud Mental y Deporte*, 15(4), 210-224.
- Ruiz-Barquín, R., García-Naveira Vaamonde, A., & Núñez Prats, A. (2024). Descripción de los niveles de Burnout en una muestra de jóvenes deportistas y su relación con la percepción y preferencias de liderazgo (Description of Burnout levels in a sample of young athletes and its relationship with leadership perception and preferences). *Retos*, 61, 832-852. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.104784>
- Sánchez-Alcaraz, B. J., Gómez-Marmol, A., & Valero, A. (2020). Valoración del síndrome de burnout en una muestra de jugadores profesionales de fútbol de Santander. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 15(2), 89-94.
- Sarmiento, H., Frontini, R., Marques, A., Peralta, M., Ordoñez-Saavedra, N., Duarte, J. P., Figueiredo, A., Campos, M. J., & Clemente, F. M. (2021). Depressive Symptoms and Burnout in Football Players: A Systematic Review. *Brain sciences*, 11(10), 1351. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101351>
- Schena, F., & Mendes Capraro, A. (2025). La cohesión grupal en el fútbol: una revisión de alcance y análisis bibliométrico (1996-2024). *Retos*, 76, 24-39. <https://doi.org/10.47197/retos.v76.117507>
- Sotelo Ojeda, J. E., & Martínez-Alvarado, J. R. (2025). Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual sobre ansiedad estado competitiva y burnout en futbolistas profesionales. *Retos*, 68, 596-604. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.111429>
- Surmon, S., Lambert, M., Gradidge, P. J., & van der Merwe, J. (2017). Talent development environments in sport in selected African countries as perceived by young elite football players. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(2), 173-187. <https://journals.co.za/doi/10.10520/EJC-a8019b882>
- Sweeney, L., Horan, D., & MacNamara, Á. (2021). Premature Professionalisation or Early Engagement? Examining Practise in Football Player Pathways. *Frontiers in sports and active living*, 3, 660167. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.660167>
- Taskin, M., & Taskin, H. (2026). Evaluating burnout of soccer players with respect to their positions. *Frontiers in psychology*, 17, 1781981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1781981>
- Tutte-Vallarino, V., Garcés de Los Fayos, E. J., Serppe, M., Malán-Ernst, E., Peinado-Portero, A., Vilca, L. W., Brandão, R., & Reyes-Bossio, M. (2025). Análisis psicométrico del Inventario de Burnout para Atletas -Revisado (IBD-R) en deportistas de alto rendimiento de Uruguay. *Retos*, 73, 973-986. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117409>
- Wahyudin, H., Ramli, M., Chusniyah, T., Eva, N., Oktasari, M., Mufaridah, H., Widi Andriani, M., Stevani, H., Soejanto, L. T., & Hikmy, B. J. (2026). El papel del autocontrol en la mejora de la resiliencia académica y el rendimiento deportivo en estudiantes vocacionales indonesia. *Retos*, 74, 916-929. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.118146>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Elías Alberto Bedoya Marrugo
Luis Varela Fontalvo
Ana Cecilia Arnedo Herrera
Omar Lujan

ebedoya@tecnologicocomfenalco.edu.co
varelafontalvo@gmail.com
aarnedoh@tecnocomfenalco.edu.co
oyalty315@hotmail.com

Autor
Autora
Autor
Traductor

