

**Revisión sistemática: influencia de la autoestima en el
burnout deportivo**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

Cristian García de Concepción

Tutorizado por Christian Robert Rosales Sánchez

Curso Académico 2022-23

Índice

Resumen	2
Introducción	4
Método	8
- Protocolo y registro	8
- Criterios de elegibilidad	8
- Fuentes de información	9
- Búsqueda	9
- Selección de los estudios	10
- Proceso de extracción de datos	11
- Lista de datos	11
- Síntesis de resultados	11
Resultados	12
- Selección de los estudios	12
- Características de los estudios	12
Discusión	20
Conclusiones	23
Referencias	24

Resumen

El objetivo principal de la revisión es dar respuesta a qué influencia tiene la autoestima sobre el burnout de los deportistas, además de analizar la posible generalización de una hipotética relación entre ambos constructos, todo a partir de una serie de estudios cuya búsqueda ha provocado la consulta de hasta cuatro bases de datos online (Google Académico, *PuntoQ* de la Universidad de La Laguna, PubMed y EBSCO), aplicando en ellas una serie de filtros de búsqueda que permitieran el cumplimiento de los criterios de elegibilidad marcados para seleccionar los estudios, entre los cuales se encuentran, además de la antigüedad de ocho años como máximo, la medida de una relación relativamente directa entre el burnout deportivo y la autoestima de los deportistas, un estatus de publicación y muestra relevantes, la disponibilidad de acceso al texto completo, y un idioma fácilmente entendible. Para los ocho estudios que finalmente pasaron todos los criterios y fueron revisados se analizaron su muestra (con diferentes deportes, niveles, edades, etc.), los instrumentos utilizados para evaluar burnout y autoestima de los deportistas, y los resultados y conclusiones de las investigaciones, formalizando sus datos en dos tablas diferenciadas. Gracias a ello, y a pesar de las limitaciones que ha tenido la revisión (rango de años, poca relevancia de algunos estudios, etc.), se puede afirmar que un bajo nivel de autoestima en los deportistas es un antecedente importante del padecimiento de los síntomas de burnout deportivo, pudiéndose además generalizar dicha afirmación, aunque sí que es cierto que sigue siendo necesaria una mayor investigación para poder aclarar la magnitud de la influencia recíproca que se da entre ambos factores.

Palabras clave: burnout deportivo, autoestima, deportistas.

Abstract

The main objective of the review is to answer the question of what influence self-esteem has on burnout in athletes, as well as to analyse the possible generalisation of a hypothetical relationship between both constructs, all based on a series of studies whose search has led to the consultation of up to four online databases (Google Scholar, *PuntoQ* of the University of La Laguna, PubMed and EBSCO). These included, in addition to being no more than eight years old, the measurement of a relatively direct relationship between sport burnout and athlete's self-esteem, a relevant publication status and sample, the availability of access to the full text, and an easily understandable language. For the eight studies that finally passed all criteria and were reviewed, were analysed their sample (with different sports, levels, ages, etc.), the instruments used to assess burnout and athlete's self-esteem, and the results and conclusions of the research, formalising their data in two separate tables. As a result, and despite the limitations of the review (range of years, low relevance of some studies, etc.), it can be affirmed that a low level of self-esteem in athletes is an important antecedent of suffering from the symptoms of sport burnout, and this affirmation can also be generalised, although it is true that further research is still necessary to clarify the magnitude of the reciprocal influence between the two factors.

Keywords: sport burnout, self-esteem, athletes.

Introducción

Burnout deportivo

El burnout del deportista es considerado un problema importante dentro del ámbito deportivo, y viene asociado a resultados o características negativas como son el agotamiento extremo, la disminución del rendimiento, las respuestas afectivas negativas y el retraimiento (Eklund y Defreese, 2015; Isoard-Gauthier et al., 2016).

El burnout deportivo, habitualmente, se define a partir de tres dimensiones: (1) el agotamiento emocional y físico, que hace referencia a un agotamiento de los recursos emocionales y físicos que son consecuencia de un exceso de entrenamiento y/o competición (2) la reducción de la sensación de logro, la cual se relaciona con una evaluación o valoración negativa de los logros y habilidades propias y (3) la devaluación deportiva, que refleja el desarrollo de una actitud cínica, de sentimientos negativos hacia la participación deportiva y falta de inversión en el propio deporte (Raedeke y Smith, 2001). A pesar de que dicha definición de tres dimensiones es la más utilizada, algunos investigadores han sugerido que el agotamiento emocional y físico es el componente principal y prioritario del burnout deportivo (Gustafsson et al., 2016).

Según Gustafsson et al. (2014), el modelo de burnout con más influencia, entendiéndolo como aquel que ha sido más citado, es el **Modelo de estrés cognitivo-afectivo** de Smith (1986), que plantea un mecanismo de burnout adecuado para explicar la percepción de sobrecarga de los deportistas en la valoración de los recursos, respuestas y factores implicados (es decir, personalidad, motivación, etc.), y que resulta ser útil para explicar los sentimientos duraderos de agotamiento, la reducción del sentido de logro y la pérdida de motivación.

A continuación, se presentan, a partir de una serie de revisiones teóricas, los modelos explicativos acerca de los antecedentes y consecuencias del burnout deportivo (Garcés de los Fayos y Vives, 2003; Gustafsson et al., 2014):

1) Antecedentes: el estrés crónico se sitúa como uno de los antecedentes más importantes, además del entrenamiento excesivo y/o la falta de recuperación, las demandas excesivas de la competición y también del rendimiento, la falta de objetividad, las relaciones sociales que causan estrés, el déficit de apoyo social, la estructura social

negativa del deporte, o la presión del entrenador o entrenadores. El hecho de que estos aspectos previos den o no lugar al burnout dependerá de los recursos de los que disponga el deportista para poder afrontarlos.

2) Personalidad: una serie de variables de la personalidad están especialmente vinculadas a la aparición del burnout, entre las cuales pueden destacarse la inestabilidad emocional, la falta de control emocional, elevados niveles de ansiedad o bajos niveles de autoestima. Asimismo, el perfeccionismo es uno de los factores más investigados de la personalidad y se diferencia entre los deportistas que sufren burnout y aquellos que no. Por último, la motivación desadaptativa, con o sin perfeccionismo, se sitúa como un factor relevante.

3) Valoración cognitiva: los deportistas valoran cognitivamente su práctica habitual a partir de una serie de parámetros. Algunos de esos parámetros que pueden favorecer la aparición del burnout pueden ser: la disminución de las recompensas, el aumento de los costos, la disminución de la satisfacción, las pocas alternativas y las altas inversiones. Cuando el deportista realiza una valoración de su rendimiento y concluye que el coste es mayor que el beneficio, las probabilidades de que el burnout aparezca se incrementan.

4) Síntomas tempranos: el malestar es de los primeros síntomas de burnout que aparece en los deportistas, que incluye a su vez agotamiento y que afecta de manera negativa al estado de humor de los atletas. De igual manera, la motivación se ve afectada y aparecen conductas disfuncionales, falta de control y frustración por falta de resultados, además de la disminución del rendimiento o el estancamiento.

5) Consecuencias: la pérdida de energía y del entusiasmo son las consecuencias más habituales del burnout deportivo, que llevan, además, a una disminución de la motivación y satisfacción por hacer deporte. También, destaca la angustia y la insatisfacción, es decir, que no solo se trata de la pérdida de diversión, sino que aparecen emociones desagradables para el deportista. La confianza, la autoestima y los niveles de eficacia se ven afectados, por lo que puede aparecer una disminución importante en el rendimiento, retroalimentando la falta de seguridad y el sentimiento de incapacidad a la hora de afrontar las demandas deportivas. Asimismo, aparecen problemas psicósomáticos frecuentemente, como dolores de cabeza, de espalda o musculares, problemas

gastrointestinales o alteraciones en la piel. El abandono se posiciona como una de las consecuencias más lamentables que se dan en el mundo del deporte por el burnout, aunque, al igual que el resto de las consecuencias, éste depende de cómo cada deportista confronta y reacciona al burnout.

Autoestima

Minev et al. (2018) señalan que la autoestima hace referencia a una valoración global de la valía del individuo, expresada en una orientación positiva o negativa de sí mismo. Es un componente de lo que Rosenberg en 1965 definió como autoconcepto, una totalidad de pensamientos y sentimientos individuales, que tienen referencia a él como objeto. Estos mismos autores señalan como sinónimos del término autoestima la autoimportancia, el autorrespeto, el amor propio (que puede contener elementos de orgullo) y la autocomplacencia. Sin embargo, destacan que la autoestima difiere de la confianza en uno mismo y la autoeficacia, que incluyen la convicción en términos de cualidades personales y el rendimiento futuro. Por ello, terminan afirmando que la autoestima es una parte de nuestra personalidad y que para elevarla necesitamos tener un sentido de valía personal procedente de aquellos que demuestran nuestro éxito.

La autoestima es un proceso que va desarrollándose a lo largo del ciclo vital, a través de las interacciones sociales que la persona vaya teniendo con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras (Naranjo, 2007). Panesso y Arango (2010) afirman que en la configuración de la autoestima influyen diferentes elementos que denominan “*componentes*”: el componente afectivo, respuesta afectiva que se percibe de uno mismo; el componente conductual, aquellas intenciones que se tienen en el momento de ejecutar una conducta, de acuerdo con las opiniones que se tengan de sí y lo que se esté dispuesto a hacer; y el componente cognitivo, representaciones, creencias, ideas y descripciones que hace de sí misma la persona en los diferentes ámbitos de su vida. Según estos autores es necesario que en el proceso valorativo de una determinada situación o hecho se dé la confluencia de estos tres componentes, puesto que es lo que permite a la autoestima configurarse y establecerse en los seres humanos. Además, señalan que la alta autoestima se refiere al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, unido a una mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se hace y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevas metas y trabajar

para alcanzar los retos propuestos. Son personas con mayor autonomía, que tienen más fortaleza al recibir críticas y al enfrentarse a la frustración, ya que poseen altas capacidades para atribuir las causas adecuadas a las situaciones problema en vez de atribuírselas a sí mismas siempre, comprendiendo que en algunos casos también tienen protagonismo y aceptando sus errores. Aparte de esto, las personas con alta autoestima consideran que son importantes, se muestran más creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos. Por el contrario, las personas con una baja autoestima se caracterizan por la poca capacidad que tienen para afrontar los problemas. Tienen un estado de ánimo que puede disminuir con facilidad ante situaciones difíciles, cuya asunción se les hace complicada debido a la poca confianza en sí mismas para poder hacerlo. Son personas a las que se les reconoce también por evitar compromisos y nuevas responsabilidades, además de que tienen una tendencia importante a la tristeza, la preocupación, la inseguridad, el temor, la culpa y el sentimiento de inferioridad, con muchas autocríticas destructivas, pocas habilidades sociales y un estado de ánimo bajo.

En relación con el deporte, diversos trabajos e investigaciones sugieren que los deportistas que poseen un mayor grado de autoeficacia percibida para la actividad deportiva tienen a su vez mejores resultados deportivos (Besharat y Pourbohloul, 2011; Feltz et al., 2008; Nicholls et al., 2010). En el caso de la autoestima, también, se ha comprobado la existencia de una correlación positiva con respecto a los resultados deportivos (Abalde y Pino, 2016).

A la hora de conectar los dos constructos, *burnout deportivo* y *autoestima*, hay que destacar que el papel de las variables de personalidad, como pueden ser la ansiedad rasgo y la autoestima, es un elemento clave para explicar la predisposición sobre el burnout que pueden tener los deportistas (Gustafsson et al., 2011). Por ejemplo, se han observado indicios de que los deportistas que muestran unos elevados niveles de autoestima podrían estar evitando el sufrimiento o padecimiento de burnout. Más específicamente, aquellos deportistas con un alto nivel de autoestima que se enfrentan a situaciones exigentes suelen interpretar la situación como menos estresante y aplican con eficacia habilidades de afrontamiento (Gustafsson et al., 2008). Sin embargo, se precisa de más investigación, puesto que aún no está claro el papel de la identidad o personalidad del deportista (entre lo que destaca la autoestima) en el burnout.

Así, partiendo de lo expuesto anteriormente y dado que la investigación de la influencia de la autoestima en el burnout, hasta la fecha de este trabajo, no ha podido dar una respuesta clara sobre la relación entre ambos constructos, el objeto principal de esta revisión sistemática es conocer y analizar en profundidad cuál es la influencia real de la autoestima de los deportistas en el burnout deportivo. Es decir, se busca dar respuesta a si existe una relación directa, indirecta, o si no existe realmente una conexión coherente entre ambos constructos. Además, la revisión incluye investigaciones que analizan dicha relación en diferentes ámbitos deportivos, contextos, rangos de edad, niveles de profesionalidad, etc., lo cual también desemboca en el objetivo de concretar si la relación, en caso de darse, puede generalizarse a toda la población deportiva o varía en función de diferentes variables. Tal y como afirman Gustafsson et al. (2018), la autoestima es un “*factor de contención*”, al igual que otras variables, lo que quiere decir que los deportistas siguen practicando el deporte a pesar de los aspectos negativos que pueda provocar el burnout. Es más, estos autores indican que una combinación de una fuerte identidad del deportista y una autoestima basada en el rendimiento podría estar llevando a los deportistas al burnout, aspecto que esta revisión, también, trata de esclarecer.

Método

Protocolo y registro

El protocolo que se ha seguido para llevar a cabo la revisión sistemática ha sido el “Método PRISMA” (Urrútia y Bonfill, 2010), en el cual se realiza una explicación detallada de ciertos aspectos clave acerca de la metodología y conducción de revisiones sistemáticas, entre los cuales se pueden encontrar apartados referidos a terminología, formulación, extracción de los datos, metaanálisis de la consistencia, etc.

Criterios de elegibilidad

Los criterios de elegibilidad de las publicaciones para esta revisión sistemática se han basado en las características indicadas a continuación (el orden de los números no implica mayor o menor importancia, es arbitrario):

1. Antigüedad de ocho años como máximo (2015).
2. Inclusión de una medida que relacione, directamente, el burnout deportivo y la autoestima de los deportistas.

3. Estatus de publicación relevante, es decir, publicaciones que hayan sido citadas en otros trabajos alguna que otra vez.
4. Muestra empleada en la publicación relevante.
5. Acceso al texto completo disponible, sin necesidad de suscripción alguna.
6. Idioma de la publicación fácilmente entendible sin necesidad irrevocable de traducción (español, inglés, portugués o francés).

Fuentes de información

Para la búsqueda de publicaciones se han consultado hasta cuatro bases de datos online: 1) Google Académico; 2) PuntoQ (Universidad de La Laguna); 3) PubMed; y 4) EBSCO.

Búsqueda

La estrategia de búsqueda ha sido exactamente la misma en las diferentes bases de datos utilizadas, variando únicamente los términos o filtros específicos de cada una de las bases. A continuación, se explica cómo se ha llevado a cabo este proceso, tomando como referencia la búsqueda realizada en el Google Académico, puesto que ha sido la base de datos que ha reportado más resultados. En concreto, se realizaron **dos búsquedas principales**. La primera de ellas abarcó desde el martes 21 de marzo de 2023 hasta el jueves 23 de marzo de 2023, y, en ella, la estrategia utilizada, siguiendo el orden presentado en las siguientes líneas y desde el apartado de “Búsqueda avanzada”, fue:

1. Todas las palabras incluidas en el título del artículo “burnout, sport, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
2. Todas las palabras incluidas en el título del artículo “burnout, athlete, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
3. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, sport, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
4. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, athlete, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
5. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, athlete, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023, sin incluir citas y sin incluir “self-perception” ni “self-efficacy”.

6. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, athlete, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023, sin incluir citas y sin incluir “self-perception”, “self-efficacy”, “coach”, “parent” ni “school”.
7. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deporte, autoestima”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
8. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deportista, autoestima”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023 y sin incluir citas.
9. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deportista, autoestima”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023, sin incluir citas y sin incluir “resiliencia”, “lesión” ni “autoeficacia”.
10. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deportista, autoestima”, fecha de publicación: entre 2018 y 2023, sin incluir citas y sin incluir “resiliencia”, “lesión”, “autoeficacia”, “entrenador” ni “padre”.

La segunda búsqueda abarcó desde el jueves 30 de marzo de 2023 hasta el martes 4 de abril de 2023, y, en ella, la estrategia utilizada, siguiendo el orden presentado en las siguientes líneas y desde el apartado de “Búsqueda avanzada”, fue:

1. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, sport, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2015 y 2017, sin incluir citas y sin incluir “self-perception”, “self-efficacy”, “coach” ni “resilience”.
2. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, athlete, self-esteem”, fecha de publicación: entre 2015 y 2017, sin incluir citas y sin incluir “self-perception”, “self-efficacy”, “coach” ni “resilience”.
3. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deporte, autoestima”, fecha de publicación: entre 2015 y 2017, sin incluir citas y sin incluir “resiliencia”, “lesión”, “autoeficacia”, “entrenador” ni “padre”.
4. Todas las palabras incluidas en todo el artículo “burnout, deportista, autoestima”, fecha de publicación: entre 2015 y 2017, sin incluir citas y sin incluir “resiliencia”, “lesión”, “autoeficacia”, “entrenador” ni “padre”.

Selección de los estudios

Los estudios incluidos finalmente en esta revisión sistemática han sido seleccionados tras las fases de cribado y de elegibilidad. Por un lado, en relación con los

criterios empleados para la elegibilidad de las publicaciones, éstos han sido explicados con anterioridad y, por otro lado, con respecto al cribado, la mayor parte de las publicaciones que quedaron excluidas lo hicieron por incluir una serie de términos que no son del interés de este trabajo. Es decir, a medida que se iban aplicando los diferentes filtros indicados en el apartado anterior, el número de publicaciones disponibles se reducía.

Proceso de extracción de datos

La extracción de los datos de las publicaciones se ha llevado a cabo de forma independiente, analizando los datos de cada publicación con libre acceso, sin necesidad de pedir permiso o confirmar los datos con los autores de dichos trabajos.

Lista de datos

Las características de las investigaciones centrales de esta revisión y, por tanto, de interés para la misma, han sido:

1. Objetivo: enunciado claro y preciso donde se recoge el fin perseguido con el estudio o la investigación, es decir, aquello que se quiere alcanzar o lograr, siendo habitualmente dar respuesta a un problema o cuestión que se plantea previamente.
2. Muestra: el género, la nacionalidad, la edad, el tipo de deporte practicado (individual o grupal) y el nivel de los deportistas (regional, élite, etc.).
3. Tipos de instrumentos utilizados para evaluar el burnout y la autoestima de los deportistas.
4. Resultados y conclusiones.

Síntesis de resultados

En primer lugar, para el manejo de los datos y la combinación de los resultados de los diferentes estudios, se elaboraron dos tablas, Tabla 1 y Tabla 2. En la primera de ellas se incluye el título del estudio junto a sus autores, año de publicación, revista donde se publicó y los objetivos del trabajo. En la segunda, se presenta la muestra del estudio, los instrumentos que se utilizaron para evaluar el burnout deportivo y la autoestima de dicha muestra, y los resultados finales que se obtuvieron.

Una vez confeccionadas las dos tablas, se valoró el contenido de cada una de las columnas con el objetivo de combinar y unificar la información, tratando de analizar las similitudes y diferencias de los diferentes trabajos. En el apartado de “Discusión”, se presenta la síntesis de este proceso de integración y análisis.

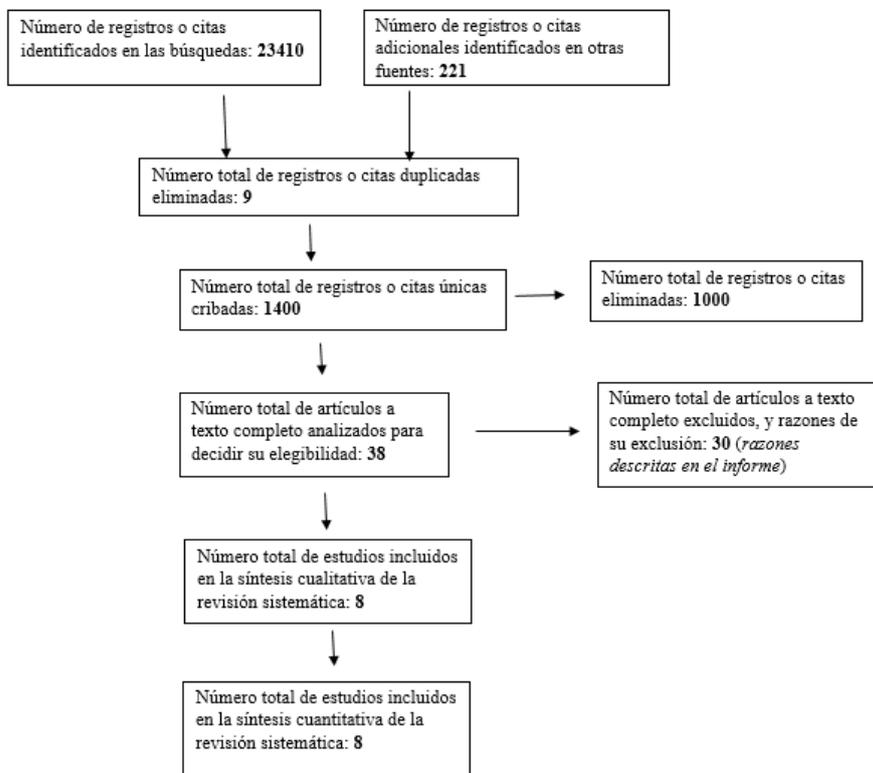
Resultados

Selección de los estudios

El proceso utilizado para la obtención de los ocho trabajos incluidos en esta revisión sistemática, se presenta en la Figura 1.

Figura 1

Diagrama de flujo de la información según las diferentes fases de la revisión sistemática



Nota. Elaboración propia.

Características de los estudios

A continuación, en la Tabla 1 y Tabla 2, se presentan las características analizadas de cada estudio.

Tabla 1

Título, autores, año de publicación, revista y objetivos

(Identificador) Título	Autores (año)	Revista	Objetivos
(1) Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach.	Gustafsson et al. (2018)	<i>Psychology of Sport and Exercise</i>	Ampliar las investigaciones sobre autoestima basada en el rendimiento y autoidentidad dominada de los deportistas relacionadas con el burnout de los mismos, adoptando un enfoque centrado en la persona y examinando si se pueden identificar perfiles de burnout basados en la identidad y la autoestima basada en el rendimiento.
(2) Sport burnout inventory-Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes.	Sorkkila et al. (2020)	<i>Journal of Sport and Health Science</i>	Introducir un instrumento novedoso denominado <i>Sport Burnout Inventory Dual Career Form</i> (SpBI-DC). Además, investigar su validez y fiabilidad.
(3) Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes.	Markati et al. (2018)	<i>International Journal of Sport and Exercise Psychology</i>	Investigar la relación predictiva entre los determinantes psicológicos y situacionales con los síntomas del burnout de los deportistas (menor sensación de logro, agotamiento emocional/físico y devaluación deportiva).
(4) Sport Participation in Early and Middle Adolescence: The Interplay Between Self-Perception and Psychobiosocial Experiences in Predicting Burnout Symptoms.	Morano et al. (2022)	<i>Frontiers in Psychology</i>	Examinar la interacción entre las autopercepciones y las experiencias relacionadas con las emociones (biopsicosocial) en la predicción de los síntomas de burnout en deportistas adolescentes.

(Identificador) Título	Autores (año)	Revista	Objetivos
(5) Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes.	Popovych et al. (2022)	<i>Journal of Physical Education and Sport</i>	Estudiar el cociente emocional en la estructura del burnout mental de los deportistas en la fase de preparación y participación en competiciones, estableciendo la interconexión de los parámetros psicológicos del cociente con las cualidades personales y los niveles de burnout emocional.
(6) Comparison of psychological constructs in university athletes during a national competition.	Villarreal-Angeles et al. (2021)	<i>Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación</i>	Comparar constructos psicológicos en deportistas universitarios que participaron en los Juegos Nacionales Universitarios Mexicanos.
(7) Ballgames and burnout.	Ahmed et al. (2015)	<i>Journal of Physical Education and Sport</i>	Explorar el burnout entre los jóvenes atletas tras haberse colocado como un tema importante en el campo de la psicología del deporte y haberse debatido ampliamente.
(8) How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well-and ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis.	Cheval et al. (2017)	<i>Psychology of Sport and Exercise</i>	Examinar, fundamentándose en la Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (Ryan y Deci, 2002), las relaciones temporales entre la percepción del apoyo a la autonomía de los entrenadores y diferentes facetas de las conductas de control, la satisfacción-frustración de las necesidades básicas de los deportistas, la vitalidad subjetiva, la autoestima y el burnout en deportistas de élite.

Tabla 2*Muestra, instrumentos y resultados*

(Identificador) Muestra	Instrumentos	Resultados
<p>(1) 448 jóvenes deportistas suecos de élite (35,3% mujeres con una media de edad de 17,6 y un rango de edad de 15 a 20 años), practicantes de una variedad de deportes, tanto de equipo (hockey sobre hielo, balonmano, fútbol, 55%) como individuales (biatlón, esquí de fondo, atletismo, etc., 45%). Todos los atletas estaban inscritos en el programa nacional sueco de talentos deportivos (NIU y RIG) y habían entrenado una media de 11,79 h a la semana.</p>	<p>El burnout del deportista se evaluó mediante el Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ, Raedeke y Smith, 2001), que incluye tres subescalas de cinco ítems que evalúan tres síntomas: disminución de la sensación de logro deportivo, agotamiento emocional y físico, y devaluación deportiva.</p> <p>La autoestima basada en el rendimiento se evaluó mediante una escala de cuatro ítems que ha demostrado validez convergente y buenas propiedades psicométricas (PBSE, Blom, 2012; Hallsten et al., 2005).</p>	<p>Puntuaciones más altas de autoestima basada en el rendimiento tenían significativamente más probabilidades de estar en el perfil de burnout alto en comparación con los otros perfiles de burnout (bajo y moderado).</p> <p>-OR bajo nivel de burnout: .59 -OR moderado nivel de burnout: .68 -OR elevado nivel de burnout: .80</p> <p>Las personas con burnout también muestran niveles más altos de autoestima basada en el rendimiento: la autoestima basada en el rendimiento es un antecedente importante del burnout.</p>

(Identificador) Muestra	Instrumentos	Resultados
<p>(2) 391 mujeres (51%) y hombres estudiantes-atletas de seis escuelas deportivas de secundaria superior de Finlandia. La edad media de los deportistas era de 16 años. El 50% practicaban deportes individuales (por ejemplo, judo o atletismo) y el otro 50% deportes de equipo (por ejemplo, fútbol o hockey sobre hielo). Además, practicaban deporte o realizaban actividades relacionadas con su deporte (por ejemplo, desplazarse para entrenar) una media de 25 h/semana y competían a distintos niveles (regional, nacional, internacional), además de llevar compitiendo una media de siete años.</p>	<p>El burnout deportivo se midió con el SpBI-DC, que es un SBI. La escala constaba de diez ítems que medían tres dimensiones del burnout deportivo: (a) Agotamiento por el propio deporte (b) Cinismo hacia el significado del deporte y (c) Sentimientos de inadecuación como deportista.</p> <p>La autoestima de los deportistas se midió con cinco ítems extraídos de la escala de autoestima de Rosenberg (1965).</p>	<p>Cuanto mayor era la autoestima de los deportistas, menos síntomas de burnout deportivo y agotamiento reportaban.</p> <p>Es decir, la autoestima se relacionó negativamente con el agotamiento y el burnout deportivo general. (-.39**) **p<.001.</p>
<p>(3) 142 atletas griegos adolescentes (54 hombres y 88 mujeres), con edades comprendidas entre los 14 y los 18 años (Media = 15,75). Todos procedían de escuelas regulares y se consideraban talentosos y muy comprometidos, y su destreza de nivel deportivo se evaluó de medio (n = 95; “rango nacional”) a alto (n = 44; “rango internacional”), según la puntuación obtenida en la clasificación de cada deporte. Eran 70 atletas de deportes individuales, mientras que los 72 restantes procedían de deportes de equipo.</p>	<p>El burnout de los deportistas se midió utilizando la versión griega del Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ, Raedeke y Smith, 2001).</p> <p>La autoestima se evaluó mediante la versión griega de la Escala de Autoestima (SES, Rosenberg, 1965).</p>	<p>Los jugadores del grupo de alto burnout (n = 7) informaron de niveles significativamente más bajos de satisfacción del rendimiento y autoestima en comparación con el grupo de bajo burnout (n = 26). Es necesario examinar más a fondo la relación entre las variaciones de la autoestima y el burnout del deportista.</p> <p>-Correlación autoestima-burnout total: -.33** (**p<.01).</p>

(Identificador) Muestra	Instrumentos	Resultados
<p>(4) 642 adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años (n = 318 chicas y 322 chicos; Media de edad = 14,54), procedentes de varios clubes deportivos de Italia y que practicaban diversos tipos de deportes individuales (por ejemplo, gimnasia artística, esgrima, patinaje, natación, tenis, atletismo) y de equipo (por ejemplo, baloncesto, fútbol sala, balonmano, rugby, fútbol, voleibol). Realizaban un mínimo de tres sesiones de entrenamiento de dos horas a la semana. Para los fines del estudio, la muestra se dividió en dos categorías de edad: 12-14 años (n = 338, 176 chicas y 162 chicos; Media de edad = 13,42), perteneciente a la categoría de adolescencia temprana; y 15-17 años (n = 302, 142 chicas y 160 chicos; Media de edad = 15,78), perteneciente a la categoría de adolescencia media.</p>	<p>Para medir la autopercepción física y la autoestima se utilizaron dos escalas del PSDQ desarrolladas originalmente por Marsh et al. (1994) y adaptadas al italiano (Meleddu et al., 2002). Seis ítems midieron la autoestima o los sentimientos positivos generales sobre uno mismo.</p> <p>Para medir el burnout de los deportistas se utilizó una versión italiana del Cuestionario de Burnout del Deportista (ABQ, Raedeke y Smith, 2001) de 15 ítems.</p>	<p>Tanto la autopercepción física global como las puntuaciones de autoestima estaban positivamente relacionadas con la competencia deportiva y las experiencias funcionales, y negativamente relacionadas con las experiencias disfuncionales, la ansiedad física social y todas las puntuaciones de las subescalas de burnout.</p> <p>Específicamente, los resultados indicaron efectos indirectos significativos de la autoestima en las tres dimensiones del burnout (es decir, agotamiento emocional y físico, reducción de la sensación de logro y devaluación deportiva) a través de experiencias psicobiosociales funcionales y disfuncionales.</p> <p>-Correlación autoestima y burnout físico-emocional: -.17 (no significativo).</p>

(Identificador) Muestra	Instrumentos	Resultados
<p>(5) 125 deportistas ucranianos de deportes individuales y de equipo de diferentes niveles de destreza cuya actividad competitiva durante la progresión de la pandemia COVID-19 disminuyó significativamente. Los límites de edad de los sujetos son de 15 a 23 años (media = 19,2 años). Las mujeres representaban el 40,8% (n = 51) y los hombres el 59,2% (n = 74). La experiencia en actividades de entrenamiento y competición deportiva oscilaba entre ocho y 23 años.</p>	<p>El burnout mental se evaluó mediante el "Athlete Burnout Questionnaire" (ABQ, Raedeke y Smith, 2001), adaptado por E. Grin (2007). Se utilizaron tres escalas: "Disminución de la sensación de logro"; "Agotamiento emocional / físico"; "Depreciación de los logros".</p> <p>La autoestima, el nivel de pretensión y la diferencia entre la autoestima y el nivel de pretensión se establecieron según el método Dembo-Rubinstein "Estudio de autoevaluación", según una versión modificada de Prikhozhan (2007). Dos escalas: "Motivación para tener éxito" y "Motivación para evitar fracasos".</p>	<p>Los deportistas con un cociente emocional más alto tienen una autoestima realista, niveles óptimos de ansiedad personal, un locus de control interno y una motivación constructiva.</p> <p>Sin embargo, cuanto menos comprenden los deportistas sus propios sentimientos, peor perciben las emociones de los demás y más a menudo están expuestos al burnout mental.</p>
<p>(6) 402 deportistas (210 hombres y 192 mujeres) voluntarios de 15 estados de México que compitieron en los Juegos Universitarios Interpolitécnicos Nacionales en Guanajuato, México. Fueron reclutados de equipos de voleibol, fútbol, baloncesto, taekwondo, atletismo, etc. (133 de deportes individuales y 269 de equipo).</p>	<p>Se utilizó el Burnout Measurement (BM) para identificar el riesgo de sufrir burnout.</p> <p>Para medir la autoestima, se utilizó la Escala de Rosenberg, con una validez de 0,76 y 0,87 y una fiabilidad de 0,80 (Rosenberg, 1965).</p>	<p>Durante las competiciones nacionales la mayoría mostraron baja autoestima y riesgo de burnout. Numéricamente no se relacionan en los datos autoestima y burnout deportivo, aunque a las conclusiones a las que se llega son las comentadas anteriormente (se necesita más evidencia para determinar el burnout).</p>

(Identificador) Muestra	Instrumentos	Resultados
<p>(7) 215 jóvenes atletas varones de la India que procedían de tres grupos deportivos: voleibol, baloncesto y fútbol. 70 eran jugadores de fútbol, 65 de baloncesto y 80 de voleibol. La edad de los participantes oscilaba entre los 14 y los 18 años. Todos los sujetos participaron en competiciones escolares a nivel estatal en el marco del Indian Certificate of Secondary (ICSE) en el momento del estudio.</p>	<p>El cuestionario Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) desarrollado por Raedeke (1997) y Raedeke y Smith (2001) se utilizó para medir los niveles de burnout de los jugadores.</p> <p>En este trabajo, la autoestima no se evalúa de manera independiente.</p>	<p>Un proceso de selección deficiente o la falta de posibilidades de promoción o de una plataforma para demostrar como escapate influyeron en la identidad del deportista y las causas del burnout se corroboraron con el "Modelo Esfuerzo-Recompensa-Desequilibrio", sugerido por Siegrist (1996), que sugería que si había falta de reciprocidad entre esfuerzo y recompensa, podría causar tensión emocional y angustia, e influir en el desarrollo de la autoestima de los deportistas.</p>
<p>(8) 110 varones de entre 13 y 21 años (edad media: 16,54) de siete equipos de tres clubes de fútbol de élite del noroeste de Francia. Concretamente, deportistas de las categorías de edad sub-15 y sub-17. Además, el equipo reserva de uno de los clubes también fue invitado a participar. Por término medio, los deportistas entrenaban 15 h a la semana y todos ellos competían en la Liga nacional.</p>	<p>El burnout experimentado por los jugadores se evaluó mediante la versión francesa del "Athlete Burnout Questionnaire" (ABQ, Isoard-Gauthier et al., 2010).</p> <p>La autoestima de los deportistas se evaluó mediante la subescala de autoestima general de la versión francesa del Cuestionario de Autodescripción II (Guerin et al., 2003).</p>	<p>Cuanto más sentían que eran "el origen" de su comportamiento y "competentes" en el fútbol, mayor vitalidad subjetiva y autoestima declaraban, y menor era su burnout.</p>

Discusión

Después de valorar y analizar las ocho publicaciones que conforman la revisión, cabe destacar, en primer lugar, que los objetivos de éstas coincidían principalmente en, por un lado, ampliar las investigaciones acerca del burnout deportivo y su afectación a los deportistas, y, por otro lado, investigar/examinar la relación predictiva entre las cualidades psicológicas personales (autoestima, identidad del deportista, etc.) y los síntomas del burnout deportivo, además de sus implicaciones.

En cuanto a las características de las diferentes muestras analizadas se puede decir que son bastante heterogéneas, aunque sí que coinciden en que los deportistas son jóvenes y en su mayoría adolescentes, con edades que oscilan entre los 12 y los 23 años, siendo la edad media en torno a los 17 años. Además, hay que destacar que respecto al género destaca el masculino, puesto que dos estudios se realizan únicamente con varones y, en los que se incluyen ambos géneros, la diferencia no es significativa. Respecto a las nacionalidades de los deportistas destacan las investigaciones con deportistas europeos (Suecia, Finlandia, Italia, Grecia, Ucrania, Francia) sobre los sudamericanos o asiáticos (México e India). Se han tenido en cuenta tanto deportes individuales como de equipo, con niveles varios, desde bajo hasta élite pasando por niveles medios o de escuelas deportivas. Asimismo, cabe destacar que algunos estudios medían los años de experiencia en los deportes y las horas de actividad deportiva semanales, aspectos en los que también hay mucha heterogeneidad, oscilando la experiencia en una media de siete hasta 23 años y, las horas semanales, en una media de dos hasta 25 horas.

En cuanto a los instrumentos utilizados para medir tanto el burnout deportivo como la autoestima, hay que destacar que el burnout ha sido medido mayormente a través del "Athlete Burnout Questionnaire" (ABQ, Raedeke y Smith, 2001 citado en Gustafsson et al., 2018), adaptado en algunas ocasiones al idioma nativo de la publicación y en otras utilizando solo algunos elementos del cuestionario. Además del ABQ, en dos estudios se emplearon otros dos instrumentos diferentes, el "Sport Burnout Inventory Dual Career Form" (SpBI-DC, Sorkkila et al., 2020), y el "Burnout Measurement" (BM, Fernández-Castro et al., 1994 citado en Villarreal-Angeles et al., 2021). Asimismo, para medir o evaluar la autoestima sí que ha habido más variedad, aunque destaca la Escala de Autoestima de Rosenberg (SES, Rosenberg, 1965 citado en Markati et al., 2018), utilizada hasta en 3 estudios. Además, se emplearon la Escala PBSE (Blom, 2012; Hallsten et al.,

2005 citado en Gustafsson et al., 2018), el cuestionario "Physical Self Description Questionnaire" (PSDQ, Marsh, 2014 citado en Morano et al., 2022), el método Dembo-Rubinstein "Estudio de autoevaluación" (Prikhozhan, 2007 citado en Popovych et al., 2022), la subescala de autoestima general de la versión francesa del Cuestionario de Autodescripción II (Guerin et al., 2003 citado en Cheval et al., 2017), y, en una investigación, no se evaluó directamente la autoestima.

Retomando el principal objetivo de esta revisión, que es dar respuesta a la pregunta de cuál es la influencia real que tiene la autoestima de los deportistas en el burnout deportivo, se puede afirmar, a partir de los resultados analizados en las ocho publicaciones, que siete de ellas van en la línea de confirmar que un bajo nivel de autoestima en los deportistas es un antecedente importante o un factor de riesgo de padecer síntomas de burnout deportivo. Sin embargo, las siete publicaciones no concluyen exactamente lo mismo a pesar de ir en esa línea, sino que tienen sus particularidades. Hay cuatro de ellas cuyos resultados establecen una relación directa negativa entre autoestima y burnout deportivo (Markati et al., 2018; Morano et al., 2022; Sorkkila et al., 2020; Villarreal-Angeles et al., 2021), afirmando que unos niveles más altos de autoestima implican menos síntomas de burnout deportivo.

Además, en el trabajo de Cheval et al. (2017) se encuentra una relación clara pero que no es directa entre autoestima y burnout deportivo, pero que afirma que cuanto más sienten sus participantes que son "el origen" de su comportamiento y "competentes" en el fútbol, mayor autoestima declaran, y menor es su burnout. Es decir, que es un estudio más centrado en la percepción de autonomía de los deportistas y otras variables relacionadas, en donde la relación entre burnout y autoestima se da indirectamente, relacionándose la mayor parte de los factores positivamente con la autoestima y negativamente con el burnout.

En el caso de las dos publicaciones restantes que encuentran relación negativa entre autoestima y burnout lo hacen también indirectamente mediante el análisis de otros factores. En el caso del estudio de Ahmed et al. (2015) se encuentra que la falta de reciprocidad entre esfuerzo y recompensa causa tensión emocional y angustia e influye en el desarrollo de la autoestima de los deportistas, siendo una de las causas del burnout. En cuanto al trabajo de Popovych et al. (2022), se centra en el cociente emocional de los deportistas, es decir, la capacidad que tienen para tener una autoestima realista (entre

otros), comprobando que cuanto mayor es ese cociente, mayor es la autoestima realista y menos expuestos están al burnout, el cual se da en situaciones donde ese cociente emocional es más bajo, es decir, cuanto menos comprenden sus propias emociones.

Por último, cabría mencionar la investigación de Gustafsson et al. (2018), la cual podría catalogarse como “outlier” o “caso anormal”, ya que parece ir en contra de la afirmación que exponen las anteriores, probablemente porque ha centrado su estudio en un tipo específico de autoestima, que es la autoestima basada en el rendimiento, concluyendo que cuanto mayor sea dicha autoestima en el deportista, mayor es su probabilidad de sufrir burnout alto y viceversa (las personas con burnout también muestran niveles más altos de autoestima basada en el rendimiento). La explicación a esta conclusión se basa en que tener una autoestima basada en el rendimiento parece ser problemático en varias áreas de la vida del deportista (Crocker y Wolfe, 2001). Según este punto de vista, la autoestima aumenta o disminuye en función de los logros, contratiempos y circunstancias alteradas relacionadas con las propias contingencias. Provocado por dichas fluctuaciones, la autoestima basada en el rendimiento tiene importantes consecuencias motivacionales, como puede ser seguir esforzándose para terminar alcanzando resultados negativos (Crocker y Park, 2004). Además, las investigaciones sobre la autoestima basada en el rendimiento en entornos laborales indican que puede actuar como un factor estresante en sí mismo y aumentar el efecto negativo de los factores estresantes sobre el burnout (Blom, 2012; Blom et al., 2015).

Esta revisión no está exenta de limitaciones. En este sentido, habría que señalar el rango de años permitido para la búsqueda de estudios o publicaciones, puesto que abarca desde el año 2015 hasta el 2023, mientras que la mayoría de artículos que relacionan autoestima y burnout deportivo son más antiguos de 2015 (algo que puede comprobarse con una simple búsqueda en las bases de datos pertinentes), por lo que la revisión no ha podido ser todo lo amplia que realmente se hubiera deseado, aunque puede sacarse como punto positivo la actualidad de este trabajo pese a que cuanto más recientes son las publicaciones, menor relevancia tienen. Además, y como posible consecuencia de la anterior, muchos de los resultados y conclusiones que se encuentran en los estudios son escuetos o poco relevantes para lo que realmente se buscaba con esta revisión. Merece mención también algo que se ha venido comentando a lo largo del informe, y es la escasa investigación de calidad que ha tratado este tema en concreto. Finalmente, cabe la

posibilidad de que la inexperiencia en el campo del investigador autor de esta revisión haya podido influir en algunos detalles que han podido quedarse por detrás o en una redacción que podría ser más clara.

Conclusiones

A partir de lo expuesto, si se plantea la pregunta: *¿cuál es la influencia real de la autoestima sobre el burnout deportivo?* Se puede afirmar que, efectivamente, un bajo nivel de autoestima en los deportistas es un antecedente importante del padecimiento de los síntomas de burnout deportivo, aunque sí que es cierto que sigue siendo necesaria una mayor investigación (más profunda) de la relación entre estos dos factores para poder aclarar más aún la magnitud de la influencia recíproca que se da entre ambos.

Además, teniendo en cuenta todas las muestras de los estudios revisados, que como ya se ha comentado son bastante heterogéneas, se puede afirmar que, en general, la relación negativa entre autoestima y burnout podría generalizarse en cuanto a género, edad (siendo todos jóvenes, eso sí), tipo de deporte, nivel de profesionalidad o competencias, etc. En la mayor parte de los estudios analizados en esta revisión, las diferencias que se dan entre todos los factores mencionados anteriormente no son significativas, e incluso en algunos ni se mencionan. Sin embargo, y cabe mencionarlas, se dan una serie de tendencias generales que, sin llegar a ser significativas o conclusivas, son interesantes para poder analizarlas más profundamente en futuras investigaciones:

1. En los niveles medios de profesionalidad o nivel de competencia parece que se da una mayor reducción del sentido de logro (con lo cual, reducción de la autoestima) que en los niveles altos o de “élite”.
2. En general, los deportistas masculinos tienden a experimentar un mayor burnout deportivo que las deportistas, incrementándose además con el paso de los años.
3. En general, los deportistas hombres suelen ser más competentes que las mujeres, además de percibir la participación en su deporte como un hecho más central en su vida, siendo por ende más exigentes consigo mismos y enfocándose más en sus responsabilidades deportivas. Esto podría tener repercusiones importantes en la autoestima y en el burnout que pudiesen sufrir.

4. Las mujeres deportistas generalmente presentan una autoestima inferior a los hombres y tienen también un menor manejo de las emociones, lo cual puede acabar también influyendo en el burnout.

Referencias

Abalde, N., y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 109-113.

*Ahmed, D., King-Yan-Ho, W., y Lee, K. (2015). Ballgames and burnout. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 378-383. https://puntoq-ull-es.accedys2.bbt.ull.es/primo-explore/fulldisplay?docid=TN_cdi_proquest_journals_1726773459&context=P_C&vid=ull&lang=es_ES&search_scope=ull_recursos&adaptor=primo_central_multiple_fe&tab=default_tab&query=any,contains,burnout%20sport%20self-esteem,AND&facet=searchcreationdate,include,2015%7C,%7C2017&mode=advanced&offset=0

Besharat, M. A., y Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*, 2(7), 760.

Blom, V. (2012). Contingent self-esteem, stressors and burnout in working men and women. *Work*, 43(2), 123-131.

Blom, V., Richter, A., Hallsten, L., y Svedberg, P. (2015). The associations between job insecurity, depressive symptoms and burnout: The role of performance-based self-esteem. *Economic and Industrial Democracy*, 1-16.

*Cheval, B., Chalabaev, A., Quested, E., Courvoisier, D. S., y Sarrazin, P. (2017). How perceived autonomy support and controlling coach behaviors are related to well- and ill-being in elite soccer players: A within-person changes and between-person differences analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 68-77. <https://www-sciencedirect-com.accedys2.bbt.ull.es/science/article/pii/S1469029216302217>

- Crocker, J., y Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108, 593-623.
- Crocker, J., y Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Eklund, R. C., y Defreese, J. D. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2), 63-75.
- Feltz, D. L., Short, S. E., y Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.
- Garcés de los Fayos, E. J., y Vives, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *eduPsykhé*, 2(2), 221-242.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., y Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
- Gustafsson, H, Kenttä, G., y Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., Hancock, D. J., y Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 620-626.
- Gustafsson, H., Lundkvist, E., Podlog, L., y Lundqvist, C. (2016). Conceptual confusion and potential advances in athlete burnout research. *Perceptual & Motor Skills*, 123(3), 784-791.
- *Gustafsson, H., Martinent, G., Isoard-Gautheur, S., Hassmén, P., y Guillet-Descas, E. (2018). Performance based self-esteem and athlete-identity in athlete burnout: A person-centered approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 56-60. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S146902921730818X?casa_token=Sh7mhwUhkj0AAAAA:08YqNO9JzWUltIjuCJ1N64H7JmVrJq4GgJU5Vlc2Sb27hdjYsd-tvxQdkZJvjjFPE1P5lx3kQ

- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., y Gustafsson, H. (2016). Athlete burnout and the risk of dropout among young elite handball players. *The Sport Psychologist*, 30, 123-130.
- *Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., y Apostolidis, N. (2018). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 521-536. https://www.researchgate.net/profile/Maria-Psychountaki/publication/321057934_Psychological_and_Situational_Determinants_of_Burnout_in_Adolescent_Athletes/links/5e9629cda6fdcca789185383/Psychological-and-Situational-Determinants-of-Burnout-in-Adolescent-Athletes.pdf
- Minev, M., Petrova, B., Mineva, K., Petkova, M., y Strebkova, R. (2018). Self-esteem in adolescents. *Trakia Journal of Sciences*, 16(2), 114-118.
- *Morano, M., Robazza, C., Ruiz, M. C., y Bortoli, L. (2022). Sport Participation in Early and Middle Adolescence: The Interplay Between Self-Perception and Psychobiosocial Experiences in Predicting Burnout Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9235354/>
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 1-24.
- Nicholls, A. R., Polman, R., y Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*, 10(2), 97-102.
- Panesso, K., y Arango, M. J. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.
- *Popovych, I., Halian, I., Pavliuk, M., Kononenko, A., Hrys, A., y Tkachuk, T. (2022). Emotional quotient in the structure of mental burnout of athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(2), 337-345. <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16428>

Raedeke, T. D., y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.

*Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selänne, H., y Salmela-Aro, K. (2020). Sport burnout inventory–Dual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, 9(4), 358-366.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254617301308>

Urrútia, G., y Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis. *Medicina clínica*, 135(11), 507-511.

*Villarreal-Angeles, M. A. V., Vela, B. R., Martínez, R. T., Sánchez, J. J. G., y Jiménez, J. M. (2021). Comparison of psychological constructs in university athletes during a national competition. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 42, 618-626. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89282>

**Artículos que forman parte de la revisión sistemática*