

Resiliencia y *burnout* en la carrera dual

Resilience and burnout in dual career

Adrián Félix-Mena¹, Alejandro Martínez-Rodríguez², Cristina Reche-García¹

¹ Facultad de Enfermería, Universidad Católica de Murcia, España.

² Facultad de Ciencias de la Alimentación, Universidad de Alicante, España.

CORRESPONDENCIA:

Cristina Reche García

creche@ucam.edu

Recepción: abril 2020 • Aceptación: octubre 2020

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO:

Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y *burnout* en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16(47), 85-93.

Resumen

La carrera dual en la que un deportista combina estudios o trabajo con deporte puede verse facilitada o interrumpida por distintos factores. El objetivo de la presente investigación fue conocer la prevalencia de resiliencia y sintomatología de *burnout* de deportistas profesionales y analizar las diferencias en función de su compatibilidad o no con una carrera académica y/o profesional. Se evaluó a deportistas élite de diferentes modalidades, 29 varones y 3 mujeres (edad: $M = 22.37$ $DT = 3.9$), a los que se le administró la Escala de Resiliencia (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild y Young, 1993) adaptada al español y el Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés, De Francisco y Arce, 2012). Los resultados mostraron que un 27.7% de los deportistas élite que, a su vez, realizaban sus estudios, presentaba una elevada resiliencia en comparación con el 10% de los atletas que únicamente practica deporte, diferencias significativas destacables. Respecto al síndrome del *burnout*, el 81.25% de los deportistas evaluados presentaba sintomatología relacionada, sin diferencias significativas en función de si cursaban carrera dual o no. Se aporta así información de la naturaleza beneficiosa y complementaria de las trayectorias duales frente a la deportiva única con deportistas más resilientes, capaces de hacer frente a las transiciones académico/profesionales y deportivas que le acontecen como un reto motivante y no como una amenaza, previniendo situaciones de estrés, el abandono de su deporte y/o estudios. Además, se presenta la resiliencia como competencia emocional clave en la formación de competencias de la carrera dual.

Palabras clave: resiliencia, deportistas, *burnout*, carrera dual.

Abstract

The dual career in which an athlete combines studies or work with sport, can be facilitated or interrupted by different factors. The aim of the present study was to know the prevalence of resilience and burnout symptoms of professional athletes; and analyze the differences based on their compatibility or not with an academic and/or professional career. Elite athletes of different modalities were evaluated, 29 men and 3 women (age: $M = 22.37$ $SD = 3.9$), who were administered the Resilience Scale (Ruíz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptation of Wagnild and Young, 1993) adapted to Spanish and the Burnout Inventory in Athletes Revised (IBD-R; Garcés, De Francisco and Arce, 2012). The results showed that 27.7% of the elite athletes who, in turn, carried out their studies, presented a high resilience compared to 10% of the athletes who only practice sport, notable significant differences. Regarding burnout syndrome, 81.25% of the athletes evaluated had related symptoms, without significant differences depending on whether they were pursuing a dual career or not. In this way, information is provided on the beneficial and complementary nature of the dual trajectories compared to the single sports, with more resilient athletes; capable of facing the academic/professional and sports transitions that become a motivating challenge and not a threat, preventing stressful situations, abandoning your sport and/or studies. In addition, resilience is presented as a key emotional competence in the skills training dual career.

Key words: resilience, athletes, burnout, dual career.

El concepto de carrera dual ha sido introducido por la Unión Europea en el ámbito del deporte (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012) y se utiliza para referirse a la posibilidad de compatibilizar la carrera deportiva con la carrera académica y/o profesional.

Desde la psicología del deporte se entiende la carrera dual como aquella carrera que tiene dos focos, el deporte y los estudios o el trabajo (Stambulova & Wylleman, 2015). El equilibrio óptimo de la carrera dual se define como la combinación del deporte y los estudios que ayuda a los deportistas a lograr sus objetivos académicos y deportivos (Stambulova, Engström, Frank, Linner & Lindahl, 2015).

El desarrollo de carreras duales es una propuesta de trabajo preventivo, tanto para aquellos que no logran convertirse en deportistas de élite y tengan otras alternativas profesionales fuera de este; también que para los que sí lo logran les resulte más sencillo tener una transición a una carrera profesional alternativa después de retirarse del deporte de alta competición (Torregrosa & *et al.*, 2015; Tshube & Feltz, 2015).

Siguiendo a Stambulova, Ryba y Henriksen (2020) en un deportista aparecen distintas transiciones en el ámbito académico/profesional que atraen la atención de los investigadores: transición a una escuela deportiva de élite, a una universidad (con sus distintas fases: preparación, inmersión, aprendizaje y adaptación; Perez-Rivas, Torregrossa, Pallarès, Viladrich, & Regüela, 2017) y a una vida post-deportiva y/o post-académica. En el ámbito deportivo: el cambio de categoría, de *junior* a *senior*; la jubilación deportiva; la participación en los Juegos Olímpicos, la inclusión en Centros de Alto Rendimiento residenciales, las lesiones. Todas ellas presentan demandas que requieren recursos tanto internos (e.g., autoconciencia; Brown *et al.*, 2015; hábitos saludables y la confianza en uno mismo; Chamorro *et al.*, 2015) como externos (e.g., flexibilidad académica; Brown *et al.*, 2015; apoyo de la familia y facilidades de la universidad; Chamorro *et al.*, 2015) para implementar estrategias de afrontamiento (e.g., buscar apoyo social; Brown *et al.*, 2015) y facilitadores (e.g., planificación, Miró *et al.*, 2018) y evitar barreras potenciales para el desarrollo de la carrera dual (e.g., la sobreprotección de las familias, Brown *et al.*, 2015; la gestión ineficaz del tiempo, Miró *et al.*, 2018).

Todo lo expuesto ha generado la necesidad de tomar conciencia de las competencias necesarias para tener éxito en una carrera dual: “trabajo duro y dedicación al deporte y los estudios” y “capacidad de tomar tus propias decisiones respecto de la carrera académica y deportiva” (Miró *et al.*, 2017); capacidad de priorización y capacidad de gestionar situaciones estresantes (Miró *et al.*, 2018), entre otras, lo que ha dado lugar al desa-

rollo en la formación de los atletas de competencias para la carrera dual: gestión de carrera dual; planificación de carrera; fortaleza mental; inteligencia social y adaptabilidad (De Brandt *et al.*, 2017), generando también el desarrollo de programas y servicios asociados a instituciones deportivas (e.g., Servei d'Atenció a l'Esportista) y académicas (e.g., Esport-Estudis). Además, proyectos europeos como el ESTPORT (Comisión Europea Erasmus +, 2015-2017), realizado en la Universidad Católica de Murcia, que implican un tutoría deportiva que sirve de guía en la carrera dual y facilita la integración en la universidad, manteniendo el rendimiento en su carrera deportiva y el desarrollo en las políticas internacionales (e.g., EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012).

Conviene destacar el proyecto en curso que trabaja las habilidades blandas ELIT-IN, cofinanciado por fondos europeos ERASMUS + SPORT, para la integración de deportistas de élite en el mercado laboral a través del entrenamiento en competencias transversales o habilidades para la vida: comunicación, emprendimiento, resolución de problemas, ética en el trabajo, negociación, trabajo en equipo y gestión del tiempo.

El modelo holístico de Wylleman y Lavalle (2004), posteriormente actualizado por Wylleman, Reints y De Knop (2013) y Wylleman (2019), contempla la naturaleza interactiva e interdependiente de las transiciones. Se trata de un enfoque global e integral de la persona y explica cómo se desarrollan los diferentes ámbitos de la vida del deportista y cómo se superponen e interactúan. Dicho modelo considera que se deben tener en cuenta 6 niveles o dimensiones que interactúan e influyen entre sí a lo largo de la carrera deportiva, niveles que pueden actuar de barreras o como recursos (Torregrosa, Chamorro, & Ramis, 2017). El nivel psicológico, que engloba las experiencias que atraviesa el deportista a través de todas las etapas vitales a lo largo de su vida deportiva. El nivel deportivo, donde se describen las etapas del deportista desde el inicio hasta su retirada. El nivel psicosocial, refiriéndose a las personas que se identifican como importantes en el entorno del deportista. El nivel académico/vocacional, en el que se muestran las experiencias del ámbito académico y laboral. El nivel financiero, es decir, los distintos apoyos financieros que reciben los deportistas a lo largo de su carrera deportiva (becas, patrocinadores...). Y finalmente, el nivel legal, que recoge los asuntos legales que afectan al deportista.

En definitiva, vemos cómo la carrera dual puede verse facilitada a través de factores externos como el apoyo social en el ámbito deportivo, académico y familiar y a través de factores internos como la autonomía, motivación o características personales (Celda, 2017).

La carrera dual supone coordinar las distintas etapas y transiciones que se dan en el desarrollo deportivo, académico, psicosocial y psicológico del deportista. (Sánchez-Pato, *et al.*, 2016). Con este artículo nos planteamos cómo se relacionan los constructos de resiliencia y *burnout* en el marco de la carrera dual en los deportistas.

La resiliencia es la habilidad individual para mantener de manera estable los niveles de funcionamiento y competencia de la salud física y psicológica o sentir una adaptación positiva cuando finaliza una exposición a una adversidad (Luthar & Cicchetti, 2000). Se puede considerar como algo innato (Rutter, 2000) o como una cualidad que se desarrolla de forma natural a lo largo del tiempo, según los procesos sociales que se vivan, formando parte de un proceso dinámico multifactorial y global que implica adaptarse a las circunstancias del entorno en que las personas se enfrentan (Connor & Davidson, 2003; Fletcher & Sarkar, 2012; Hosseini & Besharat, 2010; Luthar, Cicchetti & Becker, 2000).

En el deporte, las personas con una capacidad de resiliencia mayor se relacionan con un mayor rendimiento y éxito deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012), un mejor uso de estrategias de afrontamiento (Yi, Smith & Vitaliano, 2009) y con un menor riesgo de trastornos y mayor bienestar en su disciplina (Hosseini & Besharat, 2010). Por tanto, es de gran importancia realizar estudios acerca de este término en el ámbito deportivo, ya que es lo que permite al deportista superar adversidades (Ortín-Montero, De la Vega & Gosálvez-Botella, 2013; Chacón, Castro, Espejo & Zurita, 2016; Zurita *et al.*, 2016), mejorar su rendimiento deportivo (Romero, 2009) y tener herramientas para adaptarse de forma positiva a las dificultades que se presenten (Gucciardi Jackson, Coulter, & Mallett, 2011). Además, la resiliencia asociada con el optimismo puede actuar como factor protector frente a la posibilidad de experimentar *burnout* (Reche *et al.*, 2014).

El síndrome del *burnout* deportivo se conceptualiza como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional/físico, la devaluación deportiva y la reducida sensación de logro (Raedeke, 1997). Loehr (1990) expone las fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome: una disminución del sentimiento de entusiasmo y de la energía, una sensación de angustia y la aparición del abandono junto a la pérdida de confianza y autoestima. Además, se atribuyen otras consecuencias como problemas físicos (lesiones y enfermedades), insatisfacción con el rol en lo deportivo y con el estilo de vida, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración o sentimientos de aislamiento (De Francisco,

Garcés de Los Fayos, & Arce, 2014; Garcés de los Fayos, De Francisco, & Arce, 2012; Gould, Tuffey, Udry & Loehr, 1996).

En los deportistas, el agotamiento emocional aparece debido a las demandas del entrenamiento y la competición, una recuperación poco adecuada y un continuo estrés competitivo (Garcés de los Fayos, De Francisco, & Arce, 2012). Este agotamiento emocional y físico vendría dado por las exigencias elevadas que se tiene en el entorno competitivo, la falta de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual, la baja realización personal, así como la devaluación del deporte que provoca una pérdida de interés por el mismo y un aumento progresivo del deseo de retirada (Pedrosa, 2011). Es interesante conocer que la tendencia de un atleta a usar estrategias de afrontamiento de evitación vs centradas en el problema está vinculada al desarrollo del agotamiento a lo largo del tiempo (Madigan, Rumbold, Gerber, & Nicholls, 2020).

El objetivo de la presente investigación es conocer la prevalencia de resiliencia y sintomatología de *burnout* de deportistas profesionales y analizar las diferencias en función de su compatibilidad o no con una carrera académica y/o profesional.

Método

Participantes

En el estudio participaron 32 deportistas de élite españoles, 6 deportistas de gimnasia artística (3 de género masculino y 3 de género femenino), que compiten a nivel internacional y 26 deportistas de género masculino de fútbol, de los cuales 8 compiten en la categoría nacional de segunda división B y los otros 18 en la categoría nacional de tercera división. Se trata de deportistas tutelados por distintos organismos y/o programas de atención al deportista, dos deportistas de alto nivel (DAN) atendidos por el Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel, PROAD), 4 Deportistas de Alto Rendimiento balear (DAR), 18 deportistas incluidos en tutorías deportivas para la doble carrera de los atletas de la Universidad Católica de Murcia del proyecto ESTPORT y 8 pertenecientes a clubes con un carácter de organización profesional tutelados por una Federación deportiva española. Las edades de los deportistas comprenden los 19 y 34 años (edad: $M = 22.3$; $DT = 3.9$). Todos los participantes del estudio estaban a un nivel competitivo de élite en sus respectivos deportes y llevaban entrenando una media de 15.67 años ($DT = 4.9$), habiendo sido entrevistados en periodo de entrenamiento y competición. Los que

cursan carrera dual son deportistas que se encuentran en la transición a la universidad en periodo de formación académico en sus distintas fases preparación, inmersión, aprendizaje y adaptación. De la muestra, un 68.75% realizaba estudios a la vez que practicaba su deporte y un 31.25% únicamente practicaba deporte. Se ha llevado a cabo un muestreo intencional. Ninguno de los deportistas refiere patologías agudas ni crónicas en el momento de estudio. En el caso de los gimnastas semanalmente dedican una media de 11.5 horas a los entrenamientos y los futbolistas una media de 10.

Instrumentos

Se administró la Escala de Resiliencia (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993). Se trata de unos de los instrumentos más adecuados para la evaluación de la resiliencia en el ámbito deportivo (Zubizarreta-Cortadi, Arribas-Galaharraga, & De Cos, 2019). Consiste en una escala de 25 ítems escritos de manera positiva y con un estilo de respuesta de tipo Likert de 7 puntos, que se valoran del 1 (en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Se evalúa la perspectiva de resiliencia y el grado de resiliencia individual como una cualidad de personalidad positiva que apoya la adaptación. Permite obtener una puntuación global de resiliencia (a mayor puntuación, una mayor resiliencia) y una puntuación para cada uno de los siguientes factores: la *Competencia personal* compuesta por 17 ítems de la escala que indican autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia; y una *Aceptación de uno mismo y de la vida* compuesta por 8 ítems de la escala que representan adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable. Estos factores engloban características de la Resiliencia como la Ecuanimidad, Perseverancia, Confianza en sí mismo, Satisfacción personal y Sentirse bien solo (Salgado, 2005). Las puntuaciones, oscilan en un rango entre 25 y 175, las puntuaciones mayores de 145 indican un nivel elevado de resiliencia, de 121-145 moderados y menores de 121 indican poca capacidad de resiliencia (Ruiz, *et al.*, 2012). Los alfa para la escala total fueron de .80, para *Competencia personal* .76 y .49 para *Aceptación de uno mismo y de la vida*.

También se administró el Inventario de *Burnout* en Deportistas Revisado (IBD-R; Garcés, De Francisco, & Arce, 2012) de 19 ítems para la medición de las tres dimensiones del *burnout* propuestas por Maslach y Jackson (1981): *Agotamiento Emocional* compuesto por 7 ítems, *Reducida Realización Personal*, que engloba 7 ítems, y *Despersonalización*, representada por 5 ítems con una consistencia interna global de 0.75. El

formato de respuesta es de tipo Likert, con 5 alternativas de respuesta. Van desde 1 (“Nunca he sentido o pensado esto”) hasta 5 (“Pienso o siento esto a diario”). Para considerar que un deportista tiene *Burnout* tiene que puntuar por fuera de los percentiles esperados en las 3 dimensiones (*Agotamiento Emocional*: sin *burnout* <P33, es decir, a 12 puntos, y con *burnout*: >P66, es decir, a 23 puntos; *Despersonalización*: sin *burnout*: <P33, es decir, a 8 puntos, y con *burnout* >P66, a 16 puntos; *Reducida Realización Personal*: sin *burnout*: >P66, a 23 puntos y con *burnout* <P33, es decir, a 12 puntos). Podemos observar que los ítems de *Agotamiento Emocional* y *Despersonalización* están representados de manera que cuanto mayor es el resultado numérico, mayor es el *burnout* experimentado, en cambio, en *Reducida Realización Personal* están formulados de forma contraria, cuanto menor es el resultado, mayor es el grado de *burnout* experimentado. Se debe tener en cuenta que existe una zona ambigua entre los percentiles P33 y P66, que no determina un nivel exacto de *burnout*, pero sí marca una tendencia a estar más predispuesto a padecerlo en el futuro y se representa con un *burnout moderado*.

Procedimiento

Para la recogida de datos y aplicación de los cuestionarios se solicitaron los permisos pertinentes a diferentes clubes de la provincia de Murcia y de las Islas Baleares, y a sus entrenadores, en la temporada 2019/2020. Los cuestionarios y entrevistas fueron aplicados por los investigadores, que se desplazaron a distintos clubes y entidades deportivas durante los entrenamientos de las deportistas, solicitando su autorización a través de un consentimiento informado. Los atletas cumplieron la prueba de forma individual y voluntaria. Los criterios de exclusión fueron tener una edad menor de 18 años y pruebas con falta de cumplimentación de datos esenciales o ítems necesarios.

Análisis de datos

El diseño del estudio realizado es descriptivo y con carácter transversal, se trata de un estudio piloto. Se han realizado análisis descriptivos para determinar la prevalencia de los diferentes constructos evaluados mediante medias, desviación típica, frecuencias y porcentajes; se han utilizado tablas de contingencia. Tras comprobar la normalidad de los datos con la prueba de *Kolmogorov-Smirnov* se realizan contrastes de comparación de medias: prueba T de *Student* para muestras independientes, para la variable *burnout* y sus componentes, y un análisis de la U de Mann-Whitney para la variable resiliencia y sus dimensiones. Además, una

Tabla 1. Medias y desvíos de Resiliencia en carrera dual y deporte de élite.

	Carrera dual		Deporte élite		Total	
	M	DT	M	DT	M	DT
Competencia Personal	97.63	9.53	91.9	9.503	95.84	9.75
AUV	42.22	5.95	39.7	6.11	41.43	6.02
Resiliencia	139.86	13.45	131.6	12.98	137.28	13.66

Tabla 2. Tabla de contingencia de resiliencia y carrera dual o deporte de élite, y sexo (% , n).

	Resiliencia		
	<121. Poca	121-147. Moderada	>147. Elevada
Carrera dual (n = 22)	9.09% (2)	63.63% (14)	27.27% (6)
Deporte de élite (n = 10)	20% (2)	70% (7)	10% (1)
Hombres (n=29)	13.7% (4)	62.06% (18)	24.13% (7)
Mujeres (n=3)	0% (0)	100% (3)	0% (0)
Total (n = 32)	12.5% (4)	65.625% (21)	21.87% (7)

Tabla 3. Prueba de Mann-Whitney para analizar diferencias en función de cursar carrera dual o solo deporte de élite.

	Carrera dual/deporte élite	N	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	P	η^2
Resiliencia	Carrera dual	22	18.70	411.50	61.5	0.04*	0.12
	Deporte élite	10	11.65	116.50			

Tabla 4. Prevalencia de burnout en la población total y respecto a si hacen deporte y estudian o únicamente realizan deporte.

	Carrera dual		Deporte élite		Muestra total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Sin burnout	4	18,18%	2	20%	6	18,75%
Con burnout moderado	18	81,81%	8	80%	26	81,25%
Con burnout	0	0%	0	0%	0	0%

ANOVA, comparando grupos por sexo. Los resultados se analizaron con el paquete estadístico SPSS. A efectos de la interpretación y análisis de los datos, el nivel de confianza asumido es de $p < .05$. Los tamaños de los efectos se calcularon utilizando el estadístico eta-cuadrado parcial (η^2) para establecer la significación sustantiva de las diferencias encontradas. Se establecieron como indicadores: pequeño (.01), mediano (.06) y grande (.14) (Richardson, 2011).

Resultados

Los deportistas que puntúan elevada resiliencia corresponden a un 21.87% del estudio, de los cuales un 65.62% se encuentra dentro de un perfil de resiliencia moderada. La media de los resultados en la escala global de resiliencia es de 137.28 en un rango de 100 a 157. La media en el factor *Competencia personal* es de 95.84 en un rango de 71 a 115, y en el de *Aceptación a*

uno mismo de 41.43 de un rango de 29 a 50 (Tabla 1). Se puede observar en la Tabla 2 que un 27.27% de los deportistas que a su vez realiza estudios presenta una elevada resiliencia frente a un 10% de los deportistas que solo realiza deporte. En el caso del sexo, el 100% de las mujeres presenta una resiliencia moderada.

Se puede observar con la prueba U de Mann-Whitney que el rango medio correspondiente a las observaciones procedentes de la muestra de deportistas que estudian es mayor que la correspondiente a las observaciones de la muestra de deportista que no estudian, con diferencias significativas (Tabla 3), con un tamaño del efecto próximo a grande ($\eta^2 = 0.12$).

Respecto al *burnout*, el 81.25% de los deportistas presenta algún tipo de sintomatología relacionada con el *Agotamiento emocional*, *Despersonalización* o *Reducida realización personal*, mientras que en un 18.75% no se encuentra síntomas de *burnout* y en ningún caso de la muestra se ha encontrado que presenten *burnout* (Tabla 4).

Tabla 5. Estadística descriptiva e inferencial de la carrera dual o solo deporte de élite en función de las dimensiones del burnout.

Dimensiones Burnout	Carrera Dual/Deporte élite	N	M	DT	t	p
Agotamiento Emocional	Carrera dual	22	13.95	4,50	-.14	.68
	Deporte élite	10	14.20	4,75	-.13	
Despersonalización	Carrera dual	22	10.82	3,55	.56	.24
	Deporte élite	10	10.10	2,66	.63	
RRP	Carrera dual	22	28.36	3,34	1.69	.36
	Deporte élite	10	26.30	2,79	1.81	

Para conocer si existen diferencias significativas entre las variables *burnout* y sus dimensiones (*Agotamiento Emocional*, *Despersonalización* y *Reducida Realización Personal*) en función de si practican deporte y, a su vez, estudian, o si únicamente practican deporte, se realiza una prueba T de *Student*. Se observa que no existen diferencias estadísticamente significativas en ninguna de las dimensiones respecto a si cursan carrera dual o solo deporte de élite (Tabla 5).

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue conocer la prevalencia de resiliencia y sintomatología de *burnout* de deportistas profesionales y analizar las diferencias en función de su compatibilidad o no con una carrera académica y profesional.

En cuanto a la prevalencia en el nivel de resiliencia, los resultados muestran que el 21.8% de nuestros deportistas presenta elevada resiliencia. Es un porcentaje similar a los obtenidos por Reche y Ortín en 2013 en esgrimistas españoles (20%), el 38% en judokas uruguayos (Reche, et.al., 2014) y el 24,8% en atletas españoles de distintas disciplinas (Reche, Martínez-Rodríguez & Ortín, 2020).

El 27,7% de los deportistas que cursa sus estudios y realiza deporte presenta una elevada resiliencia, comparado con el 10% de los deportistas que únicamente realiza deporte. Aparecen diferencias significativas destacables entre los que cursan carrera dual y los que no lo hacen, siendo los que cursan carrera dual los que presentan mayores características relacionadas con la resiliencia como capacidad de adaptación, flexibilidad, autoconfianza, independencia, ingenio, perseverancia y mayor satisfacción personal.

En cuanto a la presencia de sintomatología de *burnout* en nuestros atletas se encuentra en 81.25%, un porcentaje elevado que coincide con otros estudios (Tutte, Blasco & Cruz, 2010; Tutte, & Reche, 2016). Analizando las diferencias de *burnout* y sus dimensiones entre los deportistas que compaginan o no su deporte con sus estudios, no aparecen diferencias signifi-

cativas. Sin embargo, las medias encontradas apuntan a que los deportistas de élite que no compaginan estudios con su carrera deportiva son los que presentan mayor sintomatología relacionada con el agotamiento físico y emocional, que se origina por una elevada exigencia en el entorno competitivo, baja realización personal debido a una falta de éxito y de crecimiento profesional y una devaluación del deporte, que puede causar pérdida de interés por la actividad. Se observa que aunque la participación comprometida en el deporte y la vida académica es muy exigente (aparece gran prevalencia de sintomatología de *burnout*), existe una naturaleza beneficiosa y complementaria de las trayectorias profesionales duales, con atletas más resilientes.

Tal como señalan Ryba *et al.* (2016), surge un beneficio en la carrera dual señalado por estudios emergentes. Algunos de los beneficios que la evidencia científica nos aporta son: una mayor percepción de apoyo social; un mayor desarrollo personal y social; reducción del estrés y mayor gestión del tiempo; el incremento de las posibilidades de empleo y una mejor adaptación a la vida después de la retirada deportiva (EU Guidelines on Dual Career of Athletes, 2012). Estos beneficios se explican por la aplicación de políticas internacionales que han permitido el desarrollo de proyectos y por la implementación de programas y servicios asociados a instituciones deportivas y la formación en competencias en deportistas que cursan carrera dual.

Dado que la resiliencia es un constructo dinámico (Richardson, 2002), además de que su proceso y resultados en situaciones estresantes se ven influenciados por la interacción de los factores psicosociales que interactúan (Fletcher y Sarkar, 2013), es importante recordar que los participantes del estudio que cursan carrera dual son deportistas de élite en periodo de entrenamiento y competición, en transición a la universidad, tutelados por distintos programas u organismos de atención al deportista que pretenden aportar el desarrollo de habilidades y competencias que cubran algunas de sus necesidades socio-profesionales. Otras transiciones podrían ofrecernos resultados más concluyentes, dadas las conocidas diferencias por edad existentes en los constructos estudiados.

La psicología positiva estudia el funcionamiento óptimo de la persona, la máxima potenciación y crecimiento humano; aboga por el bienestar psicológico y las fortalezas humanas. En psicología del deporte el bienestar psicológico se relaciona con la resiliencia positivamente y negativamente con el *burnout* (Reche *et al.*, 2014); en otros contextos académico/profesionales también se ha estudiado en la misma dirección (Menezes *et al.*, 2006; Ríos, Carrilo & Sabuco, 2012).

Nuestro estudio señala la necesidad de intervención y aumento de los niveles de resiliencia y habilidades relacionadas (e.g., optimismo, flexibilidad cognitiva) de los atletas para consolidar el desarrollo óptimo en su deporte y en su vida, siendo este constructo facilitador en el desarrollo de estrategias de afrontamiento y resolución de situaciones adversas, evitando y protegiendo la sintomatología de *burnout*, para evitar que se agoten y abandonen su deporte o estudios (Reche, Tutte & Ortín, 2014), aumentando su fortaleza mental, su rendimiento deportivo y evitando altos niveles de estrés nada favorecedores en su desempeño profesional, académico y vital.

En la misma línea que Stambulova, Ryba y Henriksen (2020) se enfatiza la importancia de la salud mental del deportista y su mejora con apoyo profesional dual y un desarrollo de competencias relevantes en el deportista para un eficaz en su desempeño con un abordaje holístico. Es así que se evidencia el constructo de la resiliencia como fundamental en la formación de competencias de la carrera dual.

Una de las limitaciones del presente trabajo fue que el tamaño muestral estuvo limitado, aunque se ha tratado de escoger una muestra lo más heterogénea posible en cuanto a niveles de competición y edad. Por ello, se trata de un estudio piloto con una muestra reducida, lo cual puede tener un valor limitado en alguna de las pruebas realizadas. Otra de las limitaciones es que tanto la Escala de Resiliencia como el IBD-R son cuestionarios autoinformados y pueden estar sujetos a sesgos, ya que evalúan aspectos subjetivos y pueden presentar cambios de carácter individual.

Como futuras líneas de investigación se propone un estudio de muestreo probabilístico evaluando otras variables psicológicas relacionadas con la resiliencia y el *burnout*, estudiando las peculiaridades por disciplina deportiva o tipo de deporte, acompañado de un estudio cualitativo que profundice no solo en características personales facilitadoras de la carrera dual, sino también en el apoyo social del deportista, clave para su evolución. De resaltar es que diferentes estudios han mostrado que un buen entendimiento por parte de la familia del atleta que cursa estudios superiores fomenta una autoestima positiva y una reducción del

estrés (Hanton, Fletcher & Coughlan, 2005; Mellalieu, Neil, Hanton & Fletcher, 2009; Sarkar & Fletcher, 2014), así como un patrón motivacional más adaptativo y saludable en comparación con los que se centran únicamente en el deporte (Chamorro, Torregrosa, & Sánchez-Oliva, García Calvo & León, 2016). Además, se propone se revise la transición a la universidad de los atletas diferenciando por fases, género y edad, contemplando todos los niveles del modelo holístico (Wylleman, 2019) y cómo se interrelacionan entre sí.

En cuanto a la aplicación práctica del estudio se sugiere que en los programas de intervención psicológica de los deportistas se tengan en cuenta las valoraciones aportadas para facilitar el desarrollo de la carrera dual en óptimas condiciones, facilitando su adaptación a las distintas situaciones, procesos y momentos de vida con el máximo desarrollo deportivo, académico, psicosocial y psicológico del deportista. Se pretende promover las carreras duales y el seguimiento por parte del psicólogo deportivo de las mismas para facilitar las distintas transiciones del atleta (evitando las crisis que puedan provocar el abandono deportivo) y la adaptación a la vida fuera del deporte de alta competición.

Conclusiones

De acuerdo a los resultados de este estudio, y de su discusión y análisis se pueden extraer las siguientes cuatro conclusiones principales:

1) La resiliencia de los deportistas de élite evaluados que cursan carrera dual y que se encuentran en transición a la universidad, en periodo de formación académica, entrenamiento y competición, es mayor que los deportistas élite que cursan una carrera profesional única deportiva. Aparece una naturaleza beneficiosa y complementaria de las trayectorias duales frente a la deportiva única, con deportistas más resilientes, capaces de afrontar las situaciones de estrés como un reto motivante y no una amenaza.

2) La sintomatología de *burnout* ocupa más de la tercera parte de la muestra sin diferencias entre los que estudian y desarrollan su deporte y los que tan solo desarrollan su deporte.

3) Existe necesidad de intervención y aumento de los niveles de resiliencia y habilidades relacionadas (optimismo, flexibilidad cognitiva...) en los deportistas para proteger del síndrome del *burnout* y favorecer la capacidad de afrontamiento ante situaciones adversas.

4) Además, se presenta la resiliencia como competencia emocional clave en la carrera dual a incluir en los programas formativos para asesores de carrera dual.

BIBLIOGRAFÍA

- Brown, D. J., Fletcher, D., Henry, I., Borrie, A., Emmett, J., Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 78–90. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>.
- Celda, M. C., & Dualde, C. C. (2017). La carrera dual en el tenis: una alternativa necesaria para la formación completa del tenis. *E-Coach - Revista Electrónica del Técnico de Tenis*, 25 (9): 7-14.
- Chacón, R., Castro, M., Espejo, T., & Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos*, 29, 157-161. <https://dx.doi.org/10.47197/retos.v0i29.41313>.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Oliva, D., & García-Calvo, T. (2016). Future achievements, passion and motivation in the transition from junior-to-senior sport in Spanish young elite soccer players. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 1–12. <https://dx.doi.org/10.1017/sjp.2016.71>.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P.A., Sánchez-Oliva, D., y Amado, D. (2015). Desafíos de la transición al fútbol de élite: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 10, 113-119.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://dx.doi.org/10.1002/da.10113>.
- De Brandt, K., Wylleman, P., Torregrossa, M., Defruyt, S., & Van Rossem, N. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 28-33.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J. & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38.
- European Commission (2012). *EU guidelines on dual careers of athletes: Recommended policy actions in support of dual careers in high-performance sport*. Retrieved from http://ec.europa.eu/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
- Fletcher, D. & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>.
- Garcés de Los Fayos, E. J., De Francisco, C., & Arce, C. (2012). Inventario de burnout en deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 271-278.
- Gould, D., Loehr, J., Tuffey, S. & Udry, E. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Gucciardi, D., Jackson, B., Coulter, T., & Mallett, C. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CDRISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433.
- Hanton, S., Fletcher, D., & Coughlan, G. (2005). Stress in elite sport performers: A comparative study of competitive and organizational stressors. *Journal of sports sciences*, 23(10), 1129-1141.
- Hosseini, S. A. & Besharat M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.156>
- Loehr, J. E. (1990). *The mental game*. Penguin (Non-Classics).
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885. <http://dx.doi.org/10.1017/s0954579400004156>.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543-562.
- Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101666. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101666>.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. California: Consulting Psychologist Press.
- Mellalieu, S. D., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of sports sciences*, 27(7), 729-744.
- Menezes, V.A., Fernández, B., Hernández, L., Ramos, F. & Contador, I. (2006). Resiliencia y el modelo Burnout-Engagement en cuidadores formales de ancianos. *Psicothema*, 18(4), 791-769.
- Miró, S., Perez-Rivases, A., Ramis, Y., & Torregrosa, M. (2018). ¿Compaginar o elegir?: La transición del bachillerato a la universidad de deportistas de alto rendimiento. *Psicología del Deporte Vol 27, nº 2, 2018: Revista de Psicología del Deporte*, 272, 59.
- Miró, S., Laloux, Y. R., Álvarez, M. T., Pérez-Rivases, A., & Sáez, S. R. (2018). Dedicación y apoyo a la autonomía: Competencias de deportistas y asesores de carrera dual para gestionar el solapamiento de competiciones y exámenes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (421), 21-34.
- Miró, S., Torregrosa, M., Regüela, S., Pérez-Rivases, A., & Ramis, Y. (2017). Competencias para la planificación de la carrera dual de deportistas de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 51-56.
- Stambulova, N. B., Ryba, T. V., & Henriksen, K. (2020). Career development and transitions of athletes: The international society of sport psychology position stand revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-27. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>.
- Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 637-641.
- Pedrosa, I., Álvarez, J. S., Sánchez, B. P., & Cueto, E. G. (2011). Adaptación preliminar al castellano del Athlete Burnout Questionnaire en futbolistas. *REMA*, 16(1), 35-49.
- Perez-Rivases, A., Torregrossa, M., Pallarès, S., Viladrich, C., & Regüela, S. (2017). Seguimiento de la transición a la universidad en mujeres deportistas de alto rendimiento. *Revista de psicología del deporte*, 26(5), 102-107.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín, F. J. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Ciencia, Cultura y Deporte*, 15(43), 17-26.
- Reche, C., Tutte, V. & Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 271-286.
- Reche, C. & Ortín, F. J. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57.
- Richardson, J. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135-147. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edurev.2010.12.001>.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.
- Ríos, M.I., Carrillo, C. & Sabuco, E. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Pshychological Research*, 5(1), 88-95.
- Romero, C. (2009). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *Revista Digital de Educación Física*, 5(26), 59-72.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A. & Serpa, S (2012). Análisis psicométrico de la Escala de resiliencia en el deporte de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 2 (1), 143-151.
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications. En J. P. Shonkoff y S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of Early Childhood Intervention* (pp. 651–682).
- Ryba, T. V., Aunola, K., Kalaja, S., Seleanne, H., Ronkainen, N. J., & Nurmi, J.E. (2016). A new perspective on adolescent athletes' transition

- into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology (Open Access)*, 3(1142412). <http://dx.doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>.
- Salgado, A. C. (2005). Métodos e instrumentos para medir la resiliencia: una alternativa peruana. *Libertabit. Revista de Psicología*, 11, 41-48.
- Sánchez-Pato, Calderon, A., Arias-Estero, J. L., García-Roca, J. A., Bada, J., Meroño, L., et al. (2016). Design and validation of a questionnaire about the perceptions of dual career student-athletes (ESTPORT). *Culture, Science and Sport*, 11, 127-147. <http://dx.doi: 10.12800/ccd.v11i32.713>.
- Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of sports sciences*, 32(15), 1419-1434.
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92.
- Stambulova, N., Engström, C., Franck, A., Linnér, L., & Lindahl, K. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescent athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 21, 4-14. <https://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>.
- Stambulova, N. B. & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1-3. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>.
- Torregrosa, M., Chamorro, J. L., & Ramis, y. (2017). Transición de júnior a sénior y promoción de carreras duales en el deporte: una revisión interpretativa. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, 1-11.
- Torregrosa, M., Ramis, &, Pallarés, S., Azócar, F., Selva, C., Azocar, F. y Selva, C. (2015). Olympic athletes back to retirement: A qualitative longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 50-56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.03.003>.
- Tshube, T. & Feltz, D. L. (2015). The relationship between dual-career and post-sport career transition among elite athletes in South Africa, Botswana, Namibia and Zimbabwe. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 109-114. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.005>.
- Tutte, V., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 73-78.
- Tutte, V., Blasco, T & Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes deportistas. *Revista de Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte*, 5(2), 213-232
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wylleman, P. (2019). A developmental and holistic perspective on transitioning out of elite sport. In M. H. Anshel (Ed.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Vol. 1. Sport psychology* (pp. 201-216). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wylleman, P., & Lavalle, D. (2004). A developemant perspectives on transitions faced by athletes. *Developmant Sport Psychology*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Wylleman, P., Reints, A., & De Knop, P. (2013). A developmental and holistic perspective on athletic career development. En P. Sotiaradou, y V. De Bosscher (Eds.), *Managinghigh performance sport* (pp. 159e182). New York, NY: Routledge.
- Yi, J., Smith, R., & Vitaliano, P. (2005). Stress-resiliencie, illness and coping: apersonfocused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. <http://dx.doi:10.1007/s10865-005-4662-1>.
- Zubizarreta-Cortadi, A., Arribas-Galagarraga, S., & de Cos, I. L. (2019). Resiliencia de jóvenes deportistas en función del carácter individual o colectivo de su práctica. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 73-79.
- Zurita, F., Espejo, T., Cofré, c., Martínez, A., Castro, M., & Chacón, R. (2016). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.