



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: XII

Número: 3

Artículo no.: 62

Período: 1 de mayo al 31 de agosto del 2025

TÍTULO: El papel de los patrones del desempeño ocupacional en el desarrollo del síndrome de burnout en los equipos representativos de futbol soccer de la UAEMéx.

AUTORES:

1. Pas. Laura Lucero Jiménez Santillán.
2. Máster. Eyeni García Bernal.
3. Dra. Yazmín Castillo Sánchez.

RESUMEN: El síndrome de burnout, relevante en salud ocupacional, también afecta a deportistas debido a las altas demandas físicas, emocionales y psicológicas. Este síndrome está relacionado con patrones de desempeño ocupacional desequilibrados, donde los roles como estudiante, atleta y miembro de familia compiten por tiempo y energía, limitando actividades esenciales. Desde la terapia ocupacional, se analizó como estos patrones influyen en el burnout en 23 deportistas universitario, tanto hombre y mujeres; mediante un estudio cuantitativo no experimental, transversal y descriptivo-correlacional. Los resultados señalan, que la combinación excesiva de roles y la falta de tiempo para descanso y recreación contribuyen al agotamiento físico y emocional. Este estudio subraya la necesidad de equilibrar dichos patrones para prevenir el burnout en atletas.

PALABRAS CLAVES: ocupaciones, burnout psicológico, fatiga, deportes.

TITLE: The role of Occupational Performance Patterns in the development of Burnout Syndrome in the Representative Soccer Teams of the UAEMéx.

AUTHORS:

1. Int. Laura Lucero Jiménez Santillán.
2. Master. Ezeni García Bernal.
3. PhD. Yazmín Castillo Sánchez.

ABSTRACT: Burnout syndrome, relevant in occupational health, also affects athletes due to the high physical, emotional and psychological demands. This syndrome is related to unbalanced occupational performance patterns, where roles as student, athlete and family member compete for time and energy, limiting essential activities. From occupational therapy, it was analyzed how these patterns influence burnout in 23 university athletes, both men and women, through a quantitative non-experimental, cross-sectional and descriptive-correlational study. The results indicate that the excessive combination of roles and the lack of time for rest and recreation contribute to physical and emotional exhaustion. This study highlights the need to balance these patterns to prevent burnout in athletes.

KEY WORDS: occupations, psychological burnout, fatigue, sports.

INTRODUCCIÓN.

El deporte universitario es el sistema de práctica deportiva en el que participan estudiantes (hombres y mujeres) matriculados en instituciones de educación superior de diversos países del mundo. En este tipo de deporte, los atletas suelen entrenar intensamente y participan en eventos competitivo con el objetivo de representar bien a su institución, y en algunos casos, avanzar a niveles profesionales; sin olvidar que deben de equilibrar sus compromisos deportivos con sus responsabilidades académicas, donde muchas instituciones académicas enfatizan la importancia de que los deportistas mantengan un buen rendimiento académico como deportivo (García-Jarillo et al., 2016).

En este contexto, los patrones del desempeño ocupacional juegan un papel muy importante en la capacidad de los deportistas universitarios para gestionar las demandas diarias; de acuerdo con la American Occupational Therapy Association (AOTA), los patrones de desempeño ocupacional son los

comportamientos habituales que las personas adoptan en su vida diaria, influenciados por su entorno, cultura y contextos personales. Estos patrones son fundamentales para la estructuración y organización de las actividades diarias, y tienen un impacto directo en el bienestar, la funcionalidad y la participación en la sociedad, los cuales se dividen en (Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional, 2020):

- Hábitos: formas aprendidas de hacer cosas que se desenvuelven automáticamente, por medio de las experiencias repetidas.
- Rutinas: Patrones de comportamiento que son observables, regulares y repetitivos, y que proporcionan una estructura para la vida diaria, requieren de un compromiso de tiempo delimitado y se insertan en contextos culturales y ecológicos.
- Roles: Dan a las personas una identidad y un sentido de las obligaciones que acompañan a esa identidad.
- Rituales: Acciones simbólicas con significado espiritual, cultural o social, que contribuyen a la identidad del cliente y refuerzan los valores y creencias.

Factores clave como la sobrecarga de entrenamiento, la presión social y la falta de descanso adecuado son considerados elementos de riesgo, que combinados con desbalances en los roles ocupacionales y alteraciones en los hábitos diarios, pueden incrementar la vulnerabilidad de los deportistas, siendo estos propensos a desarrollar el síndrome del desgaste ocupacional o mejor conocido como Síndrome de Burnout (García-Parra, et al., 2016).

El síndrome de burnout no es mencionado en el DSM-V, y según la CIE-11, el síndrome se encuentra codificado como QD85: Síndrome de desgaste ocupacional, en el capítulo 24: “Factores que influyen en el estado de salud o el contacto con los servicios de salud”, dentro de la subcategoría de “problemas asociados con el empleo y el desempleo”; por lo que no se considera una enfermedad mental o trastorno, sino un fenómeno que surge del ambiente laboral debido a la exposición prolongada a factores estresantes en el trabajo. Se incluye en la categoría de problemas relacionados con la ocupación o el ambiente laboral, y sus efectos se traducen en agotamiento físico y mental generalizado; una pérdida de energía en todos los niveles

de salud con estrés, ansiedad, depresión e insomnio, alteraciones como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales, y en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual (Instituto Nacional de Seguridad y salud en el Trabajo (INSST, 2022).

Una definición actualizada y ampliamente aceptada es la propuesta por Maslach, Schaufeli y Leiter en 2001, quienes definen este síndrome como “una respuesta prolongada a estresores crónicos a nivel personal y relacional en el trabajo, determinado a partir de las dimensiones conocidas como agotamiento, cinismo e ineficacia profesional, por lo que entendemos, que este síndrome es de carácter tridimensional; es decir, por un lado, afecta el nivel personal (agotamiento), un nivel social (cinismo) y un nivel profesional (ineficiencia) (Duarte, et al., 2012).

Todo esto desemboca una baja productividad o un bajo desempeño ocupacional y una desmotivación que genera frustración y evidencia; una ausencia de realización personal en sus ocupaciones son falta de atención hacia las tareas, olvidos frecuentes y una desidia generalizada que nace de la dificultad para concentrarse, formando parte de un círculo vicioso que se retroalimenta constantemente, debido a que quien lo padece nunca consigue ser la persona que era antes de quemarse (Parrales-Ponce, et al., 2024).

Ahora, el ser un deportista universitario representa un entorno de alta exigencia física, mental y emocional, considerando de igual manera, que es elevada la presión que enfrentan para equilibrar sus responsabilidades tanto académicas como deportivas. Estas demandas no solo afectan el rendimiento deportivo, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los deportistas (García-Parra, et al., 2016).

En el ámbito deportivo, podemos definir el Burnout como la presencia de un agotamiento físico y emocional, originado por las altas exigencias que se dan en el entorno competitivo; una baja realización personal, producto de sentimiento de falta de consecución de éxito y de crecimiento individual, y devaluación del deporte, que tendría como implicación la pérdida de interés por la propia actividad; este

fenómeno quedaría relegado por actitudes negativas hacia el deporte (devaluación deportiva) (Duarte, et al., 2012).

Los factores de riesgo y predisposición al síndrome de burnout pueden atribuirse principalmente a la carga emocional, física, y psicológica que enfrentan. Entre los factores más comunes en este contexto destacan:

- Exigencias académicas y deportivas: Las exigencias de ambos entornos se combinan y contribuyen a la fatiga física y emocional.
- Expectativas y presión social: La presión de entrenadores, compañeros y familiares para mantener un rendimiento alto genera un estrés constante en los deportistas.
- Falta de recuperación y descanso: La carga excesiva de entrenamiento, junto con la presión de competir constantemente, puede llevar al agotamiento físico y mental.
- Desequilibrio vida personal-deporte: Los deportistas no logran equilibrar el deporte con su vida social, familiar y personal pueden sentir un aislamiento social o frustración, Esto afecta negativamente su bienestar emocional y los predispone a desarrollar este síndrome.
- Falta de apoyo psicológico y social: La falta de un entorno de apoyo, tanto a nivel personal (familia, amigos) como profesional (psicólogos, terapeutas, entrenadores); también es un factor importante. Sin un respaldo adecuado, los deportistas pueden sentirse aislados, lo que contribuye al agotamiento emocional.
- Autoconcepto unidimensional: Según el modelo de Coakley (1992), los deportistas que construyen su identidad, exclusivamente en torno a su rendimiento deportivo, tienen mayor riesgo de burnout, debido a que la falta de desarrollo en otras áreas de la vida fuera del deporte puede limitar su capacidad para lidiar con el fracaso deportivo o lesiones.
- Falta de autonomía y competencia: Según la teoría de autodeterminación, los deportistas que no tienen control sobre su participación en el deporte o que no sienten competencia son factores de riesgo importantes, ya que están directamente vinculados con la satisfacción de las necesidades básicas.

- Ambiente competitivo extremo: Debido a que un entorno de alta competitividad, en el cual los errores son duramente castigados y el éxito es la única opción aceptable, crea un estrés constante (García-Parra, et al., 2016).

Por lo que el síndrome de burnout en los deportistas universitarios puede tener varias consecuencias que afectan tanto su desempeño deportivo como su bienestar general, ya que repercute en sus actividades diarias, su salud mental y su capacidad para equilibrar las demandas académicas y deportivas; las principales consecuencias son:

- Agotamiento emocional: El deportista experimenta una profunda sensación de cansancio emocional, que afecta su motivación y capacidad para seguir compitiendo.
- Ansiedad y depresión: El burnout puede desencadenar trastornos emocionales como ansiedad y depresión, lo que afecta gravemente la salud mental del deportista.
- Baja Autoestima: La constante presión por rendir y la percepción de no cumplir con las expectativas pueden disminuir la autoestima del deportista.
- Rendimiento deportivo reducido: El agotamiento Físico y mental se refleja en una disminución del rendimiento deportivo.
- Abandono del deporte: Ya que los deportistas pierden interés y no encuentran satisfacción en su práctica
- Dificultades académicas.
- Fatiga crónica: Los deportistas pueden experimentar un agotamiento que no se alivia con el descanso adecuado.
- Lesiones recurrentes: El estrés físico y la falta de recuperación adecuada incrementan el riesgo de sufrir lesiones.
- Problemas de salud general: El agotamiento físico y el estrés emocional pueden debilitar el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades.

- Pérdida de la identidad debido a que los deportistas pueden vincular su identidad fuertemente con su rol como atletas, y el burnout puede hacerles cuestionar su sentido de pertenencia o propósito dentro del deporte, dando por consecuencia una desconexión de la actividad deportiva y una crisis de identidad (García-Parra, et al., 2016).

Desde una perspectiva de la terapia ocupacional, el análisis de esta investigación se basa en dos modelos teóricos:

El Modelo de la Ocupación Humana, mejor conocido como *MOHO*, concibe al ser humano como compuesto por tres elementos: la volición que se refiere al proceso en que las personas son motivadas hacia lo que hacen y deciden hacer; la habituación que es el proceso por el que las personas organizan sus acciones en patrones y rutinas, y la capacidad de desempeño se refiere a las necesidades mentales y físicas objetivas subyacentes de las personas como a su experiencia vivida que moldea al desempeño (Kielhofner, 2008).

Analizando el síndrome desde el MOHO, nos damos cuenta de que este surge como resultado de la interacción entre los tres componentes del MOHO:

- Volición: La falta de motivación y la presión externa pueden hacer que el deportista pierda el interés en sus ocupaciones.
- Hábitos desadaptativos: La sobrecarga de tareas y la falta de descanso pueden alterar los hábitos, lo que a su vez conlleva a un rendimiento deficiente y mayor fatiga.
- Desempeño ocupacional afectado: El agotamiento físico y emocional lleva un bajo desempeño en el deporte, la escuela, y la vida social, exacerbando los síntomas del burnout (Carpena-Niño, et al., 2022).

Por lo que podemos decir, que estos patrones no solo influyen en el entrenamiento y la competencia, sino también en su rendimiento académico y en su capacidad para equilibrar el estrés físico con el emocional.

El Modelo Canadiense de Desempeño Ocupacional, el cual enfatiza la relación dinámica entre la persona, el entorno y la ocupación, puede influir en el desempeño ocupacional y el bienestar del individuo; por lo

que podemos analizar el síndrome desde la interacción entre las tres dimensiones clave de este modelo (Carpena-Niño, et al., 2022).

La persona en este modelo se refiere a los aspectos intrínsecos como sus capacidades físicas, emocionales, cognitivas y espirituales; en el contexto del síndrome de burnout, esta dimensión se ve afectada de las siguientes maneras: agotamiento emocional y físico, reducción de la identidad ocupacional y dificultades cognitivas; este último debido a que la fatiga mental y el estrés pueden afectar la capacidad de concentración y la toma de decisiones (Schell, 2019).

La dimensión del ambiente, que son factores externos que pueden influir en el desempeño ocupacional de una persona, incluyendo factores físicos, sociales y culturales, por lo que varios elementos externos pueden contribuir al síndrome de burnout, donde podemos mencionar, la presión de los entornos académicos y deportivos, la falta de apoyo social, condiciones físicas de entrenamiento y descanso (Schell, 2019).

La dimensión de ocupación se refiere a las actividades significativas que las personas realizan y que están influenciadas por la interacción entre la persona y el ambiente, y dentro de este contexto, las ocupaciones clave incluyen tanto actividades deportivas y académicas, siendo afectadas por el burnout de la siguiente manera:

- Desempeño en el deporte: Puede disminuir el rendimiento deportivo, ya que los deportistas pierden la motivación y la energía necesaria para entrenar o competir.
- Desempeño académico: La falta de concentración y la ansiedad asociada con el burnout afectan el desempeño en las clases, resultando en bajas calificaciones o incluso en el abandono de las responsabilidades.

DESARROLLO.

El síndrome de burnout es el resultado de una interacción disfuncional entre las capacidades personales, el entorno y las ocupaciones (Schell, 2019), siendo un patrón de desempeño ineficiente, caracterizado por

largas jornadas de entrenamiento sin adecuado tiempo de recuperación, que compromete la salud física y mental de los atletas, llevándolos a experimentar síntomas de desgaste ocupacional.

La carga de estudios sumada a la alta exigencia física y competitiva del deporte puede saturar la capacidad de estos deportistas para gestionar de manera efectiva sus patrones de desempeño, aumentando el riesgo de desgaste ocupacional; por lo tanto, es fundamental implementar estrategias que optimicen estos patrones, favoreciendo un equilibrio entre las demandas académicas, deportivas y personales, reduciendo así el riesgo de burnout (García-Jarillo et al., 2016).

Este estudio propone analizar la relación entre los patrones de desempeño ocupacional y el síndrome de burnout en los deportistas universitarios, con el fin de identificar los factores de riesgo y las estrategias de prevención, que puedan ser implementadas para mejorar su bienestar y rendimiento.

Método.

La metodología utilizada en este estudio, el diseño de investigación corresponde a un enfoque cuantitativo, descriptivo- correlacional, transversal y no experimental, donde se evaluó cómo los patrones del desempeño ocupacional influyen en el desarrollo del síndrome de burnout, donde participaron 23 deportistas universitarios miembros de los equipos representativos de fútbol soccer tanto femenino como masculino de la Universidad Autónoma del Estado de México, los cuales son alumnos de las diferentes licenciaturas que ofrece la UAEMéx.

Como instrumentos, se utilizaron escalas validadas para identificar la frecuencia del burnout, los tipos de roles ocupacionales desempeñados por los atletas y cómo estos integran sus hábitos en su vida diaria, utilizando una combinación de cuestionarios y escalas validadas para evaluar el burnout deportivo, los roles ocupacionales y los hábitos de los atletas, lo que permite obtener datos objetivos sobre las relaciones entre estos factores en el contexto deportivo.

A continuación, se describe brevemente cada uno de los instrumentos usados:

a) Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

Es un cuestionario diseñado específicamente para medir el síndrome de burnout o desgaste en atletas. El ABQ se basa en el modelo de Maslach Burnout Inventory (MBI), que mide el burnout en profesionales, adaptado al contexto deportivo. Evalúa tres dimensiones claves:

- Agotamiento físico y emocional.
- Reducción del sentido de logro.
- Despersonalización o devaluación del deporte.

b) Escala de Roles Ocupacionales (Role Checklist).

Se utiliza para evaluar los roles ocupacionales de un individuo; es decir, las actividades y responsabilidades que desempeña en su vida diaria, tales como ser estudiante, trabajador, cuidador, o miembro de una familia. El instrumento permite identificar los roles pasados, presentes y futuros, así como la importancia que cada uno de estos roles tiene para la persona.

c) Cuestionario de Hábitos Ocupacionales (OQ).

Es una herramienta estandarizada utilizada para evaluar cómo las personas distribuyen su tiempo en diversas actividades a lo largo del día. Su principal objetivo es capturar los hábitos y patrones ocupacionales, proporcionando una visión general del balance entre el trabajo, el descanso, el autocuidado y el ocio.

Dichos instrumentos fueron aplicados por medio de cuestionarios en línea a cada deportista, los cuales contestaron de acuerdo con su tiempo y con total privacidad, haciéndoles llegar, de igual manera, un consentimiento informado, donde se les explicó el propósito de esta investigación. Cabe mencionar, que en esta investigación se cumplen los principios éticos establecidos en el Código de Helsinki, asegurando el respeto a la autonomía, la beneficencia, la justicia, el respeto a la privacidad, y la confidencialidad de los participantes.

Resultados y Discusión.

Los resultados obtenidos en esta investigación permiten identificar una estrecha relación entre los niveles de burnout deportivo y los patrones del desempeño ocupacional en los deportistas universitarios.

En la tabla 1 se puede observar el nivel de burnout deportivo por categoría y deportistas, el cual demostró que una porción considerable de los deportistas presenta niveles moderados de agotamiento físico y emocional, al igual de reducción del sentido de logro.

<u>Tabla 1. Nivel de Burnout por deportista.</u>				
Participantes:	AFE	RSA	DD	Promedio
1	1.75	2.75	2.3	2.2
2	2.5	2.75	2.3	2.5
3	1.24	1.5	1.16	1.3
4	1.75	2	2	1.9
5	1.5	2.5	1	1.6
6	1.25	2	1.3	1.5
7	2.5	1.75	1.5	1.9
8	3.75	3.75	2.8	3.4
9	2	3.75	3.3	3.02
10	2	1.25	1.3	1.5
11	2	1.5	1.3	1.6
12	3	3	4.3	3.4
13	1.5	1.75	1.1	1.4
14	1.5	2	1.8	1.8
15	4.25	5	4.3	4.51
16	2.1	1.5	1.16	1.55
17	2.25	2.5	1.8	2.18
18	2.75	1.75	1	1.83
19	2.75	3.5	3.5	3.08
20	3.5	4.75	4	4.08
21	2.75	3.25	2	2.66
22	2.5	1.75	1.16	1.8
23	2.25	3	2	2.4
Promedio	2.31	2.57	2.08	2.3

Se considera un nivel alto de 3.1 a 5, nivel medio de 2.1 a 2.9 y nivel bajo de 1 a 2, y por colores, el rojo representa alto, medio amarillos y bajo verde.

Observamos, que el 43.47% del total de los participantes presenta niveles moderados de burnout, el 8.60% niveles altos y el 47.8% niveles bajos; aunque cabe señalar, que por categoría existe un nivel moderado en el desgaste emocional y físico de los deportistas; al igual que un nivel moderado de la reducción de sentido de logro, estos resultados destacan que una proporción importante de los deportistas sufre a nivel equipo un nivel moderado del síndrome de burnout, lo que afecta su rendimiento emocional y motivación. Esto se relaciona directamente con su percepción sus patrones del desempeño a nivel personal y equipo.

En la Tabla 2, se logra apreciar que el 41.5% del tiempo es dedicado a actividades de descanso, un 23.5% a actividades escolares, 16.92% actividades de recreación, donde ellos señalan son sus horarios de entrenamiento, por lo que podemos decir, que para ellos el deporte es una actividad de recreación, y finalmente, dedican 16.90% a las actividades del diario vivir donde se realizan actividades de autocuidado y necesidades básicas.

Área ocupacional	Porcentaje	Satisfacción	Importancia	Disfrute de la actividad
Descanso	41.50%	4.17	4.34	4.17
Diario Vivir	16.90%	3.60	4.17	3.95
Escuela	23.52%	2.91	3.47	3.21
Recreación	16.92%	4.04	4.22	4.21

Los niveles de importancia, satisfacción y disfrute de la actividad se considera al 5 como lo más valioso, por lo que más próximo mayor valor y más alejado menos valor.

En cuestión de importancia, satisfacción y disfrute de la actividad, apreciamos que la actividad de estudio, a pesar de que es una de las actividades a las que más le dedican tiempo, es una de las más bajas satisfactoriamente 2.9/5, al igual que a nivel de importancia 3.4/5 y disfrute de la actividad 3.2, lo que puede

indicar estrés escolar, falta de recursos o sobre carga de tareas, considerando que la mayoría de los deportistas inician su día entrenando y tienen que ir a sus actividades escolares a la brevedad, y en algunos casos sin tiempo suficiente para realizar alguna actividad del diario vivir (comer) antes de la escuela; por lo que para los estudiantes, esta área (Diario Vivir) es muy importante (4.1/5), aunque presentan niveles bajos de satisfacción 3.6/5 y disfrute de la actividad 3.9/5, siendo por último, su actividad recreativa y la de descanso es a la que más le dedican tiempo, teniendo un gran grado de importancia de 4/5 para recreación y 4.1/5 descanso, satisfacción 4/5 y 4.1/5 respectivamente, y disfrute de la actividad de 4/5.

Finalmente, en la Tabla 3 se destaca que los roles de estudiantes y deporte son percibidos como los más importantes entre los participantes.

Tabla 3. Escala de Roles Ocupacionales		
Rol	Frecuencia de participación	Nivel de importancia
Estudiante	3	2.8
Trabajo	2.3	2.7
Voluntario	1.6	1.6
Cuidador	1.6	1.9
Ama de casa	1.5	1.7
Amigo	2.8	2.6
Miembro de familia	2.6	2.6
Miembro de grupo religioso	1.5	1.5
Deportista	3	2.3
Participar en organizaciones	2	2.08

La frecuencia se consideró 3 si se realiza en este momento, 2 si se piensa realizar y 1 si no lo realiza o lo realizaba.

Al analizar la tabla, logramos apreciar que el rol de estudiante es más importante 2.8/3 y el de mayor frecuencia 3/3, seguido por el rol de trabajo 2.7/3, que aunque no es muy frecuente para los participantes tiene más importancia que el deporte; el rol de amigo 2.8/3 y miembro de familia 2,6/3 en nivel de importancia de 2.6/3, dejando en quinto nivel de importancia a nivel grupal a el rol de deportista, siendo el de mayor frecuencia 3/3 pero con un nivel de importancia de 2.08/3; esto refleja que los deportistas

universitarios tienden a priorizar roles como el académico y familiar, otorgándoles mayor importancia, tiempo y esfuerzo que al rol deportivo.

Discusión.

Los patrones ineficientes del desempeño ocupacional y la falta de tiempo para diversas actividades como de descanso, sumando la sobrecarga de responsabilidades, contribuyen al agotamiento emocional y físico de los atletas. Es evidente, que el alto valor atribuido a los roles no deportivos afecta directamente el bienestar integral de los deportistas, disminuyendo su capacidad de disfrute y desempeñarse plenamente en el ámbito deportivo, siendo esto relevante, especialmente en deportistas universitarios, quienes suelen estar expuestos a demandas académicas y deportivas simultáneamente.

A pesar de los esfuerzos para equilibrar las responsabilidades académicas y deportivas, muchos deportistas universitarios sufren las consecuencias de estos patrones inadecuados, como la falta de descanso, sobreentrenamiento, y la presión por cumplir con múltiples roles.

CONCLUSIONES.

Los hallazgos de este estudio muestran que los patrones inadecuados como la falta de equilibrio entre las actividades, son un factor de riesgo para el desarrollo del síndrome de burnout; al igual que se resalta la importancia de atender los patrones de desempeño ocupacional en deportistas universitarios como un medio para prevenir el síndrome de burnout.

Fomentando un equilibrio entre demandas académicas, deportivas y personales, con un enfoque que permita una distribución más equitativa del tiempo y la energía en sus actividades cotidianas, es que a través de la implementación de estrategias de intervención, se puede mejorar tanto el bienestar de los jugadores como su rendimiento deportivo; asimismo, es crucial promover un mayor diálogo entre entrenadores y jugadores para identificar necesidades individuales.

Para finalizar, este estudio invita a reflexionar sobre la importancia de diseñar estrategias integrales que no solo optimicen el desempeño físico, sino que también favorezcan el bienestar emocional y social de los atletas, fortaleciendo su trayectoria deportiva y académica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional (2020). Marco de práctica de la terapia ocupacional: dominio y proceso (4.^a ed.). Revista Estadounidense de Terapia Ocupacional, 74 (Supl. 2), 7412410010. <https://doi.org/10.5014/ajot.2020.74S2001>
2. Carpena-Niño, M. G., Cuesta-García, C., & Madroñero-Miguel, B. (2022). Conocimiento y Uso de las Herramientas de Evaluación del Modelo de Ocupación Humana por Terapeutas Ocupacionales en España: Artículo de investigación. Contexto, 8, 17-34. <https://doi.org/10.54761/contexto.num8.25>
3. Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: ¿A personal failure or social problem? Sociology of Sport Journal, 9, 271-285.
4. Duarte, Jaime Alfonso León, Dessens, Luis Felipe Romero, & Miranda, Jaime Olea. (2012). Estudio de validez factorial del síndrome de Burnout y engagement en estudiantes universitarios de ingeniería. Alternativas en Psicología, 16(27), 42-53. Consultado el: 06 de marzo de 2025, en http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2012000200004&lng=pt&tlng=es.
5. García-Jarillo, Marina, Francisco, Cristina De, & Garcés de Los Fayos, Enrique J. (2016). El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 243-250. Recuperado en 06 de marzo de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000100022&lng=es&tlng=es.
6. García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E.J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(2), 21-28. Recuperado en

06 de marzo de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200003&lng=es&tlng=es

7. Instituto Nacional de Seguridad y salud en el Trabajo (2022, enero) Síndrome de desgaste profesional (burnout) como un problema relacionado con el trabajo. Consultado: febrero de 2025, <https://www.insst.es/noticias-insst/sindrome-de-desgaste-profesional-burnout>
8. Kielhofner, G. (2008). A Model of Human Occupation: Theory and Application. Baltimore, MD, Estados Unidos: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Maslach, C., Schaufeli, W. B. y Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology, 52, 397- 422.
10. Parrales-Ponce, N. R., Chilán-Santana, C. I., & Macias-Villamil, G. N. (2024). síndrome de burnout, problema latente en trabajadores de la salud. MQRInvestigar, 8(1), 3329–3339. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.3329-3339>
11. Schell BA, G. G. (2019). Willard and Spackman's Occupational Therapy. Filadelfia, Estados Unidos.: Wolters Kluwer.

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Laura Lucero Jiménez Santillán.** Pasante de la Licenciatura en Terapia Ocupacional de la Facultad de Medicina de la UAEMéx. Correo electrónico: lt.olujimenez@gmail.com
2. **Eyeni García Bernal.** Maestra en Educación, Especialidad en Salud Pública y Licenciada en Terapia Ocupacional. Actualmente trabaja como Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: egarciab@uaemex.mx
3. **Yazmín Castillo Sánchez.** Doctora en Ciencias Pedagógicas, Maestra en Educación, y Licenciada en Terapia Física. Actualmente trabaja como Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma del Estado de México. Correo electrónico: ycastillos@uaemex.mx

RECIBIDO: 6 de febrero del 2025.

APROBADO: 9 de marzo del 2025.