

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 (Ruiz, 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.

- 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., Garcia-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.v11i132.713>.
- 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, E., 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. Sotiariadou, 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.