

Fatiga, sobreentrenamiento y burnout: distinciones psicológicas

Eklund y DeFreese distinguen respuestas biopsicosociales que pueden compartir manifestaciones sin representar el mismo fenómeno. La fatiga suele describirse como más aguda y transitoria; el sobreentrenamiento relaciona desequilibrio entre entrenamiento y recuperación con respuestas desadaptativas; el burnout deportivo incluye agotamiento, menor realización y devaluación del deporte en un síndrome cognitivo-afectivo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Salud mental, bienestar y recuperación

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 23 min · 5059 palabras de cuerpo

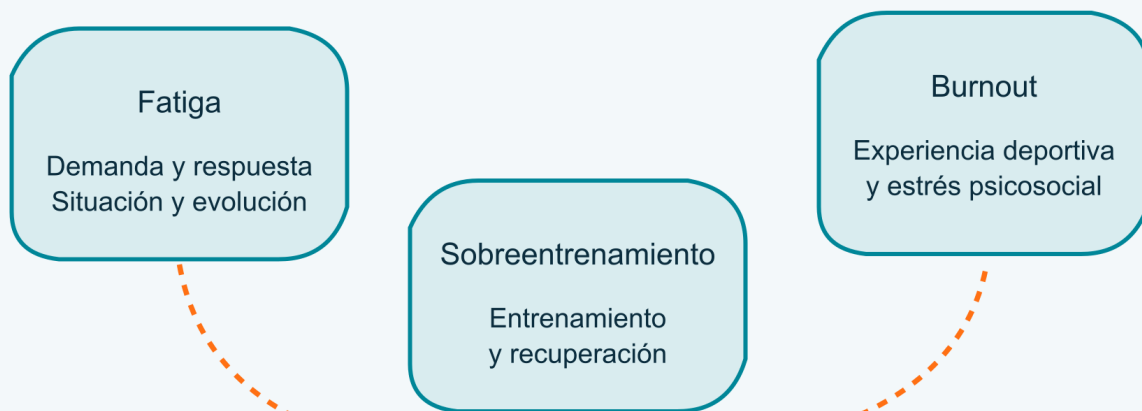
Resumen

Sentirse cansado después de entrenar no demuestra por sí solo sobreentrenamiento ni burnout. Esta lectura diferencia tres fenómenos que Eklund y DeFreese examinan desde demandas físicas, estrés psicosocial y recuperación. Revisa dimensiones del burnout, estudios longitudinales sobre relaciones sociales y perfeccionismo y dificultades para separar causas, síntomas y medidas. La vitalidad subjetiva, desarrollada por Frederick y Ryan, aporta una comparación sobre la experiencia de energía que conserva su diferencia respecto de la fatiga y los indicadores fisiológicos. El enfoque de optimización de Donohue y colaboradores permite situar evaluación y ayuda sin reducir la salud mental al resultado deportivo. Las cinco preguntas de investigación del capítulo de 2021 permanecen abiertas como agenda de esa publicación. Un caso hipotético y cinco figuras originales facilitan la comparación conceptual.

Palabras clave: Fatiga deportiva; Sobreentrenamiento; Burnout deportivo; Agotamiento deportivo; Recuperación psicológica; Vitalidad subjetiva; Carga interna y externa

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fatiga-sobreentrenamiento-y-burnout-distinciones-psicologicas.html>

Diferenciar fenómenos conserva preguntas propias



Manifestaciones compartidas no significan identidad.
Sin secuencia obligatoria ni umbral diagnóstico.

[Inferencia] Esquema original de distinciones de Eklund y DeFreese. Las islas no representan etapas, duración medida ni gravedad. La conexión indica comparación conceptual.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

1. El cansancio no nombra toda la experiencia deportiva

Una sesión exigente puede terminar con cansancio y, al mismo tiempo, con satisfacción por lo realizado. Esa combinación permite entrar en una distinción que Eklund y DeFreese consideran necesaria: fatiga, sobreentrenamiento y burnout no son nombres intercambiables. Su capítulo de 2021 examina respuestas a demandas físicas, mentales y sociales del entrenamiento y la competición. Los fenómenos pueden compartir manifestaciones, pero comprenderlos exige precisar qué cambia, durante qué período y en relación con cuáles condiciones de participación. La semejanza de una palabra cotidiana no sustituye esa explicación.^[1]

Los autores presentan la fatiga como una respuesta generalmente más aguda y transitoria relacionada con las demandas de entrenamiento. En cambio, describen el sobreentrenamiento mediante un desequilibrio entre entrenamiento y recuperación que puede acompañarse de respuestas desadaptativas. El burnout deportivo se caracteriza como síndrome cognitivo-afectivo, vinculado a la exposición crónica al estrés psicosocial. Esa diferenciación no impone compartimentos totalmente aislados. Permite estudiar territorio compartido y rasgos distintivos sin decidir de antemano que todo agotamiento tiene el mismo origen o requiere la misma interpretación.^[1]

La palabra agotamiento aparece en la descripción del burnout, pero constituye una de sus dimensiones. Las otras son menor sensación de realización y devaluación del deporte. Por eso, registrar cansancio deja preguntas pendientes sobre la relación con la actividad y sobre cómo se interpreta la propia actuación. También queda por conocer si hay una alteración persistente del rendimiento, qué ocurre con la recuperación y qué demandas acompañan el proceso. El capítulo insiste en las dificultades conceptuales y metodológicas para distinguir estas experiencias, incluso dentro de la investigación deportiva.^[1]

[Inferencia] La lectura puede organizarse alrededor de una regla de comparación: conservar fenómeno, contexto y tiempo antes de relacionar resultados. Si una observación describe cansancio después de una tarea, informa sobre ese episodio. Si un estudio sigue dimensiones del burnout durante una temporada, aborda otro objeto y otra escala temporal. Relacionarlos puede ser razonable como pregunta de investigación; equiparlos borra información. Las distinciones de esta página ayudan a interpretar conceptos y evidencia, sin convertir el lenguaje de entrenamiento en una evaluación individual.^[1]

2. Fatiga: una respuesta que necesita situación y tiempo

Eklund y DeFreese sitúan la fatiga dentro de las respuestas biopsicosociales a la práctica deportiva. En la descripción inicial, suele ser un fenómeno agudo y transitorio que acompaña el entrenamiento. No obstante, el capítulo también examina fatiga persistente como una cuestión de interés para estudiar respuestas desadaptativas. El término, por tanto, necesita contexto. La relación con carga, recuperación y otras demandas importa más que una clasificación apoyada exclusivamente en cuánto cansancio expresa una persona en una conversación.^{[1][2]}

Para investigarla, los autores mencionan registros de percepción junto a información autonómica, de actuación física y bioquímica. Cada clase de dato responde a una pregunta particular. Una percepción comunica experiencia del deportista; una medida de actuación informa sobre una tarea; un indicador fisiológico representa el objeto medido mediante su procedimiento. La combinación forma parte de las posibilidades que examina el capítulo, no de una fórmula que permita identificar automáticamente un síndrome. Tampoco significa que todas las medidas deban utilizarse en cualquier contexto o población.^{[1][2]}

La comparación con vitalidad subjetiva amplía la lectura del cansancio. Frederick y Ryan describen vitalidad como experiencia de sentirse vivo y disponer de energía para actuar. Su explicación incluye condiciones físicas y psicológicas. En un ejemplo conceptual del capítulo, una persona puede experimentar agotamiento físico después de competir y mantener elevada vitalidad por lo vivido. Ese contraste no demuestra ausencia de dificultades de recuperación. Muestra que sentirse con energía y estar

físicamente fatigado no constituyen necesariamente polos idénticos de una única variable.^{[1][2]}

[Inferencia] En un registro hipotético de una sesión se podrían distinguir tarea realizada, momento de la observación y descripción del participante. Decir que la tarea fue exigente, que la observación ocurrió al terminar y que la persona expresó cansancio conserva tres datos diferentes. Para estudiar cambio haría falta relacionarlos con observaciones posteriores y condiciones comparables. El registro es una propuesta de organización de información, no una escala validada ni un umbral clínico. Su finalidad es impedir que la palabra fatiga sustituya el análisis que todavía falta realizar.^{[1][2]}

3. Sobrealcance y sobreentrenamiento no equivalen

El capítulo distingue sobrealcance de síndrome de sobreentrenamiento. Los autores describen el primero como una participación deliberada en carga elevada que produce una reducción temporal del rendimiento, con la intención de obtener adaptación después de un período de reducción de carga. Presentan esa lógica como parte de la planificación del entrenamiento, sin afirmar que toda caída temporal sea deseable ni que cualquier persona deba provocarla. La interpretación depende del proceso de entrenamiento y recuperación, además de la información disponible sobre su evolución.^[1]

El síndrome de sobreentrenamiento se caracteriza de manera diferente: aparecen deterioro del rendimiento y agotamiento que persisten pese a reducir la carga o descansar. Eklund y DeFreese relacionan esa descripción con posibles respuestas sistémicas neurológicas, endocrinas e inmunológicas. El capítulo no proporciona una prueba única para reconocerlo desde una página informativa. Su comparación exige no confundir una finalidad prevista de planificación con una respuesta desadaptativa persistente. También considera que estresores psicosociales pueden agravar el desequilibrio entre entrenamiento y recuperación.^[1]

La distinción tiene consecuencias para leer investigaciones. Si un estudio analiza carga y una medida de fatiga dentro de un período breve, no puede describirse automáticamente como evidencia sobre síndrome de sobreentrenamiento. Si otro examina síntomas de burnout, tampoco basta que incluya agotamiento para considerarlo una evaluación del síndrome. Los autores identifican precisamente la falta de investigación que mida y diferencie estos objetos de forma conjunta. La relación entre ellos pertenece a un problema conceptual y empírico, en vez de quedar resuelta mediante una semejanza verbal.^[1]

[Inferencia] Un cuadro de lectura puede separar intención de planificación, respuesta observada y evolución posterior. La primera informa de lo que se buscaba; la segunda, de lo ocurrido; la tercera permite examinar duración y cambios. Mantener

las columnas evita juzgar un proceso por la intención declarada o por un dato aislado. Este organizador no establece cuánto debe durar una reducción del rendimiento ni cuándo diagnosticar sobreentrenamiento. Esas decisiones requieren evaluación pertinente; el cuadro sirve para conservar las preguntas y reconocer qué información todavía no se conoce.^[1]

4. Burnout deportivo: tres dimensiones relacionadas

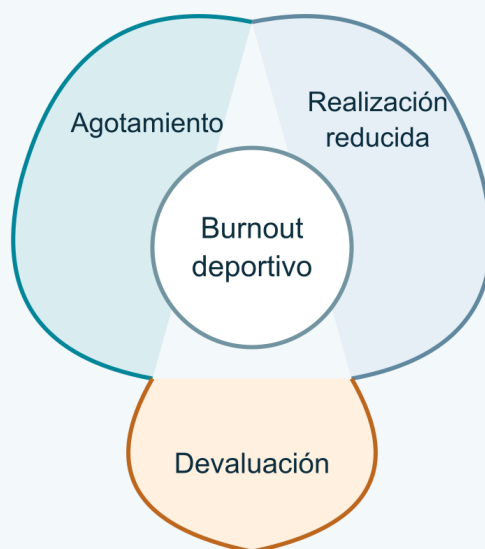
Eklund y DeFreese presentan el burnout deportivo como un síndrome cognitivo-afectivo caracterizado por agotamiento emocional y físico, menor sensación de realización y devaluación del deporte. El agotamiento describe una dimensión de la experiencia; la realización se refiere a cómo se percibe lo conseguido; la devaluación afecta el significado y el valor de participar. La definición permite examinar una relación más amplia con el deporte que la capacidad de completar una sesión. Reducir el concepto a cansancio pierde parte de su contenido.^[1]

Los autores relacionan su desarrollo con estrés psicosocial crónico en entrenamiento y competición. La carga puede contribuir, pero el capítulo aclara que el burnout también puede aparecer en ausencia de esa contribución. Por ello, una explicación centrada exclusivamente en volumen de entrenamiento resulta insuficiente para la conceptualización que presentan. Importan respuestas cognitivas y afectivas de la persona dentro de condiciones sociales concretas. Esa formulación no convierte cualquier descontento con el deporte en burnout ni autoriza a establecer un síndrome a partir de una frase.^[1]

Las dimensiones también orientan la lectura temporal. El estudio adolescente de balonmano reseñado en el capítulo encontró trayectorias diferenciadas de sus componentes, en vez de una progresión idéntica para todos. Esa evidencia invita a conservar cada dimensión en el análisis. Un total puede resumir información, pero no expresa por sí mismo cómo cambió cada aspecto ni bajo qué condiciones. La utilidad de una medida depende de su propósito y de cómo se interpreta, con atención a población, momentos y procedimiento de recogida de datos.^[1]

[Inferencia] En una comparación hipotética, dos participantes podrían utilizar la palabra agotamiento y describir relaciones diferentes con el deporte. Uno expresaría satisfacción y deseo de continuar; el otro plantearía pérdida de sentido y frustración respecto de lo conseguido. La diferencia no permite diagnosticarlos, pero indica que las descripciones no contienen la misma información. Un análisis riguroso conservaría las preguntas sobre dimensiones y circunstancias, sin convertir a los participantes en ejemplos clínicos reales. La finalidad de la comparación es mostrar qué se pierde al usar un solo término para experiencias distintas.^[1]

El agotamiento es una dimensión del burnout



Composición conceptual; no magnitud de síntomas.

[Inferencia] Organización original de las tres dimensiones descritas por la fuente. Áreas, curvas y colores no representan puntuaciones, proporciones ni una escala clínica.
Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

5. Estrés psicosocial, identidad y necesidades

La exposición de Eklund y DeFreese reseña el modelo de Smith de 1986, apoyado en la perspectiva de estrés de Lazarus y Folkman. Según esa conceptualización, demandas físicas y mentales del deporte se relacionan con valoración y afrontamiento del estrés. Una exposición prolongada que no se afronta satisfactoriamente puede acompañarse de percepciones de estrés, estados afectivos desadaptativos y, en algunas circunstancias, burnout. Se trata de una explicación teórica con investigación asociada, no de una secuencia inevitable para toda persona que entrena o compete.^{[1][2]}

El modelo incorpora diferencias de motivación, percepciones sociales y características de personalidad, como perfeccionismo. El capítulo también menciona propuestas relativas a identidad y control y a satisfacción de necesidades psicológicas. Los autores no consideran esas perspectivas necesariamente incompatibles. Sin embargo, reconocer compatibilidad conceptual no demuestra que midan lo mismo ni que todos sus mecanismos estén comprobados. La articulación requiere precisar variables y relaciones; una lista de conceptos relevantes aporta un

punto de partida, mientras el contraste empírico debe examinar qué explica cada propuesta.^{[1][2]}

Frederick y Ryan añaden una perspectiva general sobre autonomía, competencia y vinculación en relación con vitalidad subjetiva. Su revisión distingue condiciones que apoyan necesidades de condiciones que las frustran. La experiencia de energía se relaciona, en ese marco, con motivos más autónomos o más controlados y con condiciones físicas. Es una base útil para comprender el vocabulario motivacional, aunque no puede utilizarse como equivalente de una prueba sobre desarrollo del burnout. El capítulo incluye ámbitos diversos y resultados que deben conservar su contexto original.^{[1][2]}

[Inferencia] Una comparación editorial entre modelos preguntaría qué demanda se identifica, cómo se interpreta y qué respuesta se mide. Después examinaría si se incluyen relaciones sociales, identidad, motivos o recuperación. Este procedimiento permite reconocer aportes complementarios sin fundirlos en una explicación que ningún estudio haya evaluado. También deja espacio para relaciones recíprocas: una dificultad puede afectar participación y relaciones, además de estar asociada con ellas. Para aclarar dirección y temporalidad se necesitan diseños adecuados; la coherencia de una explicación no sustituye la observación.^{[1][2]}

6. Apoyo e interacciones negativas durante una temporada

El estudio de DeFreese y Smith de 2014, reseñado por Eklund y DeFreese, siguió de forma prospectiva a 465 deportistas universitarios de natación, saltos y atletismo durante una temporada competitiva. Analizó asociaciones temporales entre apoyo social, interacciones sociales negativas, burnout y satisfacción vital. La exposición señala que se tuvieron en cuenta estrés psicológico, motivación deportiva y factores disposicionales. Esta precisión permite comprender mejor el alcance del resultado: no se examinó únicamente si quienes expresaban mayor estrés también describían menos apoyo en un mismo momento.^[1]

En esa investigación, el apoyo social predijo de forma inversa el burnout, mientras las interacciones negativas lo predijeron de forma positiva a lo largo del tiempo. El capítulo utiliza el estudio para ampliar la perspectiva de estrés y afrontamiento mediante percepciones sociales. El hallazgo pertenece a las disciplinas, población y período descritos. Un seguimiento temporal aporta información diferente a una observación transversal, pero no convierte las asociaciones en prueba de que una intervención concreta sobre apoyo reducirá burnout en cualquier grupo.^[1]

La revisión también menciona el metaanálisis de Pacewicz, Mellano y Smith de 2019 sobre relaciones entre constructos sociales y burnout. Eklund y DeFreese señalan que la investigación sobre interacciones negativas era relativamente limitada dentro del conjunto analizado. Esa observación ayuda a leer la síntesis con atención a la

distribución de estudios, en vez de suponer que todos los tipos de relación social cuentan con evidencia equivalente. Los resultados y las limitaciones se consultan aquí de forma secundaria a través del capítulo, sin presentar los artículos originales como leídos directamente.^[1]

[Inferencia] Un análisis situado podría distinguir disponibilidad de ayuda, experiencias de apoyo y presencia de conflicto. Un grupo con encuentros frecuentes no necesariamente aporta la misma experiencia de apoyo a cada integrante; tampoco una relación cercana permite deducir ausencia de interacciones negativas. Formular preguntas separadas conservaría esa diferencia. La propuesta no asigna puntuaciones ni clasifica relaciones individuales. Permite examinar qué entiende cada participante por apoyo y qué condiciones forman parte de una investigación, antes de interpretar toda interacción como favorable o desfavorable.^[1]

7. Perfeccionismo: distinguir preocupaciones y aspiraciones

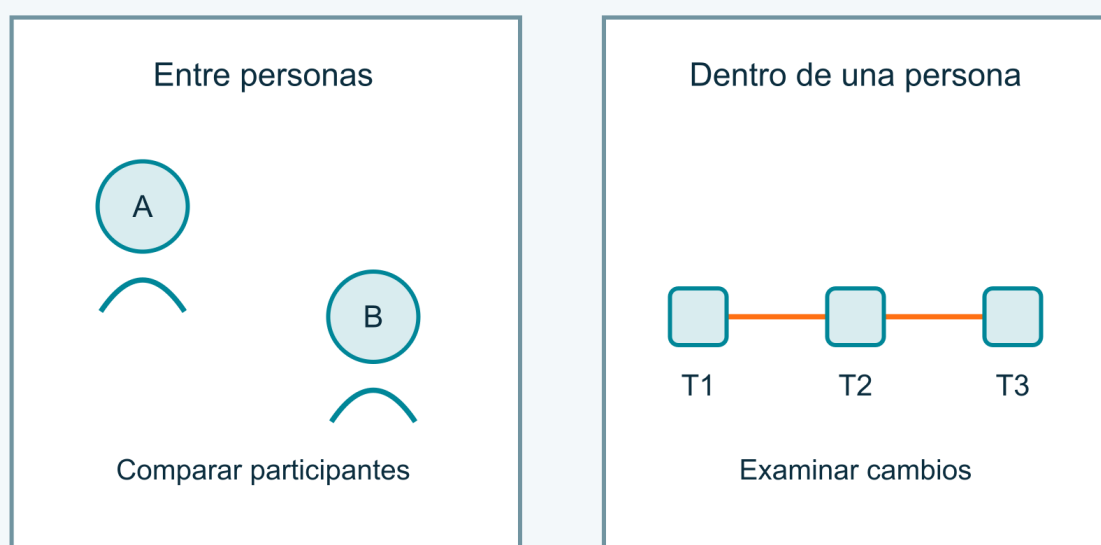
Madigan, Stoeber y Passfield analizaron motivación, perfeccionismo y burnout en 141 deportistas jóvenes de una academia, con tres observaciones durante seis meses de entrenamiento activo. Eklund y DeFreese reseñan ese estudio longitudinal para mostrar la importancia de separar aspiraciones perfeccionistas de preocupaciones perfeccionistas. La palabra perfeccionismo no resume una relación única. También es necesario distinguir motivación autónoma de controlada y conocer si el análisis compara personas entre sí o cambios dentro de una misma persona a lo largo del seguimiento.^[1]

Según la revisión, la motivación autónoma medió la relación negativa entre aspiraciones perfeccionistas y burnout tanto entre personas como dentro de personas. La motivación controlada medió la relación positiva entre preocupaciones perfeccionistas y burnout solamente en el nivel entre personas. Conservar ese último límite resulta necesario: el capítulo no presenta el mismo resultado en ambos niveles. Una relación observada al comparar participantes no permite afirmar automáticamente que un incremento individual en una variable producirá un cambio correspondiente en otra.^[1]

La mediación pertenece al análisis realizado y a las variables recogidas en la investigación. No constituye una demostración de que modificar motivación mediante cualquier programa cambiará el burnout, ni permite caracterizar a una persona por una aspiración exigente aislada. Eklund y DeFreese emplean el estudio como evidencia sobre el papel potencial del perfeccionismo dentro del desarrollo del fenómeno. Esta formulación conserva la contribución del resultado y, a la vez, evita convertir un modelo longitudinal en una instrucción de intervención que el estudio descrito no puso a prueba.^[1]

[Inferencia] Para leer un resultado semejante conviene dibujar dos preguntas diferentes. La primera compara perfiles de personas; la segunda pregunta qué variaciones se producen en una misma persona entre momentos. Después se ubican los hallazgos en el nivel correspondiente. El organizador no introduce datos nuevos ni demuestra mecanismos por sí mismo. Sirve para reconocer cuándo una explicación editorial ha mezclado niveles y para pedir información sobre el diseño. Así puede mantenerse la riqueza de la relación entre exigencia, motivos y experiencia deportiva sin reducirla a una etiqueta personal.^[1]

Comparar participantes y cambios son análisis distintos



Los resultados de mediación conservan su nivel de análisis.
Las posiciones no representan valores.

[Inferencia] Comparación visual original de niveles entre personas y dentro de personas en el estudio reseñado. No reproduce datos ni demuestra relaciones de mediación fuera del análisis descrito. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

8. Dimensiones y trayectorias durante la adolescencia

La investigación de Isoard-Gautheur y colaboradores, reseñada por Eklund y DeFreese, reunió una muestra inicial de 895 adolescentes franceses de balonmano y analizó trayectorias de las dimensiones del burnout al comienzo, en el punto intermedio y al final de dos años. El capítulo destaca patrones diferenciados y el interés de considerar edad y género. La palabra inicial conserva un detalle metodológico: no permite suponer que el número de participantes fue idéntico en todas las observaciones ni reemplaza la información sobre seguimiento y pérdidas.^[1]

La tabla del capítulo describe una disminución de la menor realización percibida, más marcada en chicas; una trayectoria del agotamiento con aumento en adolescencia temprana y descenso en edades posteriores; y crecimiento de devaluación más marcado en chicas. Estos patrones pertenecen a la población y al análisis reseñados. No establecen una regla sobre todas las adolescentes, todos los deportes o cualquier contexto cultural. Tampoco demuestran que la edad cause por sí sola los cambios. La lectura conserva dimensión, trayectoria y características de la muestra.^[1]

El estudio ayuda a comprender por qué conviene separar dimensiones y utilizar varias observaciones. Un resultado recogido en un solo momento podría mostrar diferencias entre participantes, pero no describir el recorrido de cada componente. Incluso dentro de un seguimiento, el significado de una trayectoria depende de ventanas de evaluación y condiciones deportivas. Eklund y DeFreese incluyen estos problemas en su agenda metodológica: necesitan diseños que permitan comparar procesos y conocer cómo se desarrollan, en vez de juntar estudios con períodos muy diferentes como si midieran exactamente lo mismo.^[1]

[Inferencia] En una representación conceptual, cada dimensión puede disponer de una línea propia sin dibujar curvas de datos que no se han consultado directamente. Se mostrarían los momentos de observación y las preguntas correspondientes, conservando aparte los resultados descritos en el capítulo. Esta decisión evita producir una gráfica aparentemente cuantitativa a partir de una síntesis verbal. El esquema sirve para enseñar el diseño, no para reconstruir magnitudes. También recuerda que una trayectoria colectiva no ofrece una predicción individual de lo que experimentará un joven al cumplir una edad determinada.^[1]

9. Vitalidad subjetiva: energía vivida y medición

Frederick y Ryan definen vitalidad subjetiva como experiencia de energía disponible para actuar y de sentirse vivo. Su capítulo de 2023 revisa el desarrollo del concepto dentro de la teoría de la autodeterminación, junto a investigación en actividad física, salud, trabajo y otros ámbitos. La experiencia incorpora condiciones físicas y psicológicas. No es una medida de energía metabólica ni una valoración completa de recuperación. Esta distinción permite leer el vocabulario de energía sin convertir una experiencia declarada en el resultado de un procedimiento fisiológico.^{[2][1]}

La revisión diferencia vitalidad de activación elevada: ansiedad, tensión o presión pueden acompañarse de activación sin representar la energía positiva que describe el constructo. También examina diferencias entre medición de estado y de rasgo. Una pregunta sobre el momento presente y otra sobre cómo se siente alguien en general no solicitan exactamente la misma información. Los autores reseñan versiones de la escala de vitalidad y sus estudios de validación. Aquí se explica esa diferencia

conceptual sin reproducir sus ítems, ofrecer puntuación o convertirla en una herramienta de autodiagnóstico.^{[2][1]}

El capítulo presenta además una propuesta de medición de vitalidad y depleción como procesos potencialmente diferenciados, apoyada entonces en trabajos preliminares. Esa exposición no demuestra que ambas variables sean independientes en todas las circunstancias ni que equivalgan a fatiga y burnout deportivo. Frederick y Ryan mantienen preguntas abiertas sobre mecanismos fisiológicos, condiciones ambientales y relaciones personales. La comparación con Eklund y DeFreese resulta útil precisamente porque conserva objetos distintos: experiencia de energía, respuesta a demanda física y síndrome cognitivo-afectivo requieren conceptos y procedimientos propios.^{[2][1]}

[Inferencia] Ante un informe de mayor vitalidad, la lectura crítica preguntaría cuándo se recogió, cómo se definió y con qué población. Después examinaría si se midió fatiga, recuperación o alguna dimensión del burnout de manera separada. Si esos datos faltan, el resultado informa sobre vitalidad y deja las otras preguntas abiertas. El procedimiento evita atribuir una mejoría fisiológica o una disminución clínica a una medida que no evalúa directamente esos objetos. También permite reconocer un resultado positivo sin ampliarlo hasta convertirlo en una explicación total del bienestar deportivo.^{[2][1]}

10. Carga interna, carga externa y recuperación

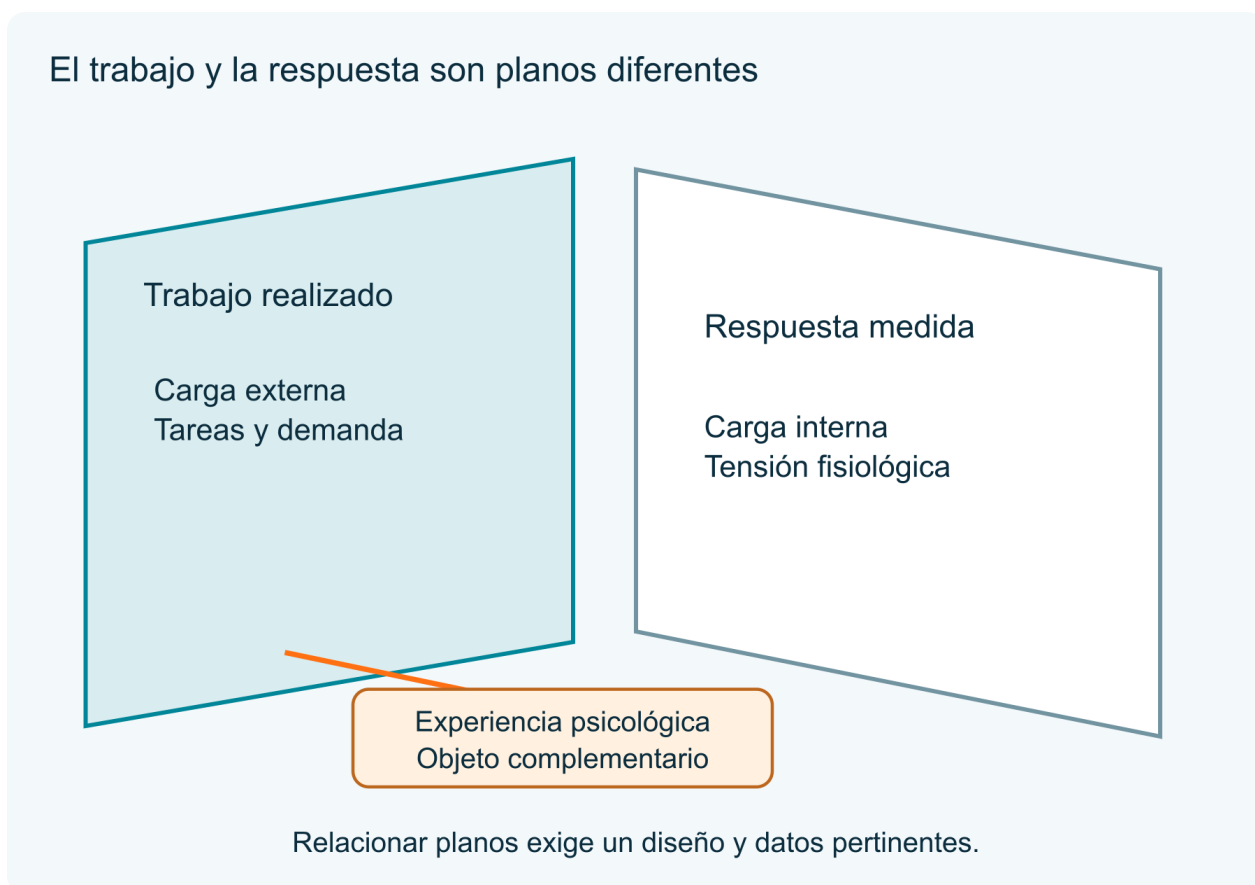
Eklund y DeFreese describen carga externa como trabajo realizado por el deportista, considerado con independencia de su respuesta interna. La carga interna se refiere a la tensión fisiológica que resulta de esas demandas. La distinción permite estudiar el trabajo y la respuesta sin suponer que son registros equivalentes. En su exposición de ciencia de la recuperación, los autores consideran ambas clases de información y proponen relacionarlas con medidas psicológicas. La propuesta pertenece a una agenda de investigación sobre fatiga, sobreentrenamiento y burnout.^[1]

La recuperación se presenta como un proceso activo y multifacético que incluye componentes fisiológicos y psicológicos. El planteamiento amplía una comprensión limitada a descansar, dormir o reducir entrenamiento. Esa ampliación no significa que descanso o sueño sean irrelevantes; sitúa esos componentes dentro de un problema más amplio. El capítulo propone que la ciencia de la recuperación podría ayudar a articular investigaciones que históricamente han estudiado respuestas físicas y psicosociales por separado. El potencial de un marco no equivale a demostrar que ya ha unificado todas las relaciones.^[1]

La información mencionada incluye autoinformes, medidas autonómicas, actuación neuromuscular y registros bioquímicos, hormonales o inmunológicos. Eklund y DeFreese aclaran que algunos de esos indicadores se habían relacionado con burnout

en estudios piloto pequeños, pero no dentro de una investigación general de su desarrollo que integrase el conjunto. Por tanto, enumerar marcadores no demuestra una capacidad de detección conjunta. Las posibilidades de datos amplios y algoritmos se presentan como propuestas para investigación futura, con necesidad de evaluar relaciones y condiciones de aplicación.^[1]

[Inferencia] Un esquema editorial puede colocar trabajo realizado, respuesta medida y experiencia psicológica en planos separados. Después se identificarían las conexiones que una investigación efectivamente analiza. Una flecha conceptual representaría una pregunta y no una asociación demostrada. Esta organización resulta especialmente útil ante sistemas de seguimiento que acumulan muchos números: disponer de registros no aclara automáticamente qué significan en conjunto. Para interpretarlos se necesita conocer procedimientos, población y momento, además de distinguir datos disponibles de relaciones todavía propuestas.^[1]



[Inferencia] Organizador original de objetos de seguimiento. La geometría no codifica magnitudes ni una relación causal comprobada; la banda psicológica no constituye una tercera medida validada. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

11. Medir no equivale a diagnosticar ni explicar causas

La tercera pregunta de investigación del capítulo solicita una conceptualización que caracterice y diferencie fatiga, sobreentrenamiento y burnout. Eklund y DeFreese relacionan ese problema con instrumentos y métodos. Reseñan el Athlete Burnout Questionnaire como una medida que había mostrado propiedades psicométricas útiles en la investigación histórica del fenómeno. A la vez, señalan límites en la disponibilidad y utilización de índices comparables para otros objetos dentro de psicología deportiva. La observación se sitúa en la publicación de 2021 y no se presenta como inventario actualizado de instrumentos disponibles.^[1]

Una medida psicométrica puede aportar información sobre un constructo definido, pero eso no la convierte por sí sola en diagnóstico clínico. En el capítulo, los autores indicaban que no había criterios de diagnóstico clínico para burnout deportivo y proponían estudiar intervenciones para diferentes niveles de síntomas. La exposición no se utiliza aquí como declaración jurídica o clasificación clínica vigente en 2026. Tampoco se ofrecen ítems, cortes o categorías para clasificar lectores. Se conserva la diferencia entre investigar dimensiones, evaluar necesidades y adoptar decisiones profesionales.^[1]

La segunda pregunta del capítulo pide evaluar intervenciones mediante información subjetiva, observaciones de otras personas y posibles indicadores relevantes. El propósito es examinar resultados, seguridad y viabilidad, junto a adhesión. La combinación de fuentes puede ampliar las preguntas que se investigan; no produce una verdad por mayoría. Una percepción del deportista, una observación del entrenador y un dato fisiológico requieren procedimientos y contextos propios. El desacuerdo puede plantear un problema de interpretación, en vez de justificar que una clase de información se descarte automáticamente.^[1]

[Inferencia] Para revisar un instrumento o estudio se podrían separar cuatro preguntas: qué concepto define, qué información solicita, con quién se ha utilizado y para qué interpretación aporta evidencia. El organizador no sustituye una valoración psicométrica ni autoriza el uso de instrumentos sin condiciones pertinentes. Ayuda a detectar cuando una explicación pasa de describir un registro a identificar causas o emitir un diagnóstico. También evita tratar una aplicación tecnológica como prueba de validez: la facilidad de obtener una cifra pertenece a su funcionamiento, mientras su interpretación requiere evidencia específica.^[1]

12. Intervención: lo propuesto y lo evaluado

La primera pregunta de Eklund y DeFreese examina cuáles intervenciones podrían abordar fatiga persistente, sobreentrenamiento y burnout. Su capítulo relaciona posibles líneas de trabajo con estrés, afrontamiento, recuperación activa y condiciones sociales. Las presenta como puntos razonables para investigar, no como un programa cuya eficacia esté demostrada para los tres fenómenos. Distinguir hipótesis de intervención y resultado evaluado conserva el carácter de la agenda. Una variable asociada al burnout puede sugerir una pregunta práctica, pero no prueba que modificarla produzca el efecto esperado.^{[1][3]}

Los autores también examinan una perspectiva de ajuste entre personas y organizaciones, procedente del estudio del trabajo. Mencionan carga de trabajo, control, recompensa, comunidad, justicia y valores. La evidencia deportiva descrita entonces era preliminar, transversal y descriptiva. El capítulo señala la necesidad de adaptar y estudiar empíricamente la relevancia de ese marco en deporte. Las seis áreas no se ofrecen aquí como cuestionario ni plan terapéutico; permiten comprender una propuesta que relaciona experiencia individual y estructura organizativa sin responsabilizar únicamente a la persona.^{[1][3]}

La comparación con Donohue, Gavrilova y Galante Harris sitúa una intervención deportiva concreta en otro problema. Su capítulo describe TOPPS desde un enfoque de optimización y atención a salud mental, con resultados de estudios y poblaciones determinados. Esa exposición no constituye un ensayo específico de intervención conjunta sobre fatiga, sobreentrenamiento y burnout. Tampoco basta que un programa trabaje habilidades o bienestar para atribuirle efectos sobre esos fenómenos. Relacionar las lecturas exige conservar objeto de evaluación, componentes y resultados, en vez de trasladar eficacia entre temas por afinidad de vocabulario.^{[1][3]}

[Inferencia] Una comparación de propuestas podría registrar finalidad, población, procedimiento y resultado realmente medido. En una columna distinta quedarían mecanismos propuestos y efectos no evaluados. Esta separación facilita leer recomendaciones sin desestimarlas ni convertirlas en promesas. Cuando una propuesta busca modificar relaciones organizativas, interesa conocer qué cambió y cómo se siguió; cuando se examina un programa individual, su diseño plantea otras preguntas. La comparación es una herramienta editorial para interpretar evidencia y no una recomendación de tratamiento personal.^{[1][3]}

13. Qué debe conservar un estudio longitudinal

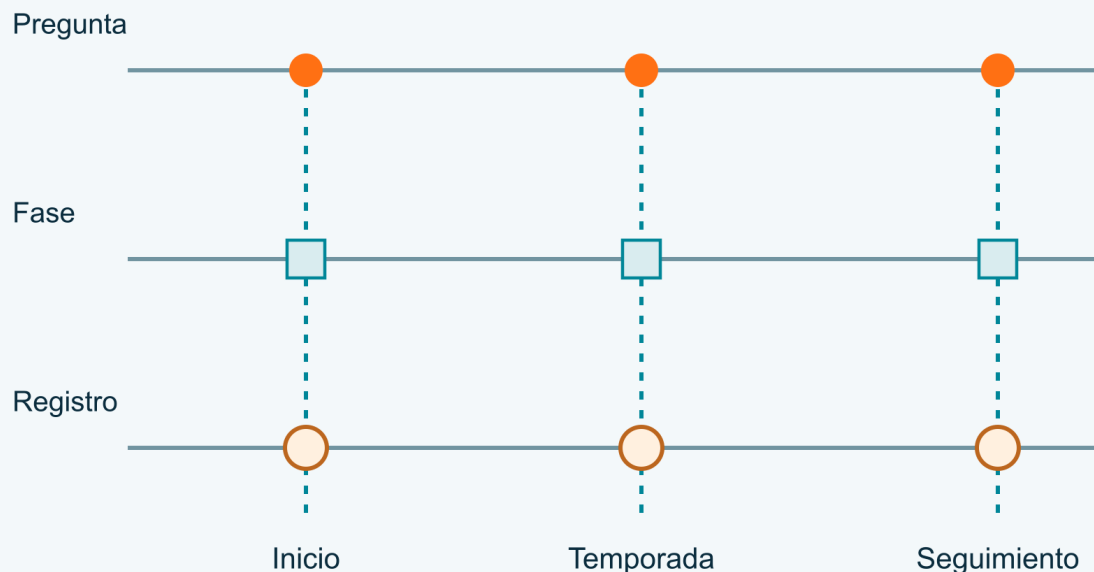
La quinta pregunta del capítulo se refiere a diseños científicos y éticos para investigar conjuntamente los fenómenos. Eklund y DeFreese observan que los estudios han utilizado ventanas temporales muy diferentes: varias observaciones dentro de semanas, seguimientos de temporadas o períodos de años. Cada diseño ofrece posibilidades distintas. Una relación encontrada en una temporada no equivale a una trayectoria de carrera; una variación diaria no describe por sí sola un desarrollo de burnout. La interpretación necesita mantener el período que corresponde al objeto estudiado.^[1]

Los autores proponen mayor sistematicidad en momentos de observación y estudios multianuales con más de una evaluación por año. También distinguen posibles necesidades entre temporada competitiva, períodos fuera de temporada y otras fases de entrenamiento. La propuesta no establece una frecuencia universal para seguir a todos los deportistas. Busca mejorar comparabilidad y capacidad de examinar procesos. El número de medidas importa junto a su ubicación: recoger varios registros sin considerar demandas, recuperación y cambios de contexto puede dejar preguntas temporales sin resolver.^[1]

La agenda también reclama análisis dentro de personas y entre personas, con variables que permitan diferenciar respuestas. Percepciones de estrés, afrontamiento, motivos, carga, características demográficas y posibles indicadores sistémicos aparecen como candidatos. El objetivo no consiste en reunir toda variable disponible, sino en articular teoría, definición y métodos. Eklund y DeFreese señalan además que la epidemiología del burnout y del síndrome de sobreentrenamiento seguía siendo insuficientemente conocida en el marco de su revisión. Esta lectura no inventa una prevalencia general ni una cifra actual para suplir esa limitación.^[1]

[Inferencia] Una línea temporal editorial puede mostrar observaciones, fases deportivas y preguntas de cada momento, sin añadir curvas de resultados. Permitiría reconocer si un estudio pregunta por asociación, cambio o anticipación. También haría visibles períodos sin información y diferencias en participación. Esas decisiones ayudan a comprender la fuerza y los límites de un seguimiento. El diseño aporta condiciones para investigar dirección temporal, mientras una explicación causal exige argumentos adicionales; utilizar la palabra longitudinal no convierte cualquier asociación observada en demostración de causa.^[1]

El seguimiento una pregunta, fase y registro



Momentos elegidos según el problema investigado.
No es una frecuencia universal ni una gráfica de resultados.

[Inferencia] Representación editorial original del problema de ventanas temporales. Los momentos son rótulos conceptuales y no una pauta de monitorización o un calendario obligatorio. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Robert C. Eklund y J. D. DeFreese (2021).

14. Un caso hipotético para conservar las diferencias

[Inferencia] Imaginemos un equipo que organiza una revisión educativa de su temporada. Después de una semana exigente, una participante expresa cansancio y satisfacción por una tarea aprendida. Otra describe cansancio, frustración por lo conseguido y pérdida de sentido respecto de seguir en el programa. El entrenador dispone de registros del trabajo realizado, pero todavía no conoce cómo evolucionaron las respuestas. Son personajes y circunstancias hipotéticos, sin historia clínica real. La situación sirve para distinguir información disponible de interpretaciones que requieren evaluación y seguimiento.^{[1][2][3]}

[Inferencia] En la primera descripción, satisfacción y cansancio pueden coexistir como experiencias expresadas. No se deduce de ello que la recuperación esté completa ni que exista un problema. En la segunda, aparecen cuestiones relativas a realización y valor de participación, pero tampoco se establece burnout mediante ese relato. Ambas situaciones invitan a conservar contexto, tiempo y condiciones, evitando que un término cotidiano determine el nombre del fenómeno. El mapa conceptual se apoya en las distinciones de Eklund y DeFreese y en la explicación de vitalidad de Frederick y Ryan.^{[1][2][3]}

[Inferencia] El equipo podría ordenar la información en tres planos: demandas registradas, experiencia comunicada y preguntas pendientes. En el primero se describiría qué trabajo se realizó; en el segundo se conservarían expresiones del participante sin reinterpretarlas como diagnóstico; en el tercero quedarían evolución, condiciones de recuperación y otras circunstancias no conocidas. Ese orden no exige publicar información personal ni convertir una conversación educativa en una evaluación clínica. La propuesta enseña a distinguir responsabilidades y finalidades, con atención a las competencias apropiadas para cada necesidad. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Si se plantease una valoración profesional, su finalidad debería diferenciarse del análisis de tareas deportivas. El enfoque de optimización de Donohue y colaboradores permite comprender que partir de fortalezas o metas no implica negar dificultades identificadas. Sin embargo, el caso no prescribe ese programa ni predice sus resultados. Una revisión de temporada y una intervención individual constituyen objetos distintos. La utilidad del ejemplo consiste en mantener preguntas abiertas cuando faltan datos y en impedir que el rendimiento, una percepción aislada o el nombre de un programa sustituyan la información necesaria. ^{[1][2][3]}

15. Cinco preguntas que articulan la investigación

Eklund y DeFreese organizan su agenda en cinco preguntas: qué intervenciones abordarían respuestas desadaptativas, cómo evaluarlas, cómo diferenciar los fenómenos, qué aporta la ciencia de la recuperación y qué diseños permiten investigarlos conjuntamente. Las preguntas se relacionan, pero conservan finalidades diferentes. Un mejor concepto ayuda a medir; una medida pertinente ayuda a evaluar; un diseño adecuado permite examinar cambios. La conexión no demuestra que la agenda esté resuelta. Su formulación pertenece al capítulo de 2021 y se presenta con esa fecha y alcance. ^{[1][2][3]}

La comparación con vitalidad incorpora otra agenda. Frederick y Ryan identifican preguntas sobre condiciones ambientales, mecanismos neurológicos y fisiológicos y características de relaciones personales. También reconocen controversias en la investigación de depleción del ego, incluida la fiabilidad de determinados efectos. Por tanto, la idea de una reserva psicológica que se vacía no se utiliza aquí como explicación demostrada de cualquier cansancio. El capítulo distingue modelos y discute evidencia; interpretar su propuesta requiere mantener incertidumbres en vez de sustituirlas por una metáfora atractiva de energía. ^{[1][2][3]}

En salud mental deportiva, Donohue y colaboradores añaden la necesidad de conservar problemas identificados, condiciones de participación y resultados específicos de intervención. Esa perspectiva relaciona fortalezas y dificultades, pero no convierte rendimiento alto en prueba de bienestar. Tampoco ofrece una respuesta

general a la distinción entre fatiga, sobreentrenamiento y burnout. Las tres lecturas se complementan por sus preguntas: respuestas a demandas, experiencia de energía y atención a necesidades. Cada una conserva el objeto que estudia y los límites de la evidencia que revisa. ^{[1][2][3]}

[Inferencia] Para continuar leyendo conviene elegir el problema antes que la etiqueta: comprender sueño y recuperación, revisar estrés y afrontamiento, estudiar motivación o examinar evaluación de servicios. Las conexiones del área permiten seguir esos recorridos sin tratarlos como capítulos equivalentes. Una lectura crítica vuelve a población, diseño, variable y tiempo cada vez que encuentra una afirmación sobre mejora o deterioro. Este criterio conserva la contribución de los estudios y deja reconocibles las preguntas que necesitan nueva investigación, sin rellenarlas con prevalencias, diagnósticos o promesas que las fuentes consultadas no sostienen. ^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Eklund, R. C., & DeFreese, J. D. (2021). Fatigue, overtraining, and burnout. En E. Filho & I. Basevitch (Eds.), *Sport, exercise and performance psychology: Research directions to advance the field*. Oxford University Press.

20. Fatigue, Overtraining, and Burnout

2. Frederick, C., & Ryan, R. M. (2023). The energy behind human flourishing: Theory and research on subjective vitality. En R. M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of self-determination theory* (pp. 215–235). Oxford University Press.

10. The Energy behind Human Flourishing: Theory and Research on Subjective Vitality

3. Donohue, B., Gavrilova, Y., & Harris, M. G. (2021). An optimization approach to mental health in athletes. En M. Bertollo, E. Filho, & P. C. Terry (Eds.), *Advancements in mental skills training* (pp. 70–82). Routledge.

6. An Optimization Approach to Mental Health in Athletes

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html