



Universidad de la República
Facultad de Psicología

“El Síndrome de Burnout en el deporte”

Trabajo Final de Grado: Monografía

Autor: Eduardo Vairo Mestre

C.I: 4.596.674-7

Tutora: Prof. Adj. Patricia Domínguez Pérez

Montevideo, Uruguay

3 de Octubre de 2017.

Agradecimientos.

A mi mamá Mercedes y a mi papá Eduardo por las decisiones que han tomado en relación a mi educación. Por el afecto de siempre y el acompañamiento durante el transcurso de mis años de estudio.

A mi hermana Josefina por estar siempre, sobre todo en mis años de adaptación a Montevideo, a la etapa facultativa y todo lo que ello trae consigo.

A mi compañera Tamara y a su familia por el cariño y la escucha de siempre.

A La Frotén, mis amigos/as que de una u otra manera siempre han estado presentes en todo momento.

A la Facultad de Psicología de la Universidad de la República y a sus docentes por la formación que me han podido brindar durante estos años.

A Patricia por querer ser mi tutora, por sus correcciones y sus enseñanzas.

A mi grupo de estudio por todas las vivencias compartidas y lo aprendido.

A todos ellos: Muchas gracias por ser parte de mi camino.

Resumen:

El presente trabajo final de grado siguió los parámetros de una producción monográfica y se planteó a su vez como objetivo inicial poder conocer diferentes conceptualizaciones del síndrome de burnout para posteriormente llevar tal concepto al deporte.

A través de la exploración bibliográfica se intentó dar cuenta de los modelos teóricos que se han venido desarrollando hasta la actualidad, punto clave que permitió una mejor comprensión de la temática.

Por otra parte se hacen visibles los instrumentos de evaluación que son de aporte para el conocimiento e identificación del síndrome de burnout en deportistas de diferentes modalidades deportivas. Muy relacionado a este punto del desarrollo teórico, se exploró y rescato que estrategias de prevención y de que técnicas de intervención dispone la comunidad científica para poder combatir esta gran problemática que está aconteciendo en el deporte como lo es el síndrome de burnout.

Otra premisa fue lograr obtener contenidos que demostraran en que modalidad deportiva puede hallarse el síndrome de burnout y en qué nivel de competencia.

Con la exploración de diferentes investigaciones se comprendieron dos variables que son consideradas al momento de estudiar el síndrome de burnout en el deporte. Estas variables son el género y la edad de los deportistas.

Por último, se realizó un recorrido de las diferentes líneas de investigación que se han venido realizando hasta la actualidad en la región, las cuales son de aporte para la comprensión del trabajo monográfico.

Palabras Clave: *Síndrome de Burnout, deporte, instrumentos de evaluación, técnicas de intervención.*

Summary:

This end of term study follows the parameters of a monographic work. The initial goal was to investigate and to be able to describe the different conceptualizations of the Burnout Syndrome, to later bring such concept to sports.

Through the bibliographic exploration, an attempt was made to give an account of the theoretical models that have been developed until the present time, a key point that allowed a better understanding of the topic.

On the other hand, the evaluation instruments that contribute to the knowledge and identification of the burnout syndrome in athletes of different sports modalities are made visible. Closely related to this point of theoretical development, it was explored what strategies of prevention and what techniques of intervention the scientific community has in order to be able to combat this great problem that is happening in sports as it is the burnout syndrome.

Another premise was to find evidence to be able to identify in which sport modality can the burnout syndrome been found and at what level of competence.

After the exploration of different investigations two variables that are considered at the moment of studying the burnout syndrome in sports were found. These variables are the gender and the age of the athletes.

Finally, a review of the different lines of research that have been carried out until the present time in the region was made. This has been a great contribution to the understanding of this work.

Key words: *Burnout Syndrome, sport, evaluation instruments, intervention techniques.*

INDICE.

| | |
|--|-----------|
| 1. Introducción | 5 |
| 2. Conceptualizaciones sobre Síndrome de Burnout..... | 7 |
| 2.1. Definiciones sobre Síndrome del Burnout. | 7 |
| 2.2. Modelos teóricos desarrollados | 9 |
| 2.2.1. Smith (1986). Modelo cognitivo afectivo de estrés y Burnout. | 9 |
| 2.2.2. Silva (1990). Modelo del estrés en el entrenamiento. | 11 |
| 2.2.3. Schmidt & Stein (1991). Modelo de inversión del Burnout..... | 12 |
| 2.2.4. Coakley (1992). Modelo de la distribución del poder en el Burnout..... | 13 |
| 2.2.5. Garcés de los Fayos & Cantón (2007). | 14 |
| 2.3. Instrumentos de evaluación en el Síndrome de Burnout. | 14 |
| 2.3.1. Primeras técnicas de evaluación utilizadas. | 14 |
| 2.3.2. Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). | 15 |
| 2.3.3. Inventario de Burnout en Deportistas (IBD). | 15 |
| 2.3.4. Comparación entre los instrumentos: Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) e Inventario de Burnout en Deportistas (IBD). | 15 |
| 2.3.5. Estudios en los que fueron utilizados los instrumentos: Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y/o el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). . | 16 |
| 2.4. Estrategias de prevención y técnicas de intervención para el Síndrome de Burnout. | 18 |
| 3. El síndrome de burnout en modalidades deportivas y actividad física. | 22 |
| 3.1. Patinaje..... | 22 |
| 3.2. Pesas - Balonmano - Baloncesto - Taekwondo. | 23 |
| 3.3. Fútbol. | 24 |
| 3.4. Básquetbol – Hockey..... | 26 |
| 3.5. Danza..... | 28 |
| 4. Niveles de competencia deportiva..... | 29 |
| 4.1. Iniciación deportiva. | 29 |
| 4.2. Deporte juvenil..... | 30 |
| 4.3. Alto Rendimiento. | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Variables consideradas en estudios de burnout en el deporte. | 32 |
| 5.1. Género..... | 32 |
| 5.2. Edad. | 33 |
| 6. Líneas de investigación sobre síndrome de Burnout en el deporte en diferentes países. | 34 |
| 5.1. España..... | 34 |
| 5.2. Cuba. | 35 |
| 5.3. Uruguay – España. | 35 |
| 5.4. México. | 37 |
| 5.5. Colombia. | 37 |
| 5.6. México. | 38 |
| 5.7. Costa Rica..... | 39 |
| 5.8. España..... | 39 |
| 7. Conclusión final y algunas consideraciones: | 40 |
| 8. Referencias Bibliográficas: | 42 |
| 9. Anexos:..... | 46 |

1. Introducción

El presente trabajo final de grado constituye la finalización de una etapa de formación académica en la Facultad de Psicología de la Universidad de la República, etapa que no ha sido lineal sino que ha estado caracterizada e impulsada por diferentes avatares, preocupaciones y motivaciones. En función de dichos aspectos, este trabajo monográfico intenta reflejar y desarrollar la temática escogida del Síndrome de Burnout en el deporte, gran problemática de nuestro siglo XXI que se encuentra afectando a diferentes actores de la esfera deportiva como: profesores de educación física, entrenadores deportivos, árbitros, funcionarios deportivos y por supuesto, deportistas. (Sánchez Alcaraz, B, J & Mármol Gómez, A, 2013).

A lo largo del presente trabajo iremos sistematizando e integrando conceptualizaciones de diferentes autores e investigaciones que relacionen el síndrome del burnout en diversos deportes, niveles de competición y diferentes edades en las que se puede hallar el mismo. También se explorarán y compilarán instrumentos de evaluación, técnicas de intervención y diferentes modelos teóricos fundamentados que competen al síndrome de burnout en el deporte. Por otra parte se proseguirá desarrollando algunos estudios que develen la variable género para con este síndrome y líneas de investigación desarrolladas en diferentes países de la región.

La fuente de motivación para la elección y especificación de esta temática, proviene del interés por la psicología del deporte y la psicología clínica. También por transitar una práctica anual de psicología del deporte y fútbol en la Institución Rentistas. Inicialmente surgió el interés de indagar el estrés o la ansiedad en el deporte y con la búsqueda bibliográfica se generó curiosidad en el síndrome de burnout en el deporte, por lo que se optó por explorar y desarrollar esta temática. Me fui cuestionando el rol del psicólogo del deporte para con esta problemática. Me planteé preguntas como: ¿Puede prevenirse en síndrome de burnout? ¿Qué técnicas prevé la ciencia para poder intervenir en deportistas que sufren este síndrome? Desde la psicología del deporte ¿Se podrá evitar el abandono de deportistas con burnout o con factores de riesgo?

Es crucial mencionar contenidos de La Real Academia Española (2014) que en su *Diccionario de la lengua española*, definió al deporte como: “una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”; también definido como: “recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”. (Real Academia Española, 2014, 23^o ed.).

Por otra parte es de pertinencia desarrollar algunas definiciones sobre la psicología del deporte y el ejercicio. Esta puede caracterizarse como una rama de la psicología que se

propone el estudio científico de las personas que participan en la práctica del deporte para la optimización tanto del rendimiento deportivo como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina científica. (Roffe, 2009). Sumado a esto es Viadé Sanzano (2004) quien ubica a la psicología del deporte como parte de la psicología que estudia a las actividades e interrelaciones que desarrollan todas las personas relacionadas con la actividad deportiva. (Viadé Sanzano, 2004).

El Doctor Ricardo Cox (2009) aporta que la psicología del deporte se centra en el estudio del efecto de los factores emocionales y psíquicos sobre el rendimiento deportivo y del efecto, a su vez, de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores emocionales y psíquicos. (Cox, R, 2009). Es importante agregar que la disciplina puede definirse también como el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo. (Gil, 2000, citado de Weinberg & Gould, 2010).

En los siguientes apartados se irán desarrollando y sistematizando diferentes conceptualizaciones que abordaran la temática del síndrome de burnout en el deporte. En paralelo serán reflexionados los contenidos bibliográficos obtenidos con el fin de poder captar mejor los mismos.

2. Conceptualizaciones sobre Síndrome de Burnout.

2.1. Definiciones sobre Síndrome del Burnout.

En el siglo XXI en los últimos años los estudios acerca del Burnout han ido en aumento y se han convertido en la fuente de interés y preocupación de profesionales del deporte. Los primeros estudios y características sobre el síndrome en cuestión se manifestaron sobre el mundo del trabajo, hallándose este en un principio, en centros de salud y en empresas y no específicamente en el área del deporte.

Uno de los primeros autores y pioneros en definir el síndrome de burnout desde una perspectiva clínica fue Freudenberger (1974) como un sentimiento de fracaso, agotamiento o sensación de “volverse exhausto” frente a excesivas demandas de energía, fuerza espiritual y recursos personales. (Freudenberger, 1974 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010).

El psicólogo Feudenberger (1974) en las etapas previas a desarrollar el síndrome de burnout, llevo a cabo observaciones en su trabajo de campo, pudiendo analizar el sufrimiento de voluntarios de la Clínica Libre de New York con los adictos a las drogas. (Freudenberger, 1974 citado de De Francisco, C; Arce, C; Vílchez, M; Vales, A, 2016). Es pertinente agregar un dato no menos importante que es clave para no confundir términos, este es que el burnout se puede evaluar tanto en el contexto laboral como en el deportivo, pero hay que tener presentes que se encuentran muchas variables que no son las mismas. (Vargas, Aguayo, Fernández & De la Fuente, 2014).

Me adhiero al pensamiento de Tamorri (2004) cuando afirma que el deporte y la actividad física brindan beneficios positivos para cualquier edad, sean estos psicológicos y fisiológicos. En paralelo a la idea se puede pensar que en el deporte de alto rendimiento la presión constante que se genera por conseguir la victoria y los continuos esfuerzos durante un tiempo prolongado, hacen que el problema del sobreentrenamiento y el abandono se agudicen. (Tamorri, S, 2004). Dicho autor manifiesta a su vez, que excesivas exigencias del rendimiento físico y mental así como un posible aburrimiento a causa de entrenamientos monótonos y repetitivos, podrían ser factores y causas que conduzcan a que el deportista “se queme” o tenga más probabilidad de tener el síndrome de burnout. (Tamorri, S, 2004).

En la literatura científica el Síndrome de Agotamiento Crónico (SAC) se nombra bajo el término de “Burnout”, “Síndrome del quemado”, “Síndrome de quemarse” o en el medio deportivo, “Síndrome del sobreentrenamiento”. (Estrada, R, Moreno, P, M, 2005). El SAC como lo denomina Gil, M, (2002) es una respuesta al estrés crónico. (Gil, M, 2002).

El síndrome de burnout en el deporte se considera un fenómeno multidimensional y multicausal, caracterizado por el cansancio emocional y físico, la disminución de logros y la devaluación deportiva. (Cox, R, 2009; Garcés & Vives, 2003). El elemento causal del síndrome es el estrés que se genera como consecuencia de un proceso ineficaz de adaptación del deportista ante situaciones de sobreexigencias y sobreentrenamiento, lo que tiende a terminar en el estancamiento del deportista o el abandono de su carrera deportiva. (Cox, R, 2009; Garcés & Vives, 2003).

Maslach y Jackson (1981) definen al síndrome de burnout como consecuencia de padecer un severo estrés durante un prolongado tiempo. Sumado a esto agregan que tres dimensiones lo constituyen: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. (Maslach & Jackson, 1981, citado de Garcés. D.L & Arce, C, 2013). A su vez conceptualizaron al burnout, como cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que progresa hacia posibles sentimientos de inadecuación y fracaso. (Maslach & Jackson, 1981 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010).

Por otra parte Fender (1989) entiende al burnout como una reacción al estrés de la competición. (Fender, 1989 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010).

Se puede destacar también una gran participación de Smith (1986) como estudioso del síndrome de burnout, quien definió al mismo como una reacción al estrés crónico en el que se halla inmerso el deportista. (Smith, 1986 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010). También Smith (1986) fue mencionado por Roffé & Ucha (2005) donde realizaba una descripción acerca de las consecuencias que generaba el burnout que son de pertinencia agregar. Estas eran de dos tipos diferentes: consecuencias conductuales y consecuencias fisiológicas. (Smith, 1986 citado de Roffé, M & Ucha, F, G, 2005).

Por otro lado Raedeke (1997), fue quien tomo lo mencionado por Maslach y Jackson (1981) y estableció al burnout como un síndrome psicológico compuesto por tres dimensiones, agregando otro punto más a la primera dimensión descrita por las autoras. A - Agotamiento emocional y físico; B – Reducida sensación de logro. C – Devaluación de la práctica deportiva. (Raedeke, 1997 citado de De Francisco, C; Arce, C; Vílchez, M; Vales, A, 2016).

Posteriormente el Doctor Feigley (1984) planteó que el síndrome de burnout en deportistas se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, de energía y motivación, y señales de un estado de fatiga, que a su vez incrementa la irritabilidad y la pérdida de entusiasmo producido por un trabajo duro, realizado durante un periodo largo de tiempo en situaciones de alta presión y tensión. (Feigley, 1984 citado de Tutte, V, V & Garcés, D, L, F, 2010).

Es importante mencionar que se han estudiado diferentes síntomas tanto fisiológicos como psicológicos asociados al burnout en los deportistas. Dentro de estos se pueden encontrar a la pérdida de apetito y la libido, resfriados e infecciones respiratorias, tener pérdida de peso frecuente, trastornos del sueño e irritabilidad. La persona que padece este síndrome también puede llegar a experimentar depresión, agotamiento, sufrir la pérdida de la autoestima y atravesar cambios negativos en las relaciones interpersonales. (Cox, R, 2009). En este apartado se puede destacar que si bien la psicología del deporte y la psicología clínica no son lo mismo, comparten puntos en cuanto a la forma de observar al sujeto y de poder llegar a incluir un diagnóstico de acuerdo a síntomas que presente el mismo.

Es importante tener en consideración que los deportistas que experimentan burnout tienen características en común, pero pueden manifestar síntomas muy diferentes. (Cox, R, 2009). A partir de este apartado, se puede reflexionar que cada deportista se diferencia de otro, por lo que hay que intentar conocerlo y ayudarlo de forma personalizada y profesional con planes individualizados para cada singularidad.

Por su parte los profesores Weinberg & Gould (2010), definen al burnout por presentar un agotamiento, sea este físico y/o emocional, presentando a su vez falta de interés, confianza, energía y un bajo concepto de sí mismo. Los deportistas con este síndrome también manifiestan sentimientos de baja realización personal, sensación de fracaso, autoestima baja, disminución del rendimiento deportivo, depresión e insensibilidad hacia los otros a causa de respuestas negativas. (Weinberg & Gould, 2010).

Es de suma importancia agregar dos términos frecuentes en la temática que llevan a confusión sino se diferencian como es debido, estos son el sobreentrenamiento y la sobreexigencia. El primero implica que el deportista se entrena más allá del nivel ideal para su máximo beneficio, es una conducta de dificultad adaptativa que puede conducir al estancamiento y al burnout. La segunda es una manera de entrenamiento a corto plazo y es parte del entrenamiento normal. La sobreexigencia durante breves periodos de tiempo es sinónimo de sobrecarga de entrenamientos y resistencia progresiva. En cambio, la sobreexigencia que se extiende durante largos periodos de tiempo y con una alta intensidad

puede terminar en sobreentrenamiento. (Lehmann, Lormes, Optiz-Gress, Steinacker, Netzer, Foster & Gastmann, 1997 citado de Cox, R, 2009).

2.2. Modelos teóricos desarrollados

Son cinco las propuestas teóricas que han intentado aportar claridad conceptual a la comprensión del síndrome del burnout entre la década del 80 y el año 2007.

2.2.1. Smith (1986). Modelo cognitivo afectivo de estrés y Burnout.

Este modelo parte de una concepción de burnout como: “reacción exacerbada ante una situación de estrés crónico”. (Carlín, M & Garcés de Los Fayos, E, 2010, p. 174). Carlín, M & Garcés de los Fayos, E (2010) continúan describiendo que:

Dado que el deportista percibe su actividad como un balance de costos y beneficios, el burnout se originaría cuando dicho balance se percibe desequilibrado y piensa que el aumento de los costos no lo va a poder afrontar, siendo los beneficios poco atractivos para que compensen el esfuerzo que tendría que realizar. (p. 174).

Según este modelo existirían varios desencadenantes, por ejemplo, dificultades con el entrenador, carencias de apoyo social, demandas excesivas competitivas, o altas demandas de tiempos y energía, que serían valorados cognitivamente por los deportistas de manera negativa. Por ende llevaría a que el deportista experimente una serie de respuestas fisiológicas, conductuales y sociales que terminarían en la aparición del síndrome de burnout. (Carlín, M & Garcés de los Fayos, E 2010).

Como complemento de este modelo teórico, el Dr. Cox, R, (2009) describió al modelo de Smith como “modelo cognitivo afectivo de estrés y Burnout”, que consta de cuatro etapas. Se encuentran interactuando el nivel de motivación y la personalidad del deportista. La primera etapa del modelo el deportista va confrontando demandas objetivas que están más allá de su capacidad, llamémosle a estas demandas, presión para ganar, excesivos tiempos de entrenamientos y a su vez, pocas recompensas por el tiempo invertido. En la segunda etapa el deportista empieza a evaluar cognitivamente esas demandas objetivas, y resultan una amenaza bajo la forma de sobrecarga percibida como falta de control, sentimientos de desesperanza y falta de significado. En la tercera etapa, la evaluación experimentada y percibida en la etapa anterior por el deportista da como resultado una respuesta fisiológica que se manifiesta con una serie de síntomas como tensión/ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y susceptibilidad para contraer enfermedades. En la última etapa, el deportista responde con conductas o respuestas de enfrentamiento. A manera de ejemplos el deportista comenzaría a mostrar conductas inapropiadas, disminución en su rendimiento

deportivo y comenzaría a experimentar problemas interpersonales o retiro del deporte en el peor de los casos. (Cox, R, 2009).

2.2.2. Silva (1990). Modelo del estrés en el entrenamiento.

Este modelo en particular establece que el síndrome de burnout es una consecuencia de entrenamientos excesivos y que las cargas de entrenamientos pueden tener efectos positivos pero también negativos. (Silva, 1990 citado de Carlín, M & Garcés de los Fayos, E 2010). Se considera que si se llevara a cabo una adaptación positiva a la carga de entrenamiento tendría como producto un mejor desempeño que en fin es el objetivo del entrenamiento. En cambio un resultado negativo de adaptación eventualmente puede dar lugar al burnout o conducir al abandono de la práctica deportiva. Según el modelo de Silva (1990) la adaptación negativa llevaría a un fracaso inicial de adaptación del cuerpo en afrontar el estrés psicofisiológico llamado “sobre entrenamiento”. El paso final es el burnout, que el mismo Silva ha definido como “una exhaustiva respuesta psicofisiológica expuesta como resultado de los frecuentes, y a veces extremos, pero en general ineficaces esfuerzos por cumplir, un excesivo entrenamiento y/o las demandas competitivas”. (Silva, 1990 citado de Carlín, M & Garcés de los Fayos, E 2010, p. 174).

Este modelo se basa en el concepto de que el “estrés” de los entrenamientos de los deportistas es necesarios para obtener mejoras en el rendimiento de los mismos. Si la adaptación a estos entrenamientos es positiva el deportista responderá con una ganancia, pero si ocurre al revés, si la adaptación es negativa al estrés del entrenamiento, el deportista experimentara un retraso en la ganancia lo que se interpretara como estancamiento. La combinación que puede generarse entre el estancamiento, el sobre entrenamiento y el burnout es para Cox, R (2009), el síndrome del estrés por entrenamiento. (Cox, R, 2009). Estos apartados permiten reflexionar y destacar que este modelo tiene puntos de relación con la dimensión de agotamiento físico y emocional del síndrome de burnout, mencionada al inicio de la monografía.

2.2.3. Schmidt & Stein (1991). Modelo de inversión del Burnout.

La propuesta de los investigadores Schmidt & Stein se encuentra basada en el compromiso deportivo como la variable moduladora del bienestar psicológico y la aparición del burnout. Esta propuesta pretende comprenderse diferenciando tres poblaciones: a los deportistas que continúan con su práctica habitual, con niveles de salud psicológica; aquellos que abandonan la práctica, debido que no pueden soportar la presión constante y deciden retirarse y aquellos que sufren burnout, pero continúan con su práctica con niveles

de problemática psicológica evidente. Según la propuesta, dependiendo el compromiso que presente el deportista en relación al de las personas significativas de su entorno, será como presente el equilibrio del balance entre costos y beneficios. Si por el contrario, comienza a percibirse desequilibrio, la tendencia predominante será la propensión a abandonar la práctica deportiva e incluso el retiro definitivo. Si el desequilibrio comienza a ser significativo, las probabilidades que aparezca burnout aumentan considerablemente. (Schemidt & Stein, 1991 citado de Carlín, M & Garcés de los Fayos, E 2010).

Cuanto más alienado se encuentre el compromiso que mantiene el deportista con el resto de los grupos del ámbito deportivo, dígame estos, entidad deportiva, familiares, compañeros, entrenador, directivos, público, más probabilidades habrá que se mantenga el compromiso con su práctica deportiva. En este punto se considera que juega un papel preponderante el entrenador, ya que una función del mismo es orientar a sus deportistas hacia un compromiso individual grupal e institucional.

Es importante traer al Dr. Cox, R (2009) ya que aporta otra perspectiva interesante al modelo, entendiendo que es necesario: “una función de cinco determinantes de compromiso para participar en un deporte. El modo en que el deportista evalué estos cinco determinantes va a establecer las bases del compromiso: la diversión o la obligación”. (p.430). Los determinantes son: la recompensa, el costo, la satisfacción, la inversión y las alternativas. (Cox, R, 2008).

El deportista participara en el deporte de manera entusiasta si el compromiso se basa en la diversión, por el contrario, si el compromiso llevado a cabo por el deportista se basa en la obligación, para los autores del modelo es solo una cuestión de tiempo antes de que se establezca el burnout y el deportista abandone el deporte. (Cox, R, 2008). Cuando se refiere al “compromiso por diversión” está determinando que las recompensas en relación a los costos son muchas y que a su vez el deportista encuentra su actividad deportiva muy gratificante y positiva en relación al tiempo que le debe dedicar y al sacrificio que tiene que hacer. (Cox, R, 2009).

El compromiso por obligación es lo opuesto a lo descrito en el párrafo anterior. Tanto la práctica o la competición no divierte al deportista y la percepción de este es monótona de acuerdo a su actividad deportiva. De igual manera, esta situación logra persistir y permanecer durante un tiempo, debido a que luego de invertir gran cantidad de tiempo en su deporte durante muchos años es difícil abandonar. Con el tiempo el deportista va sintiendo que tiene pocas alternativas, debido que no tiene otros intereses que no sea el deporte, por lo cual se podría deducir que sería reforzante la situación de no tener otras actividades que hacer y evitar abandonar la práctica deportiva a pesar de no estarla

disfrutando. Pero esta situación no puede durar demasiado tiempo, ya que el deportista comienza a experimentar el síndrome de burnout y si no logra soportar los síntomas del síndrome más allá del tiempo invertido y las pocas alternativas el fin será el abandono del deporte. (Cox, R, 2009).

2.2.4. Coakley (1992). Modelo de la distribución del poder en el Burnout.

Este modelo propone una idea que incide en los procesos sociales que hacen al deporte. Comprende que existen una serie de consecuencias de tipo social que estarían en el origen del burnout.

Según este modelo, la estructura social del deporte es la que hace que el contexto del deportista predisponga a experimentar este problema, afectando a su vez psicológicamente al individuo. De esta manera son para Coakley (1992) las inadecuadas relaciones sociales asociadas al deporte, el negativo control que se tiene sobre los deportistas jóvenes en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte que practican, la ausencia de criterios positivos que poseen los deportistas para valorar porque participan en el deporte, así como también la negativa organización de los programas deportivos de alto rendimiento las que facilitarían que ocurra el síndrome de burnout. (Coakley, 1992 citado de Carlín, M, & Garcés de los Fayos, E, 2010).

El síndrome de burnout en el deporte para este modelo es:

Un fenómeno social basado en un conjunto de relaciones sociales través de las cuales los jóvenes deportistas pierden poder hasta el punto de notar que la participación en el deporte ha comenzado a ser un punto conflictivo para ellos que ya no tiene ningún control significativo sobre partes importantes de su vida. (Cox, R, 2009, p. 272).

Es interesante poder pensar este modelo desarrollado en función al rol que puede cumplir “la institución deportiva” en la cual se encuentra el deportista. Se puede comprender que frente al desconocimiento de parte de instituciones sobre el síndrome de burnout y la falta de prevención, pueden aumentar las probabilidades de la ocurrencia del problema. A su vez es importante reflexionar si en iniciación deportiva y/o en el deporte juvenil, se prevé y se tiene en cuenta que en múltiples ocasiones la institución o el entrenador ejercen ciertos controles sobre las personas que practican el deporte, que implícitamente pueden estar perjudicando al deportista aunque crean ayudarlo.

Se aclara que es importante tener ciertos líderes que tengan cierto equilibrio en relación a los controles ejercidos sobre los deportistas, de ser así, se deduce que se producirían más y mejores beneficios para la integridad personal de los deportistas.

2.2.5. Garcés de los Fayos & Cantón (2007).

Esta propuesta, novedosa por cierto, realiza una separación en tres grupos de variables predictoras del síndrome de burnout para poder comprenderlo: Las variables son las de índole familiar/social, las de índole deportivo y las de índole personal, que a su vez pueden dar lugar a variadas situaciones negativas como puede ser: el aumento de la percepción de estrés o falta de satisfacción con el apoyo social, tal como lo destacaron Raedeke & Smith (2004). (Raedeke & Smith, 2004 citado de Carlín, M & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Este modelo considera que la aparición del burnout conlleva un cierto desarrollo, ya que se trata de un proceso con un largo continuo temporal. Lo primero que manifestara el deportista será el agotamiento emocional, propio de la dinámica agobiante que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables. Una vez que este agotamiento ya está consolidado en el individuo, la siguiente manifestación será la despersonalización. Los autores continúan desarrollando un tercer momento del síndrome, el cual aparece en este una sensación de incapacidad en cuanto a la realización personal en el contexto deportivo. Transcurrido este proceso de tres variables podría darse paso a la definición de la existencia del síndrome de burnout en el deportista. (Garcés de los Fayos, E & Cantón, 2007 citado de Carlín, M & Garcés de los Fayos, E, 2010).

2.3. Instrumentos de evaluación en el Síndrome de Burnout.

Diversas investigaciones con determinados contenidos específicos han tenido en consideración el estudio de instrumentos de evaluación para el Síndrome de Burnout en el deporte. Estos contenidos serán desarrollados a continuación:

2.3.1. Primeras técnicas de evaluación utilizadas.

Un estudio de los investigadores Sánchez Alcaraz, B, J & Mármol Gómez, A (2013) menciona que en los primeros trabajos para evaluar el síndrome de burnout en deportistas se utilizaban entrevistas estructuradas, test proyectivos y observaciones sistemáticas pero posteriormente se pasó a darle más preponderancia y utilidad a la evaluación mediante auto informes y cuestionarios. (Martínez, 2010 citado de Sánchez Alcaraz, B, J & Mármol Gómez, A, 2013). Del apartado de los investigadores, se puede sintetizar las técnicas mencionadas como datos importantes y complementarios de los posteriores instrumentos específicos que se desarrollaran en los próximos párrafos para el síndrome en cuestión. A su vez, se considera que podrían también utilizarse entrevistas estructuradas como semi - estructuradas sobre que siente, que piensa y como actúa el deportista en su práctica deportiva.

2.3.2 Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

Uno de los instrumentos más utilizados para la evaluación del síndrome de burnout en deportistas es el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Este cuestionario de evaluación está formado por 15 ítems que miden tres componentes del síndrome de burnout: Agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación con la práctica deportiva. Se realiza a través de una escala tipo Likert con 5 posibilidades de respuesta (Sánchez Alcaraz, B, J & Mármol Gómez, A, 2013). La escala se encuentra diferenciada por los puntos: 1 – Casi nunca, 2 – Pocas veces, 3 – Algunas veces, 4 – A menudo y 5 – Casi siempre. (De Francisco, C, Arce, C, Vílchez, M, Vales, A, 2016).

Es importante agregar, que cuanto mayor sea la suma de las puntuaciones en las subescalas, mayor será el burnout experimentado en el deportista. (De Francisco, C; Garcés de los Fayos, E; Arce, C, 2014)

2.3.3. Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).

El segundo instrumento desarrollado es el Inventario de Burnout en Deportistas, elaborado por Garcés de los Fayos (1999). Se constituye de 26 ítems y evalúa las tres dimensiones del síndrome de burnout propuestas por Maslach y Jackson (1981): Agotamiento emocional, reducida realización personal y despersonalización. El formato de respuesta del instrumento en cuestión es de tipo Likert con cinco alternativas: 1. Nunca he sentido o pensando esto. 2. Alguna vez al año lo he pensado o sentido. 3. Alguna vez al mes lo he pensado o sentido. 4. Alguna vez a la semana lo he pensado o sentido. 5. Pienso o siento esto a diario. (Garcés de los Fayos, E, De Francisco, P, Arce, C, Constantino, 2012).

Es pertinente destacar que en los ítems correspondientes a las dimensiones: agotamiento emocional y despersonalización, cuanto mayor sea la respuesta numérica del deportista, mayor será el burnout experimentado. Por el contrario, en los ítems correspondientes a la dimensión reducida realización personal, cuanto menor sea la respuesta del deportista mayor será el grado de burnout experimentado. (Garcés de los Fayos, E, De Francisco, P, Arce, C, Constantino, 2012).

2.3.4. Comparación entre los instrumentos: Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) e Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).

Se rescata un estudio en el cual se realizó una comparación entre los dos instrumentos planteados, más específicamente en las subescalas de los mismos. Este artículo de los investigadores Cristina de Francisco, Enrique García de los Fayos y Constantino Arce se

tituló como: “La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional”.

Ambos instrumentos de evaluación, tanto el Athlete Burnout Questionnaire como el Inventario de Burnout en Deportistas, asumen una composición tridimensional del síndrome existiendo un paralelismo conceptual entre dimensiones. Los análisis de correlaciones mostraron que solo existe un buen grado de convergencia entre una de las subescalas (Agotamiento Emocional del IBD-R y Agotamiento Físico y emocional del ABQ). (De Francisco, C, Garcés de Los Fayos, E, Arce, C, 2015).

Otra de las subescalas que deberían converger (Reducida Realización Personal de IBD-R y Reducida Sensación de Logro del ABQ) muestra un grado de convergencia menor del esperado por los investigadores (De Francisco, C, Garcés de Los Fayos, E, Arce, C, 2015).

Las subescalas de (Despersonalización del IBD-R y Devaluación de la Práctica deportiva del ABQ) apenas evidencian relación. (De Francisco, C, Garcés de Los Fayos, E, Arce, C, 2015).

2.3.5. Estudios en los que fueron utilizados los instrumentos: Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y/o el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

Numerosos estudios tuvieron en común la evaluación del síndrome de burnout en deportistas, sean estos en deportes individuales o colectivos, con la utilización de los instrumentos Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y/o el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). En muchos de ellos también se tuvo en común poder obtener datos sociodemográficos y deportivos sobre los deportistas con los cuales se iba a trabajar, como la edad, el género y el tipo de deporte practicado. Vale mencionar que en varios de ellos se consideró relacionar el síndrome de burnout con otras variables como la depresión, el estrés, personalidad resistente que pudiesen influir o tener puntos de contactos entre sí.

Un estudio de los investigadores De Francisco, C, García de Los Fayos, E & Arce, C (2013) tuvo una muestra de 442 deportistas españoles de 10 modalidades deportivas, formada por hombres y mujeres entre 14 y 29 años de edad. Los resultados arrojados por esta investigación fueron que el 55 % de los deportistas evaluados presentaban bajo riesgo de padecer burnout (55.7 % según los datos del IBD-R Y 55.4 % según el ABQ), frente a un 3.5 % y 3.4 % de deportistas que lo padecían. (IBD-R – ABQ). El porcentaje que resta se encontró en un riesgo moderado (27.8 % y 28.7 %) y en alto riesgo (12.7 % y 12.4 %). (De Francisco, C, García de los Fayos, E & Arce, C, 2013).

Quizá el dato relevante a poder pensar y reflexionar desde la academia en futuras investigaciones es que casi un 4 % de la muestra evaluada por los investigadores presentó

burnout y aproximadamente el 13 % se ubicó en riesgo de padecerlo. Es importante a su vez, ponderar estos datos mencionados como significativos, debido que tienen que poderse abordar por profesionales del deporte.

Un trabajo reciente de los Doctores Arce, C, Vílchez & Vales (2016) utilizó no solamente el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) sino también el instrumento Depression Anxiety Stress Scales (DASS), debido a que el objetivo de los autores fue investigar la relación entre el estrés percibido, el burnout y la depresión en deportistas. La muestra estudiada presentó a 453 deportistas con edades entre los 13 y 29 años, participantes de variadas modalidades deportivas tanto individuales como colectivas. (Arce, C Vílchez & Vales, 2016).

Los resultados arrojados por el estudio revelaron una gran relación entre el estrés, el síndrome de burnout y la depresión. Con altos niveles de estrés, como se mencionó en otras partes de este trabajo monográfico, se encuentra una alta probabilidad de llegar a padecer burnout. (Arce, C Vílchez & Vales, 2016).

En relación al burnout y a la depresión el estudio concluyó que el burnout es una variable predictora positiva de la depresión, a su vez también el estrés percibido puede ser un predictor de la depresión. (Arce, C Vílchez & Vales, 2016). A partir de estos resultados cuán importante se hace poder relacionar, observar y estudiar desde investigaciones la relación de estas tres variables que se ponen en juego en el deporte. En paralelo, se hace importante identificar síntomas primarios evaluando con otros instrumentos que no sean solo los del síndrome de burnout, para así poder intervenir efectivamente en lo que se identifique, independientemente de lo que padezcan los deportistas, como es el caso de la depresión y el burnout que presentan algunas semejanzas clínicas.

Por otra parte, un trabajo interesante de Franco, C (2009) tuvo por objetivo analizar los efectos de un programa de meditación para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena (Mindfulness) puede tener sobre el burnout y la personalidad resistente de un grupo de deportistas. Para esto, el investigador dispuso de un grupo experimental compuesto por 21 participantes y otro control de 20 sujetos, el primero recibió la intervención y el otro no. Los deportistas competían a nivel provincial, regional o nacional y a su vez estudiaban en la Universidad de Almería (España). Las edades comprendidas fueron entre los 18 y 32 años de edad. Los participantes practicaban tanto de deportes individuales como colectivos. (Franco, 2009).

Los instrumentos utilizados por el investigador para medir el síndrome de burnout y la personalidad resistente fueron: El Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y el Personal Views Survey (PVS). Es de pertinencia detenerse en este último instrumento; evalúa tres

dimensiones: compromiso, mediante 16 ítems que están relacionados a implicarse en forma plena y comprometida en las actividades que la persona realiza en su vida. La dimensión: control que se compone por 17 ítems que refiere al sentimiento de influencia y controlabilidad que la persona percibe sobre los sucesos que acontecen en su vida. La última dimensión, es reto, constituida por 17 ítems que evalúan el grado en que la persona considera los cambios de la vida como una oportunidad y un desafío para su desarrollo personal. (Franco, 2009).

Los resultados obtenidos fueron significativamente diferentes. Mediante la intervención se obtuvo una mejora en el grupo experimental respecto al grupo control, mejorando las tres dimensiones que evalúan la personalidad resistente (control, compromiso y reto) y en dos de las tres dimensiones que componen el burnout (escasa realización personal y agotamiento emocional). Dichas diferencias se mantuvieron 5 meses finalizada la intervención. Es interesante que no hayan vuelto los síntomas del burnout posteriormente hecha la intervención, por lo que se podría deducir que la técnica Mindfulness es eficaz en el síndrome de burnout.

Por último se señala como importante las semejanzas compartidas de los diferentes estudios, debido que develan una buena validez y confiabilidad de los instrumentos. Es de significancia que puedan utilizarse tanto en deportes individuales como colectivos, y en el caso del último estudio mencionado de Franco, C (2009) se puede deducir que puede ser de ayuda paralelamente a intervenciones relacionadas a prevenir o disminuir el padecimiento del burnout en el deporte.

2.4. Estrategias de prevención y técnicas de intervención para el Síndrome de Burnout.

Antes de poder prevenir, intervenir, es importante conocer, diagnosticar. En esta línea, estudios de los psicólogos Roffé, M, Ucha, F, G & Garcés de Los Fayos, E (2009) dieron énfasis en la importancia que tiene un sistema de evaluación continuo en todo momento y ante cualquier programa de prevención que se diseñe, ya que va a permitir detectar la aparición del síndrome en cualquier deportista. (Roffé, M, Ucha, F, G & Garcés de Los Fayos, E, 2009).

Un estudio de los investigadores Sánchez – Alcaraz & Gómez – Mármol (2013), describe la tarea de prevención del síndrome del burnout en el fútbol en específico que es de pertinencia traerlo, ya que puede llegar a tener puntos en común con otros deportes. Afirman que es clave y trascendental la figura del entrenador y del psicólogo en la detección de conductas y variables que pueden ser predictoras del síndrome, ya que los

deportistas que lo sufren no están en condiciones de reconocer el significado de lo que les sucede ni tampoco buscar soporte. A su vez, plantean que va a llegar un momento que la angustia y las dificultades van a superar al deportista. (De Cos y Mizrahi, 2007 citado de Sánchez, A & Mármol, G, 2013).

Es importante la figura del entrenador ya que la influencia que genera es tal que puede afectar en los resultados de los futbolistas, sean estos negativos o positivos. Sánchez, M & Mármol, G (2013) consideran que un entrenador con credibilidad que genera buen clima e implicación en las tareas con determinado estilo de comunicación, basado este, en el apoyo, en las instrucciones, son determinantes para que los deportistas hagan de su práctica una diversión y al mismo tiempo tengan compromiso con la tarea, disminuyendo a su vez los riesgos de padecer burnout. (Carlín & Garcés de los Fayos, 2010 citado de Sánchez, M & Mármol, G, 2013).

Por otra parte se rescata y sintetiza de los mismos autores que se vienen mencionando, que el trabajo sobre prevención del burnout en la infancia debe ir destinado tanto a padres como a deportistas, por lo que se hace importante la utilización de tareas de cooperación y de cohesión grupal en los entrenamientos. (Sánchez, M & Mármol, G, 2013).

En la misma línea, investigadores como Carlín, C & Garcés de los Fayos, E (2010) aportan que para que los jóvenes puedan divertirse y tengan niveles menores de estrés, es sumamente necesario e importante que se genere un clima de implicación basado en el esfuerzo y en la autoreferencia, evitando a su vez que el clima de implicación sea basado en resultados y en superar al resto. (Carlín, C & Garcés de los Fayos, E, 2010). Sin ir demasiado lejos, se reflexiona aquí, la importancia de que los deportistas puedan llevar a cabo una motivación intrínseca durante su práctica deportiva, basada en la tarea.

Una opción posible de prevención del síndrome de burnout en el deporte es utilizar estrategias de afrontamiento. Son varios los estudios que sugieren que podrían ayudar al deportista hacer frente al estrés, por ende dificultar el surgimiento del burnout (Gustafsson et al., 2008; Raedeke y Smith, 2004 citado de Carlín, C & Garcés de los Fayos, 2010). No obstante, se hace visible que “los deportistas con niveles altos de burnout utilizaban menos estrategias de afrontamiento y reinterpretación positiva”. (Carlín, C & Garcés de los Fayos, 2010, p. 43).

Márquez, Sara (2006) define afrontamiento como:

Un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata entonces, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarlas; se refiere a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir o superar las demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. (p. 362).

Se logra reflexionar que si bien el estudio describe específicamente “el estrés” y estrategias para afrontar este, para la prevención de burnout es clave despejar niveles de estrés agudo para que no se ocasionen factores de burnout o estrés crónico en el deportista.

Por su parte, Márquez, S (2006) teoriza conceptos del Psicólogo y Profesor Lazarus y la Doctora Folkman que fueron quienes promovieron las dos grandes dimensiones funcionales de afrontamiento.

La primera dimensión: Afrontamiento orientado a la tarea, que va a referir a las acciones que tienen como objeto modificar o controlar aspectos de una situación percibida como estresante, las estrategias específicas que tiene esa dimensión son el aumento del esfuerzo en las tareas, análisis lógico de situaciones y planificación. (Márquez, S, 2006).

La segunda dimensión: Afrontamiento orientado a la emoción. Esta dimensión representa las acciones que se emplean con el objeto de modificar el significado de una situación estresante y regular el resultado negativo de las emociones, a su vez, intenta centrarse en los aspectos positivos de la situación. También esta dimensión incluye estrategias específicas como: el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. (Márquez, S, 2006).

Por otra parte, en relación a las técnicas de intervención, Fender (1989) es quien propone tres pasos claves para la intervención en el burnout del deportista: El primer paso y principal es la “autoconciencia”. El deportista debe reconocer que padece y sufre Burnout, para así poder comunicar sus dificultades a la familia, entrenador o psicólogo del deporte. (Fender 1989 citado de Cox, R, 2009). Este punto que plantea Fender, se considera un tanto dificultoso, debido que tal vez sea el cuerpo técnico del deportista quien deba identificar los factores de burnout que padece el deportista para comunicárselo de una manera adecuada.

El segundo paso consiste en retirarse de la actividad problemática. Si los síntomas son identificados desde un principio podría ser necesario e importante que el deportista se retire

por algunos días de la práctica deportiva. Si el síndrome ha progresado hasta el punto de desear suspender toda actividad, podría ser de necesidad el reposo y la relajación total para el bienestar y cuidado del deportista. (Fender, 1989 citado de Cox, R, 2009).

El tercer y último pasó, es la aplicación de técnicas de relajación que pueden ser beneficiosas para revertir los efectos debilitantes del estrés y el burnout. (Fender 1989 citado de Cox, R, 2009).

De estos tres pasos se puede reflexionar sobre la importancia que tienen las observaciones que pueda realizar el psicólogo del deporte de los diferentes comportamientos del deportista en entrenamientos y competencias. Y a partir de ahí, junto con los instrumentos de evaluación poder identificar si el deportista presenta o no factores predictores de burnout. En conjunto con lo mencionado, se hace importante realizar la técnica de relajación de Jacobson y Oncoming, que es pertinente mencionar que en la práctica anual en Rentistas se le daba utilidad con el fin de bajar cargas musculares y disminuir ansiedad en los jóvenes futbolistas.

Según Silva (1990):

Las tres fases del síndrome de estrés negativo son estancamiento, sobre entrenamiento y burnout. A partir de estos elementos podemos decir que la mejor forma de enfrentar los efectos debilitantes del burnout es intervenir mientras el deportista esta aun en la etapa de estancamiento. (Silva, 1990 citado de Cox, R, 2008, p. 437).

Por otra parte, las técnicas basadas en Mindfulness pueden ser una alternativa o complemento a otros métodos de intervención psicológica. Numerosos estudios agregan que pueden reducir de forma importante los niveles de estrés (Baer, 2003; Chessa & Serretti, 2009; Kabat – Zinn, 2004; Jain et al, 2007; Martin, 2008 citado de Palmi, J & Solé, S, 2016). También investigadores como Jarrillo & Garcés de los Fayos (2015) coinciden que la técnica Mindfulness es de utilidad para tratar el burnout en el ámbito del deporte. (Franco, 2009 citado de Jarrillo, G, M; De Francisco, C & Garcés de los Fayos, E, 2015).

Investigadores como Jarrillo, G, M; De Francisco, C & Garcés de los Fayos, E, (2015) mencionan como forma de intervención posible: el entrenamiento en técnicas de autorregulación, electro estimulación, técnicas de relajación y refuerzos positivos (Jarrillo, G, M; De Francisco, C & Garcés de los Fayos, E, 2015). El mismo estudio revelo tener en cuenta, a su vez, el establecimiento de objetivos, el apoyo social y organizacional como claves para prevenir el burnout. Por ultimo también incluyeron a la reestructuración cognitiva, control de estrés, resolución de problemas y a la facilitación de actividades alternativas satisfactorias. (Jarrillo, G, M; De Francisco, C & Garcés de los Fayos, E, 2015).

A partir de esto se puede reflexionar, valga la redundancia, la importancia que tiene el psicólogo del deporte como parte del cuerpo técnico en cualquier deporte y no fuera de este, para ayudar a detectar el síndrome del burnout, evaluar el mismo y poder llevar a cabo diferentes abordajes que prevengan el síndrome de burnout en el deportista. Es importante, poder dejar claro la trascendencia que tiene la formación del psicólogo del deporte debido al cuidado, conocimiento y ética que hay que tener al utilizar determinadas técnicas de intervención psicológica.

3. El síndrome de burnout en modalidades deportivas y actividad física.

Es de pertinencia aclarar, que en este punto del trabajo los deportes que se visualizan fueron seleccionados no por conveniencia propia, sino por cierta exhaustividad de estudios. Sin embargo se podría deducir que el síndrome de burnout pueda hallarse en otros deportes como el rugby, el ciclismo, el remo, entre otros, debido a la carga emocional y física que tienen dichos deportes.

3.1. Patinaje.

Se encontró un estudio novedoso de Guevara, C, A, (2017) que tuvo por objetivo general describir la vivencia y el afrontamiento del burnout en un grupo de jóvenes patinadores de alto rendimiento deportivo. Es importante mencionar que fue un trabajo de corte cualitativo y la recolección realizada ocurrió en la ciudad de Popayán. (Guevara, C, A (2017). Los datos obtenidos fueron analizados por medio del Software Atlas Ti y en ellos se logró evidenciar que cinco patinadores presentaban el síndrome de burnout y dos lo han vivenciado en su formación deportiva. Es interesante poder pensar en los “dos patinadores” que en su formación deportiva vivenciaron el síndrome de burnout. Podría deducirse que hay mayores probabilidades que si un deportista presenta el síndrome en su niñez y/o adolescencia y es intervenido y logra disminuir su padecimiento, en su futuro puede ser más vulnerable a volverlo a padecer. En apartados posteriores de Iniciación deportiva y en el apartado de edad este punto será puesto en cuestión con evidencias que respaldan la deducción.

Guevara, C, A (2017) concluyo que dicha presencia del síndrome se debe a la presión de sus padres, a la incongruencia entre sus expectativas de su rendimiento y sus resultados, a la falta de apoyo institucional y a las lesiones físicas. (Guevara, C, A, 2017).

En relación al afrontamiento del síndrome se encontró que los deportistas solo implementaban estrategias inmediatas para enfrentar el agotamiento físico. Unido a esto, evidencias mostraron que los participantes desconocen y no utilizan estrategias preventivas para la aparición del síndrome. (Guevara, C, A, 2017). A partir de este trabajo, se puede

destacar la trascendencia que tiene poder contar con planes de entrenamientos que incluyan establecimientos de objetivos a corto plazo, metas realistas y alcanzables, para que de alguna manera los deportistas puedan ir logrando resultados positivos. De la misma manera, lograr desde la academia brindar información a clubes deportivos con evidencias de investigaciones como las mencionadas en el apartado de Estrategias de prevención y técnicas de intervención para el Síndrome de Burnout, donde allí puede observarse la importancia que tiene poder enseñar estrategias de afrontamiento a los deportistas para su bienestar y manejo de situaciones que acontecen en su práctica deportiva.

Se reflexiona por otra parte, que desde la Institución es fundamental apoyar al deportista. Que esté al alcance contar con al menos un psicólogo del deporte, para que este imparta la enseñanza y la utilización de estrategias preventivas para el burnout. Que se puedan llevar a cabo actividades de ocio externas a la práctica del patín con el fin de generar algo diferente y que no solo sea entrenamientos y competencias. Por último se hace importante realizar dinámicas grupales con el objetivo de poder fortalecer el aspecto colectivo. En esto último se puede encontrar cierta similitud con la experiencia de la practica realizada en Rentistas, donde se experimentaban dinámicas donde primaba lo lúdico y el juego espontaneo y los deportistas podían pasar un momento de diversión y a su vez conocerse más entre ellos y tomar decisiones.

3.2. Pesas - Balonmano - Baloncesto - Taekwondo.

En un artículo de los investigadores Medina, M & García Ucha, E (2002) se estudiaron “40 deportistas de alto rendimiento de diferentes deportes: pesas, balonmano, baloncesto y taekwondo. Las edades de los deportistas eran entre los 18 y 28 años, con experiencia en sus deportes entre 5 y 16 años” (p. 36).

Posteriormente utilizado el instrumento: Inventario de Burnout en Deportistas Inventario de Burnout en Deportistas de Maslach y Jackson (1981) lograron mostrar resultados mencionando que de la muestra total, el 10 % de los sujetos presentaban burnout, lo que no es un dato menor a considerar, ya que serán deportistas con mayor propensión al abandono y los que presentan una situación más difícil que el resto de la muestra. (Medina, G & García Ucha, F, E, 2002).

Es de importancia mencionar que para que un deportista presente el síndrome de burnout, debe tener porcentajes altos en las tres dimensiones del síndrome: Agotamiento físico/emocional, despersonalización y reducida realización personal. Específicamente en el estudio de los investigadores citados existe un porcentaje de la muestra que no presentan niveles altos en las tres dimensiones a la vez, pero si se pudo evidenciar dos de las dimensiones altas, por lo cual podrían ser propensos a presentar el síndrome de burnout en

un futuro si no se interviene a tiempo.

En este trabajo de Medina, G & García Ucha, F, E, (2002): “El 50 % de los deportistas de pesas, el 70 % de los de balonmano, el 60 % de los jugadores de baloncesto y el 70 % de taekwondo”, se los denomino como “grupo de riesgo”. (Medina, G & García Ucha, F, E, 2002. p. 36).

Sobre estos datos se puede reflexionar acerca de la importancia que tiene el rol del psicólogo en estas situaciones; sería importante de alguna manera, aumentar la motivación con planteamientos de objetivos realistas y alcanzables. Flexibilizar cargas de entrenamientos y competencias por un tiempo en los deportistas que tienen riesgo de padecer burnout. Sobre este punto descrito, se puede deducir que no será fácil debido que el deportista querrá seguir participando de la actividad deportiva. Sin embargo si no se bajan intensidades, se podría conjeturar que se agudizara la situación hasta que por definitiva terminara teniendo que estar en reposo por un tiempo.

3.3. Fútbol.

Estudios de variados investigadores como Pedrosa, Suarez, Pérez & García – Cueto (2011); Salgado, Rivas & García, (2015); Sánchez – Alcaraz, Gómez – Mármol & García, (2013) demostraron que en el fútbol puede encontrarse el síndrome de burnout, tanto en entrenadores como en futbolistas. (Pedrosa, Suarez, Pérez & García – Cueto, 2011; Salgado, Rivas & García, 2015; Sánchez – Alcaraz, Gómez – Mármol & García, 2013).

Los investigadores Salgado, Rivas & García (2015) en los contenidos de su estudio definieron una muestra de 25 futbolistas profesionales. A través de una evaluación, lograron observar que el 68 % de los deportistas de la muestra de futbolistas presentaba el síndrome de burnout. Tras llevar a cabo una intervención psicológica durante seis meses, la prevalencia del síndrome disminuyo un 38 % y el resto de la muestra que presentaba riesgo de padecer el síndrome se redujo significativamente. (Salgado, Rivas & García, 2015).

Se hace indispensable en este deporte colectivo en específico realizar dinámicas grupales, aprovechar positivamente trabajos de cohesión grupal para que la dimensión de despersonalización del burnout no sea tan intensa por algunos de los deportistas. Aclarando esta dimensión, la misma intenta explicar la relación y las actitudes con el entorno del deportista, por ejemplo: con el trato hacia los compañeros y hacia el entrenador. Dependiendo de cómo se encuentre el “deportista” con el colectivo va hacer como se halle la dimensión del síndrome mencionada.

Por su parte, investigadores como Sánchez – Alcaraz Martínez, B, J & Gómez – Mármol, A (2013) citaron a García (1999) quien a través del Instituto de Medicina del Deporte de La

Habana, llevo a cabo un estudio sobre una muestra de entrenadores de fútbol. Los resultados arrojados mostraron que la mayoría de los entrenadores no presento factores de riesgo de padecer burnout pero se debe reconocer la evidencia de que algunos entrenadores sufrían burnout que no había sido detectado anteriormente y que no estaba siendo tratado por ningún equipo de especialistas. (García 1999 citado de Sánchez – Martínez, B, J & Gómez – Mármol, A, 2013).

Es importante destacar que investigaciones sobre burnout en entrenadores han merecido significativamente más atención que en deportistas. Quizás sea debido a que se ha percibido a este profesional como uno más de los que, por sus continuas interacciones humanas, se pueda encontrar más vulnerable a correr riesgo de padecer el síndrome. A su vez también podría deducirse que el rol que cumple en un institución deportiva, sea este con la dirigencia, con su equipo pueda llevar a generar cierto estrés o ser un desencadenante. Se considera que lo mencionado tiene similitudes con el modelo de Coakley, el modelo de la distribución del poder en el Burnout, mencionado en apartados del inicio del trabajo, ya que destaca la estructura social del deporte y el contexto deportivo como lugares donde pueden generarse inadecuadas relaciones sociales y por ende estrés sino es previsto y controlado.

De acuerdo a Weinberg & Gould (2010): “los entrenadores son los principales candidatos para padecer el síndrome de burnout” (p. 503). Algunos de los factores que pueden presentar los entrenadores pueden ser la presión para ganar, la interferencia o la indiferencia con los familiares de los deportistas, los problemas de disciplina, la necesidad de tener que cumplir variados papeles o roles dentro del deporte, los numerosos compromisos de viajes y la gran responsabilidad personal. (Weinberg & Gould, 2010). Se puede agregar a estas ideas de los autores mencionados, la relación que se pone en juego en la diada entrenador – entorno, las posibles expectativas que se deposita en el entrenador, en su rol y la responsabilidad que tiene que llevar a cabo. Por lo tanto se podría deducir que esas expectativas pueden llegar hacer iatrogénicas para el entrenador si los resultados esperados por dicho entorno no se cumplen en un futuro.

Otra variable que puede interferir para padecer factores de burnout, es la falta de experiencia. Un estudio del Doctor Garcés de los Fayos, E & Benedicto, L (2002) revela que la experiencia en un entrenador suele ser una buena estrategia de afrontamiento a la hora de afrontar los diferentes problemas que se puedan dar. Según esta información brindada por este trabajo se puede deducir que los entrenadores más inexpertos son más proclives a padecer el síndrome de burnout o al menos tener más factores de riesgo. (Garcés de los

Fayos, E & Benedicto, L, 2002). En relación a la idea descrita, sucede, que los entrenadores con mayor edad tienden a tener niveles más elevados de fatiga crónica que entrenadores jóvenes, se entiende que en parte podría ser consecuencia del cansancio de su profesión. (Weinberg & Gould, 2010).

3.4. Básquetbol – Hockey.

El estudio que se expondrá fue realizado por la Doctora Tutte, V & la Psicóloga Suero, G. El objetivo de las autoras fue poder determinar si existen diferencias entre dos equipos deportivos a lo largo de una temporada en relación al burnout. Propusieron una muestra comprendida por dos equipos de mujeres deportistas de alto rendimiento con edades entre 18 y 33 años. La misma correspondió a 10 deportistas de un equipo de basquetbol profesional de la Liga Femenina de Básquet Español y a 13 deportistas del Seleccionado Nacional de Hockey sobre Césped de Uruguay. (Tutte, V, V, & Suero, G, M, 2009). Para la evaluación del síndrome fue utilizado el instrumento Inventario de Burnout para Deportistas (IBD) (Tutte, V, V, & Suero, G, M, 2009).

Resultados evidenciaron que en el inicio de la temporada no se encontraron casos que cumplan con los criterios del síndrome de burnout en ningunos de los deportes. Curiosamente al final de la temporada aparece una leve mejora en la dimensión agotamiento emocional en el equipo de Hockey y por el contrario no en el equipo de basquetbol, que de hecho aumento el número de casos con síndrome de burnout. Si bien se logró evidenciar esto descrito, no se encontraron diferencias tan significativas según las investigadoras. (Tutte, V, V, & Suero, G, M, 2009).

En relación a la dimensión de Despersonalización ocurrió algo similar a la primera dimensión, se evidencio una mejora en el equipo de Hockey mientras que en las jugadoras de Basquetbol se mantuvieron los mismos porcentajes evaluados en el inicio de la temporada. (Tutte, V, V, & Suero, G, M, 2009).

De acuerdo a la última dimensión de síndrome: Reducida Realización Personal, al final de la temporada los dos equipos deportivos presentaban más casos con puntuación mayor al inicio de la temporada. (Tutte, V, V, & Suero, G, M, 2009).

De la mencionada investigación, se puede sintetizar la eficacia del instrumento de evaluación Inventario de Burnout para Deportistas (IBD) utilizado por las dos profesionales, ya que las muestras escogidas por las autoras marcaron diferencias claras en cuanto a las culturas en las cuales se encontraban los deportes, a su vez otro dato no menor fue que los deportes se llevaban a cabo en diferentes países y a pesar de esos factores el instrumento logro evaluar lo que pretendió.

Por otra parte, el interés por el basquetbol en particular llevo a que continuara explorando que lugar tiene el síndrome de burnout en este deporte. Algunos contenidos encontrados fueron que en Básquetbol al igual que en Fútbol como se mencionó en apartados anteriores, el síndrome de burnout puede encontrarse afectando a entrenadores. Para esto, es pertinente sintetizar dos fragmentos citados por Weinberg & Gould (2010):

No quiero que esto suene como que estoy comparando mi actividad con la guerra, porque no es así. Pero este trabajo es muy similar a lo que ocurría con los muchachos que estuvieron en Vietnam. Si uno no es cuidadoso, puede terminar siendo una persona totalmente diferente, alguien que uno no quiere ser. (p. 504).

Rudy Tornjanovich, entrenador de los Houston Rockets (citado *en LeUnes y Nation*, 2002, p. 497).

Creo que en muchos aspectos algunas veces uno tiene que traicionarse, traicionar sus valores como entrenador y su filosofía de entrenamiento, solo para poder complacer a la gente y hacer que las cosas funcionen. Y esto es lo más difícil de esta actividad: el riesgo de que el trabajo termine por cambiar la forma de cada uno de ver las cosas y que uno termine por perder el control sobre la actividad.

Pat Riley, entrenador de Miami Heat (citado *de LeUnes y Nation*, 2002, p.497).

Estos fragmentos permiten reflexionar la importancia del rol del entrenador en basquetbol, como también en otros deportes. Inicialmente por el control emocional que tienen que tener estos y la racionalidad que tienen que traer consigo para poder liderar un grupo de deportistas que pertenecen a una institución con aficionados o hinchas.

A su vez, lograr reconocer afectaciones personales en momentos o situaciones deportivas negativas se considera que debe de ser un gran desafío para cualquier entrenador, debido que podría verse perturbada la racionalidad y el pensamiento ya que no solamente los resultados son adversos sino que también puede perjudicar su trayectoria laboral.

Específicamente en el segundo fragmento citado Pat Riley, hoy actualmente ex entrenador y ex jugador de basquetbol, en cierta forma pierde la capacidad de tomar decisiones criteriosas por su visión objetiva, para de alguna manera, satisfacer al “entorno” o “contexto deportivo”. En apartados anteriores de la monografía se mencionaron aspectos teóricos relacionados al contexto deportivo o entorno, estos como elementos del deporte que generan presiones negativas. Con estos fragmentos se puede visualizar desde la implicación y practica de dos entrenadores prestigiosos.

3.5. Danza.

Contenidos de un artículo aportan algo novedoso como la danza. Se generó la curiosidad de seguir leyendo e informarse sobre esta actividad física, debido al desconocimiento de la misma en gran parte.

La danza es una actividad física, no un deporte en sí, que reúne numerosos participantes en niveles amateur y profesional. Se incorpora en deportes como la natación sincronizada y patinaje artístico. Es exigente en relación a la dedicación que hay que realizar, debido que se encuentra comprometido el esfuerzo físico en los entrenamientos y las actuaciones y esto mismo, es potencialmente estresantes.

El objetivo del estudio encontrado fue analizar si el síndrome de burnout está relacionado con la falta de deseos de continuar en el mundo de la danza. Dicho de otra manera, es conocer si el síndrome, junto con las regulaciones motivacionales, contribuye a predecir las intenciones de continuar participando en danza. (Balaguer, I; Castillo, I; Duda, L; Questen, E; Morales, V, 2011).

Los bailarines del presente estudio los que los movía a actuar era la motivación autónoma, ésta predice positivamente la intención de seguir practicando, mientras que cuando el interés está acompañado de regulaciones externas, llamémosle a esta, motivación controlada o de ninguna regulación, que sería la no motivación, lo que perciben es un bajo interés por seguir practicando y comienzan a tener factores de riesgo del síndrome de burnout que lo llevan abandonar la práctica de la actividad física. Si los bailarines presentaban algunos de los dos últimos tipos de motivación en lugar de obtener efectos positivos beneficiosos de su participación, iban a recibir efectos negativos que le produjeran malestar. El fin de ese malestar, sino se previene o se ayuda a los bailarines desembocaría siendo el deseo de abandonar la práctica de la danza, debido al padecimiento del burnout en algunos casos. (Balaguer, I; Castillo, I; Duda, L; Questen, E; Morales, V, 2011).

Todo lo mencionado en los apartados permite reflexionar y seguir pensando la importancia que tiene el entrenamiento mental en esta actividad por un lado y la formación de los profesores de danza por otro. Sería importante detenerse a estudiar en más profundidad, la forma en la que han de comportarse los profesores de danza para conseguir que los bailarines se impliquen en su actividad y deseen seguir practicando la actividad física. Además, en una actividad potencialmente estresante como la danza, sería adecuado, actuar apoyando la autonomía de los bailarines, favoreciendo la motivación autónoma e intentar evitar la aparición de la motivación controlada y la no motivación, para contribuir a disminuir la posibilidad de experimentar el síndrome de burnout. (Balaguer, I; Castillo, I; Duda, L; Questen, E; Morales, V, 2011).

Se logró reflexionar de los apartados recientemente descritos, que la danza es una actividad en la cual está en juego la integridad física y por ende una parte de la salud, debido que se deduce que puede haber dolores continuos. A su vez, hay que tener determinados tipos de alimentación. No obstante, el estudio refleja y destaca que se tiene que poder generar un clima motivacional basado en la tarea para evitar que síntomas físicos se vean comprometidos en los bailarines. (Balaguer, I; Castillo, I; Duda, L; Questen, E; Morales, V, 2011). En paralelo a esta idea, se destaca a la motivación como una variable que puede generar o no el síndrome de burnout en deportistas sino está correctamente llevada a cabo por los profesores de danza.

Por otra parte se deduce que en esta actividad física en específico, una dimensión del síndrome en verse afectada inicialmente podría ser: agotamiento físico/emocional.

4. Niveles de competencia deportiva.

Numerosos estudios han evidenciado que el síndrome de Burnout puede hallarse en variados deportistas y en cualquier nivel de competición, principalmente en el alto rendimiento, sea este profesional u olímpico. También el deportista joven o amateur no está exento de lo anterior (Hahn, 1992; May, 1992 & Dosil, 2002 citado de Salgado, R, Rivas, A, García, A, 2011). Por el contrario, en estudios de Garcés de los Fayos, E & Benedicto, V. (2004), de García Ucha & Medina, M (2002) y de Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2006) no se lograron encontrar evidencias significativas del síndrome de burnout en el deporte de alto rendimiento; la idea será mejor desarrollada en el apartado posterior de alto rendimiento.

4.1. Iniciación deportiva.

Estudios han revelado que el síndrome de burnout puede aparecer ya desde poblaciones jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 19 años. (Raedeke & Smith, 2014; Weiss & Weiss, 2006 citado de Carlín, M; Garcés de los Fayos, E; De Francisco, C, 2012).

No se lograron encontrar estudios que permitieran indicar el síndrome de burnout en edades más tempranas, gran curiosidad debido que la niñez puede llegar hacer muy vulnerable en relación a las diferentes presiones que puedan depositar algunos padres en algunos de ellos.

Dando un ejemplo de nuestro país, actualmente en el “Baby Fútbol” se generan presiones sobre niños, las cuales desde muchas instituciones no son prevenidas y pueden provocar que los niños no se diviertan y no aprendan valores que son los principales objetivos de la iniciación deportiva. Es de importancia incluir psicólogos deportivos en iniciación deportiva, ya que es una etapa en la cual el niño transcurre por procesos de

aprendizajes a través del deporte, se conoce a sí mismo y se desarrolla humanamente para un futuro. Además como aportan Weinberg & Gould, si un deportista padece de factores de burnout tempranamente, se encuentra con mayor probabilidad de padecer riesgos en un futuro. (Weinberg & Gould, 2010), por lo que sería otro el pronóstico futuro si desde la iniciación deportiva en cualquier modalidad deportiva se intenta prevenir el síndrome de burnout.

Por otra parte, es interesante mencionar lo que aporta Gordillo (1992) en relación al rol del psicólogo del deporte en iniciación deportiva. Este debe ayudar al trabajo de formación y asesoramiento a padres y entrenadores y a su vez puede enseñar técnicas psicológicas a los niños como lo son técnicas de relajación para mejorar su desarrollo personal y su rendimiento. (Gordillo 1992).

4.2. Deporte juvenil.

“El síndrome de burnout es una de las causas principales del retiro de atletas juveniles”. (Vargas, C, N; p. 102).

En relación a este nivel de competencia, lo que se logró encontrar fue específicamente una extensa tesis de Vargas, C, N, (2015), interesante por cierto. Vargas afirmaba que en los últimos años ha venido aumentando la oferta de escuelas de deporte, y en medida similar el número de familiares, y entrenadores preocupados por el precoz abandono de la práctica deportiva por parte de jóvenes con proyección y talento. (Vargas, C, N, 2015).

Continuando con el autor, quien aporta la idea de que cuando los jóvenes deportistas se encuentran transitando situaciones de estrés, sea este experimentado en entrenamientos o competencias, conviene de parte del cuerpo técnico promover de alguna manera, un ambiente positivo y saludable para estimular que los deportistas permanezcan realizando su deporte. (Vargas, C, N, 2015).

También a nivel del deporte juvenil es fundamental valorar el desarrollo sobre los resultados. Es clave que tanto los deportistas como sus familias se orienten hacia la práctica del deporte, como una herramienta de desarrollo humano y que no se trate tempranamente al deportista como pequeños profesionales que dependen del éxito y los resultados. (Vargas, C, N, 2015).

Desde mi perspectiva podría analizar paralelamente estos contenidos de la tesis de Vargas, con la práctica anual de Rentistas, donde junto al cuerpo técnico se planificaban juegos lúdicos para evitar la monotonía rutinaria y prevenir el aburrimiento de los

entrenamientos, en estos se observaba diversión por parte de los deportistas juveniles. Se realizaron actividades donde se fomentaba la responsabilidad social que era otro punto que recomendaba Vargas, juntando útiles escolares y alimentos para los damnificados de la ciudad de Dolores. De alguna manera, lo que se intentaba hacer era trabajar con aspectos humanos de la personalidad que después podían ser llevados a la competencia y/o servirles para su integridad personal.

4.3. Alto Rendimiento.

Fueron varios los estudios que tuvieron por objetivo evaluar deportistas de alto rendimiento. Las evidencias que lograron obtener en relación al síndrome de burnout fue que en ninguna de sus diferentes muestras hubo presencia de altos porcentajes del síndrome de burnout. (Garcés de los Fayos, E & Benedicto, V, 2004; García Ucha & Medina, M, 2002; Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J., 2006).

Los Doctores Garcés de los Fayos & Benedicto (2004) aclararon que a pesar de que no lograron encontrarse casos de burnout, si hubo deportistas con predisposición a padecer el síndrome, con mayor vulnerabilidad de presentar el mismo en un futuro. (Garcés de los Fayos, E & Benedicto, V, 2004).

Se reflexiona de las evidencias de los autores mencionados, datos curiosos debido a como en el alto rendimiento, al menos en estas muestras estudiadas no se lograron encontrar niveles de burnout altos. Se plantean preguntas como: ¿Puede que se deba a determinadas habilidades psicológicas como la fortaleza mental de los deportistas que llegan al alto rendimiento? ¿Se le da más interés en el alto rendimiento al entrenamiento mental, a la psicología del deporte? Los deportistas que compiten en alto rendimiento ¿están preparados por sus instituciones para afrontar niveles de estrés y presión que puedan generarse?

Se puede mencionar una serie de elementos que hacen diferente al alto rendimiento y lo diferencian de los otros niveles de competencias mencionados en el punto anterior del trabajo. Por una parte, los niveles y tiempos de entrenamiento y competencias. Así como también, la prensa televisiva, las redes sociales, seguir determinados reglamentos y valores de cada institución "estrictamente" y por supuesto la economía presupuestaria que se maneja. Ahora, ¿Interfieren algunos de estos elementos en la prevalencia del burnout? ¿El deportista de alto rendimiento se encuentra cómodo a pesar de tener "todo" en su institución? Estas son preguntas que quedan resonando debido que se logró encontrar estas muestras solamente.

Se destaca la importancia que tiene para la academia seguir investigando y desarrollando la relación de los niveles de competición y en este caso, el alto rendimiento para con el síndrome de burnout.

5. Variables consideradas en estudios de burnout en el deporte.

5.1. Género.

En el rastreo bibliográfico realizado, la variable género, curiosamente está un poco en carencia de consideración y análisis por las diferentes investigaciones encontradas. Dentro de los estudios sobre la temática del síndrome de burnout en el deporte, lo que se logró compilar fue un artículo científico en el cual este hizo una revisión de otros artículos y logro tener la apreciación y concluir que “el nivel de burnout es mayor en las mujeres deportistas que en hombres”. Por el contrario, en otros estudios encontrados “concluyen que el síndrome de burnout puede aparecer con independencia de género”. (Parra, P; González, J; Garcés de los Fayos, E, 2016, p. 26).

El mismo estudio mencionado, indago el síndrome en entrenadores, pudiendo encontrar también diferencias de género. En la muestra del estudio tomado por los autores, se encuentran tanto mujeres como hombres, pudiendo concluir que también “las mujeres son las que presentan mayor niveles de burnout que los hombres. (Parra, P; González, J; Garcés de los Fayos, E, p. 26).

Por otra parte, Harris & Smith (2009) observaron en su estudio las diferencias de género en el burnout de deportistas estudiantes universitarios; lograron evidenciar que las mujeres presentaban mayor nivel de burnout que los hombres. (Harris & Smith, 2009 citado de Carlín, M; Garcés de los Fayos, De Francisco, C, 2012).

A partir de estos tres párrafos desarrollados con contenidos bibliográficos de diferentes estudios, se puede extraer como punto de reflexión que las investigaciones encontradas no manifiestan tener mucho en cuenta a la variable “genero” a la hora del estudio del síndrome de burnout en el deporte. La evidencia que se encuentra es que se puede identificar en los dos géneros, sea este femenino o masculino, con una tendencia a que el síndrome de burnout se presente mayormente en mujeres que en hombres. Se hace pertinente poder incluir aquí la importancia que tiene poder ubicar la variable género en análisis para posteriores investigaciones y también poder relacionarlo con los niveles deportivos, sean estos deportes amateur, alto rendimiento y/o deporte de iniciación.

5.2. Edad.

En relación a la variable edad, posteriormente a la búsqueda bibliográfica se pudieron identificar variados estudios donde le dan importancia a la edad en sus respectivas muestras y poblaciones que se estudian. También es importante mencionar, que las edades en las cuales se realizan más estudios sobre el síndrome de burnout en el deporte son entre los 18 y 35 años aproximadamente.

Investigadores como Carlín, M; Garcés de los Fayos, E; De Francisco, C (2012) con contenidos de su trabajo generaron curiosidad, debido que existe una cantidad limitada de investigaciones sobre burnout en las poblaciones de jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 19 años. (Raedeke y Smith, 2014; Weiss y Weiss, 2006 citado de Carlín, M; Garcés de los Fayos, E; De Francisco, C, 2012).

A partir de las evidencias que se encuentran actualmente y las que no se encuentran aún, como es el caso del burnout en el deporte en niños y adolescentes, quedaría un largo camino por recorrer para poder generar evidencias con el fin de poder ayudar a esta población vulnerable, ya que se encuentra transitando procesos de aprendizaje con múltiples presiones.

Feigley (1984) complementa teóricamente la idea que se viene desarrollando. Ya desde esa fecha confirmaba que el síndrome de burnout en el deporte podía ser detectado desde los 10 años, sobre todo en niños que están siendo presionados debido a que se les supone unas habilidades que les van conducir hacer en un futuro, estrellas del deporte. Similar planteamiento es el de Cohn (1990), quien afirmaba que además de las presiones intensas experimentadas durante la infancia, pueden provocar que los deportistas jóvenes estén emocionalmente “quemados”. (Feigley, 1984; Cohn, 1990 citado de Roffé, M & Ucha, F, G, 2005).

El síndrome de burnout puede manifestarse desde el propio comienzo de la práctica deportiva, por lo que debe atenderse desde edades tempranas. (Sánchez, M & Mármol, G, 2013).

También Salgado, R; Rivas, C, A; García, A (2011) agregan a varios autores los cuales no pasaron por alto la “edad” y el síndrome de burnout en el deporte, estos son: Feigley (1984), Smith (1986), Cohn (1990), Davies y Armstrong (1991), así como también Garcés de los Fayos (1993, 2006). Estos autores mencionados encontraron múltiples manifestaciones del síndrome de burnout en niños, adolescentes y jóvenes deportistas de diversas modalidades deportivas y ubicadas en diversas culturas, por lo que podría afirmarse que el síndrome de burnout puede aparecer indistintamente de la edad y/o el contexto social.

(Feigley, 1984; Smith, 1986; Cohn, 1990; Davies y Armstrong 1991; Garcés de los Fayos 1993, 2006 citado de Salgado, R; Rivas, C, A; García, A, 2011).

6. Líneas de investigación sobre síndrome de Burnout en el deporte en diferentes países.

En los siguientes párrafos se mencionaran contenidos bibliográficos de la Doctora Tutte, V & del Doctor Garcés de los Fayos, E. Llevaron a cabo una revisión histórica desde el punto de vista conceptual del burnout y la relación con el deporte que considero puede ser de aporte a la temática abordada, debido que se trastocan varios puntos desarrollados previamente en el trabajo.

5.1. España.

El interés desde un principio fue acerca de la importancia que tienen las variables de personalidad en el origen y el desarrollo del síndrome de burnout. Esta línea es complementada de una manera muy significativa por la amplia trayectoria investigadora sobre variables predictoras contextuales que se encuentra en la literatura sobre la temática. (Tutte, V & Garcés de Los Fayos, E, 2010).

En relación a los instrumentos de evaluación, el desarrollo del Inventario de Burnout en Deportistas, adaptación psicométrica del Maslach Burnout Inventory de Maslach y Jackson (1981) ha sido el que aun hoy en la actualidad se continúan realizando nuevas versiones con el propósito de mejorar el potencial del instrumento. (Tutte, V & Garcés de Los Fayos, E, 2010).

El desarrollo de estrategias de prevención e intervención, vale decir, que en variados casos ya son técnicas psicológicas existentes pero lo más interesante es que son llevadas y adaptadas al ámbito deportivo. (Tutte, V & Garcés de Los Fayos, E, 2010).

El análisis del síndrome de burnout, puede realizarse en deportistas jóvenes como en mayores describen los autores. También se puede intervenir en diferentes modalidades deportivas, sean estas individuales y/o colectivas. (Tutte, V & Garcés de Los Fayos, E, 2010).

5.2. Cuba.

Continuando por orden cronológico, desde Cuba fue que se planteó un trabajo realizado por Medina Mojena & el Doctor García Ucha, que señalo como significativo de la temática lo siguiente:

Dentro de la aparición del síndrome de burnout para estos autores, el deterioro de las relaciones interpersonales va a presentarse como una clara variable predictora. En este punto cobra un papel importante el ambiente del deportista, debido que al hacer la valoración del síndrome no se puede prescindir de este y todo lo que se genera allí. (Medina, M, 2001; Medina & Ucha, G, 2002 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Otro punto similar al descrito, es la preocupación que muestran los autores en relación al entorno deportivo y como puede incidir este en la presencia del burnout en los deportistas. Hacen referencia al contexto deportivo, como el lugar donde se encuentra inmerso el deportista sufriendo las presiones emocionales. (Medina, M, 2001; Medina & Ucha, G, 2002 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

5.3. Uruguay – España.

Más cercano a la actualidad se han ido desarrollando novedosas investigaciones, en las que podemos encontrar estudios de la Doctora Verónica Tutte, de investigadores como Blasco & Cruz y muy relacionado también contenidos de la Psicóloga Suero que en concordancia entre deportes practicados en España y en Uruguay lograron brindar algunos resultados obtenidos.

El estudio de Tutte, Blasco & Cruz, (2006) comienza preponderando la parte metodológica, agregando que el síndrome de burnout se adecua perfectamente a ser estudiado y analizado desde un “sistema integral”. Refieren con esto, a un sistema en el cual se pueda abarcar tanto la metodología cualitativa como la cuantitativa. (Tutte, Blasco & Cruz, 2006). Es interesante hacer un detenimiento en este punto, debido a que son variadas las investigaciones que utilizan un método mixto a la hora de recolectar datos o realizar análisis sobre los mismos en relación al Síndrome de Burnout, lo que denota buenos ejemplos para futuros estudios que puedan realizarse.

Los resultados obtenidos por Tutte, Blasco & Cruz (2006), desprenden que “el nivel de burnout para una muestra de mujeres basquetbolistas profesionales españolas, es prácticamente inexistente” (Tutte & Blasco & Cruz, 2006 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010, p. 51) ya que no se encontró ningún caso de burnout, aunque sí y vale aclararlo,

se encontró a jugadores con predisposición a padecer el síndrome. (Tutte, Blasco & Cruz, 2006 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Contrastando evidencias del género en relación al burnout, en apartados anteriores se mencionó que el síndrome de burnout podía encontrarse mayormente en mujeres que en hombres y a su vez en el alto rendimiento podrían presentarse niveles de burnout; en cambio en este caso específico sucede todo lo contrario, el síndrome de burnout es casi inexistente en la muestra de mujeres profesionales. Teniendo en cuenta que los instrumentos tienen buena fiabilidad y validez como han aportado muchos estudios, da lugar a pensar y genera curiosidad a su vez, que la gran variable pueda llegar hacer la cultura en la cual se encuentran los deportes, el ambiente institucional, la relación cuerpo técnico – deportistas y todo lo que significan y acarrearán estas relaciones.

A su vez, si bien no se hallaron deportistas padeciendo el síndrome de burnout, si se encontraron con predisposición a padecerlo en un futuro. Sería un momento oportuno para poder prevenir el síndrome de burnout en esos deportistas, por más mínimo que sea en este caso específico, con técnicas de prevención como el Mindfulness, relajación y dinámicas de cohesión grupal para continuar fortaleciendo el aspecto grupal.

Los autores en sus investigaciones intentaron identificar qué variables podrían pronosticar con mayor exactitud la posibilidad de padecer burnout o por el contrario, cuáles serían las variables que podrían disminuir las posibilidades de padecer el síndrome. Los resultados que lograron concluir fueron que el apoyo social podría llegar hacer una fuerte variable protectora ya que disminuye la probabilidad de llegar a sufrir burnout, mientras que por el contrario las coacciones sociales, aumentan el riesgo de padecer el síndrome. (Tutte & Cruz, 2006 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Otro estudio tuvo el objetivo de realizar una comparación de dos muestras de deportistas mujeres profesionales: Básquet (España) – Hockey (Uruguay) en relación a la posibilidad de desarrollar burnout a lo largo de una temporada. Tampoco en este trabajo se encontraron elementos significativos de burnout en ninguna de las dos muestras y a su vez lograron concluir, que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los equipos y las dimensiones del burnout. Por cierto, al final de la temporada se puede observar una leve mejora en uno de los equipos estudiados, específicamente, en la dimensión agotamiento emocional. (Tutte & Suero, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). En este apartado también sucede que en el género femenino no se logran encontrar evaluaciones negativas en relación al síndrome de burnout en ninguna de las dos muestras, dato contrastante con los anteriores mencionados en este trabajo monográfico.

Por otra parte Tutte & Suero (2009) concluyeron luego de sus evaluaciones, que existen variables psicológicas y habilidades mentales que tienen relación con el padecimiento o no del síndrome de burnout. Los resultados arrojados por las investigaciones en relación a este punto fueron que las jugadoras con mayor incidencia de burnout, presentan un menor control de las situaciones, una menor motivación, ya que suelen presentar aburrimiento con más frecuencia y mayores dificultades para poner en práctica estrategias de afrontamiento que les permitan salir de las situaciones estresantes a las que tienen que enfrentarse. (Tutte & Suero, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

5.4. México.

El Doctor Pedro Reynaga Estrada en los años 2008 y 2009 fue quien realizó investigaciones donde relaciona el síndrome de burnout en deportistas de rendimiento.

En el estudio del síndrome de burnout la evaluación cualitativa cumple un papel fundamental para el análisis del síndrome. Agrega que se ha comenzado a ver como una estrategia de evaluación para lograr conocer mayor parte de los aspectos relacionados al burnout. (Reynaga, E, 2008, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Partiendo del punto de que la frecuencia del síndrome de burnout en deportistas es elevada, Reynaga prepondera la importancia que tiene mejorar las técnicas de medida del síndrome y que de alguna manera se adecuen aún más al alto rendimiento. (Reynaga, 2008, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). Aquí se puede analizar cuán importante es el diagnóstico o el conocimiento de los factores de riesgos de burnout en deportistas y a su vez la importancia del rol del psicólogo ayudando al entrenador si así lo amerita. Intentando identificar a través de instrumentos de evaluación la prevalencia de burnout o síntomas que presenten los deportistas.

La falta de apoyo de la familia puede convertirse en un predictor del síndrome de burnout en el alto rendimiento. (Reynaga, 2008, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). Aquí en este punto vuelve aparecer la importancia que tienen los factores familiares y sociales en el desarrollo del síndrome, como también otros autores han tenido en cuenta en otros estudios descritos.

5.5. Colombia.

Prosiguiendo con el recuento de investigaciones científicas que van aportando al avance que ha tenido el síndrome de burnout en el deporte, en el año 2008 Sierra & Abello desde Colombia muestran una perspectiva diferente a los estudios de los diferentes países que se han venido desarrollando.

Los autores introducen a “los pensamientos irracionales” como novedoso en el tema, afirmando que los deportistas que padecen el síndrome muestran una mayor cantidad de pensamientos irracionales, por lo que prosiguen describiendo que se hace esencial conocer esto para posteriormente establecer medidas de intervención psicológica que pretendan ser eficaces; recomienda utilizar estrategias de índole cognitivo – emocional. (Sierra & Abello, 2008 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

“El burnout está relacionado con negativa motivación y autoconfianza”. (Sierra & Abello, 2008 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010, p.52). En este punto los autores ahondan en relacionar el burnout propiamente dicho y sus relaciones con algunos de los procesos psicológicos básicos que se van a encontrar perturbados ante la existencia del síndrome. (Sierra & Abello, 2008 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). De este punto se deduce que el síndrome cuando el síndrome comienza a aumentar, se van a ir “debilitando” habilidades psicológicas como la motivación, la autoconfianza, las relaciones interpersonales; se hace indispensable poder intervenir realizando ejercicios de fortalecimiento grupal, realizar planes individualizados de objetivos de rendimiento alcanzables y realistas. Siempre y cuando el deportista no esté sufriendo y pueda continuar realizando la práctica deportiva, porque de lo contrario, lo más adecuado para su integridad sería reposo y retiro de la práctica deportiva por un tiempo.

Mencionan un punto más, que es la relación del síndrome de burnout y el bajo rendimiento deportivo, la cual no solo se encuentra en este estudio de Colombia, sino en muchos otros de la región. (Sierra & Abello, 2008 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). Este punto puede verse relacionado con el anterior ya que se logra reflexionar que al bajar el rendimiento deportivo de alguna manera también se debilitan las habilidades psicológicas, como la autoconfianza, la motivación, entre otras y esto puede desembocar en no generar resultados de rendimiento deportivo. Se considera que pueda ser una retroalimentación fuertemente condicionada por las habilidades psicológicas debilitadas y las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento físico y emocional, despersonalización y reducida realización personal.

5.6. México.

En el año 2009, se llevó a cabo un estudio por parte del investigador Percastre.

El estudio de Percastre (2009) comparte similitudes con el estudio descrito de Colombia, ya que refiere a que los deportistas que muestran algunas de las dimensiones del síndrome también destacarían una autoconfianza y auto concepto más negativo que los deportistas que no muestran burnout. (Percastre, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

Para el autor también son importantes las habilidades y estrategias de afrontamiento que deben establecerse para que el deportista que se encuentra en situaciones de estrés sepa sobrellevar y abordar situaciones de una manera adecuada y óptima. (Percastre, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010). Se destaca aquí, la reaparición de la importancia de técnicas científicas que le sean de ayuda al deportista como la cuestión de importancia. En estudios anteriores había sido de importancia conocer el problema utilizando instrumentos de evaluación y/o medición y ahora en este estudio surge la importancia de poder brindar estrategias de afrontamiento, datos que vienen muy en paralelos con algunos puntos del desarrollo teórico al comienzo del trabajo monográfico que es importante destacarlo.

5.7. Costa Rica.

Hernández en el año 2009 fue quien empezó a investigar el síndrome de burnout en deportista en el país de Costa Rica, logrando destacar como clave lo siguiente:

Se intenta dar importante énfasis en el “contexto del deportista” dentro del ámbito deportivo, el mismo puede tener un poder aversivo y puede generar problemas como el síndrome de burnout por lo que hay que pensar y abordar la posibilidad de mejorar dicho contexto para mejor bienestar del deportista (Hernández, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

La necesidad de vigilar también la influencia que tiene la familia en el deportista, muchas veces negativa, facilitando así cierto riesgo de sufrir el síndrome. (Hernández, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

En su estudio, Hernández, evaluó y concluyó que la manifestación de deportistas con burnout no es elevada, pero si encontró y le dio importancia a la prevención que hay llevar a cabo con los deportistas que muestran indicadores de riesgos de padecer burnout en un futuro sino se previene y/o se trata. (Hernández, 2009 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010).

5.8. España.

Por último cabe señalar el trabajo de De Francisco, Arce, Andrade, Arce & Raedeke (2009) llevado a cabo en España que han encaminado su estudio para el lado del desarrollo de un “instrumento de evaluación del burnout en deportistas”, “pudiéndose destacar que los indicadores psicométricos de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire, de Raedeke & Smith (2001), muestran características muy positivas”. (De Francisco, Arce, Andrade, Arce & Raedeke, 2009); Arce, De Francisco, Andrade, Arce & Raedeke, 2010 citado de Tutte, V & Garcés de los Fayos, E, 2010; p. 52).

7. Conclusión final y algunas consideraciones:

Con interés, motivación e implicación en la temática abordada es como se logró llegar a este último punto del trabajo monográfico. Es pertinente decir esto porque a medida que la prescripción de las ideas avanzaba en paralelo fueron surgiendo reflexiones, nuevas hipótesis y nuevas incertidumbres de acuerdo a los contenidos bibliográficos encontrados, lo que deja abiertos nuevos caminos de búsqueda sobre la temática en un futuro cercano.

De este trabajo final de grado se puede concluir que actualmente en nuestro siglo XXI, deportistas de diferentes disciplinas deportivas, de diferentes niveles de competición y de variados países se encuentran padeciendo el síndrome de burnout, síndrome psicológico compuesto por tres dimensiones A - Agotamiento físico y emocional; B – Reducida sensación de logro. C – Devaluación de la práctica deportiva (Raedeke, 1997) que según evidencias arrojadas por diferentes investigaciones y desarrolladas en etapas del trabajo, puede encontrarse tanto en niños, adolescentes y adultos. Frente a esta problemática mencionada es donde se encuentra el interés por la temática, también a su vez por la pasión por el deporte y la psicología.

En un inicio del proceso surgieron preguntas como: ¿Pueden identificarse factores de riesgos de burnout en deportistas para poder prevenirse? ¿Prevé la ciencia de técnicas de intervención adecuadas al deporte para este síndrome? ¿Se podrá desde la psicología del deporte, ayudar para que deportistas no abandonen su práctica deportiva por padecer este síndrome?

Estas respuestas en específico pueden resumirse en la importancia de la formación ética y actualizada de psicólogos del deporte y el ejercicio y la inclusión de los mismos en cuerpos técnicos de cualquier deporte.

Las evidencias demostradas me permiten concluir que se puede evaluar el síndrome de burnout. Por lo tanto se pueden identificar posibles factores de riesgos del mismo en deportistas que practican diversos deportes. Los instrumentos de evaluación utilizados por diferentes profesionales actualmente son el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD) y Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Estos instrumentos han revelado confiabilidad y validez en diferentes estudios, debido que se adaptan a cualquier deporte, de cualquier país con diferente cultura y dato no menos importante a cualquier rango de edad y de género.

Es importante mencionar que los instrumentos evalúan las tres dimensiones citadas de Raedeke y es interesante concluir que los modelos teóricos desarrollados sobre la temática han tenido puntos de contactos con las dimensiones del síndrome de burnout, lo que aportó una mejor comprensión del tema.

En relación a la importancia de la prevención e intervención para con este síndrome, evidencias han mostrado a la relajación, al Mindfulness y al apoyo social e institucional como claves para el deportista. A su vez, dato no menor es el rol que puede cumplir “el entrenador” junto con el psicólogo del deporte, ya que son los profesionales capaces de poder llevar a cabo entrenamientos que no se hagan tan monótonos, evitando el aburrimiento y por ende el síndrome de burnout. Se concluye de lo mencionado, la importancia del trabajo interdisciplinario entre profesionales para tratar con esta patología clínica, debido que se encuentra afectando la dimensión física, la dimensión emocional y se hace presente una irrupción de las relaciones intersubjetiva de los sujetos en cuestión.

Algunas consideraciones finales.

Durante el transcurso del proceso de trabajo, se logró visualizar una carencia de estudios en relación al síndrome de burnout con respecto a la variable género. Es importante mencionar que se cuenta con dos estudios que demuestran que el burnout se haya mas en mujeres que en hombres, pero considero que no son datos tan significativos a analizar por lo que es de relevancia incluir en futuras investigaciones.

No se lograron encontrar estudios que permitieran indicar el síndrome de burnout en edades tempranas y se halló una cantidad limitada de investigaciones sobre burnout en las poblaciones de jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y 19 años, lo que genero curiosidad y a su vez preocupación debido que la niñez es una etapa difícil en la cual el ser humano se encuentra en aprendizaje y conocimiento de sí mismo.

Tampoco fueron encontradas evidencias en relación al deporte adaptado y el síndrome de burnout, lo que es algo pendiente para la academia y la ciencia; poder averiguar si en esta población de deportistas puede hallarse el síndrome.

Se considera realmente significativo seguir desarrollando estudios en relación al síndrome de burnout y los niveles de competencia. Si bien en el caso del deporte de alto rendimiento se encontraron contenidos en relación al síndrome de burnout, considero que aún se podría continuar generando estudios más específicos.

Por último considero realmente relevante poder incluir en la formación tanto del Licenciado en Psicología, como en la especialización del Psicólogo del Deporte y el Ejercicio la temática del síndrome de burnout en el deporte para continuar generando estudios y evidencias que aporten a la academia y poder lograr combatir esta problemática que nos atañe actualmente como profesionales de la salud.

8. Referencias Bibliográficas:

- Arce, C; Francisco, C d; Andrade, E; Arce, I; Raedeke, T; (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22() 250-255. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72712496012>
- Arruza, J A; Arribas, S; Otaegi, O; González, O; Irazusta, S; Ruiz, L M; (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27() 536-543. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051029>
- Balaguer, I.; Castillo, I.; Duda, L. D.; Quested, E.; Morales, V. (2011). Predictores socio-contextuales y motivacionales de la intención de continuar participando: Un análisis desde la SDT en danza. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 305-319. Doi:10.5232/ricyde2011.02505. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02505.pdf>
- Carlín, M; Garcés de los Fayos Ruiz, E J; (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26() 169-180. Recuperado de <http://awww.redalyc.org/articulo.oa?id=16713758020>
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Ed. Panamericana. 6° edición. Lugar: Madrid
- Choco Vargas, Nelson René (2015). Niveles de burnout, y su incidencia en la obtención de resultados en los deportistas de la selección juvenil de natación de la federación deportiva de la provincia de Sucumbíos. Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Matriz Sangolquí.
- De Francisco Palacios, Cristina; (2015). Versión reducida del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): propiedades psicométricas preliminares. *Revista de Psicología del Deporte*, 177-183.
- De Francisco, C; Arce, C; Vílchez, M d P; Vales, Á; (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16() 239-246. Recuperado de <http://awww.redalyc.org/articulo.oa?id=33747008003>

- De Francisco, C; Garcés de los Fayos, E; Arce, C; (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14() 29-38. Recuperado de <http://awwww.redalyc.org/articulo.oa?id=227029506003>
- De Francisco, Cristina, Garcés de Los Fayos, Enrique J., Arce, Constantino, LA MEDIDA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS: UNA PERSPECTIVA MULTIDIMENSIONAL *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* [en línea] 2015, 10: [Fecha de consulta: 31 de julio de 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311137747001> ISSN 1886-8576
- Garcés de Los Fayos Ruiz, E J; De Francisco Palacios, C; Arce Fernández, C; (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21() 271-278. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235126897007>
- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives Benedicto, L. (2004) Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 30-43
- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J.; BENEDICTO, L. V. Variable motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, v. 5, n. 11-12, 2002.
- Gordillo A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista Psicología del Deporte*. Federación Española de Asociaciones de Psicología del deporte. Universidad de las Islas Baleares mayo de 1992; 1: 27-36.
- González-Campos, G; Valdivia-Moral, P; Zagalaz, M L; Romero, S; (2015). LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL DEL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS: REVISIÓN DE ESTUDIOS. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10() 95-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628012>
- García-Parra, N., González, J., Garcés de los Fayos, E.J., Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte *Cuadernos de Psicología del Deporte* [en línea] 2016, 16 (Junio-Sin mes): [Fecha de consulta: 31 de julio de 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227046556003> ISSN 1578-8423
- Guevara Constaín, A. I. (2017). La vivencia del síndrome de burnout en patinadores de alto rendimiento. Pontificia Universidad Javeriana, Cali. Tomado de (<http://hdl.handle.net/11522/8394>).

- Real Academia Española y Asociación de Academias de la Lengua Española (2014). "Deporte". *Diccionario de la lengua española* (23.ª edición). Madrid: Espasa. ISBN 978-84-670-4189-7. Consultado el 23 de agosto de 2017.
- Martínez, B. J. S. A., & Gómez-Mármol, A. (2013). Prevención y diagnóstico del burnout en el fútbol. *Psicología aplicada al fútbol: jugar con cabeza*, 259-271.
- Márquez, S; (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6() 359-378. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- Maicon, C; Garcés de Los Fayos, E; De Francisco, C; (2012). EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS: NUEVAS PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7() 33-47. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126297003>
- Medina, G & García Ucha, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2002. Vol. 2, núm. 2. Disponible en: <http://revistas.um.es/cpd/article/view/111791/106111>
- Palmi, J; Solé, S; (2016). Intervenciones basadas en Mindfulness (Atención Plena) en Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25() 147-155. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235143645019>
- Pedrosa, I; García-Cueto, E; (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13() Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730432012>
- REYNAGA ESTRADA, PEDRO, PANDO MORENO, MANUEL, Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas Investigación en Salud [en línea] 2005, VII (Diciembre-Sin mes) : [Fecha de consulta: 31 de julio de 2017] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14220644005> ISSN 1405-7980
- Roffé, M. & Ucha, F. (2005). "Alto rendimiento, Psicología y Deporte". Compiladores. Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina, en 3.ª edición.
- SIERRA LLAMAS, C A; ABELLO, R; (2008). BURNOUT Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. *Psychologia*.

Avances de la disciplina, 2() 49-78. Recuperado de
<http://awwww.redalyc.org/articulo.oa?id=297224999009>

- Tamorri, S. (2004) Neurociencia y deporte: psicología deportiva. Procesos mentales del atleta. Ed. Paidotribo. Barcelona, España.
- Tutte Vallarino, V; Suero Girardi, M; (2009). COMPROMISO DEPORTIVO, JUICIO DE CONTROL Y BURNOUT EN DOS EQUIPOS DEPORTIVOS FEMENINOS. *Ciencias Psicológicas*, III() 17-28. Recuperado de
<http://awwww.redalyc.org/articulo.oa?id=459545419003>
- Tutte, V., Blasco, T. & Cruz, J. (2006). Evaluación de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 21-36.
- Tutte, V., Garcés de los Fayos, E. (2010) Burnout en Iberoamerica: Líneas de Investigación. Lugar: Universidad Católica de Uruguay, Universidad de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. Vol. 10.
- Viade Sanzano, A. (2004) Psicología del rendimiento deportivo. Ed: UOC. Barcelona, España.
- Weinberg & Gould. (2010) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Ed: Medica panamericana. Madrid, España.

9. Anexos:

Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).

| | | | |
|-----|----|--|--|
| AE | 1 | Estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo. | |
| D | 2 | A algunas personas que me rodean en mi práctica deportiva las trato como si fueran "cosas". | |
| AE | 3 | Cuando termino el entrenamiento o la competición estoy más cansado físicamente de lo que es habitual. | |
| AE | 4 | Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siento fatigado/a. | |
| RRP | 5 | Comprendo fácilmente a las personas que me rodean en el ámbito deportivo. | |
| D | 6 | Trato a algunas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo como si fuesen objetos. | |
| AE | 7 | Cuando me planteo seguir con mi práctica deportiva (entrenamientos o competición) me encuentro muy desganado/a. | |
| D | 8 | Estar mucho tiempo con la gente que me rodea en el ámbito deportivo me cansa. | |
| RRP | 9 | Soy efectivo/a tratando los problemas de las personas que me rodean en el ámbito deportivo. | |
| AE | 10 | Mi actividad me está desgastado excesivamente. | |
| RRP | 11 | Influyo positivamente en las vidas de otras personas a través de mi actividad deportiva. | |
| D | 12 | Me he hecho más duro/a con la gente. | |
| D | 13 | Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente. | |
| RRP | 14 | Me encuentro muy energético/a en mi actividad deportiva. | |
| AR | 15 | Estoy frustrado en mi actividad deportiva. | |
| D | 16 | Con la práctica deportiva me he dado cuenta que hay que ser duro/a con las personas. | |
| D | 17 | Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva. | |
| D | 18 | Realizar mi actividad deportiva en contacto con la gente me cansa. | |
| D | 19 | Mi práctica deportiva me ha endurecido emocionalmente para tratar con las personas. | |
| RRP | 20 | Puedo crear con facilidad un clima agradable en mi actividad deportiva. | |
| RRP | 21 | Después de haber realizado mi actividad deportiva con quienes me rodean en el ámbito deportivo me siento estimulado/a. | |
| RRP | 22 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en esta actividad deportiva. | |
| AE | 23 | Me encuentro al límite de mis posibilidades. | |
| D | 24 | En mi actividad deportiva sólo hay que pensar en uno/a mismo/a. | |
| RRP | 25 | En el ámbito de mi actividad deportiva los problemas emocionales son tratados de forma adecuada. | |
| AE | 26 | Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente. | |

Fuente: Garcés de Los Fayos Ruiz, E; De Francisco Palacios, C; Arce, C, 2012.

AE = Agotamiento Emocional; D = Despersonalización; RRP = Reducida Realización Personal.

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ).

| | | |
|----|--|--|
| 1 | En [deporte] estoy consiguiendo muchas cosas que valen la pena. | |
| 2 | Después de practicar deporte me encuentro excesivamente cansado/a. | |
| 3 | Creo que no estoy logrando mucho en el [deporte]. | |
| 4 | Mi rendimiento en el [deporte] me importa menos que antes. | |
| 5 | La práctica del [deporte] me deja mentalmente agotado/a. | |
| 6 | Creo que no me interesa tanto el [deporte] como antes. | |
| 7 | Me siento físicamente agotado/a por él [deporte]. | |
| 8 | Me preocupo menos que antes por triunfar en el [deporte]. | |
| 9 | Me desgastan las exigencias físicas y mentales del [deporte] | |
| 10 | Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería. | |
| 11 | Creo que tengo éxito en el [deporte]. | |
| 12 | El [deporte] me trae sin cuidado. | |
| 13 | El [deporte] perdió importancia para mí. | |
| 14 | El [deporte] me deja hecho polvo. | |
| 15 | Creo que puedo alcanzar mis metas en el [deporte]. | |

Fuente: De Francisco, C, P, 2015.

Variables predictoras del síndrome de burnout y acciones a llevar a cabo por el conjunto de profesionales para poder prevenir el burnout en los deportistas:

| Variable | Acción |
|--|---|
| Conducta inadecuada del entrenador. | Educación y formación deportiva hacia el entrenador. |
| Altas demandas competitivas. | Entrenar el control de las emociones Implementar técnicas de relajación. |
| Excesivas demandas de energía y tiempo. | Técnicas cognitivas de recuperación emocional Entrenar técnicas de control de emociones. |
| Monotonía del entrenamiento. | Variabilidad de las sesiones y ejercicios Entrenamiento en diferentes ambientes y contextos. |
| Sentimiento de estar apartados. | Objetivos individuales y estrategias para lograrlos. |
| Carencia de refuerzos positivos. | Apoyar reforzando las actitudes positivas y los logros individuales. |
| Falta de habilidades. | Objetivos e individualización del entrenamiento. |
| Estrategias de afrontamiento. | Entrenamiento de técnicas de afrontamiento, autodiálogo, recuperación emocional, concentración de la atención y agresividad positiva. |
| Incapacidad para lograr sus metas y objetivos. | Replanteamiento de metas y objetivos de ejecución Trabajo en círculos de control. |
| Falta de apoyo en su grupo de referencia. | Realizar dinámicas de grupo y actividades que faciliten la cohesión de equipo. |
| Intereses mercenarios de los padres. | Educación y formación deportiva a los padres. |
| Estilos de vida externos, fiestas, comerciales, distracciones. | Código interno y sanciones para los jugadores Compromiso con el equipo. |

Fuente: Salgado, Rivas y García, 2011.