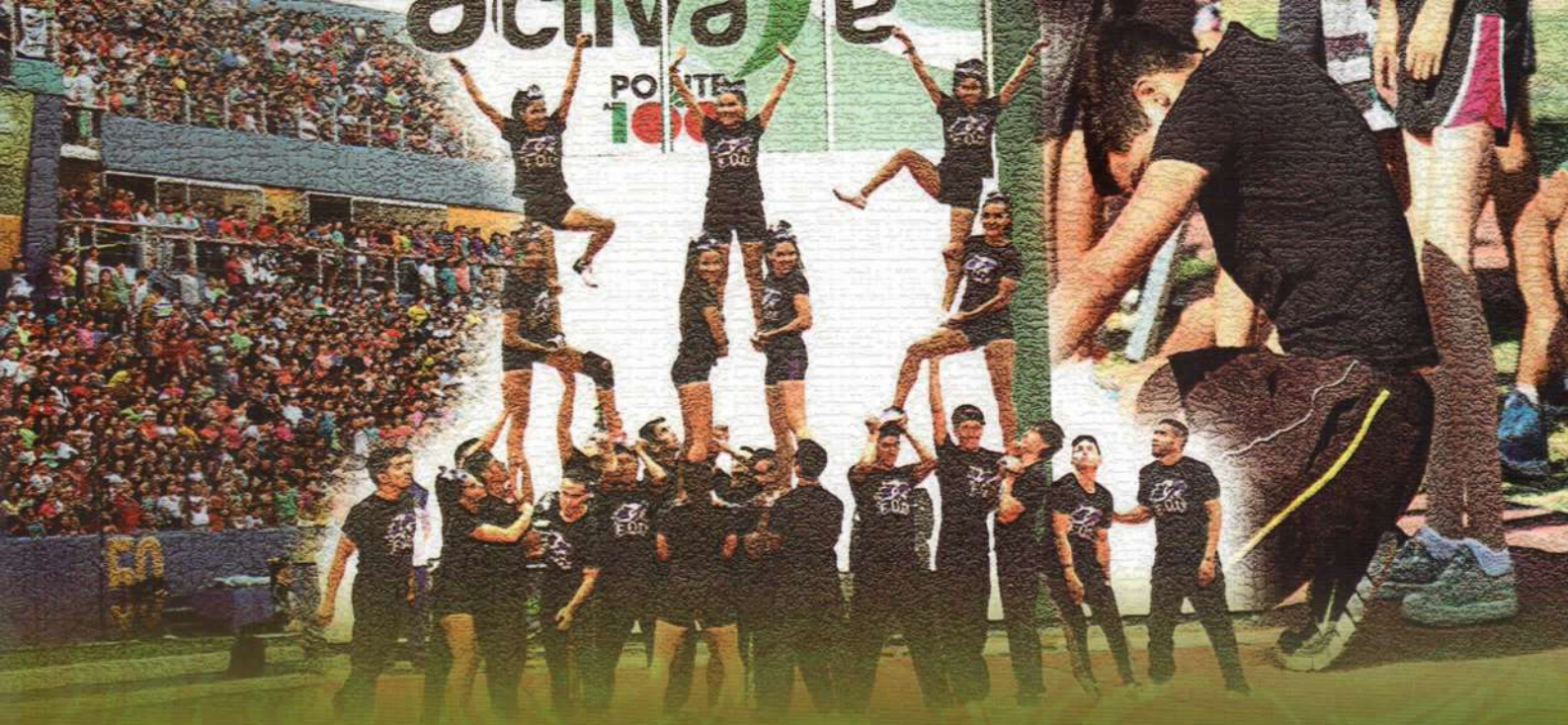

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTOS, APLICACIONES E INVESTIGACIÓN

JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE
MARÍA DEL PILAR RODRÍGUEZ MARTÍNEZ
OSWALDO CEBALLOS GURROLA
JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Burnout en el deporte

Abril Cantú-Berrueto[1], Jeanette M. López-Walle[1], Isabel Castillo Fernández[2], Nancy Ponce Carbajal[1], Octavio Álvarez Solves[2] e Inés Tomás Marco[2]

[1]Universidad Autónoma de Nuevo León/México
[2]Universitat de València, Valencia/España

Introducción

En los últimos años, dentro de las investigaciones en psicología del deporte, tanto en la faceta de formación como en el alto rendimiento, uno de los indicadores de malestar más estudiado en el ámbito de la actividad físico-deportiva ha sido el *burnout* (síndrome de estar quemado) deportivo (p.e., Adie, Duda, y Ntoumanis, 2008; Balaguer et al., 2012; Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012). El término, en sus inicios se asoció con el estrés laboral, siendo éste consecuencia de una exposición crónica a estresores emocionales e interpersonales en relación al puesto de trabajo (Gil-Monte, 2007). La investigación sobre *burnout* en el ámbito deportivo se ha dirigido principalmente a encontrar una definición a través de la determinación de antecedentes, consecuentes y formas de prevención de este síndrome.

El *burnout* es un concepto que va ligado a muchas variables dentro de la psicología del deporte y que son las que envuelven al deportista, pudiendo llevar a una prematura retirada del deporte, así como a un incremento de las lesiones deportivas (diFiori et al., 2014).

El objetivo de este capítulo es presentar un panorama general sobre el *burnout* en los deportistas, despejando todas aquellas posibles confusiones que se han ido estableciendo alrededor de este concepto. El capítulo está organizado en cuatro apartados. En el primero presentamos diferentes definiciones conceptuales del *burnout*. En el segundo se presentan las principales características. En el tercero presentamos los antecedentes y consecuentes que rodean al *burnout* en el deportista. Finalmente cerramos el capítulo con algunas recomendaciones para los deportistas y entrenadores.

¿Qué es el *burnout*?

El *burnout* o el síndrome de «estar quemado» es un término que se utiliza cada vez más por deportistas y entrenadores, tanto en el deporte de élite como en el amateur (Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996). La combinación de fuertes cargas de entrenamiento, poco tiempo para una adecuada recuperación y el continuo estrés competitivo aumentan el riesgo de *burnout* en los deportistas (Gould y Dieffenbach, 2002). En ocasiones, los deportistas informan que están desmotivados y que sienten que están «desconectados» a nivel psicológico, físico y emocional de aquella actividad que en principio les motivaba, interesaba y divertía, en esos momentos probablemente experimenten *burnout* (Balaguer, Duda, Castillo y Crespo, 2009).

Una de las definiciones más populares de *burnout* es la realizada por Smith (1986), quien lo consideró como el resultado de una exposición crónica al estrés psicosocial, cuyas

consecuencias puede ser una retirada psicológica, emocional y a veces física de una actividad en la que antes disfrutaba el deportista, debido al estrés crónico y a la insatisfacción.

Weinberg y Gould (2007) concretan el *burnout* en tres dimensiones, la primera es el agotamiento, tanto físico como emocional, en donde los niveles de energía, interés y confianza son bajos, al igual que el concepto que los sujetos tienen de si mismos. Como segunda dimensión es el sentimiento de una baja realización personal, baja autoestima, sentimientos de ineficacia y depresión, a menudo acompañados de bajo rendimiento. Por último, la tercera dimensión es la despersonalización y devaluación, en parte atribuible al agotamiento físico y mental.

Características

Así pues, el burnout se manifiesta a través de tres dimensiones: (a) agotamiento emocional y físico, (b) reducida sensación de logro y, (c) devaluación de la práctica deportiva (Raedeke y Smith, 2001).

El agotamiento emocional y físico: está caracterizado por el cansancio provocado por la práctica deportiva, las demandas físicas y mentales, así como un fastidio del deporte.

La reducida sensación de logro: se centra específicamente en la percepción que tiene el deportista en relación a los logros deportivos, si tiene o no éxito y la importancia que tiene sobre los mismos.

La devaluación de la práctica deportiva: se caracteriza por los sentimientos negativos que se generan hacia el deporte y el poco o nulo interés que se presta hacia la actividad y a su desempeño. Aquí el deportista deja de preocuparse por lo que es importante en los deportistas: deporte y su desempeño. Está compuesto por una pérdida de interés, falta de deseo y descuido por el deporte.

Antecedentes y consecuencias del *burnout*

A partir de diferentes revisiones teóricas se han propuesto modelos explicativos sobre los antecedentes y consecuencias del *burnout* (Garcés de los Fayos y Vives, 2003; Gusstafsson, Kentta y Hassmen, 2014), que se concretarían en los siguientes:

1. Antecedentes. El estrés crónico es uno de los antecedentes más importantes (Raedeke y Smith, 2001). El entrenamiento excesivo y/o la falta de recuperación, las excesivas demandas competitivas o falta de objetividad, las demandas escolares/laborales, las relaciones sociales estresantes, las demandas negativas del rendimiento, el apoyo social deficiente o presión de los padres, la estructura social negativa del deporte o presión del entrenador y los pocos logros, son algunas de las características que pueden estar en el ambiente de cualquier deportista. El hecho de que estos antecedentes lleven o no al burnout dependerá de los recursos del deportista para afrontarlos.
2. Personalidad. Existen determinadas variables de personalidad que están especialmente asociadas a la aparición y/o facilitación de cualquier dimensión del *burnout*. Inestabilidad emocional, culpabilidad, falta de control emocional y aumento de la ansiedad. El perfeccionismo es uno de los factores más investigados de la personalidad y ha mostra-

do una diferencia entre los deportistas con *burnout* y con los deportistas sanos (Appleton, Hall y Hill, 2009). También la motivación desadaptativa, con o sin perfeccionismo, está relacionada directamente con el síndrome del *burnout* (Lemyre, Hall y Roberts, 2008).

3. Valoración Cognitiva: En conjunto con lo anterior, el deportista realiza una serie de valoraciones cognitivas que concluye de acuerdo a los parámetros que condicionan cualquier aspecto relacionado con su práctica habitual. Schmidt y Stein (1991) proponen algunos para que aparezca el compromiso o el *burnout* en cualquier deportista. La disminución de las recompensas, el aumento de los costos, la disminución de la satisfacción (por ejemplo, la práctica deportiva ya no le divierte, falta de resultados) las pocas alternativas y las altas inversiones. Todo deporte tiene costos y beneficios, así como un continuo estrés. Cuando el deportista realiza una valoración de su desempeño y los costos son mayores que los beneficios, las probabilidades de presentar *burnout* aumentan.
4. Síntomas tempranos: uno de los primero síntomas que aparecen en los deportistas es el malestar, que incluye agotamiento y afecta negativamente el humor de los mismos (Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Morgan, Brown, Raglin, O´Connor y Ellickson, 1987). La motivación se ve afectada, aparecen conductas disfuncionales, falta de control y frustración por falta de resultados. (Cresswell, 2009; Cresswell y Eklund, 2003). Otro de los síntomas tempranos del *burnout* es la disminución del rendimiento o el estancamiento (Cresswell, 2009; Cresswell y Eklund, 2003; Gould, et al., 1996).
5. Consecuencias: la pérdida de energía y el entusiasmo lleva a una disminución en la motivación y la satisfacción de realizar deporte. La angustia e insatisfacción aparecen, no solo se deja de divertir, si no que aparecen emociones que no son placenteras para el deportista. La confianza, la autoestima y los niveles de eficacia se ven afectados, los deportistas que presentan *burnout* pueden presentar una baja en su rendimiento, lo que le lleva a no sentirse seguro para realizar la demanda deportiva y a su vez no se sienten capaces de llevarlo a cabo. Los problemas psicosomáticos aparecen con frecuencia en deportistas con *burnout*, principalmente dolores de cabeza, espalda o musculares, problemas gastrointestinales y alteraciones en la piel, entre otros. El abandono es una de las consecuencias más lamentables que se observan en el mundo del deporte. Las consecuencias no aparecen todas en todos los casos, sólo mencionamos algunas de las más frecuentes en los casos de deportistas con *burnout*, pero no aparecen todas ya que cada deportista reacciona de diferente manera.

Recomendaciones

El deporte es un medio para alcanzar ciertos objetivos en la vida: becas en universidades, becas económicas, etc. y es un estilo de vida que cada una de las personas que se envuelven en ella deben estar conscientes de las demandas y las exigencias de la misma práctica deportiva. A continuación se presenta un listado de recomendaciones para los actores principales en el deporte que son deportistas y entrenadores:

a. Entrenador: Es importante tener una constante comunicación con sus deportistas tanto individual como en grupo, para poder detectar cuando algo sea atípico (por ejemplo, baja en el rendimiento del entrenamiento, faltas al entrenamiento, triste-

za, irritabilidad, desinteres, falta de entusiasmo para realizar las actividades, etc.) y que sea una alerta ante cualquier problemática que esté presente. Crear un clima motivacional positivo en su equipo deportivo. Establecer objetivos y metas reales para cada deportista y/o grupo, así evitará decepciones o frustraciones por no cumplir objetivos que son irreales y para los cuales no se trabaja. Generar confianza en el equipo deportivo y con los jugadores. Evitar favoritismo.

b. Deportista: Establecer objetivos reales y alcanzables que se puedan ir cumpliendo progresivamente. Aprender técnicas de respiración, relajación y control de la ansiedad y emociones, que les lleve a un mayor control ante la realización de tareas estresantes o demandas, siempre guiados por un profesional en la psicología o en la psicología del deporte, para mayor efectividad de la técnica en el contexto deportivo.

Conclusiones

El *burnout* es un concepto estudiado y rodeado de diversos modelos y teorías que determinan características similares, pero no en su totalidad. Hay una diversidad de autores que han dedicado sus investigaciones a encontrar detalles que están inmersos en este síndrome. Sin embargo, resultan muchas variantes, tanto en sus antecedentes como en sus caracteristicas y más porque cada persona es diferente y sus reacciones son diferentes, los antecedentes contextuales pueden ser parecidos y las respuestas no serán las mismas. Por ello es importante seguir estudiando el concepto en busca de una universalidad para determinar antecedentes tanto personales como contextuales; síntomas propios del *burnout* y consecuencias.

La consecuencia más alarmante es el abandono deportivo. Existen casos en los que el deportista puede estar en su mejor momento de rendimiento pero no lo disfruta y abandona su carrera deportiva. Asimismo, el desempeño deportivo puede ir en descenso y los síntomas de *burnout* pueden aparecer como respuesta al continuo estrés que experimentan los deportistas.

Es importante desarrollar un programa preventivo del *burnout* en el deporte, tanto de inciación como en el profesional, en el cual se cuente con la participación de los entrenadores, ya que actúan como líderes principales para los deportistas, como de los padres de familia que en algunas ocasiones pueden actuar como el motor o como la barrera para los deportistas. La población que realiza deporte de alta competencia dentro de las universidades tienen características singulares; como por ejemplo, cambio de ciudad o estado por alguna beca que se le ofrece, sirve como trampolín para entrar a alguna selección nacional y los objetivos del estudio no son exclusivos, por lo tanto actúan como factor de estrés. Lo más importante para los directivos y/o entrenadores son los resultados en las competencias, no el desempeño como tal del deportista, independientemente de si gana o no.

Sería conveniente y recomendable enseñarle al deportista los factores de vulnerabilidad con los que se encuentra día a día y cómo se pueden controlar, por ejemplo, enseñarle a controlar los niveles de ansiedad pre competitiva, la ansiedad competitiva, las técnicas de relajación y respiración, el control de emociones negativas, herramientas para afrontar las situaciones estresantes y negativas para el deportista. Todo ello llevará a que el deportista disfrute con el deporte, a que tenga experiencias deportivas positivas y con ello evitaremos el abandono deportivo.

Referencias

Adie, J. W., Duda, J. L., y Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: A test of basic needs theory. *Motivation and Emotion, 32*, 189–199.

Appleton, P. R., Hall, H. K., y Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport y Exercise, 10*, 457-465.

Balaguer, I., Duda, J. L., Castillo, I., Moreno, Y., y Crespo, M. (2009). Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la élite internacional. *Acción Psicológica, 6* (2), 63-75.

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs, and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences, 30*(15), 1619-1629.

Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), 143-146.

Cresswell, S. L. (2009). Possible early signs of burnout: A prospective study. *Journal of Science and Medicine in Sports, 12*, 393-398.

Cresswell, S. L., y Eklund, R. C. (2003). The athlete burnout syndrome: A practitioner's guide. *New Zeeland Journal of Sports Medicine, 31*, 4-9.

DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., y Luke, A. (2014). Overuse Injuries and Burnout in Youth Sports: A Position Statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *Clinical Journal of Sport Medicine, 24*, 3–20.

Garcés de los Fayos, E. J., y Vives, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *eduPsykhé, 2* (2), 221-242.

Gil-Monte, P. (2012). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): una perspectiva histórica. En P. Gil-Monte y B. Moreno-Jiménez (Coord), *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout)* (pp. 21-41) . Madrid: Pirámide.

Gould, D., y Dieffenbach, K. (2002). Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In M. Kellmann (Ed.), *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes* (pp. 25-35). Champaign, IL: Human Kinetics.

Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. A qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.

Gusstafsson, H., Kenta, G., y Hassmen, P. (2014). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4* (1), 3-24.

Lemyre, P. N., Treasure, D.C., y Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 28*, 32-48.

Lemyre, P. N., Hall, H. K., y Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 18*, 221-234.

Morgan, W. P., Brown, D. R., Raglin, J. S., O'Connor, P. J., y Ellickson, K. A. (1987). Psychological monitoring of overtraining and staleness. *British Journal of Sports Medicine, 21*, 107-114.

Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than stress? A commitment perspective. *Journal of Sport y Exercise Psychology, 19*, 396-417.

Raedeke, T. D., y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 23*, 281-306.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36-50.

Smith, A. L., Gustafsson, H., y Hassmen, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions in adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 453-460.

Weinberg, R. S., y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology* (4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.