

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**CURSO ACADÉMICO [2021-2022]**

**CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA  
INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DEL  
SÍNDROME DE BURNOUT EN JÓVENES  
DEPORTISTAS**

AUTORA:

**Laura Calvo Sangüesa**

DIRECTORA:

**Cristina Granados Domínguez**

Vitoria Gasteiz, junio, 2022

## **RESUMEN**

El síndrome de Burnout es uno de los fenómenos más comunes en la sociedad de hoy en día, el cual se manifiesta habitualmente en el ámbito laboral, pero sobre todo en el ámbito deportivo. Para este trabajo se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica de todos los aspectos que engloban a este síndrome, definiendo con exactitud su origen, sus diferentes manifestaciones, dónde es más común encontrarlo, las consecuencias que este implica, así como los medios de los que disponemos hoy en día para detectarlo. Este trabajo tiene como objetivo presentar una serie de consejos prácticos que pueden ser de utilidad tanto en la prevención del síndrome, es decir, antes de que éste se manifieste, cómo en la intervención, una vez que ya se ha desarrollado en el deportista.

**Palabras clave:** síndrome de Burnout, deporte, jóvenes, prevención, intervención.

## **ABSTRACT**

Burnout syndrome is one of the most common phenomena in today's society, usually manifested in the workplace, but especially in the field of sport. For this work we have carried out a bibliographical review of all the aspects that encompass this syndrome, defining exactly its origin, its different manifestations, where it is most commonly found, the consequences it entails, as well as the means we have available today to detect it. The aim of this study is to offer a series of practical tips that can be useful both in the prevention of the syndrome, that is, before it manifests itself, and in the intervention, once it has already developed in the athlete.

**Keywords:** Burnout syndrome, sport, young people, prevention, intervention.

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN .....	3
2. OBJETIVOS.....	4
3. METODOLOGÍA .....	4
4. MARCO TEÓRICO .....	4
4.1 ORIGEN Y DEFINICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT .....	4
4.2 CAUSAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT .....	6
4.3 PREVALENCIA DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS JÓVENES .....	8
4.4 DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT .....	13
4.4.1 SIGNOS Y SÍNTOMAS PREDICTORES DE SU APARICIÓN .....	13
4.4.2 FASES DE DESARROLLO DEL SÍNDROME .....	14
4.5 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT .....	15
4.6 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EXISTENTES .....	16
5. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT.....	17
5.1 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN .....	17
5.2 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN .....	20
5.2.1 ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT....	21
6. CONCLUSIONES.....	22
7. REFERENCIAS .....	24

# 1. INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el fenómeno deportivo está creciendo y cada vez son más las personas que realizan deporte de cualquier tipo. Según nos demuestra la Encuesta de Hábitos Deportivos en España en 2020, publicado por el Consejo Superior de Deportes, un 59,6% de personas en el último año han practicado deporte de manera regular, lo que supone un aumento de 6,1 puntos respecto a la última encuesta realizada en el año 2015.

No sólo han aumentado el número de practicantes, sino que, además también lo ha hecho el carácter individualista de esta práctica deportiva (Carlin & Garcés de Los Fayos, 2012) cuyo foco principal es el desarrollo y autonomía del individuo en sí mismo, y se caracteriza por su competitividad. Alejándose de su objetivo inicial (de índole lúdico), el deporte se ha convertido en un instrumento a través del cual los seres humanos demuestran sus habilidades y compiten entre ellos para obtener gratificación por medio de sus méritos. Esta competitividad inducida de la actividad deportiva obliga a las personas a querer buscar mejores resultados continuamente, cosa que no siempre es posible. Es precisamente esa ambición por la excelencia y todo lo que eso conlleva (sobre-entrenamiento, altos niveles de estrés y ansiedad, presión social, etc.) lo que puede llevar a sufrir síndrome de Burnout o síndrome de “estar quemado”.

Así, el frecuente crecimiento del deporte sumado a esa competitividad deportiva, tiene como consecuencia que cada vez sean más los niños que practican deporte a edades cada vez más tempranas y, en consecuencia, las probabilidades de sufrir Burnout cuando se es pequeño sean cada vez mayor.

Con el objetivo de evitar que esto suceda, resulta imprescindible conocer los aspectos a tener en cuenta y los medios que existen hoy en día para poder actuar correctamente. Sin embargo, como ya expusieron García-Parra et. al en 2016, son escasos los trabajos teóricos y los estudios en los que se habla sobre cómo intervenir para prevenir que se de el síndrome de burnout, y menos todavía si hablamos de jóvenes deportistas. Por todo ello, este trabajo pretende analizar en profundidad el síndrome de Burnout y proponer diferentes estrategias de intervención y prevención que puedan servir de ayuda a cualquier persona que se encuentre en una situación como esta y no sepa de qué manera actuar para solventarla.

## **2. OBJETIVOS**

1. Analizar la bibliografía referente a los aspectos que conforman el síndrome de Burnout para su total comprensión y explicación.
2. Demostrar el impacto del síndrome en el ámbito deportivo, específicamente en los deportistas jóvenes.
3. Presentar una serie de consejos prácticos a tener en cuenta para la intervención y la prevención del Burnout.

## **3. METODOLOGÍA**

Para la elaboración de este trabajo se llevó a cabo una revisión bibliográfica de la información referente al título del trabajo en tres principales bases de datos: Google Académico, Pubmed y Scopus.

Las palabras clave que se utilizaron para la búsqueda de artículos fueron:

- “Burnout” o “Síndrome de Burnout” / “Burnout síndrome”
- “Deporte” / “Sport”
- “Niños” o “Adolescentes” o “deportistas jóvenes” / “Adolescents” OR “Young athletes”

Estas palabras se combinaron de diferentes formas para obtener resultados específicos en función de la información que se requería.

Los criterios para la búsqueda de artículos fueron: 1) Que el artículo hablara de Burnout en el contexto deportivo; 2) Que hubiera acceso al texto completo; 3) Que los artículos fueran en lengua castellana o inglesa.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 ORIGEN Y DEFINICIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

Uno de los temas más estudiados en las investigaciones de la psicología del deporte en los últimos años en el ámbito de la actividad físico-deportiva, tanto en la faceta de formación

como en el alto rendimiento, ha sido el síndrome de “Burnout” o síndrome de “estar quemado”. A pesar de que los primeros trabajos que se realizaron fueron en el ámbito laboral y no en el contexto deportivo.

En 1974, el médico psiquiatra Herbert Freudenberger, que trabajaba como asistente voluntario en una clínica de Nueva York para toxicómanos, observó que la mayoría de sus compañeros, al cabo de un periodo más o menos largo, entre uno y tres años, sufría una progresiva pérdida de energía e interés por el trabajo hasta llegar al agotamiento, junto con varios síntomas de ansiedad y de depresión. El tipo de trabajo que estas personas hacían se caracterizaba por carecer de horario fijo, contar con un número de horas muy alto, tener un salario muy bajo y un contexto social muy exigente, habitualmente tenso y comprometido (Carlín & Garcés de los Fayos, 2010).

Para describir este patrón conductual homogéneo, Carlín & Garcés de los Fayos (2010) nos cuentan que Freudenberger eligió la palabra Burnout (“estar quemado”, “consumido”, “apagado”) puesto que se utilizaba también para referirse a los efectos del consumo crónico de las sustancias tóxicas de abuso. Esta palabra se utilizaba comúnmente en la jerga deportiva y artística, que hacía referencia a aquellas personas que no conseguían los resultados esperados a pesar del esfuerzo realizado. La palabra “Burnout” era una expresión muy aceptada socialmente puesto que los afectados se sentían fácilmente identificados con este término descriptivo, no estigmatizador como los diagnósticos psiquiátricos, por lo que se formalizó y se siguió utilizando desde entonces hasta la actualidad (Carlín & Garcés de los Fayos, 2010).

El primer trabajo centrado en el estudio de Burnout en deportistas fue el de Flippin en 1981, desde este momento “la consolidación teórica de este constructo en el ámbito de la psicología del deporte ha sido cada vez más evidente” (García-Parra et. Al, 2016, p.21). La mayoría de las definiciones existentes en el ámbito deportivo, están basadas en el modelo expuesto por Maslach y Jackson (1981), quienes plantearon un modelo tridimensional del síndrome, según el cual “el Burnout supone la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (Carlín & Garcés de los Fayos, 2010, p. 172). Pero de todas ellas, una de las definiciones más populares del síndrome en el contexto deportivo es la realizada por Smith en 1986, quien lo entiende como “la respuesta que una persona emite ante el padecimiento continuo de estrés” (García-Parra et Al., 2016, p.22). Si establecemos que el deportista percibe su actividad deportiva como un balance entre el coste y el beneficio, García-Parra et al. (2016) exponen que “el Burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costos que el deportista cree imposible afrontar” (p.22), cuyas consecuencias pueden ser una retirada psicológica, emocional e incluso física de una actividad

en la que antes el deportista disfrutaba, debido al estrés y a la insatisfacción que le ha producido la práctica de la misma (Cantú-Berrueto et al., 2015).

## **4.2 CAUSAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

A lo largo de la historia, hemos sido capaces de ver cómo multitud de atletas conseguían grandes logros deportivos, al igual que también hemos visto innumerables derrotas y deportistas que, desafortunadamente, se ven obligados a abandonar su actividad deportiva. Son muchos los deportistas que informan que están desmotivados y que se sienten «desconectados» a nivel psicológico, físico y emocional de aquella actividad que en principio les motivaba, interesaba y divertía; en esos momentos probablemente estas personas estaban experimentando Burnout (Balaguer et Al., 2009). Multitud de estudios han intentado explicar las causas de la aparición de este fenómeno, pero lo cierto es que no hay una causa específica, sino que varía en función de la persona y del contexto deportivo de cada una de ellas. A continuación, se presentan los modelos teóricos más significativos en relación a las causas de la aparición del síndrome presentados por García-Parra et al. (2016) en su revisión sistemática.

El primer modelo teórico y uno de los más populares fue el de Smith (1986), quien entiende el Burnout deportivo como una consecuencia del estrés, considerado como un sentimiento de tensión tanto física como emocional. Para él, existen varios desencadenantes de este estrés, pero los principales son: un estilo de dirección negativo por parte del entrenador, excesivas demandas competitivas y de tiempo y energía o un apoyo social deficiente, entre otras. Todas ellas serían valoradas negativamente por el deportista, lo que derivaría finalmente en la aparición del síndrome de Burnout (García-Parra et al., 2016).

Un tiempo después, Silva (1990) estableció que el Burnout es un producto del entrenamiento excesivo, y que las cargas de entrenamientos pueden tener tanto efectos positivos como negativos. Si se lleva a cabo una adaptación positiva a la carga de entrenamiento esto conducirá a un mejor rendimiento, pero un resultado negativo de adaptación eventualmente puede dar lugar al Burnout o a la retirada de la práctica del deporte, puesto que supondría un fracaso de adaptación del cuerpo en afrontar el estrés psicofisiológico conocido como sobreentrenamiento. Sin embargo, no se trata únicamente de la carga de entrenamiento, sino también del tipo de entrenamiento. Autores como Tamorri (2004) defienden que el aburrimiento provocado por entrenamientos monótonos y repetitivos podrían ser factores que conduzcan a que el deportista “se queme” y tenga más probabilidad de sufrir Burnout (García-Parra et al., 2016).

En 1991, Schmidt y Stein proponen un modelo basado en el compromiso deportivo. El compromiso que pueda llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) por la práctica deportiva que realiza, debe estar alineado con el compromiso que mantiene el deportista con el resto de grupos que configuran su contexto deportivo (familiares, directivos, público...); la posibilidad de un desequilibrio entre los costos y los beneficios es lo que originaría Burnout (García-Parra et al., 2016).

El modelo teórico que presenta Coakley (1992) se sitúa en el plano sociológico. El autor interpreta el síndrome como un fenómeno social, donde la estructura del deporte es la que hace que el contexto del deportista predisponga a experimentar este problema. De esta forma, el autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte que se impone a los deportistas, el negativo control que se ejerce sobre todo en los jóvenes en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte, las relaciones sociales vinculadas a la actividad (competitividad, dureza, énfasis en lo individual, etc.) y la organización negativa de los programas deportivos son algunas razones que facilitarán la aparición del Burnout. Apoyando esta misma línea, Hahn (1992) menciona la influencia que tiene esta estructura deportiva principalmente en las edades tempranas, ya que el dinero, la fama y el estrellato hacen que algunos de esos «niños-estrellas» sean presas fáciles de unas demandas sociales muy exigentes, y que ello pueda derivar en una presión innecesaria que desencadenaría Burnout, y posiblemente un posterior abandono, ya que la vida de estos niños están programadas con actividades que los aleja definitivamente de los motivos originales la actividad deportiva, básicamente de tipo lúdico (García-Parra et al., 2016).

Y, por último, Garcés de los Fayos & Cantón (2007) presentaron que, para ellos, existen diferentes variables predictoras del síndrome, las cuales agruparon en tres grupos: variables de índole familiar/social (relación con tus familiares y amigos, apoyo social), las de índole deportivo (relación con el entrenador, feedbacks positivos) y las de índole personal (el tipo de personalidad del deportista, la autoestima o la motivación). Un desajuste de estas variables dará lugar a situaciones negativas como son el aumento de la presión y el estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, lo que derivará en un malestar físico-psicológico propio del síndrome.

En relación a las variables de índole personal como es el tipo de personalidad que puede tener el deportista, es necesario hacer hincapié en una característica que desafortunadamente poseen muchas personas, sobre todo si hablamos de deportistas, y la cual se ha demostrado que influye significativamente en la aparición de Burnout. Estamos hablando del miedo al fracaso, que según definen Garcés de los Fayos & Cantón (2007) en base a Gustafsson et al. (2017), se trata de un constructo unidimensional en el que la vergüenza es el núcleo de ese miedo, el cual implica experiencias cognitivas, conductuales y emocionales como la auto-manipulación, que



estimulan la búsqueda de objetivos y estrategias de evitación, y que producen efectos adversos como un aumento de los niveles de ansiedad y disminución del rendimiento.

Autores más contemporáneos como Conroy et. al (2002) según Garcés de los Fayos & Cantón (2007), consideran que el miedo al fracaso es la tendencia a valorar como amenaza el logro de objetivos importantes para una persona después de haber fracasado anteriormente en conseguir esos objetivos. Así, se tiende a asociar una consecuencia aversiva (como puede ser perder una competición o no conseguir una marca) con fracasar, lo que les llevará a experimentar miedo y aprensión a la situación evaluativa.

En multitud de estudios se ha demostrado que el miedo al fracaso está estrechamente relacionado con el perfeccionismo, y que éste, a su vez, está relacionado positivamente con el Burnout. Esta relación se debe a que, según explican Lemyre et al. (2008) cuando los deportistas de élite poseen cualidades perfeccionistas, temen cometer errores y dudan de su capacidad. De esta manera, los atletas interpretarán las situaciones de logro como más aterradoras y tendrán mayores niveles de estrés y ansiedad, por lo que, en definitiva, el riesgo de experimentar el agotamiento se incrementa en gran medida.

Una vez revisada la literatura existente acerca de cuáles podrían ser las causas que darían lugar a este síndrome, podemos concluir que son muchas las opciones con las que nos encontramos. Éstas podrían surgir a raíz del contexto social en el que está ubicado el deporte y su excesiva orientación al alto rendimiento, o como consecuencia de las relaciones sociales negativas en torno al deportista. A su vez, contemplamos también la importancia de las variables de personalidad (miedo al fracaso, motivación, autoconfianza), así como la capacidad de adaptación del cuerpo al entrenamiento como otras variables desencadenantes del síndrome. De todos modos, sea cual sea la causa, el efecto que produce y las consecuencias que acarrea son semejantes en todos los deportistas.

#### **4.3 PREVALENCIA DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS JÓVENES**

Es cierto que el síndrome puede desarrollarse a cualquier edad, puesto que su aparición depende de multitud de factores. Sin embargo, existe una prevalencia significativa de sufrir el síndrome cuando hablamos de deportistas jóvenes. Esto lo confirma Olivares (2021) en su tesis, quien expone que las investigaciones que se dedican a estudiar el síndrome defienden que “los más jóvenes presentan cotas más altas del síndrome que los deportistas más mayores” (p.55). Se basan en el modelo teórico de Coakley (1992), que según Vargas & René (2015) explican que esto se debe a la estructura social en la que se desarrolla el deporte, la cual está orientada de manera excesiva al alto rendimiento, lo que, según Feigley (1984) en Garcés de los Fayos &

Cantón (1995), origina una focalización hacia el éxito demasiado intensa desde edades muy tempranas. Esta concepción competitiva excluyente es cada vez más abundante, y facilita la presencia de niveles de estrés físico y emocional muy altos, olvidando el carácter lúdico del deporte.

Cuando hablamos de deportistas jóvenes es importante destacar en qué población es más frecuente que se presente el síndrome, pues éste difiere según la edad, el sexo y el tipo de deporte practicado. Si hablamos de la edad, Winsley & Matos (2011) demostraron en su estudio que el rango más habitual en el que se produce el Burnout va de los 11-18 años, pues de todos los deportistas que participaron en el estudio (N= 376), el 29% presentó algún síntoma del burnout. Esto lo justifica Garcés de los Fayos (1993) en base a Davies & Armstrong (1991) ya que, a esa edad, los niños no tienen suficiente autonomía y son los padres los que firman contratos con agentes que marcan su vida deportiva, que desde ese instante los convierten en profesionales. Siguiendo esta idea, cuando llegan a los 16 años, estos deportistas pueden estar absolutamente quemados y, consecuentemente, abandonar la práctica deportiva.

En el estudio de Winsley & Matos (2011) también se demostró que la prevalencia es mucho mayor en deportes individuales que en deportes de equipo (un 37% frente a un 26% respectivamente). Este argumento lo apoyan otros autores como el de Kentta et. al. (2001) según Winsley & Matos (2011), quienes hicieron un estudio con atletas de élite de 16-20 años y comprobaron que la incidencia era de un 48% para los deportes individuales y un 30% para los deportes de equipo.

Finalmente, en cuanto al sexo, es más frecuente encontrar Burnout en mujeres que en hombres, según Winsley & Matos (2011), pues se encontró una incidencia del 64% en mujeres de élite corredoras de larga distancia, frente a un 60% en hombres del mismo deporte. El porcentaje se reducía a un 33% al tratarse de corredoras no élite, probablemente atribuida a una carga de entrenamiento menor que las deportistas más profesionales.

Con el objetivo de seguir evidenciando la prevalencia de este síndrome en jóvenes deportistas, se tiene en cuenta la investigación realizada por de Garcés de los Fayos en 1993, la cual tenía como objetivo principal comprobar la frecuencia de aparición de Burnout en esta población. Escogió a un grupo de tenistas de 11 a 16 años, divididos en tres grupos: 13 alevines (11-12 años), 10 infantiles (13-14 años) y 10 cadetes (15-16 años). Se configuró una escala de nueve ítems, de los cuales los cuatro primeros hacían referencia a aspectos psicológicos, técnicos y físicos a mejorar en relación al tenis y su rendimiento deportivo mientras que los otros cinco ítems eran preguntas acerca del Burnout (satisfacción en el deporte, propensión al abandono...).

La Tabla 1 muestra los resultados a las preguntas acerca de si alguno de los deportistas había sufrido Burnout. Como puede observarse, el 50% de los tenistas han sufrido alguna vez una de las manifestaciones del Burnout, que, aunque no signifique que han experimentado del todo el síndrome, sí que demuestra que el contexto deportivo puede generar las suficientes presiones como para que esto ocurra (Garcés de Los Fayos, 1993).

**Tabla 1.**

*Frecuencia de alguna de las dimensiones de Burnout en deportistas.*

	<b>Alevines</b>	<b>Infantiles</b>	<b>Cadetes</b>	<b>Sobre el total</b>
<b>Agotamiento Emocional</b>	6 46.15%	4 40%	6 60%	16 48.48%
<b>Agotamiento Físico</b>	11 84.61%	5 50%	5 50%	21 63.63%
<b>Agotamiento Mental</b>	5 38.46%	6 60%	6 50%	16 48.48%

*Nota.* De “Frecuencia de Burnout en Deportistas Jóvenes: Estudio Exploratorio”, por Garcés de los Fayos E. J., 1993, *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), p. 55-63.

Con esta tabla, de Garcés de los Fayos (1993) también nos indica que a medida que avanza la edad es más habitual que se den una de estas manifestaciones, puesto que los niños dan un salto a la competición de manera más acentuada. Sin embargo, en la dimensión de “agotamiento físico” se muestra que los alevines, es decir, los más jóvenes, son el grupo que más establece que lo ha sufrido. El autor concluye que esto es un poco contradictorio, pero lo justifica argumentando que los niños a esa edad sobrevaloran el esfuerzo físico habitual derivado de la práctica deportiva, y por ello creen que sufren un agotamiento físico más allá de lo normal, cuando en realidad se trata de una fatiga habitual causada por el ejercicio físico.

Por último, en la Tabla 2, se relaciona la satisfacción en el deporte y la propensión al abandono en los jóvenes deportistas que habían manifestado que habían sufrido alguna de las dimensiones del Burnout.

**Tabla 2.**

*Burnout, propensión al abandono y satisfacción en el deporte.*

	<b>Burnout</b>	<b>Propensión al Abandono</b>	<b>Mucha Satisfacción</b>	<b>Alguna Satisfacción</b>
<b>Alevines</b>	4	1	3	1
<b>Infantiles</b>	3	3	3	0
<b>Cadetes</b>	4	4	2	2
<b>Totales</b>	11	8	8	3
	100%	72.72%	72.72%	27.27%

*Nota.* De “Frecuencia de Burnout en Deportistas Jóvenes: Estudio Exploratorio”, por Garcés de los Fayos E. J., 1993, *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), p. 55-63.

Analizando los resultados obtenidos, Garcés de los Fayos (1993) comenta que:

Es interesante comprobar las tendencias contrarias que ofrecen los datos acerca de dos variables: ante un sufrimiento de las tres dimensiones de Burnout, en alguna ocasión, el deportista tendrá una alta propensión al abandono prematuro de la práctica deportiva, pero seguirá teniendo una gran satisfacción con el deporte (p.60).

Estos resultados dejan al descubierto otra de las causas de aparición del síndrome de Burnout en jóvenes, las cuales han sido mencionadas anteriormente en el apartado de “causas”. Estaríamos hablando de la influencia de los estresores externos a la práctica deportiva (familia, entrenador, público...) a lo que es la práctica deportiva, ya que de lo contrario sería complicado comprender por qué una tan alta satisfacción del deporte como tal puede llegar a provocar el abandono deportivo.

La propensión al abandono, según lo analizado en la Tabla 2, será todavía más probable en los deportistas infantiles y cadetes que hayan sufrido alguna vez alguna de las manifestaciones del Burnout (agotamiento físico o emocional, despersonalización...). Tras el análisis, de Garcés de los Fayos (1993) concluye que “a mayor edad, mayor percepción de la presión, mayor desequilibrio del balance costos-beneficios, mayor posibilidad de padecer las características del Burnout y mayor propensión al abandono” (p.61).

Esta conclusión presenta como otra variable potenciadora del síndrome a la antigüedad deportiva, es decir, el número de años que llevan los jóvenes practicando la modalidad correspondiente. De acuerdo con Garcés de los Fayos (1993), Estrada & Moreno (2005) consideran que el Burnout se incrementa en función de la edad y los años de experiencia en la labor, incluso se afirma que los primeros años son los más importantes para hacer a los sujetos vulnerables a la actividad.

Sin embargo, a medida que los deportistas van creciendo, pueden surgir nuevos motivos por los que se produzca el síndrome. Estrada & Moreno (2005) hicieron un estudio con deportistas de alto rendimiento entre 15 y 24 años de edad, cuyo objetivo principal era identificar la relación existente entre el Burnout y el Trastorno Psicológico Potencial, el cual se define como la incapacidad para relacionar funciones normales sanamente y a su vez implica la aparición de unos sucesos de naturaleza tensionante. A través del estudio se pretendía conocer los motivos que hacen que los deportistas jóvenes entre los 15 y los 24 años sean los más propensos a sufrir este síndrome.

En el estudio se demostró que existía una correlación significativa entre la categoría de “pago por la práctica deportiva” (si los deportistas reciben o no pago por practicar el deporte en el que están) y la subescala de “sentimientos de falta de éxito”. Se trata de un aspecto importante para entender las condiciones en que se encuentran los jóvenes deportistas ya que según se demostró en el estudio la gran mayoría no recibe ninguna o poca remuneración por la actividad deportiva. El pago, por ende, teniendo en cuenta las demandas tan altas de la actividad que se exige, se considera un estímulo importante que puede evitar la aparición del síndrome, y el no recibirlo es un factor para su presencia (Estrada & Moreno, 2005).

A su vez, también se demostró que tener o no tener empleo o estar estudiando, además de practicar deporte, tiene una relación significativa con la subescala de “agotamiento emocional”. Esta tendencia, Estrada & Moreno (2005) la explican justificando que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento, además de dedicarse en gran parte al deporte, también se encuentran estudiando, por lo que puede provocar una saturación por la falta de tiempo libre y de descanso que tienen estas personas.

Recogiendo todo lo expuesto anteriormente, podemos concluir que el Burnout es un problema que afecta en gran medida a niños y adolescentes que practican algún tipo de modalidad deportiva. Como bien han definido todos los autores, esto se debe en gran medida a la estructura organizativa del deporte y su intención de convertir a esos niños en promesas deportivas. Otros factores potenciadores serían el círculo que rodea al deportista (familia,

amigos) que muchas veces sin pretenderlo, participan en la aparición de esa presión en los deportistas; o también factores como la antigüedad deportiva, el pago por la actividad o tener otras ocupaciones a parte de la actividad deportiva.

#### **4.4 DESARROLLO DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

Para poder comprender del todo a qué nos referimos cuando hablamos de Burnout, es necesario explicar más en profundidad de qué manera se reproduce en las personas, concretamente en los deportistas jóvenes; cuáles son sus características, así como cuáles son las características de una persona con Burnout, con el objetivo de poder identificar esa situación a tiempo y consecuentemente, saber intervenir para prevenir su aparición.

##### **4.4.1 SIGNOS Y SÍNTOMAS PREDICTORES DE SU APARICIÓN**

Como ya comentamos anteriormente, Silva (1990) en García-Jarillo, et. al. (2020) defendió que una de las causas del síndrome de Burnout era el entrenamiento excesivo o sobreentrenamiento, es decir, las cargas de entrenamiento negativas, sobre todo si hablamos de deportistas jóvenes, puesto que el nivel de influencia que poseen es mayor que en un adulto. Este sobreentrenamiento produce en el deportista disfunciones psicofisiológicas que le llevan a no alcanzar las demandas de la competición y/o el incremento de las lesiones deportivas.

Para saber si estamos hablando de un deportista que padece o que está a punto de padecer Burnout, debemos fijarnos en las características de su personalidad y en su estado de ánimo. Por lo general, la mayoría de deportistas presentan cierta tensión, fatiga e irritabilidad; dificultad para experimentar emociones positivas como la ilusión de estar practicando el deporte que le gusta, falta de expectativas positivas y falta de energía. Además, muchos de ellos presentarán desórdenes del sueño, una mayor susceptibilidad a padecer enfermedades, y por supuesto, una tendencia a que desaparezca el entusiasmo en el deporte (García-Jarillo et al., 2020). De igual manera, otro síntoma fisiológico del síndrome, señalado por Coakley (1992) en García-Jarillo et al. (2020) es “el estrés o elevados niveles de estrés, que se derivan de las altas demandas deportivas” (p.17).

Aunque es cierto que el Burnout puede ocurrir a cualquier deportista que se encuentre en una situación como las mencionadas anteriormente, se ha demostrado que no todos son igual de propensos a desarrollarlo. En estudios como el de Baumeister et. al (2007) que exponen García-Jarillo et al. (2020) en su artículo, explican que los deportistas más vulnerables a fatigarse serán más propensos a sufrir Burnout puesto que desarrollarán una fatiga crónica. No

sólo eso, sino que además el síndrome es más propenso a reproducirse en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas, según exponen Gould et al. (1996).

Por último, resulta necesario destacar que, la competitividad implícita del deporte es la causa de que muchos deportistas posean cualidades perfeccionistas; esta característica de la personalidad les ocasiona un temor a cometer errores y los lleva a dudar de su capacidad (Lemyre et al., 2008). De esta manera, los atletas interpretarán las situaciones de logro como más aterradoras y tendrán mayores niveles de estrés y ansiedad, por lo que, en definitiva, el riesgo de experimentar el agotamiento se incrementa en gran medida.

#### **4.4.2 FASES DE DESARROLLO DEL SÍNDROME**

La mayoría de definiciones que conocemos acerca del síndrome parten del modelo teórico de Maslach y Jackson (1981) del que hablan Carlín & Garcés de los Fayos (2010) en su artículo, quienes plantearon un modelo tridimensional del síndrome, según el cual el Burnout supone la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

A partir de este planteamiento, en 1995, Weinberg y Gould concretan que la primera manifestación del síndrome en el deportista, tanto en jóvenes como en más adultos, 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 sí mismos. Esto se debe a que las ilusiones que motivaron la iniciación en el deporte desaparecen conforme se cae dentro del sistema competitivo establecido (Loehr, 1990 en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007). Como segunda dimensión, la *despersonalización y devaluación*, en parte atribuible al agotamiento físico y emocional. “Esta falta de energía que empieza a manifestarse provoca en el deportista una serie de bloqueos que le afectan en el entrenamiento y la competición, lo que le provoca angustia y abandonos coyunturales” (Loehr, 1990 en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007, p. 155). Por último, la tercera dimensión, es el sentimiento de una *baja realización personal*, baja autoestima, sentimientos de ineficacia y depresión, a menudo acompañados de bajo rendimiento. Si esta fase se prolonga demasiado tiempo, tendrá como consecuencia el abandono definitivo del deporte (Loehn, 1990 en Garcés de los Fayos & Cantón, 2007).

Como conclusión podemos decir que es imprescindible conocer tanto los signos que nos indican la aparición del síndrome de Burnout como su manera de desarrollarse, con el objetivo de poder detectarlo a tiempo y prevenirlo. Factores como el estado de ánimo o las características de la personalidad serán grandes indicadores de la presencia del síndrome. Si no somos capaces de detectarlo y prevenirlo con antelación suficiente esto podría llegar a provocar grandes consecuencias en el deportista.

## 4.5 CONSECUENCIAS DEL SÍNDROME DE BURNOUT

Como se ha mencionado anteriormente, el desarrollo propio del síndrome de Burnout lleva consigo implícitas unas consecuencias, como son el descenso de la autoestima de la persona, una despersonalización y sentimientos de baja realización personal. Esto hace que aparezcan la frustración y los sentimientos negativos, produciendo en el deportista una completa desmotivación hacia su práctica deportiva. Además de las consecuencias respecto al estado de ánimo, la aparición del síndrome también puede provocar problemas fisiológicos como dolores de todo tipo (musculares, osteoarticulares), excesiva tensión muscular, aumento de la fatiga y mayor susceptibilidad a padecer lesiones (Smith, 1986, en Olivares, 2021).

A pesar de ser un tema poco estudiado, son varios los autores que relacionan el Burnout con una predisposición a sufrir lesiones deportivas, causadas principalmente por el estrés. Por ejemplo, en el estudio de Grylls y Spittle (2008) según Olivares (2021) los autores relacionan las dos variables en 264 deportistas, y hallaron que los deportistas lesionados presentaban puntuaciones más elevadas tanto en Burnout total como en sus dimensiones que los no lesionados y, además, estas diferencias eran estadísticamente significativas.

Otra de las consecuencias directas del síndrome de Burnout es la depresión. Según Markser (2011) en el artículo de De Francisco et al. (2016), afirmó que la depresión es uno de los trastornos mentales más comunes en el ámbito del deporte, y hay evidencias que sugieren que la depresión puede ser vista como una respuesta mental al estrés físico. Sin embargo, la relación entre ambas no está muy clara, puesto que según Hakanen et al. (2008) en De Francisco et al. (2016) existe un solapamiento conceptual entre ambas a causa de una sintomatología compartida.

Por último, la consecuencia más visible y por lo tanto la más estudiada es el abandono, que si hablamos de jóvenes deportistas estaríamos hablando de un término más específico: el abandono prematuro.

Cuando la práctica deportiva se convierte en algo angustioso, que produce al deportista más insatisfacciones que alegrías, y que le trae no solo problemas en el ámbito deportivo (aburrimiento, fatiga, desmotivación, tristeza, etc.) sino también en el ámbito personal (esa tristeza se traslada a las relaciones personales), pueden aparecer problemas como aislamiento, irritabilidad, agresividad, etc. Lo más fácil es que el



deportista se decante por una retirada prematura de su actividad deportiva, poniendo fin así a aquello que le produce el problema (Olivares, 2021, p. 49).

Así, podemos observar cómo existen numerosas consecuencias para la persona que sufre Burnout, que pueden ir desde el plano emocional, psicológico y físico hasta el abandono deportivo, y que terminan repercutiendo tanto en el ámbito deportivo como en el personal. Por ello, es imprescindible conocer qué estrategias e instrumentos tenemos a nuestro alcance para poder intervenir correctamente y solventar la situación.

#### **4.6 INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN EXISTENTES**

Como hemos mencionado en el apartado anterior, debemos conocer que instrumentos para la evaluación del síndrome de Burnout han existido a lo largo de la historia y cuáles de ellos son los más efectivos para detectar que un deportista está sufriendo o está a punto de sufrir Burnout.

Si seguimos un orden cronológico, el primer cuestionario que se creó fue el Maslach Burnout Inventory (MBI) por Maslach y Jackson en 1981. Mas adelante, en 1994, Garcés de los Fayos llevó a cabo una traducción y adaptación del cuestionario más específica al contexto deportivo. En 1999, usó esa traducción anterior para crear el Inventario de Burnout en Deportistas (IBD). El cuestionario constaba de 30 ítems con una escala tipo Likert de 5 opciones y un ejemplo de ítem es el siguiente: “estoy emocionalmente defraudado con el trabajo deportivo que realizo”. Con este cuestionario se evaluaban las tres dimensiones del Burnout presentadas por Maslach y Jackson: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Posteriormente, el IBD fue revisado y simplificado y pasó a llamarse IBD-R, compuesto por 19 ítems, que contaba con una estructura que facilitaba tanto su administración como que ésta sea más rápida, consiguiendo mejores resultados que el IBD (Olivares, 2021).

En 1991, Eades creó el Eades Athlete Burnout Inventory (EABI), sin embargo, investigaciones posteriores sobre este instrumento encontraron valores de coeficientes de fiabilidad bajos, por lo que no es un cuestionario muy utilizado en las investigaciones sobre el síndrome de Burnout en deportistas (Olivares, 2021). Como consecuencia de las deficiencias del anterior cuestionario, en 1997 Raedeke desarrolló el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), que constaba de 15 ítems con una escala tipo Linkert con 5 opciones de respuesta, cuya fiabilidad y validez ha sido contrastada en numerosas investigaciones posteriores. De hecho, su éxito fue tal, que se llevaron a cabo numerosas traducciones a diferentes idiomas. En concreto, la versión en español surgió en 2012 en la Universidad Santiago de Compostela, primero adaptado al fútbol y

luego a diferentes deportes (García-Parra et al., 2016). Esta adaptación contaba también con 15 ítems con una escala tipo Likert y evaluaba las siguientes dimensiones: agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva. Un ejemplo de ítem es el siguiente: “me agotan las exigencias físicas y mentales de mi deporte” (Olivares, 2021, p.52). La adaptación más reciente de este cuestionario es la de De Francisco (2015), que redujo la escala a 12 ítems en lugar de los 15 iniciales, pero su utilidad es la misma (García-Parra et al, 2016). Otro instrumento que se creó fue el Burnout Inventory for Athletes (BIA) por Van Yperen (1993), el cual tenía como objetivo medir el agotamiento en futbolistas. Sin embargo, este instrumento sólo evaluaba esa única dimensión del Burnout, por lo que tampoco ha sido muy utilizada (Olivares, 2021).

Una vez analizados todos los instrumentos existentes, podemos concluir que, el IBD-R, al igual que el ABQ (tanto su versión original como la adaptada), son los instrumentos más empleados en el ámbito de investigación deportiva del Burnout, los cuales se han podido hallar tanto en estudios de árbitros, de intervención psicológica, y en estudios que relacionan el Burnout con cualquier otra variable psicológica en deportistas, como podría ser la inteligencia emocional o el optimismo (Olivares, 2021), por lo que podemos concluir que son los más efectivos para utilizar como profesionales del deporte y la actividad físico-deportiva en la intervención y prevención del Burnout en jóvenes deportistas.

## **5. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN Y PREVENCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT**

Una vez definidas las bases sobre el origen, el desarrollo y las consecuencias de este síndrome, así como los instrumentos de medición disponibles hoy en día para su identificación, el siguiente paso es detectar los parámetros o los aspectos más relevantes a tener en cuenta para el desarrollo de estrategias de intervención y prevención del síndrome de Burnout para que un/a entrenador/a o cualquier profesional del ejercicio físico sepa cómo actuar en caso de que se presente una situación de este tipo

### **5.1 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA INTERVENCIÓN**

Un/a entrenador/a deportivo/a debe prestar atención al diseño y dirección de los propios entrenamientos, pero sobre todo a la respuesta por parte de los deportistas a dichos entrenamientos, y más si se trata de deportistas jóvenes, quienes por la etapa de la vida en la que se encuentran y los cambios hormonales y anímicos que ésta supone, pueden responder de manera muy distinta en función del día en concreto. Por ello, no porque el deportista esté más fatigado un día o su rendimiento sea considerablemente menor durante un tiempo breve,

significa que este esté sufriendo Burnout, puesto que ese descenso en el rendimiento puede deberse a multitud de factores. Sin embargo, si esto se prolongase durante más tiempo entonces lo óptimo sería asegurarse de si ese descenso en el rendimiento o la presencia de cualquier otro signo de Burnout (cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, fatiga, etc.) se debe a la existencia del síndrome o a factores externos e independientes de la práctica deportiva.

Para un diagnóstico fiable y objetivo, Garcés de los Fayos (2008) asegura que se debería utilizar uno de los instrumentos de evaluación considerados como válidos para su utilización, como por ejemplo el cuestionario ABQ o el IBD-R, según se concluyó anteriormente. El autor asegura que “de esta forma la evaluación nos ayudará no sólo a precisar la existencia del Burnout, sino también su intensidad” (Garcés de los Fayos, 2008, p. 4).

Una vez obtenidos los datos de los cuestionarios y asegurado de que existe presencia de Burnout en el deportista, el segundo parámetro a tener en cuenta es el área de intervención (personal, deportiva o familiar-social) la cual dependerá de la causa o causas que originaron el problema. A continuación, Garcés de los Fayos (2008) explican más en profundidad cada una de las áreas:

- Área personal: Se deberá estudiar el patrón de personalidad y de comportamiento del deportista y trabajar sobre las características que predisponen a sufrir el síndrome (inestabilidad emocional, sentimientos de auto insuficiencia, competitividad, ansiedad, etc.).
- Área deportiva: Se refiere a la actividad que ha propiciado la aparición del síndrome. El entrenador en este caso deberá intervenir sobre los estresores potenciadores de Burnout: estilo de dirección propia del entrenador, excesivas demandas competitivas, de energía y tiempo, tipo de entrenamientos (monótonos, aburridos) o el feedback por parte del entrenador, entre otros.
- Área familiar-social: Esta área involucra todos los aspectos en relación al círculo social del deportista: la falta de apoyo por parte de sus familiares, la excesiva presión sobre el joven o un estilo de vida externo no acorde con los hábitos que corresponden a un atleta, entre otros. Si el entrenador detecta que el origen del síndrome parte de esta área, el primer paso sería ponerse en contacto con la familia y exponer el problema ante ellos.

En relación a este último punto, debemos hacer hincapié en tres conceptos clave a controlar para la prevención del Burnout: el apoyo social, la resiliencia, y la motivación. En primer lugar, si hablamos de apoyo social debemos saber que varios estudios han asegurado que este puede “amortiguar” el estrés y la fatiga, tanto física como mental, producida por el ejercicio (Shang & Yang, 2021). En segundo lugar, se encuentra la resiliencia psicológica, definida como

al proceso de buena adaptación de un individuo ante la adversidad, el trauma o el estrés (White et al., 2008 en Shang & Yang, 2021). Esta característica se considera una ventaja, ya que proporciona una mejor adaptación y respuesta del deportista a situaciones altamente estresantes. Esa resiliencia o fortaleza mental podría llegar a inhibir la fatiga mental, puesto que los atletas mentalmente fuertes pueden evaluar positivamente diferentes estímulos en situaciones estresantes, controlarlos y regular eficazmente sus propias emociones (Madigan & Nicholls, 2017 en Shang & Yang, 2021). Y, por último, está la motivación, que es la fuerza que mueve a una persona a iniciarse en una actividad y tiene un impacto muy grande en el comportamiento de los seres humanos, sobre todo cuando se trata de gente joven. La motivación deportiva afecta directamente a la inversión y al entusiasmo de los atletas en el entrenamiento y en la competición, por lo que consecuentemente afectará en su rendimiento (Zhang, 2015 en Shang & Yang, 2021). Existe una correlación negativa entre el Burnout y la motivación, porque una falta de esta, potencia la presencia del síndrome (Zhang et al., 2015 en Shang & Yang, 2021). Además, también se demostró que la motivación está positivamente relacionada con la resiliencia mental, puesto que aquellos deportistas más fuertes mentalmente muestran mejor persistencia en el comportamiento de la búsqueda de objetivos y, por ende, mayor motivación (Strümpfer, 2003 en Shang & Yang, 2021).

En definitiva, tener un buen nivel de apoyo social, fortaleza mental o resiliencia y motivación podría prevenir los efectos de sufrir Burnout en jóvenes deportistas, dado que el apoyo social puede influir en la fortaleza mental del deportista, y ésta, a su vez, influir en su motivación por la actividad deportiva.

Y continuando con los parámetros a tener en cuenta, debemos incluir también la coordinación del entrenador con el psicólogo deportivo. Actualmente se les da gran importancia a los entrenadores, fisioterapeutas, servicios médicos de urgencia del área deportiva pero no siempre se tiene en cuenta el papel del psicólogo del deporte y la gran influencia e importancia que supone en la actividad deportiva. En el deporte muchas veces se dan situaciones que el entrenador no es capaz de controlar ni de solventar solo, normalmente porque no tiene las estrategias o la formación necesaria para hacer frente al problema, como es la existencia de Burnout en alguno de sus deportistas. Por ello, es fundamental que se actúe en concordancia con el psicólogo deportivo para poder evaluar constantemente cómo están regulándose las variables asociadas al origen y desarrollo del síndrome en el deportista (Garcés de los Fayos, 2008).

## 5.2 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA PREVENCIÓN

Si se quiere realizar una prevención temprana, además de los parámetros mencionados anteriormente, se deberá atender a una serie de aspectos de manera más específica que potenciarán dicho objetivo (Garcés de los Fayos, 2008).

El primero es llevar a cabo un sistema de evaluación continuo. Esto se refiere a evaluar periódicamente el estado de salud del deportista, con el objetivo de anticiparse al síndrome y no detectarlo una vez haya ocurrido y sea más complicada su intervención.

El segundo factor a tener en cuenta es la estructuración del entrenamiento, que como ya hemos mencionado anteriormente, la monotonía y el aburrimiento son dos variables potenciadoras del desarrollo del síndrome, por lo que diseñar los entrenamientos de manera que se eviten estas dos variables puede ser altamente beneficioso. Por ejemplo, pueden incluirse: sesiones con ejercicios diferentes, aumento de tiempos libres, posibilidad de aceptar sugerencias por parte de los deportistas sobre cosas a incluir o eliminar de los entrenamientos y controlar las actividades para no dar lugar a un sobre-entrenamiento, que también es otra de las causas de aparición del síndrome (Garcés de los Fayos, 2008).

Establecer planificadamente periodos de entrenamiento psicológico es el tercer aspecto a tener en cuenta según comenta Garcés de los Fayos (2008). De esta manera se pretende establecer unos objetivos reales y acordes a la persona. Además, enseñar a los jóvenes estrategias como técnicas de relajación, auto-instrucción y un buen uso de la imaginación permitirán mejorar la tensión asociada a la competición, proporcionando al deportista adquirir estrategias de afrontamiento para sobrellevar mejor las situaciones especialmente estresantes.

Otro factor es procurar la motivación de los deportistas respecto a su actividad. Probablemente una de las medidas más efectivas según Garcés de los Fayos (2008) es lograr que el deportista esté motivado con su actividad, a pesar de que la demanda de trabajo sea bastante elevada. El autor comenta que habrá que procurar crear un clima de compañerismo que invite a asistir a los entrenamientos, garantizar el apoyo por parte del cuerpo deportivo que proporcione una estabilidad emocional al deportista, así como una potenciación de las habilidades personales por parte del entrenador y no únicamente resaltar los fallos y errores.

El quinto aspecto a tener en cuenta y también relacionado con una de las causas del origen del síndrome es plantear modificadores a la estructura social del deporte competitivo. Ya se ha comentado que una de las razones de mayor peso por las que ocurría el Burnout era la estructura organizativa en la que se desarrollaba la práctica deportiva. Por ello, Garcés de los Fayos (2008) considera que proponer pequeñas acciones que disminuyan el efecto de esta estructura será muy beneficiosa para la prevención del síndrome. Un ejemplo de estas acciones

podría ser llevar a cabo procesos de adaptación por edades a los niveles competitivos lógicamente exigibles, para evitar que los jóvenes entren en el mundo del alto rendimiento sin ni siquiera tener las estrategias suficientes para hacerle frente. Así mismo, habría que mejorar también la formación de los deportistas desde edades tempranas para conseguir que reúnan características de personalidad más maduras de manera que puedan afrontar mejor estas presiones.

Por último, reducir la frecuencia de competiciones y programar los entrenamientos en ciclos, se ha demostrado que es una buena manera de regular el factor del sobre-entrenamiento, ya que se podrían alternar las cargas de trabajo, aumentar los periodos de recuperación y evitar que el deportista abandone por altos niveles de estrés (Garcés de los Fayos, 2008).

### **5.2.1 ACTIVIDADES FÍSICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL BURNOUT**

Practicar deporte siempre se ha considerado como una de las mejores formas de mejorar el bienestar general y el estilo de vida de las personas, pues es bien sabido que la práctica deportiva tiene innumerables beneficios para el organismo, tanto a nivel físico (aumento de masa y densidad ósea, aumento de masa muscular, mejoras en la capacidad cardiovascular...) como a nivel psicológico (motivación, mejora de la autoestima, autoconfianza...). Sin embargo, como se ha mencionado a lo largo de este trabajo, el síndrome de Burnout es una consecuencia que precisamente deriva del contexto en el que está situado el mundo deportivo y de todas las presiones que este implica en los deportistas, por lo que proponer hacer deporte (aunque sea uno diferente al que ha originado las presiones) puede resultar contraproducente. A pesar de esto, existen algunas actividades físicas (que no deporte), que se ha demostrado que tienen múltiples beneficios en el estado de ánimo de las personas que sufren Burnout.

- **Mindfulness y otras prácticas de meditación**

El mindfulness se entiende como la conciencia que surge al prestar atención a los propósitos, focalizándose en el momento presente y sin juzgar el desarrollo de la experiencia. Esta práctica, entre otras cosas, permite a las personas disminuir el estrés emocional derivado de situaciones altamente estresantes (Li et al., 2019), situaciones como puede ser el alto rendimiento deportivo y el contexto en el que se mueven estos deportistas.

Son muchos los estudios los que han demostrado los efectos positivos que tienen las intervenciones basadas en mindfulness en el rendimiento deportivo y más recientemente se ha llegado a considerar una de las estrategias para sobrellevar y prevenir el Burnout deportivo, básicamente debido a que el mindfulness es una forma de manejar las emociones negativas y el estrés, por lo que un deportista consciente sería menos propenso al agotamiento.

Para demostrar su eficacia, Li et al. (2019) hicieron una revisión sistemática de todos los estudios que habían investigado acerca de utilizar programas de mindfulness en adolescentes deportistas que hubieran sufrido Burnout. Uno de los estudios llevó a cabo la investigación durante 12 semanas, en las cuales incluyeron: entrenamientos de control de la atención (al menos 5 veces a la semana y 12 min/sesión) y trabajo de reflexión (cada 3 semanas 1 sesión de 120-150 min). Los resultados que encontraron fueron que el grupo de intervención redujo significativamente el nivel de Burnout global y la sensación de baja realización personal (una de las principales dimensiones del Burnout). Sin embargo, la dimensión de agotamiento físico y la despersonalización no se vieron afectadas. Por otro lado, otro de los estudios llevó a cabo un programa de 12 semanas también, que incluía trabajo de meditación y control corporal (3-7 veces/semana y de 10-30min/sesión). Los autores encontraron mejoras significativas tanto en el nivel global de Burnout de los deportistas, como en la baja realización personal y en la despersonalización. Sin embargo, el agotamiento físico/emocional no tuvo resultados significativos.

Un estudio de caso examinó el efecto de un programa de coaching durante 20 semanas a una tiradora femenina que había padecido Burnout durante seis meses. Se le preparó un esquema basado en mindfulness, separado en tres días, que incluía: análisis y control corporal (al menos 2 veces/día durante 20-40min/sesión) y ejercicios Qigong, una antigua técnica china de ejercicio y curación que incluye meditación, respiración controlada y ejercicios de movimiento (al menos 2 veces/día durante 20-60min/sesión). Después del programa, la atleta consiguió recuperarse totalmente del síndrome.

Todo lo expuesto anteriormente nos confirma que, aunque cada caso es individualizado y no siempre será posible eliminar por completo la presencia del Burnout, incluir actividades físicas que favorezcan el control y el trabajo mental (como el mindfulness) supondrá un efecto considerablemente favorecedor tanto en la prevención como en la reducción de la manifestación del síndrome de Burnout.

## **6. CONCLUSIONES**

El síndrome de Burnout, a pesar de que surgió como consecuencia de las presiones que experimentaban los trabajadores en el mundo laboral, acabó evolucionando hasta convertirse en un componente de alto impacto en el mundo deportivo.

A pesar de que cualquier persona puede sufrir Burnout, en este trabajo se ha demostrado que son los niños y los adolescentes los más propensos a padecerlo, principalmente por la estructura organizativa del deporte, que tiene como objetivo convertir a esos niños en estrellas deportivas. Sin embargo, el círculo social que rodea al deportista, llevar mucho tiempo realizando una actividad de manera monótona o variables de personalidad como el perfeccionismo, la autoconfianza o el miedo al fracaso pueden ser otras variables potenciadoras de Burnout en los jóvenes.

Sea cual sea su causa, a la hora de manifestarse sigue un patrón de desarrollo, el cual comienza con un agotamiento físico y emocional, seguido de sentimientos de despersonalización y devaluación, y finalmente una baja realización personal o baja autoestima. La mayoría de deportistas que estén sufriendo Burnout o estén a punto de hacerlo, presentarán una serie de signos que pueden ir desde cierta tensión, fatiga e irritabilidad hasta sufrir lesiones deportivas.

Las consecuencias que puede experimentar un deportista quemado son múltiples. Hablamos de consecuencias a nivel emocional y psicológico (desmotivación, pérdida de ilusión, miedo, desconfianza), a nivel físico (lesiones) y a nivel social (distanciamiento social). Una suma de todas ellas deriva en lo que es la consecuencia más habitual para una persona que sufre Burnout: el abandono definitivo de la práctica deportiva.

Si se quiere confirmar que un deportista está sufriendo Burnout, las investigaciones nos demuestran que utilizar instrumentos de medición como los cuestionarios IBD-R y ABQ son la mejor opción a emplear, dada su eficacia demostrada tanto en deportistas como en árbitros y demás estudios en psicología deportiva.

Finalmente, se presentan una serie de consejos prácticos que pueden ser de utilidad para saber cómo actuar y prevenir el síndrome de Burnout. En resumen, se deben controlar cuestiones como: el diseño de los entrenamientos, el patrón de personalidad del deportista, el apoyo que recibe, su motivación respecto a la actividad; se deben plantear modificadores a la estructura social del deporte competitivo y tener una correcta coordinación del entrenador con el psicólogo deportivo. Además, también se ha demostrado que combinar actividades físicas de control mental, como el mindfulness, pueden ser muy útiles para despejar la mente de una persona afectada por este síndrome.

A modo de conclusión final se puede decir que, desafortunadamente el síndrome de Burnout está muy presente en el mundo deportivo actual y tal y como se ha demostrado, cada vez es más frecuente encontrarlo a edades cada vez más tempranas. Por ello, surge la necesidad conocer y poner en práctica los consejos aquí expuestos para evitar que éste fenómeno vaya a



más y, en contraposición, se consiga volver a disfrutar del deporte como una actividad lúdica, sana y divertida.

## 7. REFERENCIAS

- Balaguer, I., Moreno, Y., Duda, J. L., Crespo, M., & Castillo, I. (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.
- Cantú-Berrueto, A., López-Walle, J., Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., & Tomás, I. (2015). Burnout en el deporte. *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigación*, 55-59.
- Carlin, M., & Garcés de los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26(1), 169-180.
- Carlin, M., & Garcés de Los Fayos, E.J. (2012). Transición de carrera deportiva a un nuevo contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 103-110.
- De Francisco, C., Arce, C., del Pilar Vílchez, M., & Vales, Á. (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.
- Estrada, P. R., & Moreno, M. P. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7(3), 153-160.
- Garcés de los Fayos, E. J (2008). Burnout en deportistas, estrategias de intervención y prevención. En: *Congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte*, 1-7.
- Garcés de los Fayos E. J, & Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: el síndrome del burnout en deportistas. *Revista de Psicología del deporte*, 4(2).
- Garcés de los Fayos, E. J (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 55-63.

- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15-25.
- García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- Gould, D., Udry, E., Tuffey, S., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322–340.
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27(12), 2091-2102.
- Lemyre P., Hall H. & Roberts G. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scand Journal Medicine of Science Sports*. 18, 221–234.
- Li, C., Zhu, Y., Zhang, M., Gustafsson, H., & Chen, T. (2019). Mindfulness and Athlete Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, 16(3), 449.
- Olivares Tenza, E. M. (2021). *Síndrome de Burnout en deportistas: Análisis de variables psicológicas y psicopatológicas*. [Tesis Doctoral, Universidad de Murcia].
- Shang, Y., & Yang, S. Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta* (Vol. 70). Editorial Paidotribo.
- Vargas, C., & René, N. (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. [Trabajo de Investigación, Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación].

Winsley, R., & Matos, N. (2011). Overtraining and elite young athletes. *Medicine and sport science*, 56, 97–105. <https://doi.org/10.1159/000320636>