
HACIA UN MODELO TEÓRICO EXPLICATIVO DE BURNOUT EN DEPORTISTAS: UNA PROPUESTA INTEGRADORA

ENRIQUE J. GARCÉS DE LOS
FAYOS RUÍZ
LAURA VIVES BENEDICTO
Universidad de Murcia

e-mail: garces@um.es

RESUMEN

Cuestiones como su definición, la integración de las diferentes aportaciones conceptuales, y la elaboración del marco teórico para su comprensión han sido algunas de las cuestiones fundamentales que se han enmarcado dentro del estudio del burnout. Desde una exhaustiva conceptualización del síndrome de burnout en deportistas, en este artículo proponemos un modelo teórico explicativo del burnout en deportistas, basando el desarrollo del mismo en los diferentes aspectos complementarios que presentan los tres modelos teóricos ya existentes en esta población (Smith, 1986; Schmidt y Stein, 1991; y Coakley, 1992), así como aportando determinadas dimensiones que, desde nuestro punto de vista, se han obviado hasta el momento, tales como determinados factores de personalidad, que desde la investigación se han observado relevantes en el desarrollo de este síndrome. Finali-

ABSTRACT

Questions as their definition, the integration of the different conceptual contributions, and the elaboration of the theoretical framework for their comprehension have been some of the fundamental questions that have been framed inside the study of burnout. Since an exhaustive one conceptualización of the syndrome of burnout in athletes, in this article we propose a theoretical model explanatory of burnout in athletes, basing the development of the same one in the different complementary aspects that present the three theoretical model already existing in this population (Smith, 1986; Schmidt and Stein, 1991; and Coakley, 1992), as well as contributing specific dimensions that, since our point of view, they have been forgot, such as specific factors of personality, that since the investigation have been observed prominent in the development of this syndrome. We

zamos describiendo todos los aspectos contemplados en este modelo teórico que proponemos.

PALABRAS CLAVE

Burnout, modelo teórico, deportista, personalidad

finalize describing all the aspects contemplated in this theoretical model that we propose.

KEY WORDS

Burnout, theoretical model, athlete, personality

INTRODUCCIÓN: UN ACERCAMIENTO GENERAL AL SÍNDROME DE BURNOUT

Algunas cuestiones fundamentales en el estudio del *burnout* han sido su definición, la integración de las diferentes aportaciones conceptuales, y la elaboración del marco teórico para su comprensión. Starrin, Larsson y Styrborn (1990) señalan a este respecto que todos parecemos saber qué es *burnout*, aunque la mayoría ignoran su definición. Con un planteamiento ambientalista, Grebert (1992) entiende el *burnout* “como una construcción cultural que permite a los profesionales de la relación de ayuda, manifestar cuáles son sus sufrimientos y dificultades” (p. 808), llegando a conceptualizarlo como una forma de reacción defensiva ante las presiones derivadas de un tipo determinado de ejercicio profesional.

En uno de los trabajos iniciales sobre *burnout*, Freudenberger (1974) lo describe como una “sensación de fracaso y de una existencia agotada o gastada, que resulta de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” (p. 160), situando las emociones y sentimientos negativos producidos por el *burnout* en el contexto laboral, siendo éste el que puede provocar dichas reacciones. El autor afirmaba que el *burnout* era el síndrome que ocasionaba la “adicción al trabajo”, la cual provocaba un desequilibrio productivo y, como consecuencia, las reacciones emocionales propias de la estimulación laboral aversiva, entendiendo dicha “adicción al trabajo”, según como “un estado de total devoción a su ocupación, por lo que su tiempo es dedicado a servir a este propósito” (Machlowitz, 1980).

Desde una perspectiva más genérica, Pines y Kafry (1978, 1981) definen el *burnout* como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal”. Asimismo, el trabajo como detonante fundamental del *burnout* va a ser básico en todas las definiciones posteriores. Inicialmente, Dale (1979) contribuye a la concepción teórica del *burnout* entendiéndolo como consecuencia del estrés laboral, y manteniendo que el síndrome puede variar tanto en la intensidad como en la duración del

mismo. Freudenberger (1980) aporta otros elementos a la definición. Habla de un “vaciamiento de sí mismo” provocado por el agotamiento de los recursos físicos y mentales tras el esfuerzo excesivo por alcanzar una determinada expectativa no realista que, o bien ha sido impuesta por él, o bien por los valores propios de la sociedad. Cherniss (1980), precisa que se trata de un proceso transaccional de estrés y tensión en el trabajo, y de acomodamiento psicológico, destacando tres fases:

1. Desequilibrio entre las demandas en el trabajo y los recursos de afrontamiento individual (estrés).
2. Respuesta emocional a corto plazo, ante el anterior desequilibrio, caracterizada por ansiedad, tensión, fatiga y agotamiento (tensión).
3. Cambios en actitudes y conductas (afrontamiento defensivo).

Con esta conceptualización inicial, Cherniss defiende la importancia de las estrategias de afrontamiento como mediadoras en el proceso que conduce al trastorno. Otros autores que apoyan una definición de *burnout* en esta misma línea son Edelwich y Brodsky (1980), quienes lo definen “*como una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo*”. Proponen cuatro fases sucesivas por las cuales pasa toda persona con *burnout*:

1. Entusiasmo, caracterizado por elevadas aspiraciones, energía desbordante y carencia de la noción de peligro.
2. Estancamiento, que surge tras no cumplirse las expectativas originales, empezando a aparecer la frustración.
3. Frustración, en la que comienzan a surgir problemas emocionales, físicos y conductuales. Esta fase constituye el núcleo central del síndrome.
4. Apatía, que sufre la persona y que actúa como mecanismo de defensa ante la frustración.

Es en 1981 cuando Maslach y Jackson definen *burnout* como “*un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal*” (p. 3) Siguiendo a Sarros (1988), podemos definir estas tres dimensiones de la siguiente manera:

- *Agotamiento emocional*: haría referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo físico y hastío emocional que se producen como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes.

- *Despersonalización*: supondría el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios
- *Reducida realización personal*: conllevaría la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo autoconcepto como resultado, muchas veces inadvertido, de las situaciones ingratas.

En las mismas fechas, Pines, Aronson y Kafry (1981) definen *burnout* como “un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente”. Al igual que en el caso de Maslach y Jackson (1981), esta conceptualización cuenta con soporte empírico y dará lugar a la elaboración de un inventario para la evaluación del síndrome. Los autores plantean la ventaja de no circunscribir exclusivamente el *burnout* al contexto organizacional. Introducen el término “*tedium*” para diferenciar dos estados psicológicos de presión diferentes. Consideran que el *burnout* es el resultado de la repetición de la presión emocional, mientras que el *tedium* es la consecuencia de una presión crónica, a niveles físico, emocional y mental. Las siguientes definiciones que se desarrollaron giraban en torno a la ofrecida por Maslach y Jackson (1981), pasándose al estudio del síndrome mediante los resultados obtenidos en diversas investigaciones, incluyendo el análisis de la estrecha relación entre el estrés ocupacional y el *burnout*, aceptada casi unánimemente.

BURNOUT EN DEPORTISTAS

A diferencia de lo que ocurre en el contexto organizacional, en el ámbito del deporte se han formulado pocas definiciones de *burnout* debido, por una parte, a las escasas investigaciones sobre este síndrome que se han generado en relación con los deportistas y, por otra, a que la mayoría de autores han asumido y adaptado el marco teórico general ya planteado con diferentes profesiones. Sin embargo, podemos reseñar algunas aportaciones que ofrecen matices diferenciales del *burnout* en el deporte, tanto conceptuales como referidas a las características consideradas clave para aproximarse a una definición aceptable del síndrome en este ámbito. A continuación revisamos aquellos trabajos que han servido para ir consolidando una línea de investigación cada vez más amplia en cuanto al estudio del *burnout* en deportistas, siguiendo para ello el trabajo reciente de Garcés de Los Fayos y Medina Mojena (2002):

- Un tema preocupante en la conceptualización del síndrome es la relación existente entre el padecimiento del *burnout* por parte del deportis-

ta y el abandono de la práctica deportiva, y la influencia que esta situación guarda con el nivel motivacional del mismo (Garcés de Los Fayos y Cantón, 1995).

- Feigley (1984) estableció que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, con lo que parece razonable pensar que eventos negativos en ambos contextos (trabajo y deporte) pueden ocasionar burnout.
- Se ha hablado del síndrome como un “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas. Esta es la razón por la que actualmente la mayoría lo denominen burnout (“estar quemado” o “estar carbonizado”), cuando aparecen en los deportistas las tres dimensiones, defendidas por Maslach y Jackson (1981).
- May (1992), entre los problemas psicológicos tratados en las olimpiadas de Barcelona, destaca el burnout en deportistas olímpicos, que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su “trabajo deportivo”.
- Feigley (1984) establecía que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, sobre todo en niños que están muy presionados porque se les suponen unas habilidades que les van a conducir a estrellas del deporte. Cohn (1990) comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia efectivamente pueden dar lugar a burnout.
- Feigley (1984) considera que el burnout en deportistas se caracteriza por *“una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión”*.
- Fender (1989) entiende el burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, y se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, que es coincidente con las tres dimensiones básicas en la definición del burnout que plantean Maslach y Jackson (1981).
- Weinberg y Gould (1996) también se apoyan literalmente en la definición de las anteriores autoras para ofrecer la suya en el contexto deportivo, y que se concretaría lógicamente en tres dimensiones:

- Agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo, baja energía, bajo interés y baja confianza
 - Agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad)
 - Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando, y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel de rendimiento.
- Entre las variables que se han planteado como potenciales predictoras del síndrome, y siguiendo a Garcés de Los Fayos (1999), encontramos las siguientes: *estilo negativo de dirección y de interacción, por parte del entrenador, altas demandas competitivas, excesivas demandas de energía y tiempo, monotonía del entrenamiento, sentimientos del deportista de estar apartado, carencia de refuerzos positivos, aburrimiento, falta de habilidades, estrategias de afrontamiento, no adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido, falta de apoyo en su grupo de referencia, intereses mercenarios de los padres, y estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista.*
 - Pines, Aronson y Kafry (1981) plantean que “*trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas*”. El deportista, por la dinámica especial que vive en su contexto de “trabajo”, tiende a reunir claramente las dos características que señalaban estos autores: idealismo y entusiasmo y, por lo tanto, es posible que estén más predispuestos a padecer el síndrome que los profesionales de otros ámbitos no deportivos.
 - Sobre las consecuencias asociadas al burnout, las complejas interacciones de las variables predictoras anteriormente citadas, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, puede ocasionar burnout. Loehr (1990) plantea tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome: en primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir; en segundo lugar, aparece abandono y angustia y, en tercer lugar, pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.
 - Siguiendo la descripción que realiza Garcés de Los Fayos (1999), recordemos en cuanto a las consecuencias del burnout que Smith (1986) planteaba dos grupos diferentes: *consecuencias fisiológicas* y *consecuencias conductuales*. Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996),

siguiendo a éste último autor, señalan aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

- Por último, y en cuanto a la evaluación del síndrome de burnout, nosotros (Garcés de Los Fayos, 1994 y 1999), apoyándonos en el convencimiento que mostraban Caccese y Mayerberg (1984), según los cuales el instrumento más utilizado en el ámbito organizacional, el Maslach Burnout Inventory (Maslach y Jackson, 1981), resulta también un cuestionario aplicable al deporte, llevamos a cabo una adaptación del MBI en una muestra de deportistas, partiendo de que era necesario el desarrollo de medidas objetivas específicas a este ámbito, llegando a las mismas conclusiones que Caccese y Mayerberg (1984), por lo que creemos que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de burnout en deportistas.

Además de lo planteado anteriormente, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es muy llamativa; Jiménez, Jara Vera y García (1995) cifraban la frecuencia del burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62% y, recientemente, Medina Mojena (2001) la establece en el 10%. Son datos que deben conducirnos, entre otros aspectos, al desarrollo de un modelo teórico que nos ayude a comprender el origen y desarrollo posterior de este síndrome.

PROPUESTA DE UN MODELO TEÓRICO EXPLICATIVO DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS

Resulta interesante observar que a pesar del escaso desarrollo científico que ha tenido el estudio del burnout en deportistas, se han planteado tres modelos teóricos que desde perspectivas diferentes han intentado explicar este fenómeno. Nosotros, al analizar cada uno de estos modelos teóricos, hemos llegado a una doble conclusión: de una parte, los tres modelos se complementan en buena parte de sus postulados; de otra parte, componentes tan relevantes como la personalidad se han obviado quedando dichos modelos, por tanto, incompletos. Como consecuencia de lo anterior, y a partir de los diferentes estudios que venimos realizando (Garcés de Los Fayos, Teruel y García Montalvo, 1993; Garcés de Los Fayos

y Jara, 2002), vamos a proponer un modelo teórico-explicativo del burnout en deportistas atendiendo a dichos aspectos: tener en cuenta los factores que implican la complementariedad entre modelos, y aportar las dimensiones que desde nuestro punto de vista se han obviado.

De acuerdo a lo expuesto, en primer lugar revisamos brevemente cada uno de los tres modelos propuestos en la literatura científica, para a continuación desarrollar nuestra propuesta:

- *Modelo teórico de Smith (1986)*. El autor, consciente de la necesidad de partir de una comprensión clara del síndrome en el contexto deportivo, se propuso desde el principio diseñar un modelo que ofreciera claridad a un síndrome en aquel momento especialmente complejo, puesto que se estaba prácticamente en los orígenes de la investigación al respecto. Así, Smith (1986), que parte de los postulados de Cherniss (1980) y Freudenberg (1980), entiende el burnout en el contexto deportivo como una reacción ante un estrés crónico siendo el primero, lógicamente, consecuencia del segundo. De hecho, según estos autores, el síndrome sería la respuesta que la persona emite como consecuencia del padecimiento continuo de estrés. En tanto que todo deportista percibe su actividad deportiva como un balance de costos y beneficios, el burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costos que el deportista cree imposible afrontar. En este caso los beneficios no son suficientemente atractivos para equilibrar el anterior balance y una de las consecuencias que se originan como respuesta a la anterior evaluación cognitiva es la aparición aguda de burnout. Entre otros, los factores que destaca como antecedentes del síndrome son los siguientes: *dificultades existentes con el entrenador, apoyo social deficiente, excesivas demandas competitivas, y/o altas demandas de tiempo y energía*. Estos factores negativos inciden en el deportista, el cuál los valora cognitivamente, según las siguientes posibilidades que el modelo teórico nos ofrece: *sobrecarga, baja predictibilidad y control, poco logro significativo, y carencia de significado y devaluación de la propia actividad*. Finalmente, esta valoración ocasionará determinadas respuestas fisiológicas: *tensión, cólera, ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y susceptibilidad a enfermar*: Si estas respuestas desafortunadas se confirman, ocasionan un cuadro sintomático que provocaría, entre otras consecuencias, las siguientes: *rigidez, conducta inapropiada, disminución de la realización, dificultades interpersonales, y retirada de la actividad*.

- *Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991)*. Cuando nos adentramos en el estudio del burnout en el contexto laboral, una de las variables predictoras que se analiza, como relevante en la comprensión del síndrome, es el compromiso organizacional que presenta el trabajador, de tal manera que la persona que adquiere un mayor compromiso con la organización presenta menos posibilidades de sufrir burnout. Es como si la ilusión y motivación sentida por los principios filosóficos que rigen esa organización se convirtiera en un controlador positivo de los factores estresantes del ámbito laboral. Desde esta perspectiva, Schmidt y Stein (1991) proponen el modelo basado en el compromiso deportivo, a partir del cual pretenden diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual de aquellos que abandonan y de aquellos que sufren burnout. Es evidente que, en este caso, el compromiso que pueda llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) se da principalmente con la práctica deportiva que realiza, pero representada por sus elementos esenciales: *entidad deportiva, entrenador, compañeros, y otros* (familiares, directivos o público). Cuanto más aliñado esté el compromiso que mantiene el deportista con el del resto de grupos que configuran su contexto deportivo, más posibilidades hay de que, efectivamente, el compromiso con su actividad deportiva se mantenga. De nuevo, como veíamos en el modelo anterior, la posibilidad de un desequilibrio entre los costos y los beneficios puede originar burnout, si bien antes de su desarrollo, o como consecuencia de él, puede aparecer abandono. Los autores entienden que el abandono podría ser una estrategia que adopta el deportista cuando el balance costos-beneficios comienza a desequilibrarse. El compromiso que muestra el deportista está mediatizado por aspectos positivos, representados por el disfrute con los compañeros, y por aspectos no positivos, entre los que se encontrarían la carencia de alternativas dentro del contexto deportivo o el tiempo y el dinero invertido en las relaciones establecidas. Las variables que según los autores determinan su modelo son las siguientes: *descenso de las recompensas, aumento de los costes, descenso de la satisfacción, descenso de las alternativas, y aumento de la inversión*. A partir de las diferentes combinaciones que se pueden presentar entre las diferentes variables citadas pueden aparecer tres situaciones, que Schmidt y Stein concretan en compromiso, burnout y abandono.
- *Modelo teórico de Coakley (1992)*. El último modelo que vamos a analizar proviene de la sociología del deporte, por lo que no va a incidir tanto en los procesos psicológicos que pueden estar mediando en el fenómeno del burnout, como en los procesos sociales que contextualizan el deporte. Tanto

explícita como implícitamente, todos los autores que analizan el burnout plantean el estrés y los estresores del deporte como determinantes de su origen; en este caso, el autor entiende que el estrés es más bien una de las posibles consecuencias del síndrome, rompiendo de una manera clara con las tendencias que hasta la fecha se habían propuesto. Este planteamiento no elimina la presencia de otro tipo de consecuencias (básicamente de carácter social) en el origen del problema pero sí destaca al estrés frente al resto. Por otra parte, el autor entiende que el burnout no depende de problemáticas individuales; Coakley no concibe el síndrome de burnout como un simple trastorno que desarrolla un individuo, sino que parte de que es la estructura social en la que se encuadra el deportista la que se transforma en un contexto especialmente predisponente a este problema, siendo éste el que finalmente afectará emocional y motivacionalmente al deportista. Esta forma de conceptualizar el síndrome hace que los esfuerzos para su solución se deban encauzar hacia la modificación de aspectos relacionados con la estructura que mantiene el deporte, y propone así algunas cuestiones donde habría que intervenir: *las inadecuadas relaciones sociales asociadas al deporte, el negativo control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte, la ausencia de criterios positivos que poseen los deportistas para valorar por qué participan en el deporte, y la negativa organización de los programas deportivos de alto rendimiento*. Si se acepta que la organización social del deporte es la responsable del origen del burnout en deportistas, no podemos aceptar que al final un deportista sufra el síndrome por su percepción personalizada de los eventos estresantes (fracaso personal individualizado), por lo que partiremos de que el burnout es un fenómeno social que se da en la competición deportiva (problema social) debido a dos factores: *al deportista le obligan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte, y se le impide establecer, dentro y alrededor del deporte, relaciones que se alejen del control al que está siendo sometida su vida*. Como cabría esperar, por el desarrollo de este modelo, Coakley (1992) no acepta el abandono como consecuencia necesariamente nefasta en la vida del deportista. Anteriormente, Coakley (1983), si bien aceptaba el carácter negativo del abandono prematuro cuando los eventos causantes del mismo eran traumáticos (crisis de identidad, disminución del nivel económico o descenso del apoyo social recibido), reivindica el “afortunado” abandono que muchos deportistas eligen cuando comprueban que externamente al deporte obtienen mayores satisfacciones que en éste. Es el caso en el que la persona decide

retirarse, incluso siendo presionado para permanecer en la actividad por parte de entrenadores y familiares.

Una vez revisados los modelos teóricos propuestos hasta este momento, pasamos a mostrar el modelo explicativo que proponemos. Como puede observarse en la Figura 1, se ha procurado retomar aquellos aspectos complementarios entre los tres modelos anteriores, al tiempo que hemos introducido aquellas variables, relacionadas básicamente con el patrón de personalidad del deportista, que hemos observado relevantes en los estudios anteriormente citados.

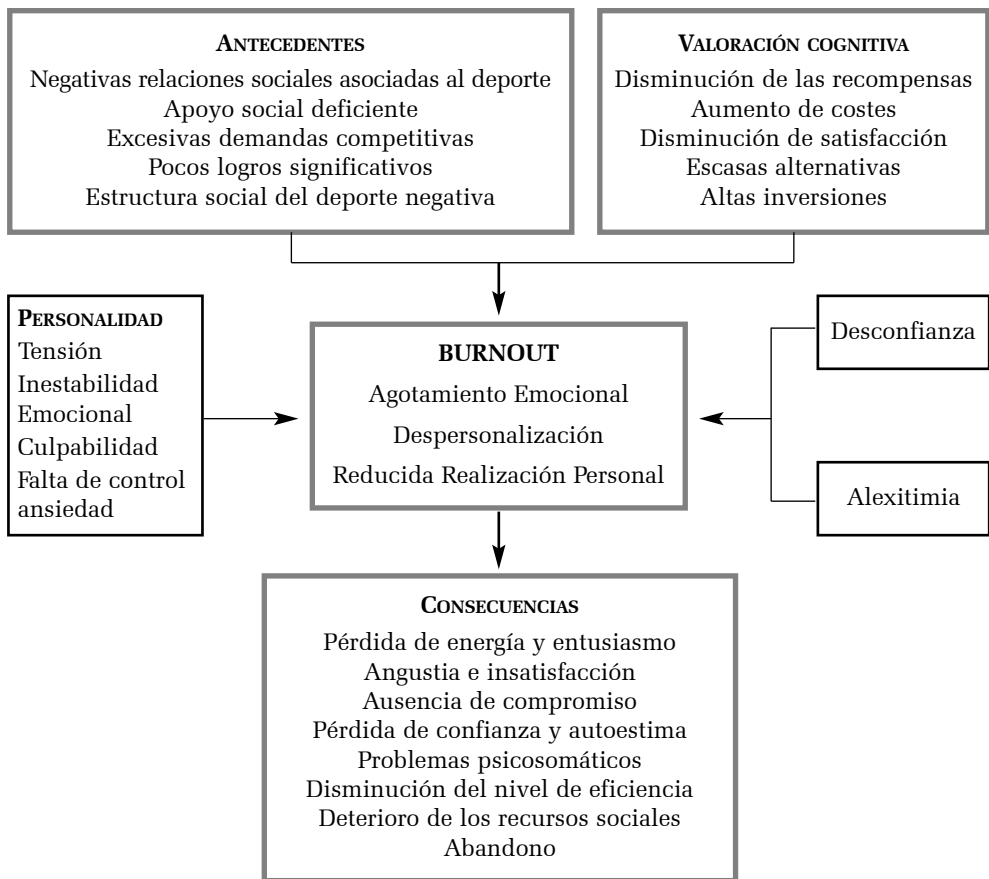


Figura 1. Modelo Teórico Explicativo de Burnout en Deportistas (Garcés de Los Fayos y Vives Benedicto, 2003).

Como puede apreciarse, nuestro modelo parte de unos antecedentes que, junto a la valoración cognitiva que realizará el deportista, ocasionarán la aparición del síndrome, el cuál se caracteriza por dos aspectos fundamentales: las variables de personalidad que están incidiendo en cada una de las dimensiones del burnout, y el orden de aparición de dichas dimensiones. Finalmente, una vez que el deportista sufre el síndrome, se observarán una serie de consecuencias negativas que, de alguna forma, nos informan de la situación en la que se encuentra en cuanto a la presencia de este trastorno. Vayamos analizando cada una de las áreas de información que nos proporciona el modelo teórico explicativo:

- *Antecedentes.* Nuestro modelo teórico parte de la concepción clara de situar los antecedentes más frecuentes asociados al síndrome de burnout en el contexto específico en el que se desenvuelve el deportista. En este sentido, y de acuerdo con Coakley (1992), consideramos que, aún no siendo excluyentes los cinco factores que con más probabilidades pueden conducir al deportista a sufrir burnout serían los siguientes:
 - *Negativas relaciones sociales asociadas al deporte.* Alrededor del deporte, sobre todo cuando se empiezan a lograr éxitos deportivos significativos, suelen aparecer relaciones sociales que se caracterizan por ser superficiales, excesivamente centradas en los componentes crematísticos de la actividad que desarrolla el deportista, vinculadas a los éxitos deportivos, o de carácter comercial y publicitario, entre otras. Todo lo anterior, como puede comprobarse, no guarda ninguna relación con la esencia del deporte a pesar de que adquieren una importancia tan desorbitada que favorecen la confusión en el deportista, al tiempo que no le ayudan en nada los “altibajos” que se producen en dichas relaciones y en las características que las sustentan.
 - *Apoyo social deficiente.* El deportista necesita un apoyo social sólido, configurado por sus personas de referencia más cercanas, en diferentes temas que podrán suponerle una fuerte carga emocional; es el caso de las competiciones, de la duración de las temporadas, de la superación de los procesos en los que se encuentra lesionado, de la influencia de los medios de comunicación, de las ofertas económico-comerciales relacionadas (o no) con el contexto deportivo, de los problemas con el entrenador o con los directivos de la entidad deportiva, entre otros. Factores todos ellos que pueden desarrollarse mejor si el deportista siente que puede encontrar apoyo en las personas que hemos

citado, pero que incrementan su “poder” de estrés y tensión si, por el contrario, no encuentran dicho apoyo social.

- *Excesivas demandas competitivas*. El concepto de práctica deportiva lamentablemente presenta una fuerte carga competitiva. La competición supone en sí misma una situación de tensión característica por la fuerte incidencia emocional que tiene el hecho de “poner algo en juego”. Si esta situación se repite con demasiada frecuencia los aspectos tensionales también aumentan; es esta la razón por la que un factor antecedente del burnout puede ser precisamente el hecho de sobrecargar excesivamente al deportista con competiciones, sobre todo si las mismas han sido poco analizadas y los objetivos que se persiguen no están claramente delimitados.
- *Pocos logros significativos*. Con el concepto de deporte que venimos describiendo no nos debe resultar extraño que el fin último de su práctica sea la consecución de éxitos deportivos, en forma de resultados relevantes. Cuando estos resultados no se consiguen, bien porque objetivamente no se ha logrado el objetivo esperado, bien porque se había planteado una meta poco razonable, bien porque se plantean los objetivos en función de lo que esperan otros, etc... la posibilidad de empezar a pensar en un fracaso aparece y, con ella, el aumento de la probabilidad de ocurrencia del síndrome.
- *Estructura social del deporte negativa*. Partimos de que la estructura social del deporte, desde los programas dedicados a los más jóvenes a los programas más competitivos, está muy enfocada a la competición y la profesionalización, primándose este aspecto por encima de valores como la diversión, la cooperación o la cohesión grupal. Evidentemente, la estructura social del deporte está enfocada a la “fabricación” de deportistas que puedan lograr grandes resultados, girando la evaluación del conjunto de personas que practican deporte en torno al éxito deportivo como sinónimo de éxito profesional. Dicho éxito supondrá entre otras cosas prestigio social, que es facilitado por la misma estructura social que conduce a la persona en esa dirección y, consecuentemente, cualquier frustración ante la imposibilidad de acceder al triunfo puede ser un buen generador del síndrome.
- *Valoración cognitiva*. Junto a los factores anteriormente descritos, se produce una valoración cognitiva por parte del deportista que concluye de acuerdo a una serie de parámetros que condicionan cualquier aspecto

relacionado con su práctica habitual; específicamente, partimos de los cinco que Schmidt y Stein (1991) proponen como básicos para comprender la presencia de compromiso o burnout en cualquier deportista:

- *Disminución de las recompensas.* Se refiere a la percepción que el deportista tiene acerca de la ausencia de reconocimiento sobre su esfuerzo, sus logros o su trayectoria deportiva; bien porque no “llega” a lo que los demás tienen previsto, bien porque él no consigue lo que se ha propuesto, bien porque las personas de referencia no se implican en el reconocimiento de lo que hace, o bien por un conjunto de circunstancias similares a las citadas el deportista comprueba que no se le recompensa (económica o socialmente) y obviamente surge la pregunta de “¿para qué seguir haciendo algo por lo que no se obtiene beneficio?”.
- *Aumento de los costes.* Al mismo tiempo que no percibe recompensas, el deportista comprueba que van aumentando los costes, de tal forma que para lograr el mismo efecto que conseguía antes necesita “gastar” más; esta percepción de aumento del coste tiene diferentes connotaciones, así aumenta el coste en cuanto a esfuerzo físico (se exige más para lograr mejorar determinado rendimiento), en cuanto a gasto emocional (demasiada sobrecarga derivada de las exigencias propias de la competición y/o del entorno deportivo), y a gasto económico (aumento del coste material que supone aspirar a competir en otras competiciones, entidades deportivas o entornos específicos)... Si efectivamente la percepción del coste aumenta, las probabilidades de sufrir burnout también.
- *Disminución de la satisfacción.* Un parámetro esencial en la valoración cognitiva que se realice tiene que ver con la disminución de la satisfacción; si efectivamente la práctica deportiva no le divierte, ya no es el contexto apetecible por el que le merecía la pena dejar de disfrutar de otros contextos vitales, surge una pregunta inmediata en el sentido de “¿para qué seguir realizando algo que no me satisface?”. Las razones por las cuales le ha dejado de gustar y/o divertir serán propias de cada deportista, pero es muy probable que estén relacionadas con la ausencia de los resultados esperados como consecuencia del esfuerzo realizado.
- *Escasas alternativas.* Una evaluación cognitiva que el deportista hará en todo momento es el análisis de las alternativas que se le ofrecen, internas y externas al deporte. Dicho de otra manera, si ante un con-

texto deportivo que le provoca tensión e insatisfacción, se le muestran como alternativas otros contextos vitales especialmente atrayentes (amigos, pareja, estudios, profesión, familia, etc.), es probable que la decisión de dedicar menos tiempo al primero y más a los segundos aumente. Cuando las alternativas internas del deporte son escasas, en tanto que sólo le ofrecen, el sufrimiento y la frustración de no lograr lo esperado, la propia valoración de escasez de alternativas internas y aumento de las alternativas externas genera en el deportista mayor probabilidad de desarrollar el síndrome en el contexto deportivo.

- *Altas inversiones.* Junto a la percepción de que el coste ha aumentado, el deportista comprueba que también aumenta la inversión que tiene que realizar para conseguir los objetivos planteados. Así, sabe que tendrá que aumentar la inversión económica que las metas previstas requieran, pero también supone una inversión en el plano profesional o personal porque tendrá que dejar de realizar actividades en esos contextos porque debe invertir buena parte de su tiempo en el deporte. En cualquier caso ese aumento de las inversiones, si está acompañado de unos resultados poco motivantes, conduce a una valoración negativa del deporte (cada vez le exige más la práctica a cambio de poco o nada) y aumenta la probabilidad de sufrir el síndrome.
- *Variables de personalidad.* A partir de la confluencia de antecedentes y valoración cognitiva, si ésta conduce al síndrome de burnout su aparición estará condicionada por determinadas variables de personalidad, que pueden facilitar la presencia de este trastorno. Siguiendo a Garcés de Los Fayos (1999), podemos agruparlas en dos bloques:
 - *Las que afectan a las tres dimensiones del burnout.* Según el autor, se pudo comprobar que existen determinadas variables de personalidad que están especialmente asociadas a la aparición y/o facilitación de cualquiera de las tres dimensiones del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal); es el caso de la tendencia a mostrar tensión por los acontecimiento que aparecen con especiales dificultades, el patrón de comportamiento caracterizado por muestras evidentes de altibajos emocionales (inestabilidad emocional), el sentimiento de culpabilidad cuando se busca la explicación a los acontecimientos de carácter negativo que le acontecen, y la clara falta de control emocional y el aumento de la ansiedad característico de patrones de personalidad “neuróticos”.

- *Las que afectan exclusivamente a Despersonalización.* Por otra parte, Garcés de Los Fayos encontró que existían dos características de personalidad que establecían asociaciones singulares con la dimensión despersonalización, independientemente de las cuatro características anteriormente citadas; nos referimos a la muestra de una desconfianza excesiva hacia el contexto en el que se desenvuelve habitualmente (y donde el ámbito deportivo adquiere especial significación) y a la alexitimia, entendida como patrón de comportamiento caracterizado por una orientación desmesurada hacia lo externo, una evidente incapacidad de sentir emociones y una clara dificultad para expresar emociones, ofreciendo una imagen de frialdad emocional propia de los deportistas que sufren despersonalización.
- *Dimensiones del burnout.* Todo el proceso descrito hasta este momento puede potencialmente dar lugar a la aparición del burnout, síndrome caracterizado por tres dimensiones que entendemos que aparecen siguiendo un orden lógico. Así, en primer lugar el deportista sufrirá (como consecuencia de los antecedentes específicos, de la valoración cognitiva realizada, y la facilitación que su personalidad haya provocado) la primera de dichas dimensiones, es decir, el agotamiento emocional. Cuando este agotamiento se ha instaurado en el deportista aparecen, a modo de estrategia de afrontamiento, las respuestas de distanciamiento emocional que establece con las personas de su entorno más cercano (deportivo, familiar, social, etc., en función de la incidencia que cada uno de ellos tenga o haya tenido), que es la respuesta característica de la persona con despersonalización. La última fase del burnout es la propia del balance que el deportista realiza en cuanto a su realización personal con relación al deporte, que considera claramente limitada; es la fase definitiva del burnout, que denominamos reducida realización personal.
- *Consecuencias.* Por último, nuestro modelo, apoyándose en la propuesta que realiza Smith (1986), nos ofrece las consecuencias observables en el deportista que sufre burnout; consecuencias que suelen ser la primera señal que apreciamos de todo el proceso que se ha producido, y consecuencias que lógicamente no tienen porque aparecer siempre todas las que describimos, pero sí son las que se han observado más frecuentemente. Serían las siguientes:
 - *Pérdida de energía y entusiasmo.* Disminuye la motivación y satisfacción hacia la práctica deportiva, pero también hacia los diferentes

aspectos que la condicionan, tanto desde la perspectiva del entrenamiento y la competición como desde la de las interacciones que se establecen en el contexto deportivo. En definitiva, hacia aquellas variables que probablemente están en el origen y mantenimiento del burnout.

- *Angustia e insatisfacción.* Se observa una clara insatisfacción hacia todo lo que anteriormente le divertía y motivaba (entrenar, competir, compartir determinados momentos con los compañeros, hablar con el entrenador...), hasta el punto de que no sólo no le divierte, sino que además le angustia por suponer volver a recordar todo lo que está asociado al síndrome.
- *Ausencia de compromiso.* Evidentemente es imposible que exista compromiso con una actividad que, en general, le supone tensión, malestar y desilusión, por lo que una consecuencia evidente del burnout será esta ausencia de compromiso.
- *Pérdida de confianza y autoestima.* La autoestima se ve especialmente afectada en las personas con burnout, así como la pérdida de confianza en sus propias posibilidades, no estando seguro de ser capaz de sacar adelante las tareas relacionadas con el deporte, como puede ser el rendimiento, o los resultados esperados, o las interacciones personales que le supone seguir en el contexto deportivo.
- *Problemas psicósomáticos.* También es frecuente observar en los deportistas con burnout diferentes problemas psicósomáticos, claramente asociados al síndrome, como pueden ser dolores de cabeza, espalda o musculares en general, trastornos gastrointestinales, alteraciones en la piel, entre otros.
- *Disminución del nivel de eficiencia.* Con todo el espectro que venimos describiendo parece lógico encontrar a deportistas con burnout que presentan una disminución evidente de su nivel de eficiencia, concretándose este en la disminución del rendimiento y de los resultados.
- *Deterioro de los recursos sociales.* El deportista con burnout utilizará como estrategia de afrontamiento al síndrome el distanciamiento emocional con las personas que le rodean en su entorno deportivo, pero también en otros contextos vitales, propiciando en cierto modo que los recursos sociales con los que puede contar vayan escaseando, faltando el apoyo social en el que sustentar parcialmente su situación.

- *Abandono*. Sin duda la consecuencia más lamentable que podemos observar en los deportistas que sufren burnout es la propensión al abandono, o el abandono real cuando en condiciones diferentes a las que está viviendo no desearía abandonar. Llegados a este extremo, la dificultad de reconducir la situación es prácticamente absoluta.

DISCUSIÓN

Aunque el modelo teórico que hemos propuesto se basa en dos aspectos que consideramos básicos para poder creer en la solidez de sus postulados (aportaciones propias de los tres modelos teóricos existentes hasta el momento, y haber tenido en cuenta resultados relativos al comportamiento de determinadas variables con relación al síndrome, como es el caso de la personalidad), consideramos que se hacen necesarios estudios futuros de carácter empírico que contribuyan a perfilar al máximo los diferentes componentes del mismo, sin olvidar en ningún momento que la necesidad de disponer de un modelo explicativo del burnout nos ayudará en aquellos aspectos que son esenciales en el marco de la investigación y del trabajo aplicado con un trastorno psicológico como es el burnout en deportistas. Es esta la razón que nos hace pensar que el modelo teórico explicativo propuesto va a incidir positivamente en los siguientes factores asociados al síndrome:

- *Mejor conocimiento del síndrome*. El modelo nos permite ahondar en el conocimiento del síndrome de burnout en deportistas desde una perspectiva global e integral, ya que no se ha quedado simplemente en ofrecer una perspectiva específica de algunas de las dimensiones que conforman el origen y desarrollo del mismo sino que, muy al contrario, se ha procurado describir los diferentes componentes que están en la explicación del burnout. Así, por ejemplo, poder analizar qué tipo de antecedentes suelen estar asociados al burnout, al tiempo que se describe la valoración cognitiva de los diferentes aspectos que están condicionando el que un deportista “se quemé”, consideramos que ayuda a comprender mucho mejor por qué van sucediéndose las diferentes fases del síndrome, cómo incide el patrón de personalidad en su desarrollo y qué consecuencias puede deparar la ocurrencia de este trastorno psicológico.
- *Mejora de las propuestas de evaluación*. Toda vez que conocemos con detalle los diferentes aspectos que condicionan la aparición del burnout, así como su desarrollo posterior, podemos diseñar mejor el tipo de

evaluación que necesitamos hacer. Así, poder contemplar variables relacionadas con las dimensiones propias del síndrome (a través de un instrumento clásico como puede ser el MBI adaptado a deportistas) pero, además, tener en cuenta variables relacionadas con el entorno deportivo, las relaciones personales y sociales del deportista, y las que caracterizan su patrón de personalidad, nos ofrece mayor garantía de éxito en el doble papel de evaluación e intervención que todo proceso evaluativo debe tener.

- *Mayor facilidad para establecer estrategias de intervención.* Conforme vayamos profundizando en las variables que anteceden al síndrome, así como en aquellas que están manteniéndolo podemos, sin duda, diseñar un programa de intervención con mayores posibilidades de éxito. En este sentido, el modelo propuesto nos ofrece variables de los diversos contextos del deportista con lo que nuestra intervención, que siempre tendrá un carácter de espectro amplio, se nos presenta mucho más adaptada a la realidad del síndrome, absteniéndonos así de traspasar de una manera simplista técnicas aplicadas a otros trastornos psicológicos “similares” (estrés o depresión, por ejemplo), mejorando a su vez las probabilidades de éxito en su aplicación.
- *Mejora en el diseño de los programas de prevención.* Finalmente, y ahondando en la descripción amplia de las variables que anteceden al síndrome, y que quedan claramente descritas en el modelo teórico planteado, así como en las variables que facilitan su desarrollo posterior, podemos generar el diseño de programas de intervención que procuren incidir en la evitación o disminución de aquellos “riesgos psicológicos” que podemos prever que afectarán al deportista o grupo de deportistas en cuestión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Caccese, T.M. y Mayerberg, C.K. (1984). Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279-288.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. Nueva York: Praeger.
- Coakley, J.J. (1983). Leaving competitive sport: Retirement or rebirth?. *Quest*, 35, 1-11.

- Coakley, J.J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Dale, M.R. (1979). Preventing worker burnout in child welfare. *Child Welfare*, 58(7), 443-450.
- Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. Nueva York: Human Sciences Press.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Freudenberger, H.J. (1980). *Burn-out*. Nueva York: Doubleday.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1994). *Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de licenciatura. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). Nivel de *burnout* y rendimiento deportivo (pp. 91-102). En E. Cantón (ed.): *Motivación y su Aplicación al Deporte*. Valencia: Promolibro.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Cantón, E. (1995). El cese de la motivación: El síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara Vera, P. (2002). Agotamiento emocional y sobentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de Psicología del Deporte*. Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina Mojena, G. (2002). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva Transnacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 259-267.

- Garcés de Los Fayos, E.J., Teruel, F. y García, C. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 10(4), 322-340.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.
- Grebert, P. (1992). Les soignants s'épuisent... mais le burn-out exist-il?. *Inf. Psychiatric.*, 68(8), 803-808.
- Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.
- Loehr, J.E. (1990). *El Juego Mental*. Madrid: Tutor.
- Machlowitz, M. (1980). *Workaholics: Living with them, working with them*. Reading: Addison-Wesley.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- May, J.R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. olympic team at the 1992 summer olympic games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.
- Medina Mojena, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.): *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Nueva York: The Free Press.
- Pines, A. y Kafry, D. (1978). Coping with burnout. Paper presented at the *Annual Convention of the American Psychology Association*. Toronto.
- Sarros, J.C. (1988). Administrator burnout: Findings and future directions. *The Journal of Educational Administration*, 26(2), 184-196.
- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.

- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Starrin, B., Larsson, G. y Styrborn, S. (1990). A review and critique of psychological approaches to the burn-out phenomenon. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 4(2), 83-91.
- Weinberg, K.S. y Gould, R. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte*. Barcelona: Ariel.