

EVOLUCIÓN DE LOS ÍNDICES DE BURNOUT EN UN EQUIPO FEMENINO DE BALONCESTO

Verónica Tutte

Universitat Autònoma de Barcelona, España. Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Tomás Blasco

Universitat Autònoma de Barcelona, España. Grup d'Investigació en Estrés i Salut. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Jaume Cruz Feliu

Universitat Autònoma de Barcelona, España. Grup d'Estudis de Psicologia de l'Esport. Departament de Psicologia Bàsica, Evolutiva i de l'Educació

Este trabajo ha podido realizarse gracias a la ayuda BS 02003-04301
"Motivación deportiva y deportividad: interacciones y efectos sobre el compromiso o el abandono deportivo" del Ministerio de Ciencia y Tecnología

RESUMEN

Se aplicó el Maslach Burnout Inventory en la versión adaptada a deportistas (IBD) realizada por Garcés de Los Fayos a diez jugadoras de baloncesto profesional en dos ocasiones: al inicio de la temporada y al cabo de tres meses con el fin de evaluar los niveles de burnout y su evolución en este tipo de deportistas. Los resultados indicaron que, si bien no llega a aparecer el síndrome de burnout en ningún caso, se observa que en cinco de las diez jugadoras se produce un incremento en la dimensión de agotamiento emocional, lo que las sitúa en un nivel de vulnerabilidad respecto a la aparición del síndrome. Se analizan diversas características de estas deportistas y de su relación con el entorno que podrían permitir comprender el por qué de esta evolución a lo largo de la temporada.

PALABRAS CLAVE

Burnout, mujeres, deporte profesional.

ABSTRACT

The aim of the study was to reach a better knowledge of the burnout levels in professional women athletes. The Maslach Burnout Inventory version modified by Garcés de Los Fayos to be applied in athletes (IBD) was administered to ten basketball professional women players in two occasions: at the beginning of the session and three months later. Results show that any player reached burnout levels, although some changes were observed. In five cases, the levels of emotional exhaustion increased, putting these women in risk of developing a burnout syndrome. Psychological factors of these athletes, as well as their relationships with their environment are analyzed as possible reasons which can allow to understand the evolution of these emotional reactions across the Basketball League session.

KEY WORDS

Burnout, women, professional sport.

INTRODUCCIÓN

El burnout fue definido por Freudenberger (1974) como el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de "volverse exhausto" ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales. Si bien esta definición partía de un fenómeno observado en el entorno laboral de los trabajadores sociales, en los años posteriores, la elevada frecuencia de este síndrome hizo que se desarrollara un amplio número de investigaciones sobre el mismo.

Así, es en la década de los 80 cuando el burnout empieza a cobrar entidad propia, apareciendo las definiciones consideradas más relevantes. Los autores más importantes en el estudio del burnout lo definen en términos de agotamiento emocional, físico y mental, despersonalización o reducida realización personal, lo que indica que estamos ante un síndrome con un fuerte componente emocional que, además, se desarrollará con más facilidad si se dan determinadas características de personalidad. Así, Pines, Aronson y Krafy (1981), describen al burnout como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos períodos de tiempo en situaciones que lo afectan emocionalmente. Por su parte, Maslach y Jackson (1981) conceptualizan el burnout como el cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que suele progresar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso. Es decir que lo entienden como un síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal. Más adelante, los mismos autores (Maslach y Jackson, 1984) precisarán que: "el burnout es un problema que afecta a muchas personas y se necesita saber más de él". Respondiendo a esta demanda, Sarros (1988) puntualiza las características de esas dimensiones señalando que:

- El agotamiento emocional haría referencia a las sensaciones de sobre esfuerzo 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.
- La despersonalización supondría el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios.

- La reducida realización personal conllevaría la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un autoconcepto negativo como resultado de experimentar situaciones desagradables en el ámbito laboral.

Los deportistas no son una excepción frente a este fenómeno que aparece casi a diario. La intensidad de los entrenamientos y la presión a la que están expuestos los convierten en sujetos vulnerables. La investigación con deportistas se inició a partir de los trabajos de Feigley (1984). Este autor considera que el burnout en deportistas se caracterizaría 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. El burnout sería el "fuego interno" que consume la motivación de los deportistas y podría apreciarse incluso en niños practicantes de diez años de edad, ya que serían niños muy presionados porque se supone que poseen unas habilidades que les van a conducir a ser "estrellas" del deporte en el futuro. Smith (1986), mantiene que en jóvenes deportistas se puede apreciar burnout y abandono deportivo cuando aparece una intensidad competitiva inapropiada y define este síndrome como una reacción a un estrés crónico. A partir de ahí, diversos autores (De Diego y Sagredo, 1992; Fender, 1989; Henschen, 1991; Lohr y Festa, 1994) han abordado el burnout en el deporte, considerándolo como una reacción al estrés de la competición cuyos síntomas principales son: el agotamiento emocional, la actitud impersonal hacia los demás y la disminución del rendimiento.

Como resumen de todo ello, Weinberg y Gould (1996) señalan como características del burnout en deportistas las siguientes:

- Agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo y escasa energía, interés y 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 del rendimiento.

Como puede verse, se mantiene por parte de la mayoría de los autores la línea de pensamiento de Maslach y Jackson acerca de la tridimensionalidad de este síndrome, así como la diferenciación de los constructos de estrés y burnout, pero siempre el primero como origen del segundo (Garcés de los Fayos, 2004). En cualquier caso, en el contexto deportivo imperan también las mismas definiciones que en el resto de los contextos estudiados, fundamentalmente las de Maslach y Jackson (1981) y Pines et al. (1981), aunque adaptadas a las características de los deportistas.

Para la evaluación del burnout, la mayoría de los autores utilizan fuera del ámbito deportivo el *Maslach Burnout Inventory*: MBI (Maslach y Jackson, 1981) como instrumento de medida del burnout para sustentar sus diversos resultados. Son numerosas las investigaciones que apoyan la fiabilidad, validez y estructura factorial del MBI, consolidándose como el instrumento de elección para las distintas investigaciones que procuran profundizar en este síndrome. Autores como Cherniss (1992), Leiter (1991), Golembiewski (1993) y otros no solo aceptan la fiabilidad y validez del MBI, sino que también concluyen que la estructura factorial queda confirmada.

El MBI es un inventario de 22 ítems que se divide en tres subescalas, cada una de las cuales evalúa las tres dimensiones que supuestamente configuran el constructo burnout: Agotamiento Emocional (9 ítems), Despersonalización (5 ítems) y Reducida Realización Personal (8 ítems) y de cada una de estas escalas se obtiene una puntuación baja, media o alta (que coincide

con los tres tercios en los que se distribuye la población normativa) que permite caracterizar la mayor o menor frecuencia del burnout.

En el campo de la Psicología del Deporte, existen varios instrumentos de medida del burnout (Garcés de los Fayos, 2004; García Ucha 2000), destacándose el *Eades Athlete Burnout Inventory* (EABI), elaborado por Eades en 1991; el *Inventario Potencial de Burnout*, propuesto por Potter en 1998; el *Inventario de Burnout para Deportistas* (IBD), de Garcés de los Fayos (1999), y, finalmente, el *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), de Raedeke y Smith (2001).

Nos vamos a referir al IBD (Garcés de los Fayos, 1999) ya que constituye una continuación directa del instrumento MBI, el cual, como hemos señalado, es el más aceptado. Así, Garcés de los Fayos (1999) parte de un inventario con 22 ítems a los que la persona debe responder mediante una puntuación de frecuencia según una escala Likert de cinco opciones. Esos 22 ítems respetan la estructura y propósitos del MBI, pero aportan ocho nuevos ítems, con la pretensión de mejorar la consistencia interna del test (especialmente en la dimensión Despersonalización).

Garcés de los Fayos (2004), comprobó que se confirmaba la estructura factorial del IBD en la muestra de deportistas, siguiendo los planteamientos teóricos de Maslach y Jackson (1981), pero quizá lo más destacable sea el hecho de haber conseguido fortalecer la escala de Despersonalización con cuatro nuevos ítems y el mantenimiento de cuatro de los cinco similares a los originales. La escala de Agotamiento Emocional conserva seis de los nueve ítems similares conceptualmente a los originales, a los que se añaden dos nuevos. El factor de Reducida Realización Personal mantiene íntegros los ítems de la versión original mostrando su solidez teórica. Esta forma de agruparse los ítems confirma el mantenimiento de los principios teóricos y empíricos de Maslach y Jackson (1981) para la creación y desarrollo del *Inventario de Burnout en Deportistas*, como un instrumento adecuado para medir burnout en esta población. La fiabilidad del IBD (Garcés de los Fayos, 1999) medida mediante el coeficiente alfa es de 0.65. En cuanto a su validez factorial y consistencia interna, queda demostrada en el trabajo de Garcés de los Fayos, García y Martínez (1998), siendo confirmada posteriormente por Medina y García Ucha (2002) en una muestra de deportistas cubanos.

El IBD tiene, sin embargo, una zona de puntuaciones que no permite hacer predicciones claras sobre cómo evolucionarán los atletas. Es por eso que Garcés de los Fayos (2004), propone un sistema de evaluación integral, que tenga en cuenta a otros instrumentos además del IBD, como forma de completar los datos. Para ello este autor considera que debe usarse una entrevista semiestructurada, que abarque: a) las variables relacionadas con los aspectos básicamente familiares y deportivos; b) cuestionarios de personalidad, que nos permitan evaluar las variables de personalidad asociadas al síndrome y c) la observación amplia del contexto deportivo que nos ayude a detectar variables familiares y deportivas asociadas al burnout, sería la forma más adecuada para evaluar y diagnosticar la presencia de este síndrome.

Como puede verse, el burnout en deportistas es un fenómeno que ha sido objeto de estudio por distintos autores. Sin embargo, mantiene todavía cuestiones por dilucidar. Entre ellas, cabe destacar la escasez de estudios sobre la presencia y evolución de este síndrome en mujeres deportistas de alto nivel. Por eso, nuestro propósito es el de profundizar en este síndrome tan complejo en un grupo poco estudiado. Creemos que plantear un estudio longitudinal en una población deportista femenina convierte a esta investigación en un trabajo novedoso que nos permitirá recoger datos interesantes para el mundo del deporte. Para ello hemos seleccionado a las participantes en base a dos criterios. El primero, que fueran mujeres deportistas de alto rendimiento, ya que esta condición implica una serie de regulaciones, relaciones y estilos de vida particulares; y el segundo, que en su deporte hubieran estado sometidas a situaciones de alta intensidad y tensión.

Nuestro propósito es describir la evolución de los índices de burnout en este grupo femenino de deportistas durante un período de tres meses.

MÉTODOS

Participantes.

Las participantes de este estudio son deportistas mujeres que tienen una dedicación total hacia el deporte y entrenan a un nivel profesional (Alto Rendimiento). La muestra abarca diez deportistas, que integran un equipo de básquet profesional de la Liga Femenina de Básquet, de edades comprendidas entre los 18 y los 33 años (media de edad, 25.3 años), y una media de años de experiencia deportiva en Primera División de 8.3 años.

La actividad semanal promedio es de 20 horas de entrenamiento y dos horas de partido aproximadamente. Durante la temporada 2004-05 han jugado 26 partidos de Liga regular, además de los de la Copa de la Reina, y los Play Off, llegando en estos últimos a la fase final. El total de partidos jugados por estas deportistas se sitúa en unos 40. Este equipo ha ganado 18 partidos de la Liga regular y ha perdido 8 de los 26 que componen este torneo.

Materiales.

Como parte de una investigación más amplia (Tutte, 2005), se realizaron entrevistas individuales de 40 minutos de duración, aproximadamente, durante las que se administró el instrumento de valoración del burnout junto a otros que evaluaban distintas características psicológicas.

Para poder llevar a cabo el estudio longitudinal planteado, se utilizó el *Maslach Burnout Inventory* en la versión adaptada a deportistas (IBD) realizada por Garcés de los Fayos (1999).

El IBD es un cuestionario con 22 ítems a los que la persona debe responder mediante una puntuación de frecuencia según una escala Likert de cinco opciones. El IBD indica que un deportista padece burnout cuando sus puntuaciones se sitúan en Agotamiento Emocional y Despersonalización a partir del percentil 66 y por debajo del percentil 33 en Reducida Realización Personal, que se corresponden con las calificaciones de burnout severo de Maslach y Jackson (1981). De acuerdo con Garcés de los Fayos (2004), puntuaciones en Agotamiento Emocional y Despersonalización por debajo del percentil 33, y por encima del percentil 66 en Reducida Realización Personal fueron consideradas como representativas de deportistas sin burnout. Siguiendo las indicaciones de ese mismo autor, la administración del IBD se completó con la realización de una entrevista que pretende evaluar:

- La percepción de la práctica deportiva que realiza.
- Importancia otorgada al deporte en su esquema de valores vitales.
- Presión percibida con relación a los padres.
- Presión que encuentra en el desarrollo del entrenamiento y la competición.
- Relación personal que mantiene con los padres.
- Percepción global y específica, del entrenador en su vida como deportista.
- Relación que mantiene con los compañeros.
- Síntomas generales y específicos, de trastornos físicos.

Procedimiento.

A principios de octubre de 2004, nos pusimos en contacto con el club profesional de básquet femenino a través de la fisioterapeuta del mismo y le presentamos una propuesta de trabajo

de forma escrita que fue luego presentada a las jugadoras. Tras esa presentación se les solicitó su colaboración, aceptando participar en la investigación todas las componentes del equipo, lo cual realizaron firmando los consentimientos informados correspondientes.

A partir de ese momento se elaboró el calendario de entrevistas con las jugadoras. Dado el carácter longitudinal del estudio, se establecieron dos periodos para la evaluación: el inicial, al comienzo de la temporada (meses de noviembre y diciembre de 2004), y el de seguimiento, al cabo de tres meses (febrero y marzo de 2005).

Las entrevistas fueron registradas en su integridad mediante una grabadora y después fueron transcritas de forma textual para poder realizar un análisis cualitativo de los contenidos en cada una de las áreas antes descritas.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra el número de participantes que, en cada una de las dos administraciones, se ubicarían en cada una de las tres categorías en que se clasifican las puntuaciones de cada dimensión. No hay cambios en la dimensión D, se produce un cambio muy ligero en la dimensión RRP (en la que el número de casos ambiguos pasa de uno a dos), y, por el contrario, un claro empeoramiento en la dimensión AE, ya que aparecen tres participantes con burnout en la segunda administración (por ninguno en la primera). Esta visión global, no obstante, enmascara la evolución que tuvieron las deportistas (los dos participantes ambiguos en la dimensión D en la primera administración no son los mismos que los de la segunda administración), por lo que creemos más adecuado exponer, caso por caso, las características de las puntuaciones del IBD y de los resultados de las entrevistas.

Burnout	Sin Riesgo		Zona Ambigua		Con Riesgo	
	1 Adm	2 Adm	1 Adm	2 Adm	1 Adm	2 Adm
Agotamiento Emocional	2	1	8	6	0	3
Despersonalización	8	8	2	2	0	0
Reducida Realización Personal	9	8	1	2	0	0

Tabla 1.- Número de casos en cada una de las tres categorías de las tres dimensiones del IBD en cada una de las dos administraciones

Presentaremos las participantes agrupándolos en tres categorías: participantes que no cambian (casos 4, 6, y 8); participantes que presentan una mejora (casos 1 y 2); y participantes que empeoran (casos 3, 5, 7, 9 y 10). En todos ellos se mostrarán las puntuaciones directas en cada una de las tres dimensiones, su interpretación en percentiles, y la evolución de la puntuación directa (aumento o disminución).

Casos que no cambian

La Tabla 2 muestra las puntuaciones de la participante 4. En ésta, tanto en la primera como segunda administración, solo AE aparece por encima del percentil 33. Las puntuaciones cambian en las dimensiones D y RRP, aunque sin llegar a salirse de los percentiles considerados adecuados. Este aumento en esas dimensiones podría colocar a esta jugadora en una posición de mayor susceptibilidad a la presencia del síndrome del burnout. Según los datos de las entrevistas, que podrían confirmar esta diferencia de resultados, esto podría deberse a la relación con la entrenadora (Ver Anexo). Sin embargo, globalmente podemos concluir que el perfil de la jugadora se mantiene estable.

	Escala IBD	1ª entrevista	2ª entrevista	Evolución
Jugadora 4	AE	21 pt > P33	23 pt > P33	+ 2pts
	D	10 pt < P33	18 pt < P33	+ 8pts
	RRP	36 pt > P66	30 pt > P66	- 6 pts
Jugadora 6	AE	10 pt < P33	13 pt < P33	+ 3 Pts
	D.	10 pt < P33	10 pt < P33	=
	R.R.P.	37 pt > P66	32 pt > P66	- 5 Pts
Jugadora 8	AE	24 pt > P33	23 pt > P33	- 1 pto
	D	14 pt < P33	19 pt < P33	+ 5 pts
	RRP	33 pt > P66	35 pt > P66	+ 2 pts

Tabla 2.- Puntuaciones de las jugadoras que no cambian en el IBD

La participante 6 (Tabla 2) sería la única que no muestra ninguna dimensión por fuera de lo esperado, tanto en la primera administración como en la segunda. La dimensión RRP se mantiene por encima del P66 a pesar de haber disminuido en 5 puntos en la segunda administración, pero, si tenemos en cuenta los datos de las entrevistas (ver Anexo) esto podría deberse más a la situación personal de la jugadora que a la situación de malos resultados que vive el equipo.

La participante 8 (Tabla 2) no presenta grandes diferencias en los resultados entre la primera y segunda entrevista. Se mantiene la dimensión de AE por encima del percentil 33, y la única cifra que aumenta de forma importante es D, pero igualmente se mantiene dentro de los valores sin riesgo. Los datos de las entrevistas (ver Anexo) apoyan estas afirmaciones.

Casos con mejoría

Son los indicados en la Tabla 3. La participante 1, que en la primera administración presentaba burnout en la dimensión AE, pasa a situarse al límite de la zona ambigua en la segunda administración. Según los datos de las entrevistas (ver Anexo), esto podría deberse a cambios positivos en la relación con la entrenadora y en las estrategias de afrontamiento.

	Escala IBD	1ª entrevista	2ª entrevista	Evolución
Jugadora 1	AE	18 pt > P33	15 pt = P33	- 3 pts
	D	13pt < P33	16pt < P33	+ 3pts
	RRP	33 pt > P66	32 pt > P66	- 1pto
Jugadora 2	AE	19 pt > P33	21 pt > P33	+ 2pts
	D	26 pt > P33	19 pt < P33	- 7pts
	RRP	33 pt > P66	29 pt > P66	- 4pts

Tabla 3.- Puntuaciones de las jugadoras que mejoran en el IBD

En la participante 2 (Tabla 3), la mejoría se observa en la dimensión D, que, de zona ambigua, pasa a estar en situación de no-riesgo. No obstante, AE se mantiene en zona ambigua, probablemente porque la relación con la entrenadora no ha evolucionado positivamente, según indican los datos de las entrevistas (ver Anexo).

Casos que empeoran

En la Tabla 4 se indican los resultados de las participantes 3, 5, 7, 9 y 10, respectivamente. En la participante 3 se observa que la dimensión AE pasa a estar en situación de burnout, y la dimensión D se sitúa en zona ambigua (mientras que en la primera administración estaba en zona de no-riesgo). Según los datos de las entrevistas (ver Anexo), un cambio en los motivos para practicar el baloncesto y un empeoramiento en la relación con la entrenadora podrían justificar esta evolución. Este patrón prácticamente se repite en la participante 5, ya que también se sitúa la dimensión AE con una puntuación de burnout, mientras que la dimensión D pasa de la zona de no-riesgo a la zona ambigua. Al igual que en la participante anterior, las entrevistas indican (ver Anexo) que la mala relación con la entrenadora y un uso inadecuado de las estrategias de afrontamiento podrían explicar esta evolución. Lo mismo puede decirse del caso 7, en el que los datos de las entrevistas revelan un deterioro en la relación con la entrenadora (ver Anexo), así como otros problemas derivados de padecer una lesión degenerativa.

	Escala IBD	1ª entrevista	2ª entrevista	Evolución
Jugadora 3	AE	20 pt > P33	28 pt > P66	+8 pts
	D	13 pt < P33	18 pt < P33	+3 pts
	RRP	30 pt > P66	24 pt < P66	-6 pts
Jugadora 5	AE	20 pt > P33	30 pt > P66	+10 Pts.
	D	14 pt < P33	22 pt > P33	+8 pts
	RRP	36 pt > P66	33 pt > P66	-3 pts
Jugadora 7	AE	18 pt > P33	29 pt > P66	+11 pts.
	D	17 pt < P33	21 pt > P33	+4 pts
	RRP	34 pt > P66	29 pt > P66	-5 pts
Jugadora 9	AE	15 pt = P33	23 pt > P33	+8 pts.
	D	19 pt < P33	14 pt < P33	-5 pts
	RRP	27 pt = P66	26 pt < P66	-1 pto
Jugadora 10	AE	13 pt < P33	25 pt > P33	+12 Pts.
	D	20 pt = P33	17 pt < P33	-3 Pts.
	RRP	35 pt > P66	29 pt > P66	-6 Pts.

Tabla 4.- Puntuaciones de las jugadoras que empeoran en el IBD

Los empeoramientos de los casos 9 y 10 no son tan dramáticos, pues las deportistas pasan de zonas de no-riesgo a zonas ambiguas. Así, la participante 9 (ver Tabla 4) evoluciona en este sentido en las dimensiones AE y RRP, mientras que la participante 10 (ver tabla 4) lo hace en las dimensiones AE y D. En ambos casos, las entrevistas (ver Anexo) revelan una mala relación con la entrenadora y, en la participante 9, una ausencia de estrategias de afrontamiento para superar los problemas de la actividad deportiva.

	Escala IBD	1ª entrevista	2ª entrevista	Evolución
Jugadora 1	AE	18 pt > P33	15 pt = P33	-3 pts
	D	13 pt < P33	16 pt < P33	+3 pts
	RRP	33 pt > P66	32 pt > P66	-1 pto
Jugadora 2	AE	19 pt > P33	21 pt > P33	+2 pts
	D	26 pt > P33	19 pt < P33	-7 pts
	RRP	33 pt > P66	29 pt > P66	-4 pts

Tabla 3.- Puntuaciones de las jugadoras que mejoran en el IBD

DISCUSIÓN

La baremación del IBD, que toma en cuenta el Percentil 33 y el Percentil 66 para discriminar entre deportistas con burnout y deportistas sin burnout, deja una zona ambigua que es muy amplia (entre P33 y P66). Por tanto es muy difícil poder establecer un nivel de burnout para los deportistas que se encuentran en esa zona. Por eso, creemos fundamental un sistema de evaluación integral que aporte información proveniente del análisis cualitativo de las entrevistas. Si bien el análisis cualitativo no nos permite establecer en qué nivel de burnout se encuentran las deportistas que obtienen una puntuación que las coloca en zona ambigua, sí nos permite acercarnos con más profundidad a la predisposición que éstas puedan tener frente al síndrome. Por ejemplo, una jugadora que puntúa en zona ambigua y que a través de su discurso presenta dificultades en la relación con la entrenadora (caso 3), no posee adecuadas estrategias de afrontamiento y se aburre en los entrenamientos tiene mayor posibilidad de desarrollar burnout que aquellas que obtienen la misma puntuación en el IBD, pero que en su discurso dicen tener una relación buena o profesional con su entrenadora (caso 1) y poseer recursos para afrontar momentos difíciles. El análisis cualitativo, por tanto, nos aporta más claridad y profundidad en la situación puntual de cada jugadora, permitiéndonos conocer qué factores podrían influir más en la obtención de los resultados, así como en la posibilidad de desarrollar el síndrome de burnout tomando en cuenta factores que son considerados de riesgo.

Como era de esperar por el tipo de población escogida (deportistas profesionales), los resultados obtenidos con el IBD no presentan ningún caso con burnout, ya que para considerar que la deportista tiene este síndrome debe mostrar puntuaciones en el cuestionario que la sitúen en la zona de burnout en todas las dimensiones, y esta circunstancia no se planteó en ninguna de las diez deportistas. Al igual que Garcés de los Fayos y Vives Benedicto (2004) con jóvenes deportistas de alto rendimiento, el 91,31 % de los sujetos que han participado, no han quedado clasificados en el grupo de deportistas que padecen el síndrome de burnout. Resultados similares se han encontrado también en el estudio de Medina y García Ucha (2002) en el que evaluaron a 40 deportistas de alto rendimiento de diversas especialidades deportivas. Con esto podríamos decir que en este tipo de población (deportistas profesionales o de alto rendimiento) la aparición del síndrome se presenta en un porcentaje muy bajo.

Lo que sí podemos afirmar a partir de nuestros resultados es que, si bien no hay ningún caso que presente burnout, sí hay deportistas que presentan una predisposición frente al síndrome, colocándolas en una situación de mayor vulnerabilidad frente al mismo. Así, en la segunda administración, la dimensión "Agotamiento Emocional" muestra sólo un caso sin burnout, mientras que seis casos se encuentran en la zona ambigua y tres casos puntúan burnout. Este dato es importante porque esta dimensión es considerada como la que mayor relación tiene con el abandono

deportivo, y, según Maslach y Jackson (1981), es la cualidad específica del burnout. Estos datos se sitúan en la línea de los resultados obtenidos por Vives Garcés y de los Fayos, (2004), en cuanto a que la dimensión que puntúa de forma significativa en burnout, es la de Agotamiento Emocional, apareciendo en el 52, 17 % de su muestra, mientras que en nuestro estudio aparece en un 30 % de los casos.

En cuanto a la Despersonalización y la Reducida Realización Personal, ambas dimensiones puntúan en zona ambigua en dos de los diez casos en la segunda administración, mientras que el resto aparece sin burnout. Comparando estos resultados con los de Garcés de los Fayos (2004), vemos que en su estudio estas dos dimensiones también aparecen con menos frecuencia, presentando el 20,87 % de su muestra Despersonalización y el 37,39 % Reducida Realización Personal. Si bien los porcentajes no son similares a los que hemos encontrado nosotros, ambos estudios coinciden en que la dimensión de Agotamiento Emocional es la que aparece con más frecuencia en los participantes de investigación.

Los resultados de nuestro estudio nos llevan a preguntarnos cuál es la latencia del síndrome de burnout, ya que en una primera instancia ninguna deportista puntuaba burnout en ninguna de las tres dimensiones, mientras que en la segunda administración tres jugadoras puntuaban burnout para la dimensión de Agotamiento Emocional.

Quizá esta duda pueda encontrar su respuesta si administramos el IBD, con mayor frecuencia, por ejemplo cada mes y medio. Así podríamos establecer si los cambios en las puntuaciones son debidos a cambios ambientales o situacionales o si encuentran su respuesta en el control y las estrategias que la jugadora posea para enfrentar las distintas circunstancias que se le presentan en su práctica deportiva.

Tanto en nuestro estudio, a partir de los resultados extraídos de las entrevistas, como en el de Garcés de los Fayos et al., (2004), parece existir algún tipo de relación entre el padecimiento o no del burnout y la habilidad que en estos momentos el deportista posee para controlar su estrés. A través de las entrevistas pudimos observar que las jugadoras que presentan alguna dimensión de burnout dicen no tener ninguna estrategia de afrontamiento y, si las tienen, la que más utilizan es la de negar el problema y no enfrentarlo. Esto concuerda con el estudio de jóvenes deportistas de alto rendimiento (Vives y Garcés de los Fayos, 2004), en el que se observa que los deportistas con burnout muestran diferencias significativas en cuanto a la puesta en práctica de recursos psicológicos (específicamente la motivación y los recursos cognitivos), en su deporte.

Por tanto podríamos decir que existen una serie de variables psicológicas y habilidades mentales relacionadas con el alto rendimiento que se relacionan significativamente con el padecimiento o no del burnout. Así, de nuestros resultados se desprende la idea que los deportistas con mayor incidencia de burnout, presentan un menor control de las situaciones a las que se ven sometidos, una menor motivación, ya que suelen aburrirse con más frecuencia, y les resulta más difícil poner en marcha estrategias de afrontamiento que les permitan salir airosos de las situaciones a las que se tienen que enfrentar, así como poder mejorar su rendimiento a través de su habilidad mental cuando sus habilidades técnico – tácticas no son las mejores.

Finalmente, y al igual, que ocurre en el estudio de Vives y Garcés de los Fayos, (2004), las estrategias cognitivas que se ponen en funcionamiento ante situaciones referidas a dificultades en la relación con el entrenador, son diferentes en los sujetos que padecen burnout de aquellos que no lo padecen. Los deportistas con burnout manifiestan tener en un grado mayor problemas con su entrenador, tienen la percepción de altas exigencias de rendimiento, resultados y demanda de tiempo, manifestando también, un menor nivel de autoconfianza y mayores niveles de presión por las expectativas que genera su rendimiento. Mientras que los deportistas sin burnout no solo manifiestan

tener un menor grado de problemas con su entrenador, sino que también se muestran más confiados en sus habilidades ante situaciones problemáticas o difíciles.

Una conclusión práctica que parece derivarse de todo esto es que parece fundamental proporcionar herramientas a los deportistas para que puedan desarrollar habilidades psicológicas, como lo son las estrategias de afrontamiento, que les permitan manejarse de forma adecuada frente a los distintos acontecimientos y las presiones a las que se ven expuestos en su ardua tarea de ser deportistas de alto rendimiento. El manejo de estas habilidades psicológicas dentro de programas de prevención más amplios (Garcés de los Fayos y Medina, 2002) probablemente ayudará a evitar la aparición del burnout en deportistas, cualquiera que sea su nivel.

En cualquier caso, los datos obtenidos son puramente descriptivos, por lo que todas las consideraciones que hemos planteado deben tomarse con cautela. No obstante, el tipo de población estudiada y la visión longitudinal planteada aportan unos datos interesantes que pueden abrir la puerta a elaboraciones más profundas y a estudios de seguimiento con muestras más amplias. El problema que plantea la amplia zona de ambigüedad del IBD requiere de análisis cualitativos que deberían realizarse con técnicas como el paquete informático Atlas Ti (Muhr, 1997), que permitan llegar a establecer redes y relaciones gráficas para lograr un mayor entendimiento de por qué se produce este síndrome tan complejo y devastador en algunos deportistas. De este modo, podría profundizarse en el estudio de las relaciones del burnout con factores de tipo social (Vives y Garcés de los Fayos, 2004), o con otros constructos como el compromiso deportivo (Schmidt y Stein, 1991; Tutte, 2005) o el locus de control (Medina y García Ucha, 2002). Esperamos que esto pueda llevarse a cabo en trabajos futuros y mientras tanto, ofrecemos estos primeros datos descriptivos con la intención de que sirvan de guía a futuras investigaciones en este campo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cherniss, C. (1992). Long – term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 1-11.
- De Diego, J. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- 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.
- Frendenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- 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. (2004). *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y García, C. y Martínez, F. (1998). Factorización de un cuestionario de burnout en una muestra de deportistas. *Psicologemas*, 9(17), 93-107.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Medina, 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), 259-268.
- García Ucha, F. (2000). Entrenadores y burnout. *Lecturas de Educación Física y Deportes*. Revista digital, 5 (28).

- Golembieski, R.T. (1993). Transnacional perspectives on job burnout: Replication of phase model results among Japanese respondents. *The International Journal of Organizational Analysis*, 1(1), 7-27.
- Henschen, K.P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento. En J. M. Williams (Ed), *Psicología aplicada al deporte* (pp, 472-492). Madrid: Biblioteca Nueva.
- Leiter, M. P. (1991). The dream denied: Professional burnout and the constraints of human services organizations. *Canadian Psychology*, 32(4), 547-558.
- Loehr, J.E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, March, 47.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational setting. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-154.
- Medina, G. y García Ucha, F.E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Muhr, T. (1997). Atlas Ti. The knowledge workbench. Short user's Manual. (Versión 4.1).
- 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.
- Raedeke, T.D. y Smith, A.L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.
- Sarros, J.C. (1988). Administrator burnout: Finding 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). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Tutte, V. (2005). *Factores que inciden en la aparición del burnout en un equipo femenino de baloncesto*. Trabajo de investigación no publicado. Universitat Autònoma de Barcelona, Bellaterra, Barcelona.
- Vives, L. y Garcès de los Fayos, E.J. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1-2), 30-43.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

ANEXO: ASPECTOS MÁS RELEVANTES DE LAS ENTREVISTAS**RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 1**

* Relación con la entrenadora: cambia la relación positivamente.

-Primera entrevista: "...como persona me cuesta un poco..., como persona me cuesta conectar con ella.", "Yo intento que no me influya en la cancha", "Es que tiene una manera de ser, bueno que a mí me cuesta".

- Segunda entrevista: "Ahora mi relación con la entrenadora diría que ha mejorado bastante y la verdad que estoy bastante positiva. Estoy contenta porque al menos nos entendemos muchísimo más que al principio, me costó bastante adaptarme a ella".

* Estrategias de afrontamiento: también hay cambios durante los 3 meses

-Primera entrevista: "Mis estrategias son malas, porque las lesiones, no sé...o estoy o no estoy"

-Segunda entrevista: "Nada especial, intentar estar positiva, lo que ..., a veces estábamos perdidas", "A veces sí has empezado mal un partido y has conseguido tal, te lo traes, pero otras veces te digo que no", "Me gustaría poder decir ahora pienso esto y ya".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 2

* Relación con la entrenadora: cambia de la primera a la segunda entrevista:

-Primera entrevista: "Me parece una entrenadora muy activa, muy enérgica, muy positiva dentro de la cancha".

-Segunda entrevista: "Yo pienso que ahora la conozco más..., y no consigo tener una relación de amigas. Es más una relación atleta - entrenador", "...para mí continúa la misma cosa y... no siento que haya absorbido algo, que he aprendido algo, no lo sé", "Yo pienso que podría estar mejor, pero no".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 3

* Motivos para jugar al básquet: estos motivos cambian de la primera a la segunda entrevista, pudiendo ser una de las razones que afecte al deterioro de los resultados.

-Primera entrevista: "Yo pienso que en el fondo es diversión, aunque ahora al pasar al plan profesional hay que saber divertirse y trabajar".

-Segunda entrevista: "Jo, porque siempre me lo he pasado bien, porque me divertía. Y ahora no", "Porque tengo un contrato y porque hay más cosas y no sabes como evolucionará y en principio no me cuestiono no terminar la temporada"

*Relación con la entrenadora: Sí bien desde el comienzo no había un gran entendimiento, en la segunda administración la relación parece empeorar.

-Primera entrevista: "Me ha costado un poco, su forma de trabajar y su forma de tratar a la gente no es la que estoy acostumbrada y pienso que me ha costado mucho", "A ver como te diría neutra la relación, ni me aporta ni me deja de aportar".

-Segunda entrevista: "Intento entenderla pero tampoco intento tratarla. Estoy bastante indiferente", "Somos muy diferentes".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 4

* Relación con la entrenadora: la relación en ambas entrevistas aparece como neutra, pero en la segunda administración la jugadora afirma que esta relación podría perjudicar su rendimiento deportivo.

-Primera entrevista: "Supongo como soy así la más pequeña...soy una con las que está más encima".

-Segunda entrevista: "Mejor que al principio, pero tampoco acaba de ser una gran relación", "Yo creo que sí, que puede perjudicar mi rendimiento".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 5

* Relación con la entrenadora: hay un cambio muy brusco acerca de la opinión de esta jugadora en la primera entrevista con respecto a la segunda.

-Primera entrevista: "Bastante buena. La conozco y tengo confianza como para ponerme hablar... Estoy muy a gusto".

-Segunda entrevista: "No como antes...no sé es que veo que no está trabajando del todo bien. Que tiene muchas cosas que no me acaban de gustar".

* Estrategias de afrontamiento: también hay un cambio.

-Primera entrevista: "Yo tengo un problema de concentración, ...que empiezo el partido muy concentrada y de repente se me va", "Lo sé corregir porque me doy cuenta de que me estoy despistando".

-Segunda entrevista: "Intento borrar. Ah, borro y vuelvo empezar el martes con más ganas...". "Me ayudan (sus estrategias) pero no, llega un momento que no va para adelante".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 6

* Relación con la entrenadora: hay una buena relación desde el comienzo que se mantiene en la segunda entrevista.

-Primera entrevista: "Yo ya la conocía desde hace tiempo y es de las mejores entrenadoras que he tenido... y yo tengo mucha confianza con ella", "Influye positivamente".

-Segunda entrevista: "Buena, muy buena. Yo con ella tengo muy buena relación, me da mucha confianza y me la sabe transmitir, entonces, de antes ya tenía una buena relación y ahora sigue pues también".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 7

* Relación con la entrenadora: cambia; en la primera entrevista la jugadora habla de una relación más de amistad, y en la segunda sólo de una relación profesional.

* Demanda de tiempo: en ambas entrevistas expresa que debe renunciar a muchas otras cosas para poder entrenar y cumplir:

-Primera entrevista: "En este año en concreto yo he renunciado a estudios y trabajo... Claro que viviendo donde vivía y todo, porque era prácticamente imposible compaginarlo todo con otras cosas".

-Segunda entrevista: "Es que esto es lo que más me está doliendo, porque creo que le estoy dedicando demasiadas horas para los beneficios que le estoy sacando", "...por las excesivas horas que le estoy dedicando a esto y no me están beneficiando".

* A esta jugadora hay muchos factores que le influyen. Por un lado, el rendimiento, pues tiene una lesión que es degenerativa. También le influyen las estrategias de afrontamiento, porque muchas veces, el tema mental, como ella lo llama no le permite tener un recurso que le sirva para salir adelante.

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 8

* Relación con la entrenadora: en las dos entrevistas nos menciona tener una buena relación con su entrenadora, pero en la última menciona que algunas de sus compañeras están a disgusto y no se sienten bien y este podría ser una de las causas que podría explicar el aumento en la dimensión Despersonalización.

-Primera entrevista: "Muy buena", "Sinceramente de ella en este momento no me puedo quejar, pero sí influye mucho tu relación con el entrenador".

-Segunda entrevista: "Bien, buena. Yo ya desde el principio estaba contenta con ella", "Influye positivamente", "Yo personalmente me siento a gusto y tal, pero sí que he notado que sí hay compañeras que lo están pasando mal o están quemadas y no sé hasta que punto eso no repercute negativamente".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 9

* Relación con la entrenadora: cambia su opinión de una entrevista a la otra.

-Primera entrevista: "A mí me inspira mucha confianza", "Yo creo que ha influido positivamente, porque últimamente me faltaba esa confianza y ella me la ha dado".

-Segunda entrevista: "Buena, ..., he tenido un período que no he tenido la misma confianza, porque supongo que también los resultados han llevado a eso y he tenido el típico bajón de la temporada y..., a veces la comunicación no era buena", "En una época me decía cosas que yo no entendía y me perjudicaba negativamente.

* Estrategias de afrontamiento: en la primera entrevista dice no ser muy positiva y en la última dice no tener estrategias, lo que la podría perjudicar a la hora de enfrentarse a las distintas situaciones.

-Primera entrevista: "Yo soy una persona que no soy muy positiva".

-Segunda entrevista: "No tengo ninguna estrategia, porque la verdad que cuando entro al campo me olvido de todo, no pienso, ...pero intento positivizar todo lo que puedo".

RESULTADOS PARA LA PARTICIPANTE 10

* Relación con la entrenadora:

-Primera entrevista: "Yo no la conozco muy bien a ella. Siempre me corrige bastante. Nuestra relación es más profesional", "Puede afectarme, como me habla demasiado, me deja estresada y fuera de mí. Solamente a mí me vive hablando",

-Segunda entrevista: "No muy amigable", "Ella no sabe decir, no sabe animarme, solamente me pone para abajo", "Solo sabe hablar negativamente y... no sé no estoy muy contenta este año. Quisiera estar jugando muy bien y creo que por causa de esto también me lesiono mucho".