

## **BURNOUT, LOCUS DE CONTROL Y DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO**

Greisy Medina Mojena

*Centro Provincial de Medicina del Deporte (Pinar del Río, Cuba)*

Francisco Enrique García Ucha

*Instituto de Medicina del Deporte de Cuba*

**Resumen:** Los estudios sobre burnout comenzaron en los 70 por Freudenberg (1974) y en los 80 en el deporte. En Cuba este es de los primeros sobre el tema. Se estudiaron 40 deportistas de alto rendimiento de pesas, balonmano, baloncesto y tae kwondo. Con una edad entre los 18 y 28 años y experiencia deportiva entre 5 y 16 años. Las técnicas utilizadas son una adaptación, de Garcés de Los Fayos (1999) del Maslach Burnout Inventory (1981) y un test de Locus de control. Los principales resultados corroboran que el ámbito deportivo es propenso para la aparición del síndrome y que en este grupo de deportistas, no existen términos estadísticos para establecer una relación entre el burnout y el locus de control.

**PALABRAS CLAVE:** Burnout, locus de control, psicología del deporte, deporte de alto rendimiento

**Abstract:** The studies about burnout began in the 70<sup>th</sup> by Freudenberg (1974) and in sports in the 80<sup>th</sup>. In Cuba this is one of the first about the theme. 40 sportsmen of high performance were studied weights, handball, basket and tae kwondo. With an age between 18 and 28 years and a sport experience between 5 and 16 years. The techniques employed is an adaptation of the Maslach Burnout Inventory (1981) by Garcés de Los Fayos (1999) and a Locus of control test. The main results confirmed that in the setting of sports there is a tendency to the apparition of this syndrome and in the group of sportsmen there is no statistical terms to establish a relationship between the burnout and the locus of control.

**KEY WORDS:** Burnout, locus of control, sport psychology, high performances of sport.

## INTRODUCCIÓN

En la literatura existe el consenso de fijar la primera parte de los **años setenta**, como el momento en que aparecen los primeros estudios relacionados con el burnout, registrándose un desarrollo considerable de la investigación al respecto, fundamentalmente en las esferas de la salud y las empresas.

Entre los primeros trabajos sobre Burnout se encuentra la obra de Freudenberg (1974), quien lo **definió** como: **el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de "volverse exhausto" ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales**. Más adelante se destacan en el tema Maslach y Jackson (1981), entendiéndolo **como "un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal"**. Para Maslach y Jackson (1981), el burnout abarca:

1. **Agotamiento emocional**: Se refiere a las sensaciones de sobre esfuerzo físico y hastío emocional que se produce como consecuencia de las continuas interacciones que los trabajadores deben mantener entre ellos, así como con los clientes.
2. **Despersonalización**: Supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios.
3. **Reducida realización personal**: Conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo auto concepto, como resultado, muchas veces inadvertidas, de situaciones ingratas.

Sobre burnout se establecieron dos **enfoques** fundamentales en la literatura:

- ? El primero, lo identifica como un **estrés específico** de los profesionales asistenciales, considerando que es resultado de la interacción con las demandas emocionales de los pacientes o clientes con quienes tienen que interactuar.
- ? El segundo, lo identifica como una forma de **estrés crónico**, que puede estar presente en profesiones asistenciales o en cualquier otra actividad humana. En este segundo enfoque se incluye a quienes participan del deporte. En esta segunda consideración es posible el padecimiento del síndrome más allá del contexto organizacional.

Partiendo de lo anterior, un grupo de investigadores se propuso estudiar el síndrome en el ámbito deportivo, aportando valiosas investigaciones, conceptualizaciones y modelos teóricos que permiten comprender mejor el síndrome en este contexto. Entre los pioneros en la **investigación en el deporte** esta Fender (1989), quien propuso definir el burnout en el deporte como una reacción al estrés de las competencias cuyos síntomas principales son agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento. Veamos una serie de aspectos relevantes con respecto a éste síndrome y su desarrollo histórico:

- Los estudios sobre burnout en participantes en el deporte se profundizaron en cierta medida por los vínculos tan estrechos entre **el estrés y el burnout** (Martin, 1999).
- Otro aspecto que se relaciona con el burnout es el **síndrome de sobreentrenamiento** fruto de un exceso en las cargas de entrenamiento y una poco eficiente recuperación del deportista; aspecto estudiado entre otros por Kentta (2001). Éste autor apuntó la diferencia entre ambos síndrome por la intensidad de un estado de ánimo negativo y baja motivación en deportistas que padecen de burnout.

- Los estudiosos no solo han resaltado el aspecto del estrés físico y psíquico sino también, como señala Pfitzinger (2001), una **dirección inadecuada de la recuperación** puede causar fatiga, depresión, baja inmunidad, burnout y riesgo de lesiones.
- Además, González de Rivera, Monterrey y De las Cuevas (1989) argumentaron que para muchos deportistas el deporte no es un juego, sino un trabajo que realizan buscando resultados económicos o de otra índole, lo que les confiere una percepción de su actividad similar a la que tendría cualquier otro **trabajador**.
- Al igual que en otras esferas, en la deportiva existe una gran diversidad de definiciones, pero los autores concuerdan en que el burnout ocasiona que los deportistas estén más propensos a **abandonar** el deporte.
- Como **consecuencia** del síndrome se produce malestar físico y emocional, teniendo además repercusiones en el comportamiento. Un estrés prolongado conlleva al burnout. El régimen de vida de los deportistas facilita la aparición del síndrome, unido a la falta del carácter lúdico del deporte. Como consecuencia del burnout disminuye la satisfacción con la práctica deportiva.
- A partir de los años 90 se realizaron un conjunto de investigaciones, sobre todo en el sector del **deporte infantil y juvenil**, por Davies y Armstrong (1991), Coakley (1992) y Garcés de Los Fayos (1994, 1995a, 1995b), los cuales trataron de identificar los factores que contribuían al surgimiento del burnout, su evolución y como afectaba la motivación por participar en el deporte y, además, también estudiaban su importancia como precipitante del abandono de la actividad (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995).
- Siguiendo estas líneas de investigación se avanzó, al mismo tiempo, en el desarrollo de **modelos teóricos** del burnout, en los estudios de Smith,(1986), Schmidt y Stein, (1991), Coakley (1992) y Gould (1997).
- De igual forma, se estudiaron las **estrategias de intervención y prevención** por Loehr y Festa (1994) y Galloway (2001).
- En el deporte, el síndrome no sólo resulta importante por sus tres dimensiones (agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno y baja realización personal) sino, además, porque esta asociado a la **disminución del rendimiento deportivo** (Budgett, 2000).

La investigación, valoración y modificación del burnout conllevaron a varias investigaciones entre las que se destaca la búsqueda de **variables predictoras** del burnout, entendidas como aquellas variables que anteceden a la ocurrencia del burnout y pueden ayudar a comprender mejor el origen del mismo. Las formas de acceder a la identificación y análisis de las mismas pueden ser diversas, pudiendo ir desde planteamientos eminentemente teóricos hasta los estrictamente empíricos. Entre las variables predictoras del burnout están locus de control, ambigüedad y conflicto de rol, patrón de personalidad tipo A, características de personalidad como la ansiedad, la extroversión, el neuroticismo... En este sentido, los autores se detuvieron en el análisis del locus de control. Comprendido como una variable intrapersonal o de personalidad (McIntyre, 1984; Wilson y Chiwakata, 1989; Buendía, 1998). El constructo locus de control se derivó de dos supuestos teóricos: La teoría del aprendizaje social Bandura (1984) y la teoría del control, que está representada por un amplio abanico de autores. Para poder entender el constructo locus de control, resulta importante comprender el significado semántico del vocablo locus. Este proviene del latín y significa "sitio", por lo que la traducción lineal podría ser "sitio del control".

Los primeros estudios relacionados con el tema, fueron realizados por Rotter (1978) en 1954, quien consideraba que el locus de control es un constructo que comprende el grado en que las personas creen tener control sobre los eventos y sus vidas (locus de control interno) y el grado en

que ellas creen que son víctimas de la suerte y de las circunstancias externas (locus de control externo). En su opinión, las personas eran influidas por la manera en que percibían sus fortalezas y potencialidades. Desde entonces el locus de control se convirtió en una de los factores de personalidad más estudiados en la psicología social y que se llevaron hacia otras especialidades como la psicología clínica, la psicología de la salud y la psicología del deporte. En los estudios de Rotter con esta escala, se evidenció que las personas con un locus de control interno, son aquellos que explican su conducta debido a factores internos controlables, y que tienden a seleccionar respuestas del tipo A. Esta señala: *"Es imposible para mí creer que la suerte juegue un papel importante o rol en mi vida"*. Los sujetos con un locus de control externo, explican su conducta debido a factores externos incontrolables, tienden a seleccionar respuestas del tipo B. Las cuales se corresponden con: *"Muchas veces yo siento que tengo poca influencia en las cosas que me suceder"*.

Lippa (1994) argumenta que los individuos con un locus de control interno tienden a ser más responsables en su comportamiento y asumir un rol más activo en la planificación de sus acciones. Este autor es del criterio de que las personas con un locus de control interno, no les agradan las personas con un locus de control externo.

A partir de estas distinciones surge la **teoría de la multidimensionalidad** de Levenson (1973). Éste autor construyó una escala conocida como la IPC (1981), la cual comprendía tres dimensiones:

- ? **Locus de control interno:** cuando realizó un plan, yo siempre tengo la certeza que voy a trabajar en él.
- ? **Locus de control externo mediado por otros poderosos:** yo estoy seguro que mis planes de trabajo, están sujetos a los deseos y opiniones de las personas con más poder que yo.
- ? **Locus de control externo mediado por la suerte:** estoy sujeto a la buena o mala suerte.

Estudios como los de Noland (1981) y McCready y Long (1985), comprobaron la teoría de la multidimensionalidad del locus de control. A partir de entonces fueron estos criterios lo que dominaron en la ciencia y son los que nos llegan hasta nuestros días.

La evolución de este constructo en la psicología deportiva, se mostró de manera semejante a lo expuesto con anterioridad. Quizás los primeros estudios del locus de control con la escala I-E en este ámbito fueron realizados por Lynn, Phelany y Kiler (1969). A estos pioneros le sucedieron Finn y Straub (1977); Celestino, Tapp y Brumet (1979) y Hall (1980). Estas investigaciones arrojaron datos muy valiosos; por ejemplo, comparando los sujetos que presentaban un locus de control interno con los que poseían un locus de control externo, se vio que éstos últimos eran más susceptibles a las expectativas previas.

A estos estudios le siguieron los de LeUnes y Nation (1989); Blau (1984); McCready y Long (1985); Whitehead y Corbin (1985); Bourgeois, Malathich, LeUnes y Mendoza (1985); quienes demostraron la superioridad de la escala IPC frente a la I-E.

Diversos autores encuentran correlaciones significativas entre **locus de control externo y aumento del burnout** (Revicki y May, 1983; McIntyre, 1984; Wilson y Chiwakata, 1989). Cuanto menos control de la situación cree tener el individuo mayores posibilidades habría de que apareciera el síndrome, sobre todo ante situaciones ambiguas, difíciles o novedosas, en las que la persona cree tener poca o ninguna posibilidad de controlar. De esta forma podemos ver que "existe una tendencia a atribuir los resultados exitosos a factores internos, mientras que los resultados que suponen un

fracaso son atribuidos a factores externos o ambientales. En otras palabras, - yo soy el responsable de mis éxitos, mientras que no tengo control sobre mis fracasos" (Balaguer, 1994). Por esto existe la tendencia a que los ganadores atribuyan sus éxitos a causas internas y controlables, mientras que los perdedores atribuyen sus derrotas a causas externas e incontrolables, protegiendo de esta forma su autoestima y alejando la frustración y la depresión.

Los **deportistas con percepción de control** (locus de control interno), tienen por meta el aprendizaje y el dominio técnico y no sólo la competitividad. Por tanto sus pensamientos implican que el éxito se puede alcanzar, y que un fracaso puede enmendarse. Estos atletas piensan en positivo, orientándose hacia el futuro y tratando de solucionar los problemas del presente. Por otro lado los **deportistas con un locus de control externo**, ya sean mediado por la suerte o por otros poderosos; en general no tienen confianza en sus propias habilidades y capacidades y como las situaciones pueden ser diversas el azar es solamente "el azar" y "los otros" están más allá de nosotros mismos, además, tienen muy poca predictibilidad, de sus resultados. De tal manera que si se obtiene éxito es bueno, pero si es lo contrario no es mi responsabilidad. Esta perspectiva es un arma de doble filo, porque si bien contribuye a mantener más o menos estable la autoestima, hace que los deportistas experimenten entonces, que sus resultados y, por consiguiente, sus éxitos, están fuera de ellos, generando por consiguiente, incertidumbre y ansiedad con respecto a ellos.

Autores como Ntoumahis y Jones (1998) argumentaron que la teoría del aprendizaje social, asume que los individuos con un locus de control interno son menos vulnerables al estrés, que los que tienen un locus de control externo. Por su parte en sus estudios constataron que la falta de control es un factor importante en muchas diferencias individuales en cuanto a la presencia del estrés y la ansiedad. Además, refieren que los deportistas con un locus de control externo, presentan niveles de ansiedad y estrés mayores que los deportistas que poseen un locus de control interno. Para estos autores, cuanto menos control de la situación cree tener el individuo mayores posibilidades habría de que apareciera el síndrome, sobre todo ante situaciones ambiguas, difíciles o novedosas, en las que la persona cree tener poca o ninguna posibilidad de controlar. Por todo lo antes expuesto es por lo que se plantea que los atletas con un locus de control externo son más propensos a padecer el burnout que los que presentan un locus de control interno. Coincidiendo estos planteamientos con los realizados en el ámbito organizacional.

Como último apunte señalamos que los trabajos que se centran en el estudio de las variables predictoras del burnout son muchos. Sin embargo, en el caso de la Psicología del Deporte son absolutamente escasos.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

Dada la importancia y relevancia del tema, unido a que en nuestro país, al igual que en el resto del mundo, las investigaciones sobre las variables predictoras del burnout predominan en el ámbito organizacional y de la salud, no corriendo la misma suerte la psicología del deporte y en el caso del locus de control los estudios no son diversos, en la presente investigación se plantean los siguientes interrogantes:

1. ¿Cómo se comporta la presencia del síndrome de burnout y el locus de control en un grupo de atletas de alto rendimiento?

- ¿ Existe alguna relación entre el síndrome de burnout y el locus de control en la muestra estudiada?

### Objetivo general

Identificar la presencia del síndrome de burnout y el tipo de locus de control, en un grupo de deportistas de alto rendimiento, masculinos, que radican en un Centro de Alto Rendimiento.

### Objetivos Específicos

- Identificar la presencia y grados de burnout en los deportistas, de diferentes deportes, que radican en un Centro de Alto Rendimiento.
- Identificar el tipo de locus de control, en un grupo de deportistas, pertenecientes al Centro de Alto Rendimiento.
- Estimar el grado de relación entre el síndrome de burnout y el locus de control.

El procesamiento de la información, en correspondencia con los objetivos previstos, se realizó aplicando la prueba de  $\chi^2$  en su variante de las tablas de contingencia, para un nivel de significación del 5% en todos los casos; y el cálculo de percentiles y coeficiente de correlación por medio del paquete estadístico "Statistic". En el caso de la prueba  $\chi^2$  fue necesario calcular los valores esperados para cada uno de los resultados obtenidos con la aplicación de las técnicas. Los valores esperados se calculan de la siguiente manera:

$$E_{ij} = T_{oj} / n \times T_{oi}$$

Siendo:  $E_{ij}$  la frecuencia teórica de la fila  $i$ , columna  $j$ .

$T_{oj}$  la sumatoria de las frecuencias observadas en la columna  $j$ .

$n$  el tamaño de la muestra.

$T_{oi}$  la sumatoria de las frecuencias observadas en la fila  $i$ .

## CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Es una muestra probabilística, constituida por 40 deportistas de sexo masculino, que radican en un Centro de Alto Rendimiento. La muestra abarca los deportes de balonmano, baloncesto, tae kwondo y pesas, correspondiendo un número de 10 deportistas escogidos al azar, en cada una de estas modalidades. La edad promedio oscilaba entre 18 y 28 años y la experiencia deportiva entre 5 y 16 años.

Se seleccionaron estos deportes porque en el periodo sometido a estudio los resultados deportivos estaban por debajo de los pronósticos esperados por los entrenadores y los propios deportistas. La distribución por deporte fue la siguiente:

Deporte	Edad	Experiencia Deportiva
Balonmano	18-27	7-15
Baloncesto	19-23	4-9
Pesas	20-28	7-15

### **Criterios de inclusión**

1. Que fueran del sexo **masculino**, porque la variable género, puede traer diferencias en los resultados.
2. Ser atletas de **alto rendimiento**, ya que esta condición implica una serie de regulaciones, relaciones y estilos de vida particulares.
3. Que en su deporte hubieran estado sometidos a **situaciones de alta intensidad y tensión**.
4. Aquellos deportes que la institución necesitaba **profundizar, en las variables psicológicas**, debido a dificultades en el mismo.

### **TÉCNICAS**

Se utilizaron dos instrumentos para obtener la información requerida, acorde con los objetivos propuestos. Una adaptación para deportistas, realizada por Garcés de Los Fayos (1999) del Maslach Burnout Inventory (1981) creado por Maslach y Jackson, el IPC de Levenson (1981) y el test de locus de control de Rotter (1989).

### **DEFINICIONES OPERACIONALES**

- ? Se entiende el **síndrome de Burnout** como una reacción a los estresores de la competición deportiva, caracterizado por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos del entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo (Fender, 1989).
- ? **Reducida realización personal**: son aquellas personas que perdieron la confianza en conseguir realizarse personalmente y presentan un auto concepto negativo, todo esto como consecuencia de las situaciones desagradables que han de vivir.
- ? **Despersonalización**: describirá a aquellas personas que desarrollan actitudes negativas y respuestas distantes hacia los que les rodean en el ámbito deportivo. Incluye, además, el "cansancio" que les provoca el contacto con estas personas.
- ? **Agotamiento Emocional**: En este caso se hace referencia a la desgana para seguir practicando deporte y el agotamiento emocional que supone la disciplina deportiva, describe las sensaciones de sobre extensión física y hastío emocional que ocurre como consecuencia de constantes interacciones entre los miembros del contexto deportivo.
- ? **Locus de control interno**: cuando los sujetos creen tener control sobre sus vidas.
- ? **Locus de control externo mediado por otros poderosos**: cuando se es del criterio de que sus resultados están sujetos a los deseos y opiniones de personas con más poder.
- ? **Locus de control externo mediado por la suerte**: cuando los sujetos creen que los resultados obtenidos son esencialmente producto de sucesos fortuitos o de la buena o mala suerte.

## RESULTADOS

Tabla 1. Comportamiento del Burnout por sujetos y deporte

Burnout	Deporte			
	Pesas	Balonmano	Baloncesto	Tackewondo
Lo presentan	5	-	4; 6	1
Total	1	-	2	1
%	10	-	20	10
Moderado	3	8	10	-
Total	1	1	1	-
%	10	10	10	-
No lo presentan	-	-	2	10
Total	-	-	1	1
%	-	-	10	10

En el total de la muestra el 10% de los sujetos presentan burnout, lo que se considera un dato importante a tener en cuenta, ya que son estos deportistas los de mayor propensión al abandono y los que presentan una situación más difícil que el resto de la muestra.

El presentar el síndrome trae aparejada una serie de **consecuencias**:

- **Psicológicas:** problemas psicosomáticos, actitud negativa hacia sí mismo, depresión, sentimientos de culpabilidad, ansiedad, cólera, aburrimiento y baja tolerancia a la frustración.
- **En el contexto deportivo:** disminución del rendimiento, actitud negativas hacia la actividad que realizan, falta de motivación, actitud negativa hacia sus compañeros, incapacidad para desempeñarse con rigor, intención de abandonar o abandono real de la práctica deportiva, ausentismo, retraso y largas pausas en los entrenamientos, insatisfacción con el deporte y disminución del compromiso.
- **Ambientales:** Actitud negativa hacia la vida en general y disminución de la calidad de vida.

Si bien un deportista no presenta al unísono todas las características de una categoría, resulta muy difícil que solo esté afectado en uno de estos planos. Si bien es cierto que para presentar el síndrome es necesario que en el deportista se conjuguen las tres dimensiones, existe un porcentaje de los encuestados que si bien no tienen presentes las tres dimensiones al unísono, si combinan dos, lo que los hace muy propensos a presentar el síndrome. En este caso se encuentran el 50% de los deportistas de pesas, el 70% de los de balonmano, el 60% de los jugadores de baloncesto y el 70% de los deportistas de tackewondo. A estos se les calificó como **"grupo de riesgo"**.

**Si un deportista presenta el síndrome o es propenso a padecerlo**, su motivación se ve afectada, además, la permanencia en este tipo de actividad, depende mucho de su motivación, ya que la mayoría se inicia en el deporte, desde muy jóvenes y para llegar a ser un atleta de alto rendimiento, estar en los equipos nacionales y representar a su país en diferentes citas, necesitan mucho esfuerzo y dedicación, por lo que son muchas las limitaciones de estos deportistas en el ámbito personal que puede lacerar la permanencia en el deporte.

Se analizó cuál era el comportamiento de la muestra en relación con las tres dimensiones que caracterizan el burnout, dividiendo la muestra en los dos percentiles clásicos que se utilizan para interpretar el MBI: 33 y 66. Los sujetos que se encuentran por debajo del percentil 33 puntúan en pequeña medida en la dimensión correspondiente (no la presentan); los que puntúan por encima del percentil 66 tendrían una frecuencia alta en la dimensión (existencia evidente de la misma); por último, entre los percentiles 33 y el 66 serían los que puntúan de una manera moderada (aceptamos aquí la existencia de una cierta tendencia a padecer la dimensión o no).

*Tabla 2. Frecuencia de los deportistas en cada una de las dimensiones del Burnout por deporte*

Dimensiones	Percentil	Pesas	%	Balonmano	%	Baloncesto	%	Tackewondo	%
Reducida Realización Personal	>33	3	30	3	30	5	50	4	40
	66>	4	40	3	30	4	40	4	40
	33-66	3	30	4	40	1	10	2	20
Despersona- lización	>33	3	30	3	30	3	30	3	30
	66>	4	40	3	30	4	40	4	40
	33-66	3	30	4	40	3	30	3	30
Agotamiento Emocional	>33	3	30	3	30	3	30	2	20
	66>	6	60	4	40	4	40	8	80
	33-66	1	10	3	30	3	30	-	-

Los deportistas de cada uno de los deportes y por supuesto, los del total de la muestra, tienden a presentar las siguientes **características** en cada una de las dimensiones estudiadas:

- **Reducida Realización Personal:** se experimenta un declinar de los sentimientos de competencia personal, aparecen pensamientos de posible cambio de actividad o abandono real de la práctica deportiva, tienden a evaluarse a sí mismo y a su desempeño negativamente, frecuentemente perciben falta de progreso y estancamiento en sus resultados, se muestran incapaces de mantener sus ritmos de entrenamientos, se aísla, evita las relaciones personales, llegando a manifestar una baja autoestima, infelicidad y descontento, en relación sobre todo, con el alcance de su desempeño deportivo y también consigo mismo en general, además de perder la ilusión con respecto al deporte e idealización de la ejecución.
- **Despersonalización:** falta de interés, pérdida de la empatía humana, culpabilización por el estado en que se encuentra, puede llegar a ser duros y cínicos en el trato, manifiestan un comportamiento singular en donde se dan la mano la depresión y la hostilidad, además de que muchos autores son del criterio de que es un mecanismo de defensa para evitar el aumento de los sentimientos de impotencia, indefinición y desesperanza personal.
- **Agotamiento emocional:** falta de energía y sentimiento que los recursos emocionales están agotados o consumidos, vivencias de frustración y tensión, experimentan pérdida del atractivo, disgusto y tedio frente a la tarea que deben realizar, dentro de su actividad deportiva, por haber intentado modificar situaciones, relaciones y formas de proceder sin

lograra resultados positivos y surge en algunas ocasiones un cierto sentimiento de indefinición.

Es importante destacar que no necesariamente los deportistas tienen que presentar todas las características abordadas, en cada una de las dimensiones, sino que esto va a depender de su individualidad, o sea, de sus características de personalidad, de sus estilos de afrontamiento, de la relación que establece con el medio y de la historia individual de cada uno.

Al analizar cualitativamente la técnica podemos ver que en pesas, existen problemas en las relaciones interpersonales, siendo pocos efectivos a la hora de comunicarse y de tratar de solucionar los problemas. Los deportistas tienen la percepción de que son "poco humanos" en el trato para con sus compañeros, lo que los lleva a la despersonalización. En balonmano, presentan una sensación de agotamiento emocional muy fuerte, lo que los lleva a sentirse al límite de sus capacidades deportivas, diarias o semanalmente, lo cual puede influir negativamente en su bienestar tanto físico como emocional. En el caso del baloncesto, los deportistas se sienten preocupados, al percibir que producto a su práctica deportiva han cambiado negativamente en el aspecto emocional, consideran que el deporte les consume la mayor cantidad de tiempo, llevándolos al borde de sus capacidades. Por último, en taekwondo, son del criterio que la práctica deportiva los ha endurecido emocionalmente, siendo esta situación reforzada con que la mayor parte de su tiempo lo dedican a este tipo de actividad.

Al calificar el IPC vemos que el 70% de la muestra estudiada, percibe que tiene un locus de control interno y el 15% presenta un locus de control externo mediado por otros poderosos e igual por ciento un locus de control externo mediado por la suerte. Los que presentan un **locus de control interno**, creen que tienen control sobre sus vidas. En el caso de los deportistas que presentan un **locus de control externo mediado por otros poderosos**, se caracterizan por ser del criterio que las personas que tienen más poder sobre él, afecta los resultados de sus vidas. Por último, los deportistas con un **locus de control externo mediado por la suerte**, se caracterizan por ser del criterio, de que los resultados obtenidos son producto a sucesos fortuitos o a la buena o mala suerte.

En el caso de los deportistas con un locus de control externo, en cualquiera de las dos dimensiones, son más propensos de presentar incertidumbre ante la situación. Se refiere al hecho de que el deportista no sabe lo que va suceder a continuación en su actividad deportiva, teniendo una percepción de amenaza. El coeficiente de correlación que se obtuvo fue de  $-0.492365964$ , lo que significa que casi no hay correlación lineal entre las variables. El valor de  $\chi^2$  obtenido fue de  $0.916957116$  siendo mucho menor que el valor crítico de  $\chi^2_{.95}$  para dos grados de libertad que es de  $5.99$ . Por tanto, **se acepta o al menos no se rechaza el planteamiento de que son independientes las variables y/o no tienen relación el locus de control y el síndrome de Burnout**. Estos resultados no coinciden con los estudios realizados en otros países, lo cual pudiera estar relacionado con que las características culturales de nuestros deportistas son diferentes a las del resto del mundo. No obstante resulta necesario ahondar un poco más en el por qué de estos resultados.

## CONCLUSIONES

1. El **ámbito deportivo** es un escenario propicio para que se manifieste el síndrome de burnout, ya que una amplia representación de los deportistas estudiados lo padecen o es propensos al mismo, encontrándose en lo que se denominó, el grupo de riesgo.
2. Tanto los sujetos que padecen el síndrome como los que están en el grupo de riesgo, necesitan de la **intervención psicológica**, ya que presentan una mayor inclinación para abandonar la práctica deportiva, unido al consecuente malestar psicológico.
3. De manera general, se puede plantear que los deportistas perciben que se encuentran en un estado de **agotamiento emocional** con mucha frecuencia (semanal o diariamente) lo que los hace muy propensos a padecer el síndrome o a encontrarse en el grupo de riesgo.
4. Los deportistas sienten que las **relaciones interpersonales** son desfavorables en sus equipos, lo que indudablemente les genera malestar. Estos deportistas manifiestan brindar respuestas insensibles e impersonales, hacia otras personas que se encuentran en su entorno. Experimentan una sensación de indiferencia hacia los demás, plantean, por ejemplo, que *"algunas personas que me rodean en el ámbito deportivo las trato como si fueran cosas"*, sintiendo esto semanal o diariamente.
5. El deporte puede generar una alta tendencia al **sufrimiento emocional previo** al síndrome. Esta afirmación la podemos realizar porque en la muestra estudiada, un grupo de deportistas presenta burnout y otros dos grupos considerables, poseen alguna de las dimensiones o son muy propensos a sufrir el síndrome ya que se encuentran en el "grupo de riesgo". Lo anterior está avalado con datos muy novedosos, el hecho de que más de la cuarta parte de la muestra se encuentre agotada emocionalmente y alrededor del 40% poseen reducida realización personal y despersonalización. Como se puede comprobar, esta situación no resulta alentadora.
6. La mayoría de los deportistas perciben que ellos **tienen control** sobre sus vidas (locus de control interno). Le siguen en orden de importancia, con iguales porcentajes, aquellos deportistas que piensan que los otros (que tienen poder) afectan a los resultados de sus vidas (locus de control externo mediado por otros poderosos), evidenciando que tienen una gran dependencia respecto a otros, pudieran ser familiares, amigos, entrenador o directivos deportivos; y los deportistas que perciben que lo que sucede en sus vidas y los resultados que pudieran alcanzar, no dependen de sus propios esfuerzos y capacidades, sino que están sujetos a sucesos fortuitos o sencillamente a la suerte (locus de control externo mediado por la suerte).
7. Las **técnicas** tienen un coeficiente de correlación muy bajo. De modo que, la dependencia o vínculo entre el locus de control y el síndrome de burnout es poca o al menos, tienden a la independencia.
8. No existen argumentos en términos estadísticos para plantear una dependencia o relación entre **el síndrome de burnout y el locus de control**, ya que la prueba de  $\chi^2$  no aporta resultados significativos.

## RECOMENDACIONES

1. Extender a otros deportes las investigaciones relacionadas con estos temas.
2. Aumentar el número de deportistas estudiados.

3. Intervenir y/o realizar un análisis y tratamiento individualizado, con los deportistas que presentan el síndrome y con los del grupo de riesgo.
4. Encaminar el trabajo psicológico en estos deportes hacia los principales problemas y dificultades que los deportistas perciben que los aquejan: como pasar la mayor parte del tiempo en actividades relacionadas con el deporte (practicando o en competencias) o sentirse agotados y al límite de sus capacidades. Así como que sus relaciones interpersonales tienen dificultades, muchas veces tratan a sus compañeros como si fueran cosas y les preocupa que la actividad deportiva tenga alguna influencia en esto.
5. En próximos estudios sobre el tema, profundizar en los factores de despersonalización y agotamiento emocional.
6. Utilizar en aras de profundizar más en los resultados, técnicas complementarias como pueden ser las entrevistas y observaciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bandura, A. (1984). *Teoría del Aprendizaje Social*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Balaguer, I. (1994). " *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*". Argentina: Editorial Albatros Educación.
- Blau, G. (1984). Brief note comparing the Rotter and Levenson measures of locus of control. *Perceptual and Motor Skills*, 58, 173-174.
- Bourgeois, A.E.; Malathich, J.; LeUnes, A. & Mendoza, J. (1985). *A Comparison of the Rotter and Levenson Locus of Control Measures*. Unpublished manuscript.
- Budgett, R. (2000). Overtraining and chronic fatigue: the Unexplained Underperformance Syndrome (UPS). *International Sportmed Journal* (Champaign, Ill.); August vol. 1.
- Buendía, J. (1998). " *Estrés Laboral y Salud*". Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, S. L.
- Cantón, E.; Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1-2, 59-75.
- Celestino; Tapp y Brumet (1979). Locus of control correlates with marathon performances. *Perceptual and Motor Skills*, 48, 1249-1250.
- Coakley, J.J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9 (3), 271-285.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). *Factores Psicológicos en el Deporte Competitivo*. Barcelona: Ancora.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and interventions strategies. *The Sport Psychologist*, 3 (1), 63-71.
- Finn, J. & Straub, W.F. (1977). Locus of control among Dutch and American women softball players. *Research Quarterly*, 48, 56-60.
- Freudenberger, H.J. (1971). The professional in the free clinic: news problems, new views, new goals. In D. J. Bental y J. L. Schwartz (eds.), *The Free Clinic: A Community Approach to Health Care and Drug Abuse*. Beloit, WI: Stash Press.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Galloway, J. (2001). Step lively: feeling down about your running lately? Time to reenergize mind and body. *Runner's World* (Emmaus, Pa.); Oct; vol. 36; 34.

- Garcés de Los Fayos, E.J. (1994). *Burnout: Un Acercamiento Teórico-Empírico al Constructo en Contextos Deportivos*. Tesis de licenciatura no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1995a). Burnout en niños y adolescentes: Un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7, 33-40.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1995b). *La Situación Actual de la Práctica Deportiva en el Alumnado Femenino. Actitudes de las Niñas y Adolescentes ante el Deporte en la Región de Murcia*. Murcia: Dirección General de la Mujer.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Un Estudio de la Influencia de Variables de Personalidad, Sociodemográficas y Deportivas en el Síndrome de Burnout*. Tesis de Doctorado. Universidad de Murcia. Murcia.
- González de Rivera, J.L.; Monterrey, A.L. y De las Cuevas, C. (1989). Psicología y psicopatología del deporte. *Psiquis*, 9.
- Gould, D. (1997). Burnout in competitive junior tennis players: III. Individual differences in the burnout experience. *Sport psychologist* (Champaign, Ill.); Sept; vol. 11; 257-276.
- Hall, E. (1980). Comparison of post performance state anxiety of internals and externals following failure or success in a simple motor task. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51 306-314.
- Kentta, G. (2001). Training practices and over training syndrome in Swedish age-group athletes. *International Journal of Sports Medicine* (Stuttgart); Aug; vol. 22; 460-465.
- Levenson, H. cit. por Whitehead, J.R. y Corbin, C.B (1988). Multidimensional scales for the measurement of locus of control of reinforcements for physical fitness behaviors. *Research Quarterly for Exercise and Sport* (Reston, Va.); 59(2), June, 108-117.
- Leunes A. D. y J. R. Nation (1989). *Sport Psychology: An Introduction*. Chicago: Nelson-Hall.
- Lippa, A.R. (1994). *Introduction to Social Psychology*. California: Editorial Pacific Grove.
- Loehr, J.E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis, March*, 47.
- Lynn, R.; Phelany, J., & Kiler, V. (1969). Beliefs in internal-external control of reinforcement and participation in group and individual sports. *Perceptual and Motor Skills*, 29. 551-553.
- Martin, J. J. (1999). A model of stress and burnout in male high school athletic directors. *Journal of Sport & Exercise Psychology* (Champaign, Ill.); Sept; vol. 21; 280-294.
- Maslach, C. (1982). Burnout: A social psychological analysis. In: J. W. Jones (Ed.), *The Burnout Syndrome: Current Research, Theory, Interventions*. London: Park Ridge, London House.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1979). Burned out cops and their families. *Psychology Today*, 12(12), 58-62.
- 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. (1982). Burnout in health professions: A social psychological analysis. In: G. S. Sanders y J. Suls (Eds.), *Social Psychology of Health and Illness*. Hillsdale: LEA.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1984). Burnout in organizational setting. *Applied Social Psychology Annual*, 5, 133-154.
- McCready, M., & Long, B.C. (1985). Locus of control, attitudes toward physical activity, and exercise adherence. Paper presented at the *Annual Convention of North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity*, Gulfport, Mississippi.
- McIntyre, T.C. (1984). The relationship between locus of control and teacher burnout. *The British Journal of Educational Psychology*, 54(2), 235-238.
- Ntoumahis, N. y Jones, G. (1998). Interpretation of competitive trait anxiety. Symptoms a function of locus of control beliefs. *International Journal of Sport Psychology*, 29.

- Noland, M. (1981). *The Efficacy of a New Model to Explain Leisure Exercise Behavior*. Unpublished doctoral dissertation. University of Maryland.
- Pfizinger, P. (2001). Understanding recovery. *Running & Fitness* (Bethesda, Md.); June; vol. 19; 4-5.
- Revicki, D.A., May, H.J. y Whitley, T.W. (1991). Reliability and validity of the work-related strain inventory among health professionals. *Behavioral Medicine*, 111-120.
- Rotter J. (1978). Social learning and Clinical Psychology. En Colectivo de autores. "Selección de Lecturas de Diagnóstico Clínico" Ciudad de la Habana: ENPES.
- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). Sport committee: a model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 13 (3), 254-265.
- Smith, R.E. (1988). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. In: D. Hackfort, C. D. Spielberg (Eds.) *Anxiety in Sports: An International Perspective* (pp. 183-201). New York: Hemisphere.
- Whitehead, J. y Corbin, C. (1985). Multidimensional locus of control scales for physical fitness behaviors. Paper presented at *Annual Convention of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity*. Gulfport. Mississippi.
- Wilson, D. y Chiwakata, L. (1989). Locus of control and burnout among nurses in Zimbabwe. *Psychological Reports*, 65(2), 426.