

APARICIÓN DEL BURNOUT EN JUGADORES DE FÚTBOL DE PRIMERA DIVISIÓN PROFESIONAL EN MÉXICO: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Roberto Salgado Mejía*, **Claudia Alicia Rivas Garza*** y **Alexandre García Mas****
Universidad Autónoma del Estado de México y Universidad del las Islas Baleares***

RESUMEN

Durante la temporada 2009/2010 se evaluó a un equipo de futbol profesional primera división en México, con la escala de Maslach y Jackson para evaluar la presencia de Burnout. Encontrándose diferencias significativas posteriores a la intervención psicológica.

PALABRAS CLAVE

Burnout, fútbol

OCCURRENCE OF BURNOUT IN SOCCER PLAYERS OF PREMIER LEAGUE IN MEXICO:
INTERVENTION STRATEGIES

ABSTRACT

During the 2009/2010 season was evaluated at a professional football team first division in Mexico, with the scale of Maslach and Jackson to evaluate the presence of Burnout. Significant differences after psychological intervention.

KEY WORDS

Burnout. Soccer.

INTRODUCCIÓN

Las fuertes demandas de la vida del siglo XXI nos ha llevado a observar la presencia del síndrome de Burnout como una epidemia a nivel mundial, en los diferentes contextos laborales, dentro de los cuáles el deporte y en específico el futbol no está exento.

La traducción a nuestro idioma del termino Burnout literalmente significa "estar quemado", se describe como un fuego interno que devora la motivación de la persona afectada.

El Burnout en el deporte esta estudiado desde los inicios de los años 80, uno de los pioneros en este campo de investigación ha sido el Dr. Feigley (1984) quién ha señalado que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral (y su consecuencia en la presencia y aparición del Burnout) y las que aparecen en el estrés deportivo muestran característica similares, lo que nos lleva a concluir que eventos estresantes similares, tanto en una organización, como en el deporte pueden conducir a un agotamiento emocional

Diversos autores han reportado los casos de Burnout en diversos deportistas de diferentes especialidades, principalmente en el alto rendimiento (Olímpicos y profesionales) sin embargo el deportista joven o amateur no está exento de esto. Hahn (1992), May (1992) y Dosil (2002)

Feigley (1984), Smith (1986), Cohn (1990) Davies y Armstrong (1991), así como Garcés de los Fayos (1993, 2006) han encontrado múltiples manifestaciones de burnout en niños (10

años), adolescentes y jóvenes deportistas de diversos deportes y en diversas culturas, por lo que podemos observar que el Burnout es un síndrome que puede aparecer indistintamente de la edad y/o el contexto social.

En vista de lo anterior, se hace manifiesto que la aparición de éste síndrome es tan extenso como costoso en términos de salud, abandono deportivo (y laboral), y sufrimiento personal, mismo que impacta en la esfera familiar de la persona que lo presenta.

Pero, ¿qué es exactamente el síndrome de Burnout? ¿Cómo podemos definirlo?

Diversos autores nos ofrecen diversas definiciones, resaltando la pérdida de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida del entusiasmo, producido por un trabajo “duro”, realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta tensión. Como consecuencia, aparecen sentimientos de incompetencia, fragmentación, alienación y frustración. Feigley (1984)

Fender (1989) describe el Burnout como una reacción a los estresores de la competencia deportiva, que se caracteriza por la presencia de *agotamiento emocional, actitud impersonal hacia las personas de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo* (o laboral), lo que coincide con las dimensiones básicas que han planteado Maslach y Jackson (1981) y que en el presente trabajo cobra especial relevancia en vista de que la evaluación realizada a nuestros jugadores se llevo a cabo con el instrumento diseñado por dichos autores.

Finalmente, Loehr y Festa (1994) señalan que el deporte competitivo (y cualquier espacio altamente competitivo en la vida laboral y profesional) es capaz de generar niveles extremos de estrés físico y emocional. Resaltando que el Burnout se presenta cuando estrés y periodos de recuperación necesarios NO están equilibrados, concluyendo que el síndrome es “*el esfuerzo del cuerpo por forzar la recuperación*”.

Es importante resaltar que para Loehr (1990), el entrenamiento de la fortaleza mental (fuerza mental) ayuda a prevenir la aparición del síndrome mediante el entrenamiento de diversos patrones emocionales y cognitivos que refuercen la percepción de eficacia y automotivación.

Ante este panorama y la sorpresa recibida al comprobar que un alto porcentaje de los jugadores que integraban el plantel del primer equipo, algunos –inclusive- con experiencia en mundiales, presentaba Burnout PRECOMPETITIVO (poco registrado en la literatura) o vulnerabilidad en al menos una escala, se presentó el reto, al área de psicología del deporte del club de prevenirlo y disminuirlo, para finalmente liberar a nuestros jugadores de dicho sufrimiento, fortaleciendo las estrategias que pudiera llevar al equipo a la conquista de sus metas y objetivos.

METODO

Participantes

En Diciembre del 2009 se evaluó a 25 jugadores varones del primer equipo (titulares y suplentes), cuyas edades fluctuaban de los 18 a los 39 años. En Junio de 2010, 20 de los sujetos evaluados se mantuvieron, 5 jugadores cambiaron de equipo y 5 se integraron al plantel inicial.

Material

En vista de que la evaluación la realizó el área de Medicina del deporte de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO, el resultado de las evaluaciones fueron enviados directamente al área de psicología del deporte, en archivo electrónico y posteriormente el resultado de las evaluaciones individuales impresas.

Procedimiento

Previo a la pretemporada, en Diciembre de 2009, los jugadores fueron evaluados tanto por el área médica, como por el área de psicología de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO, enviando los resultados a las áreas correspondientes en el club.

De Diciembre de 2009, se intervino de manera individual con cada jugador. La siguiente evaluación fue realizada nuevamente en la pretemporada de la siguiente temporada en Junio de 2010, por el área de psicología de la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO.

Diagnóstico y análisis de las variables predictivas en la aparición del Burnout

El diagnóstico se realizó en tres momentos diferentes:

1. Pretemporada del Campeonato Clausura 2009, (no se evalúan los datos para el presente artículo).
2. Pretemporada del Campeonato Bicentenario 2010. Diciembre de 2009 (OBTENCIÓN DEL CAMPEONATO).
3. Pretemporada del Campeonato Centenario 2010 (Junio de 2010).

Durante la primera aplicación se detectó que un alto porcentaje de los jugadores de primer equipo presentaban el síndrome de Burnout o eran serios candidato a sufrirlo ya que en alguna de las tres escalas (*agotamiento emocional, actitud impersonal hacia las personas de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo* –al menos en su percepción-) presentaron un puntuación que manifestaba problemas en dichas escalas.

Cabe señalar que la evaluación ha sido realizada por el personal de Medicina del deporte de la Universidad Autónoma del Estado de México y los resultados han sido enviados al Club.

El primer paso fue revisar las variables predictivas para la aparición de dicho síndrome, descartando algunas por el método de la observación y el discurso de los propios jugadores.

Tabla 1. Variables predictivas

VARIABLE	PRESENCIA	ACCIÓN
Conducta inadecuada del entrenador	NO, nuestro cuerpo técnico presenta una conducta y relación adecuada y positiva con el equipo	X
Altas demandas competitivas	SI, es inherente a la competencia de primera división	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenar autorregulación • Implementar técnicas de relajación
Excesivas demandas de energía y tiempo	SI	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas cognitivas de recuperación emocional • Entrenamiento en técnicas de autorregulación • Uso del equipo Proteus (electroestimulación, para facilitarle al cerebro una adecuada recuperación)
Monotonía del entrenamiento	NO, el Cuerpo Técnico se distingue por planear y desarrollar entrenamientos desafiantes, variados y diferentes	X
Sentimiento de estar apartados	Poco, sobre todo los más jóvenes reportaron esta sensación	Objetivos individuales y estrategias para lograrlos
Carencia de refuerzos positivos	NO, la institución se preocupa por ofrecer y cumplir con los premios, de igual manera el cuerpo técnico refuerza generosa	Apoyar reforzando las actitudes positivas y los logros individuales, específicamente en el área de psicología del deporte.

VARIABLE	PRESENCIA	ACCIÓN
	e inteligentemente a los jugadores	
Aburrimiento	NO	X
Falta de habilidades	Poco, en los más jóvenes	Objetivos individuales
Estrategias de afrontamiento	Si, el plantel está compuesto de jóvenes que se consolidaron	Entrenamiento en técnicas de afrontamiento, autodiálogo, recuperación emocional, concentración de la atención y agresividad positiva
Incapacidad para lograr sus metas y objetivos	Si, por ejemplo no ser titular, lo que es parte del día a día en un plantel altamente competitivo	Replanteamiento de metas y objetivos de ejecución. Trabajo en los círculos de control
Falta de apoyo en su grupo de referencia	NO, el equipo tiene una mística de cooperación y apoyo, en donde los veteranos incluyen y apoyan a nuestros jugadores más jóvenes	X
Intereses mercenarios de los padres, y esposas	NO, al menos nadie ha reportado ésta situación	X
Estilos de vida externos, fiestas, comerciales, distracciones	NO	X

RESULTADOS

Como se observa en la tabla y la gráfica, el porcentaje de jugadores sin presencia del síndrome de Burnout es significativamente mayor (38%) en la segunda evaluación posterior a la intervención psicológica.

Se ha seleccionado como escalas en riesgo aquellas que presentan una puntuación media, en una interpretación de vulnerabilidad a la presencia del síndrome, la aparición del síndrome como tal es cuando en una o más escalas se alcanzan los niveles altos.

Existen jugadores con dos escalas en riesgo y no se considera que presenten el síndrome aunque si una vulnerabilidad mayor.

RESULTADOS DE LOS PUNTAJES MEDIOS (VULNERABILIDAD)

La única escala que presenta un ligero incremento es la de *Agotamiento emocional* por el número de jugadores evaluados 25 jugadores en la primera aplicación y 20 en la segunda, sin embargo en ambos casos es sólo un jugador el que la presenta.

La escala de *Despersonalización* muestra una reducción del 13% en la segunda aplicación.

Donde se muestra una disminución mayor, 38% es en la escala de *Realización personal*.

RESULTADOS DE LOS PUNTAJES ALTOS (BURNOUT)

En los resultados de Diciembre del 2009 las tres escalas presentaban jugadores con el síndrome (como se observa en la tabla inferior, en la segunda aplicación ningún jugador presentó Burnout).

Tabla 2. Burnout en los jugadores

Comparativo de jugadores con presencia y predisposición al Burnout

	dic-09	jun-10
Tres escalas dentro de la norma	32%	70%
escala AE en riesgo	4%	5%
escala DP en riesgo	28%	15%
escala RP en riesgo	48%	10%
escala AE Burnout	4%	0%
escala DP Burnout	8%	0%
escala RP Burnout	12%	0%

AE: Agotamiento emocional

DP: Despersonalización

RP: Realización personal

Al final se obtuvo el título, los jugadores se fueron de descanso y al regresar y realizar su prueba ningún jugador presentó el síndrome.

Por supuesto un factor que influye es la consecución del campeonato, sin embargo la misma disminución del síndrome permitió que cada jugador mostrara fuerza mental (mencionada por Loehr) inclusive en los tiros penales en donde los jugadores reportaron la utilidad de la autorregulación y técnicas de recuperación emocional. De igual manera el tiempo de descanso previo a esta última aplicación, ha sido mayor que en las ocasiones anteriores.

Como en todos los aspectos psicológicos, la prevención y recuperación del síndrome de Burnout es un evento multifactorial, en donde la condición física tiene un peso específico importante, sin embargo los resultados arrojados en nuestra experiencia nos permite corroborar que con un adecuado entrenamiento psicológico, tanto el deportista profesional como cualquier persona sometida a un entorno laboral altamente competitivo podrá prevenir y/o recuperarse de un episodio de Burnout.

DISCUSIÓN

La importancia de éste estudio radica en dos aspectos:

- La mayor parte de los estudios de Burnout se han realizado posteriores a la competición deportiva, y no previa a esta, cuando se supone que el deportista viene de un tiempo de descanso y recuperación física y emocional. En éste caso la evaluación fue realizada previa a la pretemporada deportiva es decir, previo a cualquier esfuerzo físico y de preparación a la temporada competitiva.
- Se cuenta con pocos estudios realizados a deportistas profesionales –en especial en el ámbito del fútbol soccer- tan esquivo a la evaluación y seguimiento psicológico al menos en México.

Las evaluaciones fueron realizadas por personas externas al club de fútbol lo que ofrece un control de los datos.

Un factor determinante fue la obtención del Campeonato Nacional, lo que modifica la percepción del jugador en cuanto a los aspectos de realización personal, específicamente.

En esta área de 12 jugadores con un rango que muestra vulnerabilidad al Burnout, en la primera aplicación (Diciembre de 2009), todos se encuentran en un puntaje “seguro”, es decir que no presenta riesgo en la segunda aplicación (Junio de 2010). De los tres jugadores que presentaron un puntaje considerado como indicador de Burnout, uno pasó a otro equipo y no se tienen datos, otro continuo con un indicador de vulnerabilidad, disminuyendo sin embargo la intensidad de dicho indicador, y el tercero, obtuvo una puntuación que no muestra ni vulnerabilidad ni Burnout.

Por otra parte, en la escala referente a la despersonalización, de 6 jugadores con puntajes que indicaban vulnerabilidad, en la segunda aplicación todos se arrojaron puntajes dentro de lo aceptable, uno con indicador de Burnout, disminuyó a los niveles de vulnerabilidad, otro obtuvo un puntaje aceptable y de un tercero no se tienen datos ya que cambió de equipo.

Finalmente, en la escala de agotamiento emocional, un jugador con puntaje que indicaba Burnout, no se presentó a la siguiente evaluación y otro que mostraba vulnerabilidad, en la segunda aplicación del cuestionario, obtuvo puntajes adecuados, sin riesgo a presentar Burnout. Como se indica la escala más afectada es la de realización personal, siendo los jugadores más jóvenes los que mayor incidencia mostraron, lo que se explica por no ser titulares y tener la percepción de la dificultad de lograr obtener un lugar importante dentro del equipo.

De los jugadores que se integraron en Junio de 2010, tan sólo uno mostró vulnerabilidad al Burnout en la escala de realización personal, situación que concordaba con una salida difícil de su equipo anterior.

Las variables que pueden generar la presencia de Burnout en deportistas son al menos dentro de lo propuesto en el presente trabajo son 13, lo que dificulta establecer una causa única a la disminución presentada en el plantel de deportistas.

Sin embargo, los jugadores que mayor compromiso mostraron en el trabajo psicológico en especial los más jóvenes, resaltando el establecimiento de objetivos de ejecución fueron aquellos que más disminuyeron la vulnerabilidad y presencia del síndrome.

Se necesita realizar estudios posteriores y un análisis estadístico por edad y minutos jugados.

REFERENCIAS

- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athletes burnout in youth golf. *Sport Psychology*, 6(3), 279-288.
- Davies, D y Armstrong, M. (1991) *Factores Psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancona.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte*. Madrid: Síntesis.
- 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 interventions strategies. *Sport Psychologist*, 3(1). 63-71.
- Garcés de los Fayos, E.J. (1993). Frecuencia del burnout en deportistas jóvenes. Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de los Fayos, E.J., Olmedilla, O. y Jara, P. (2006). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Marín. 525-533.
- Hahn, C. (1992). Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars? *Tennis*, 30-37.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Loehr, J.E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, 47.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California. Consulting Psychologist 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.
- Murphy, SH. (1995). *Sport Psychology Interventions*. USA: Human Kinetics.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive – affective model of athletic burnout. *Journal of Sports Psychology*, 91(5), 421-428.
- Tutte, V. y Blasco, T. y Cruz Feliu, J. (2006). Evolución de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(1), 21-35.
- Tamorri, S. (2000). *Neurociencias y Deporte*. España: Paidotribo.