

## El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphi

### The burnout syndrome in athletes: pilot study on the perception of sports psychologist through the Delphi method

### A síndrome de burnout em atletas: estudo piloto sobre a percepção do psicólogo desportivo através do método Delphi

Marina García-Jarillo<sup>1\*</sup>, Cristina De Francisco<sup>2</sup>, Enrique J. Garcés de Los Fayos<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Murcia. <sup>2</sup> Universidad Católica de Murcia

**Resumen:** El objetivo principal de este trabajo es realizar un estudio preliminar sobre la percepción que tienen los psicólogos del deporte del síndrome de burnout en deportistas. Para ello, se ha llevado a cabo un estudio utilizando la técnica Delphi en una muestra de 23 expertos en Psicología del Deporte con amplia experiencia en entrenamiento psicológico con deportistas. Se les envió de forma sucesiva tres cuestionarios semiestructurados por correo electrónico sobre el burnout en deportistas, en los que se les preguntaba por diversos aspectos del síndrome como síntomas, consecuencias, relación estrés-burnout, y estrategias o técnicas de intervención psicológicas, elaborándose el segundo y el tercer cuestionario a partir del análisis de la información de las respuestas dadas en los anteriores. Los resultados muestran que la gran mayoría de los expertos plantea el estrés junto con la pérdida de control en la vida del deportista como factores directamente relacionados con el síndrome de burnout, y el 100% considera que el autoconcepto deportivo y extradesportivo es una variable que incide en el burnout. Las consecuencias fisiológicas del burnout en deportistas referidas por los expertos son tensión, fatiga e irritabilidad no acordes con el momento deportivo, dificultad para experimentar emociones positivas como ilusión, expectativas positivas, energía, etc., y tendencia a que desapareciera el entusiasmo en el deporte. Las estrategias de intervención psicológica de elección referidas por los expertos incluyen control emocional, mejora de la autoestima y autoconcepto, establecimiento de objetivos, intervención centrada en necesidades, apoyo social, organización y gestión del tiempo, reestructuración cognitiva, control del estrés, resolución de problemas, y facilitación de actividades alternativas satisfactorias.

**Palabras clave:** Burnout, deportistas, método Delphi.

**Abstract:** The main objective of the current research is to conduct a preliminary study concerning perception of sport psychologists, regarding to burnout syndrome which athletes often experience. For this study, Delphi methodology has been utilized and data has been collected from a sample of 23 experts in Sport Psychology with extensive experience in psychological training with athletes. Three semi-structured Delphi questionnaires were sent consecutively by email that focused on burnout in athletes. The experts were asked about various aspects such as the definition and symptoms of burnout, physiological consequences, the stress-burnout relationship, and strategies or psychological intervention techniques. The second and third questionnaires were based on

the analysis of the information extracted from the first one. Results show that the huge majority of experts believe that stress symptoms are linked with the loss of control of life -factors which are directly associated to burnout. 100% of the experts also believe that the self-concept of sports and leisure activities are variables that can affect burnout. According to the experts, the physiological consequences of burnout in athletes are tension, fatigue and irritability, emotions which do not fit well with the sport, difficulty in experiencing positive emotions like hope, positive expectations, energy, etc., a tendency where enthusiasm disappears in sports. With reference to the experts, psychological intervention strategies of choice includes: emotional control, improved self-esteem and self-concept, goal setting, intervention focused on needs, social support, organization and time management, cognitive restructuring, stress management, problem solving, and facilitation of satisfactory alternative activities.

**Key words:** Burnout, athletes, Delphi method.

**Resumo:** O principal objetivo deste trabalho foi realizar um estudo preliminar sobre a percepção de psicólogos da área do desporto acerca do burnout em atletas. Face a este objetivo, foram enviados sucessivamente três questionários sobre burnout em atletas, através dos seus respetivos correios eletrónicos. No primeiro questionário, os especialistas foram questionados sobre vários aspetos relacionados com a síndrome tais como os sintomas, as consequências, a relação stress-burnout e as estratégias ou técnicas de intervenção psicológica. Os dois questionários que se seguiram foram desenvolvidos com base nos resultados obtidos a partir da análise das informações recolhidas com o primeiro questionário, sendo que estas análises foram feitas com recurso à técnica Delphi. Com efeito, os resultados evidenciam, por um lado, que um número significativo dos especialistas associa o stress à perda de controlo na vida de um/a atleta e que ambos são fatores diretamente relacionados com o burnout, e, por outro, que todos os 23 inquiridos acreditam que o autoconceito desportivo e extradesportivo é uma variável que afeta o burnout. Concluiu-se, igualmente, que de entre as consequências fisiológicas de burnout em atletas aparecem o stress a fadiga e irritabilidades não correspondentes ao momento desportivo, bem como a dificuldade em experimentar emoções positivas como a esperança, as expectativas positivas, a energia, entre outros aspetos como a tendência para a perda de entusiasmo no desporto. Os peritos propõem como estratégias de intervenção psicológica a aposta no controlo emocional, na melhoria da autoestima e autoconceito, definição de metas, intervenção centrada nas necessidades, no apoio social, na organização e gestão do tempo, reestruturação cognitiva, no gerenciamento do stress, na resolução de problemas, e na promoção de atividades alternativas satisfatórias.

**Palabras chave:** Burnout, atletas, método Delphi.

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Marina García Jarillo. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus Universitario de Espinardo. 30100. Murcia (España). E-mail: [marina.garcia2@um.es](mailto:marina.garcia2@um.es)

## Introducción

Los deportistas pueden tratarse de una población de riesgo en cuanto a su salud psicológica, debido entre otras causas a la gran demanda y consumición por parte de la población, que en ocasiones los somete a una presión innecesaria ya que representan las inquietudes, ilusiones, sueños, frustraciones e iras de sus seguidores. Es por ello, que pueden presentar problemas que guardan una amplia relación con dicha presión mediática, como el burnout, trastorno que empieza a constituirse como un aspecto relevante en esta población (Garcés de Los Fayos, 2004). De hecho, De Francisco, Garcés de Los Fayos y Arce (2014) muestran cifras entre el 3,4 y el 3,8% en deportistas españoles. Son datos que muestran la importancia del problema en los deportistas, por lo que es necesario establecer mecanismos que ayuden a disminuir dichas cifras (Garcés de Los Fayos y Medina, 2002).

Sobre los modelos teóricos que se han propuesto para comprender de una manera clara el constructo burnout en el contexto deportivo, es necesario citar las teorías clásicas planteadas por Smith (1986) basada en un modelo de estrés deportivo, Schmidt y Stein (1991) sustentada en el compromiso deportivo, y Coakley (1992) que explicaría el síndrome a través de procesos sociales desadaptativos. Respecto al primer modelo teórico en el contexto deportivo, Smith (1986) explica el síndrome de burnout dentro de un modelo cognitivo de estrés describiéndolo como un tipo particular del mismo. El modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986) se estructura en cuatro etapas o componentes modulados por factores de personalidad y motivación: (1) la situación; (2) la valoración cognitiva de las demandas, de los recursos, de las consecuencias y del significado de éstas para cada persona; (3) la activación fisiológica; y (4) las conductas de afrontamiento. Además, Smith (1986) describía diferentes consecuencias del burnout clasificándolas en fisiológicas y conductuales. Entre las consecuencias fisiológicas en el deportista con burnout incluía tensión, fatiga e irritabilidad no acordes con el momento deportivo; dificultad para experimentar emociones positivas como ilusión, expectativas positivas, energía, etc.; desórdenes del sueño; mayor susceptibilidad a padecer enfermedades; y tendencia a que desaparezca el entusiasmo en el deporte. Así mismo, las consecuencias conductuales se componían de un descenso en el nivel de eficiencia; aumento de la "retirada psicológica" cuando no también física del deporte; mayor desorganización conductual en los diversos planos vitales; disminución de los recursos ambientales por alejamiento y abandono de los mismos; y alienación.

En cuanto al modelo de Schmidt y Stein (1991), los autores plantean un modelo del compromiso deportivo con tres perfiles deportivos en función de la combinación de factores positivos y negativos que actúan a través del tiempo para que un deportista continúe en su deporte. Los deportistas del

primer perfil, permanecen practicando deporte por razones relativas al disfrute y se caracterizan por un incremento de las recompensas, bajos costes, incremento de la satisfacción, bajas alternativas y un incremento de la inversión. En el segundo perfil, los deportistas continúan practicando deporte por razones distintas al disfrute, y son especialmente candidatos a presentar burnout. Estas razones se deben a que suelen experimentar un fuerte incremento de los costes y descenso de las recompensas, tienen una percepción de escasas o inexistentes alternativas y su inversión en el deporte se ve aumentada. Por último, los deportistas que se encuentran en el tercer perfil abandonan el deporte, ya que para dichos deportistas las recompensas, la satisfacción y la inversión son bajas, mientras que los costes y las alternativas se incrementan.

Por último, Coakley (1992) plantea el burnout deportivo como un problema social que se debe a dos factores: uno de tipo constrictor, que conduce a un autoconcepto unidimensional exclusivamente deportivo; y otro controlador, en cuanto a sus relaciones sociales fuera de su deporte. De esta forma, la ocurrencia del síndrome se vería facilitada con las inadecuadas relaciones sociales asociadas al deporte, con no ver posibilidad de construir una identidad fuera de su disciplina deportiva, con la ausencia de criterios positivos que poseen los deportistas para valorar por qué participan en deporte, y la negativa organización de los programas deportivos de alto rendimiento. Dicho modelo enfatiza aspectos distintos en cuanto al síndrome en deportistas, y plantea un cambio en cuanto a las estrategias de intervención. Anteriormente la mayoría de las estrategias consistían en el establecimiento de metas, SELF-TALK, práctica con imágenes mentales, técnicas de relajación, biofeedback, ejercicios de crecimiento personal, y programas de modificación de conducta. No obstante, con este modelo, surgen nuevos planteamientos de intervención referidos a la necesidad de cambios en las relaciones entrenador-deportista, y en un apoyo social al deportista más sistemático.

Actualmente, a pesar de haberse incrementado la investigación, existen lagunas de conocimiento respecto al síndrome (Goodger, Gorely, Lavalle y Hardwood, 2007). La utilización de métodos cualitativos parece adecuado para investigar la naturaleza del burnout, ya que se trata de una compleja interacción entre los factores personales y situacionales (Smith, 1986). Además, puesto que diversos autores han referido el burnout como una experiencia individual y subjetiva (Gould y Whitley, 2009; Schaufeli y Enzmann, 1998), los métodos cualitativos pueden ser más adecuados que los enfoques cuantitativos para investigar los complejos problemas sociales y experiencias subjetivas que viven estos deportistas (Cresswell y Eklunk, 2006; Patton, 2002).

Aun así, los estudios longitudinales, de corte transversal y/o cualitativos continúan siendo poco frecuentes, lo que dificulta la comprensión de cómo evoluciona este síndrome a

lo largo del tiempo (Carlin, Garcés de Los Fayos y De Francisco, 2012; Cresswell y Eklund, 2007; Gould, Tuffey, Udry y Loehr, 1996; Gustafsson, Hassmén, Kentta y Johansson, 2008). De especial interés es que tres de los 20 artículos analizados por Garcés de Los Fayos, Ortín y Carlin (2010), sugieren una metodología de carácter cualitativo para evaluar el burnout. En los tres casos se utilizó la entrevista, enfocándolo al análisis tanto de deportistas como de entrenadores, que reflexionan sobre los deportistas. Además, respecto a la evaluación, Garcés de Los Fayos (2004) recomienda una actitud abierta en cuanto a la posibilidad de que el sistema elegido pueda ser mejorado continuamente y, sobre todo, adaptado a las necesidades del deportista que ha de ser nuestro principal referente en la mejora de la calidad del sistema de evaluación utilizado.

El inicio de la utilización cualitativa va a permitir, entre otros aspectos, conocer de forma más profunda el proceso que conduce al deportista a padecer y desarrollar este trastorno, de tal forma que es previsible pensar en mejores estrategias de abordamiento terapéutico del mismo (Reynaga, 2009; Tutte y Garcés de Los Fayos, 2010). Por ello, en el presente trabajo se ha optado por realizar un estudio de corte cualitativo a través del método Delphi. Esta metodología se dirige hacia la obtención de las opiniones de un grupo de expertos, y si es posible del consenso, a través de un proceso sistemático e iterativo. El *feedback* controlado, y generalmente resumido por el grupo coordinador, permite que la información se transmita sin “contaminación” entre los expertos a lo largo del proceso iterativo y, por último, la respuesta estadística de grupo garantiza que se tengan en cuenta todas las opiniones individuales en el resultado final del grupo (Landeta, 1999).

Así, el objetivo general de este trabajo es profundizar acerca del conocimiento y la conceptualización del síndrome de burnout en deportistas, a través de la percepción de un grupo de psicólogos del deporte. De forma más específica, se busca revisar las variables planteadas en modelos explicativos clásicos del burnout en deportistas, profundizar sobre las consecuencias del síndrome de burnout y describir las estrategias de intervención psicológica en deportistas con burnout.

## Método

### Participantes

La muestra del estudio estuvo formada por un grupo de 23 expertos en Psicología del Deporte, con amplia experiencia en entrenamiento psicológico con deportistas, de los que un 73,9% son hombres y un 26,1% mujeres. En el estudio se tuvo en cuenta la previsión del número de rechazos a participar y el número de abandonos, por lo que, se seleccionó y contactó con un total de 39 expertos inicialmente. La se-

lección de los expertos se realizó en base a un nivel elevado de conocimientos y experiencia en entrenamiento psicológico con deportistas.

### Instrumento

El instrumento de evaluación empleado consistió en tres cuestionarios semiestructurados, diseñados específicamente por los investigadores, para una aproximación preliminar sobre el síndrome de burnout en deportistas a través de la metodología Delphi llevada a cabo con psicólogos deportivos.

El primer cuestionario (Delphi-1 en adelante), se compone de 7 ítems con una combinación de preguntas abiertas y cerradas. Los ítems fueron elaborados a partir de la literatura consultada sobre burnout en deportistas, centrándose en concreto en los síntomas y consecuencias del síndrome siguiendo los modelos teóricos clásicos, y en las estrategias de intervención psicológica.

El segundo cuestionario (Delphi-2), sólo contiene las alternativas de respuesta referidas por la mayoría de los expertos, siendo eliminadas las opciones que se alejan de la media. Y el tercer cuestionario (Delphi-3), recoge un formato de respuesta cerrado diseñado en función de las respuestas que los expertos dieron en Delphi-2.

### Procedimiento

Dado que el objetivo del presente estudio es aumentar el conocimiento del síndrome de burnout en deportistas a través de la percepción de un grupo de psicólogos del deporte, el grupo coordinador elaboró la primera versión del cuestionario Delphi (Delphi-1). Éste fue enviado a los participantes acompañado de una carta, en la que se agradece al experto su participación, se explica por qué es necesaria su ayuda, en qué consistirá la metodología de trabajo, y se le proporcionan instrucciones y una fecha de respuesta (generalmente de 4 semanas). Dicho proceso se encuadra en la *fase preliminar o primera ronda* del método Delphi.

Una vez recibidos los cuestionarios de todos los participantes, el grupo coordinador analizó las respuestas y diseñó el Delphi-2, con lo que se inicia la *fase exploratoria o segunda ronda*. Dicho cuestionario fue enviado individualmente, a través de correo electrónico a cada experto con las opiniones de sus colegas, mediante un informe con un breve análisis descriptivo de las respuestas obtenidas en Delphi-1. Se produce, por tanto, un intercambio de información entre el grupo de expertos y el grupo coordinador, al que le sigue un nuevo análisis del grupo coordinador sobre las respuestas facilitadas por el panel de expertos a Delphi-2.

Nuevamente, el grupo coordinador realiza el análisis estadístico descriptivo de dichas respuestas para elaborar la tercera y última versión (Delphi-3). Éste se envía a los expertos

junto con un breve análisis descriptivo con la información obtenida en Delphi-2.

Por último, en la *fase final o tercera ronda*, se realiza el análisis descriptivo de Delphi-3 y se presenta la información al grupo de expertos a través de un informe final. Este informe muestra el nivel de consenso alcanzado por el grupo de expertos sobre diferentes aspectos del síndrome de burnout, y agradece su colaboración en el estudio.

#### Análisis de datos

Se llevaron a cabo análisis descriptivos en cada una de las rondas de cuestionarios Delphi utilizando el programa IBM SPSS (versión 20.0): media muestral, desviación típica, distribución de frecuencias y porcentajes, y número de respuestas válidas para cada ítem. Además, se realizaron análisis descriptivos diferenciales por grupos en las tres rondas de cuestionarios Delphi, estando el grupo 1 compuesto por los expertos que indicaron que habían tenido algún deportista con el síndrome de burnout, y el grupo 2 por los expertos que contestaron que nunca se han encontrado con un deportista con burnout.

## Resultados

### Síntomas y variables predictoras de burnout

La gran mayoría de los expertos con experiencia en burnout (80%), plantea el *estrés* junto con la *pérdida de control* en la vida del deportista como factores directamente relacionados con el síndrome de burnout, y el 100% considera que el *autoconcepto deportivo y extradeportivo* (no relacionado con el deporte) es una variable que incide en el burnout. De los expertos que no han tenido ningún deportista con burnout, el 85,7% plantea el *estrés* junto con la *pérdida de control* en la vida del deportista como factores directamente relacionados con el síndrome de burnout y considera que el *autoconcepto deportivo y extradeportivo* es una variable que influye en el burnout.

De los expertos que han tenido algún deportista con el síndrome, el 73,3% refiere diferentes explicaciones sobre la razón de que los deportistas sufran burnout (*satisfacer a otras personas o sentirse comprometidos/atrapados, poco control de su vida como deportista, personalidad del deportista, extrema importancia a la recompensa y no disponer de otras alternativas, además de diferentes combinaciones de estos motivos*). Del gru-

po de expertos que no han tenido ningún deportista con el síndrome, no hay un porcentaje mayoritario al respecto de si los deportistas que se sienten comprometidos con su carrera deportiva por otros motivos distintos al disfrute son firmes candidatos a sufrir burnout, ya que la mitad de los expertos ha contestado que no y la otra mitad que sí. De este último grupo que han contestado afirmativamente, cada uno de los expertos ha planteado una explicación diferente a este hecho: *satisfacer a otras personas o sentirse comprometidos o atrapados; la personalidad del deportista; dar extrema importancia a la recompensa; no disponer de otras alternativas; y otras como no disfrutar del deporte en sí y de la competición*.

### Consecuencias del síndrome

En cuanto a las *consecuencias fisiológicas* del burnout en deportistas (Tabla 1), el 100% de los expertos coincide en afirmar que el deportista mostraba *tensión, fatiga e irritabilidad* no acordes con el momento deportivo, *dificultad para experimentar emociones positivas* como ilusión, expectativas positivas, energía, etc., y *tendencia a que desapareciese el entusiasmo en el deporte*. No obstante, el 78,6% de los expertos con experiencia en burnout y el 85,7% de los expertos sin dicha experiencia están de acuerdo en que el deportista mostraba estos síntomas y *desórdenes del sueño* y *mayor susceptibilidad a padecer enfermedades*. El 71,4% de los expertos que no han tenido un deportista con burnout opina que la *tensión, la fatiga y la irritabilidad* no acordes con el momento deportivo son los síntomas más relevantes, mientras que sólo un 40% de los expertos con experiencia con burnout lo consideraba así.

En relación a las *consecuencias conductuales* del síndrome (Tabla 1), el 100% de los expertos con experiencia en burnout coincide en que el deportista mostraba *descenso en el nivel de eficiencia, aumento de la "retirada psicológica"* (cuando no también física del deporte) y mayor *desorganización conductual* en los diversos planos vitales, siendo el *descenso en el nivel de eficiencia* el síntoma más relevante para el 60%. De igual forma, el 100% de los expertos sin experiencia en burnout coincide en que el deportista mostraba *descenso en el nivel de eficiencia, aumento de la "retirada psicológica"* (cuando no también física del deporte) y mayor *desorganización conductual* en los diversos planos vitales, siendo para el 42,9% el *descenso en el nivel de eficiencia* como el síntoma más relevante.

**Tabla 1.** Porcentaje de respuestas de los expertos sobre las consecuencias del burnout en deportistas.

		Grupo con burnout	Grupo sin burnout
Conductuales	Descenso nivel eficiencia, Aumento “retirada psicológica” y Mayor desorganización conductual	100%	100%
	Tensión, Dificultad experimentar emociones positivas, Tendencia desaparición entusiasmo	100%	100%
Fisiológicas	Tensión, Dificultad experimentar emociones positivas, Tendencia desaparición entusiasmo, Desórdenes del sueño y Mayor susceptibilidad enfermedades	78,6%	85,7%

### Estrategias de intervención psicológica

Sobre las técnicas psicológicas consideradas como más adecuadas para intervenir sobre el síndrome de burnout (Tabla 2), siempre considerando la individualidad del deportista, de los expertos con experiencia en burnout, el 100% considera la *mejora del autoconcepto*, el *establecimiento de objetivos/metras*, la *reestructuración cognitiva* y la *resolución de problemas* como técnicas adecuadas; el 93,3% opinan lo mismo acerca del *apoyo social* y el *control de estrés*; un 92,9% indica que el *control emocional* también lo sería; un porcentaje más bajo de expertos, 86,7% considera una técnica adecuada la *intervención centrada en necesidades, valores y creencias*; un 85,7% defiende la *organización y gestión del tiempo*; el 80% plantea la *facilitación de actividades alternativas satisfactorias*; el 69,3% defiende la *psicoterapia breve*; y el 61,5% considera el *biofeedback* como técnica válida para tratar el burnout; por último, sólo el 35,7% considera adecuado la *retirada de la situación estresante* como técnicas para tratar el síndrome.

Respecto al grupo de expertos sin experiencia en burnout, el 100% considera que son el *control emocional*, el *establecimiento de objetivos/metras*, el *apoyo social*, la *organización y gestión del tiempo*, la *reestructuración cognitiva*, el *control de estrés* y la *facilitación de actividades alternativas satisfactorias* las técnicas consideradas como más adecuadas para intervenir sobre el síndrome (100%). En torno al 80% coincide en la *intervención centrada en necesidades, valores y creencias* (85,7%), *retirada de la situación estresante* (80%) y la *resolución de problemas* (80%). La mitad de los expertos opina que la *psicoterapia breve* sería una buena técnica y un porcentaje más bajo (40%), considera el *biofeedback* como una técnica adecuada para el tratamiento del burnout.

**Tabla 2.** Porcentaje de respuestas de los expertos sobre las estrategias de intervención psicológica en burnout en deportistas.

	Grupo con burnout %	Grupo sin burnout %
Control emocional	92,9	100
Mejora de autoestima y autoconcepto	100	71,40
Establecimiento de objetivos/metras	100	100
Intervención centrada en necesidades	86,70	85,70
Apoyo social	93,30	100
Organización y gestión del tiempo	85,70	100
Retirada de la situación estresante	35,70	80
Reestructuración cognitiva	100	100
Control del estrés	93,30	100
Resolución de problemas	100	80
Facilitación de actividades alternativas satisfactorias	80	100
Biofeedback	61,50	40
Psicoterapia breve	69,20	50

### Discusión

La presente investigación se realizó con el propósito de lograr un mayor acercamiento al burnout en deportistas. Para ello, se ha empleado el método Delphi de modo que se plantea una metodología innovadora dentro del estudio de burnout en deportistas.

Respecto a los modelos teóricos clásicos de burnout en deportistas, se ha podido observar como los expertos afirmaron que los deportistas que se sienten comprometidos con su carrera deportiva por otros motivos distintos al disfrute son firmes candidatos a sufrir burnout, resultados acordes a la teoría de Schmidt y Stein (1991). Los deportistas enmarcados en el segundo perfil deportivo del modelo del compromiso deportivo de Schmidt y Stein (1991), se caracterizan por sentirse comprometidos con su carrera deportiva por otros motivos distintos al disfrute, y, los autores afirman, que estos deportistas muy probablemente sufran burnout. Dando apoyo al modelo de Schmidt y Stein (1991), la totalidad de nuestros expertos afirma que los deportistas que se sienten

comprometidos con su carrera deportiva por otros motivos distintos al disfrute son firmes candidatos a sufrir burnout. Además, refieren diferentes explicaciones sobre la razón de que los deportistas sufran burnout, como son el estrés junto con la *pérdida de control* en la vida del deportista (Feigley, 1984; Schmidt y Stein, 1991) (apoyado por el 80% de los expertos que tuvieron algún deportista con el síndrome, y por el 85,7% de los que no lo tuvieron).

Así mismo, el 100% de los expertos que tuvieron algún deportista con burnout y el 85,7% de los que no lo tuvieron, consideraron que el *autoconcepto deportivo y extradeportivo* es una variable que puede incidir en el burnout, en la línea de lo planteado por el modelo de Coakley (1992). Coakley (1992) señalaba que uno de los factores que se relacionaban con el burnout en deportistas era la imposición de un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte, al igual que queda reflejado en los datos del actual trabajo.

Al respecto de las *consecuencias fisiológicas* del síndrome de burnout, el 100% de los expertos (hubiesen tenido algún deportista con burnout o no) coincidía en afirmar que el deportista mostraba excesiva tensión muscular, aumento de la fatiga y de la irritabilidad no acordes con el momento deportivo, dificultad para experimentar emociones positivas como ilusión, energía, etc., y tendencia a que desapareciese el entusiasmo en el deporte; y como *consecuencias conductuales* el descenso en el nivel de eficiencia, un aumento de la “retirada psicológica” cuando no física del deporte, y una mayor desorganización conductual en los diversos planos vitales. Todas ellas, consecuencias descritas por Smith (1986). No obstante, los expertos no secundan el alejamiento y abandono de los recursos ambientales, mientras que Smith (1986) los plantea como posibles consecuencias conductuales.

En relación a las *estrategias de intervención psicológica*, los expertos indican diferentes estrategias considerando la individualidad del deportista, siendo las que plantean mayor consenso: control emocional, mejora de la autoestima y del autoconcepto, establecimiento de objetivos, intervención centrada en necesidades, valores y creencias, apoyo social, organización y gestión del tiempo, reestructuración cognitiva, control del estrés, resolución de problemas, y facilitación de actividades alternativas satisfactorias. Es muy infrecuente en el estudio del burnout encontrar referencias a estrategias de intervención (y prevención), y más aún en el contexto deportivo (Garcés de Los Fayos, 2004). No obstante, el apoyo social resulta ser una estrategia de intervención psicológica de elección para algunos autores (Coakley, 1992). Las intervenciones, tanto a nivel individual como grupal, parecen ser eficaces para reducir el agotamiento a corto plazo (Carlin et al., 2012). En recientes estudios, algunas de las

estrategias que se han utilizado para tratar el burnout en el ámbito deportivo, han sido la técnica de mindfulness (Franco, 2009), el entrenamiento en técnicas de autorregulación, electroestimulación, técnicas de relajación, establecimiento de objetivos y metas, y refuerzo positivo (Salgado, Rivas y García, 2011).

El presente trabajo ha sido un estudio piloto sobre el análisis de algunas de las variables psicológicas asociadas al síndrome de burnout en deportistas a través del método Delphi. Al ser un trabajo preliminar, se plantean futuras investigaciones que mejoren el diseño metodológico utilizando análisis estadísticos más complejos dentro del método Delphi. Ejemplos de dichos estadísticos serían el cálculo del Rango intercuartílico relativo, como criterio recomendable de estabilidad, o el Coeficiente de variación (Landeta, 1999). Otros estadísticos, como el Índice Kappa analiza la concordancia de atributos evaluando la uniformidad de las respuestas dentro de un grupo de evaluadores y entre ellos (Picado, 2008).

De este modo, se podrán desarrollar nuevos trabajos de corte cualitativo que, como demuestran Cresswell y Eklund (2006), permiten acceder a información relevante para la comprensión del burnout, difícil de adquirir de otra manera. En las diversas disciplinas de las ciencias de la salud, además del conocimiento adquirido a partir del método científico, existe un valioso patrimonio intelectual en cada uno de sus profesionales (García y Suárez, 2013), y por ello es de suma importancia la percepción de los expertos en burnout en deportistas. Así, la percepción del psicólogo del deporte es relevante para detectar el síndrome en la evaluación del burnout en deportistas, y para su abordaje tanto a través de estrategias de intervención como de prevención.

### Aplicaciones prácticas

En cuanto a las aplicaciones prácticas del presente estudio, es importante resaltar la relevancia que el conocimiento del síndrome de burnout tiene tanto en los profesionales que trabajan con el deportista (entrenadores, preparadores físicos, psicólogos del deporte, etc.), como para los propios deportistas. Atendiendo a los resultados obtenidos, es deseable que se siga profundizando en la comprensión del burnout en deportistas mediante estudios de índole cualitativo, como puede ser el método Delphi. Además, sería adecuado realizar investigaciones que aportasen información sobre la intervención psicológica del síndrome de burnout en el ámbito deportivo, ya que se hace necesario el tratamiento, así como la prevención del síndrome en los deportistas. Finalmente, esta prevención e intervención psicológica debería partir de una completa y eficiente evaluación del síndrome de burnout en deportistas.

## Referencias bibliográficas

1. Carlin, M., Garcés de Los Fayos, E. y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 33-47.
2. Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
3. Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209-220.
4. Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21, 1-20.
5. De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J. y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 29-38. <http://dx.doi.org/10.4321/S1578-84232014000100004>.
6. Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportsmedicine*, 12, 109-119.
7. Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de Psicología*, 40(3), 377-390.
8. Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). *Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
9. Garcés de Los Fayos, E. J., De Francisco, C. y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
10. 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), 259-267.
11. Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F. y Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: Análisis teórico práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 213-224.
12. García, M. y Suárez, M. (2013). El método Delphi para la consulta a expertos en la investigación científica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 39(2), 253-267.
13. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
14. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10(4), 341-366.
15. Gould, D. y Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2, 16-30.
16. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kentta, G. y Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 800-816.
17. Landeta, J. (1999). *El método Delphi. Una Técnica de previsión para la incertidumbre*. Ariel: Barcelona.
18. Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
19. Picado, F. (2008). Análisis de concordancia de atributos. *Tecnología en Marcha*, 21(4), 29-35.
20. Reynaga, P. (2009). *Prevalencia del síndrome de agotamiento crónico ("burnout") en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco, México*. Trabajo presentado en el Primer Encuentro online de Psicología del Deporte de la SIPD.
21. Salgado, R., Rivas, C. A. y García, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 57-62.
22. Schaufeli, W. B. y Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor y Francis Ltd.
23. 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.
24. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
25. Tutte, V. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). Burnout en Iberoamérica: Líneas de investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 47-56.

