

INCIDENCIA DEL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL PERFIL COGNITIVO EN JÓVENES DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Laura Vives Benedicto
Universidad de Murcia

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz
Universidad de Murcia

Resumen: La urgente necesidad que la práctica profesional de la psicología enmarcada en el contexto deportivo demanda al respecto del estudio del burnout es lo que dirige el trabajo que presentamos, contextualizándolo en el deporte de alto rendimiento y en edades tempranas. Este síndrome psicológico, reconocido como enfermedad desencadenada por un ambiente de estrés desarrollado en el entorno que rodea a un individuo, es considerado como uno de los riesgos psicopatológicos más relevantes y como uno de los factores a controlar desde edades muy tempranas. Intentando responder a las demandas que desde la aplicación diaria deportiva se requieren para mediar los efectos del burnout en jóvenes que desarrollan su deporte en el alto rendimiento, hemos analizado la incidencia del burnout en una población de 230 deportistas entre 14 y 21 años. Junto a ello, hemos estudiado las relaciones que el padecimiento de este síndrome y determinadas variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, así como se ha analizado la existencia de diferencias significativas referentes a los perfiles cognitivos predominantes en función de los niveles de burnout que presentan. Este trabajo forma parte de un trabajo más amplio diseñado y desarrollado en la Unidad de Psicología del Deporte de la Universidad de Murcia.

PALABRAS CLAVE: Burnout, jóvenes deportistas, estrategias cognitivas, alto rendimiento.

Abstract: The urgent necessity that psychology professional practices it framed in the sport context demand in this respect of the study of burnout directs the work that we present toward a contextualization of the same one in the high-performance sport and early ages. This psychological syndrome, grateful as illness unchained by an atmosphere of developed stress in the environment that surrounds an individual, it is considered as one of the risks more outstanding psychopathological and like one of the factors to control from very early ages. Trying to respond to the demands that are required to mediate the goods of the burnout in youths that develop their sport in the high-performance, from the sport daily application has analyzed the incidence of burnout in a population of 230 sportsmen

Dirección de contacto: Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz, Laura Vives Benedicto,
Universidad de Murcia, Facultad de Psicología, Edificio Luis Vives, Campus de Espinardo,
30100, Murcia

between 14 and 21 years. Next to it, we have studied the relationships that the suffering of this syndrome and certain psychological aspects associated to the sport yield, as well as the existence of relating significant differences has been analyzed to the predominant cognitive profiles in function of the burnout levels that present. This work is part of a designed wider work and developed in Unidad de Psicología del Deporte of Universidad de Murcia.

KEY WORDS: Burnout, young sportsmen, cognitive strategies, high-performance.

INTRODUCCIÓN

El presente estudio se sitúa en línea de investigación que desde hace más de una década se lleva desarrollando en la Universidad de Murcia (Garcés de Los Fayos, 1993), relacionada con la conceptualización del síndrome de burnout. En el continuo de procurar comprender lo más certeramente posible este síndrome psicopatológico e intentando acercarnos a la comprensión del mismo desde diferentes planteamientos, se han desarrollado investigaciones cuyos resultados han generado una acción complementaria que dibuja de un modo global las influencias que este síndrome manifiesta en diferentes poblaciones, así como la interrelación que mantiene con diferentes variables sociodemográficas y psicológicas. Así, se ha desarrollado un extenso análisis teórico al respecto de la definición del constructo burnout (Garcés de Los Fayos, 1994; Garcés de Los Fayos, 1998), se ha relacionado el síndrome con diferentes variables de personalidad y diferentes aspectos sociodemográficos, (Garcés de Los Fayos, 1999; Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2004), así como su interacción con autoconfianza (Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2000 y Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2001), se ha analizado su interacción con el fenómeno de sobreentrenamiento (Garcés de Los Fayos y Jara, 2002), se ha estudiado su comportamiento en niños y adolescentes, contextualizándolo como un nuevo síndrome en psicopatología infantil (Garcés de Los Fayos, 1995), se ha observado su frecuencia en deportistas (Garcés de Los Fayos, 1993; Garcés de Los Fayos 1998), se han generado diversas aportaciones en referencia a la evaluación del síndrome (Garcés de Los Fayos, García y Martínez, 1995; Garcés de Los Fayos, García y Martínez, 1998), se ha contextualizado su desencadenamiento dentro del marco de la emoción y motivación (Garcés de Los Fayos y Vives Benedicto, 2002), se ha observado su incidencia en entrenadores (García y Garcés de Los Fayos, 1996), y en árbitros (Garcés de Los Fayos, Elbal y Reyes, 1999, Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2002), así como se ha derivado una línea de investigación centrada en una perspectiva transnacional (Garcés de Los Fayos y Medina, 2002), haciendo especial incidencia en las variables predictivas (Garcés de Los Fayos, 2002), generando todo ello un modelo teórico explicativo (Garcés de Los Fayos y Vives Benedicto, 2003) y diversas aportaciones en el ámbito de la prevención y la intervención (Vives Benedicto, García, Olmedilla y Garcés de Los Fayos, 2003; Garcés de Los Fayos, 2004).

La constatación de este síndrome psicológico como riesgo psicopatológico relevante no va acompañado de una investigación sólida que de respuestas a las demandas que desde la aplicación diaria deportiva se requieren para mediar los efectos del burnout en jóvenes que desarrollan su deporte en el alto rendimiento. Sustentando nuestros planteamientos en los estudios comentados anteriormente, el objetivo de este trabajo es analizar el comportamiento del síndrome de burnout en jóvenes

deportistas de alto rendimiento, analizando la incidencia del mismo en esta población, al tiempo que se observará la existencia, o no, de diferencias entre deportistas con burnout y deportistas sin burnout en cuanto a determinadas características psicológicas y la puesta en práctica de diferentes estrategias cognitivas ante situaciones problemáticas. De este modo contribuiremos a la optimización de su excelencia deportiva y personal desde un entrenamiento que detecte y prevenga el riesgo psicológico que constituye el burnout.

Para el desarrollo de nuestra investigación partimos de la conceptualización del burnout establecida desde los puntos de vista elaborados por Maslach y Jackson (1981) y Pines, Aronson y Kafry (1981), cuyas definiciones han sido aceptadas por la mayoría de personas que han investigado el burnout. Los marcos teóricos proporcionados por estos autores constituyen, de hecho, las líneas estratégicas básicas que han generado las definiciones que han predominado en el ámbito deportivo acerca de este síndrome, adaptándolas a deportistas y aceptando de este modo que las presiones que generan el desarrollo del síndrome en deportistas mantienen cierto paralelismo con las que generan el mismo en cualquier trabajador.

Desde el primer planteamiento, el burnout se entiende como "*un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal*" (Maslach y Jackson, 1981). El agotamiento emocional, siguiendo a Sarros (1988), hace referencia a las sensaciones de sobreesfuerzo 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; la *despersonalización* supone el desarrollo de actitudes y respuestas cínicas hacia las personas a quienes los trabajadores prestan sus servicios; y la *reducida realización personal* conlleva la pérdida de confianza en la realización personal y la presencia de un negativo autoconcepto como resultado, muchas veces inadvertido, de las situaciones ingratas.

Desde el segundo planteamiento Pines, Aronson y Kafry (1981) definen burnout como "un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente". Desde esta contextualización, el burnout sería resultado de la repetición de la presión emocional, e introducen el concepto de *tedium* caracterizándolo por sentimientos de depresión, vaciamiento emocional y físico y una actitud negativa hacia la vida, el ambiente y hacia sí mismo, y ocurriría como resultado de un evento vital traumático súbito y abrupto, o como resultado de un proceso lento y gradual diario de "machaque".

La literatura científica nos muestra que diferentes autores que han centrado sus investigaciones en el ámbito deportivo, han aportado una serie de aspectos conceptuales que nos ayudan a entender este constructo en el contexto deportivo. Así, se ha matizado que el burnout implica una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, dando lugar a la aparición de un estado de fatiga, incrementando la irritabilidad y generando la pérdida de entusiasmo, producido por un "trabajo" duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión (Feigley, 1984). Por otro lado, se ha entendido el burnout como una reacción a un estrés crónico, entendiendo el mismo en el marco del modelo cognitivo de estrés, concluyendo que un deportista puede sufrir burnout cuando coinciden durante un largo periodo de tiempo experiencias de estrés intenso y baja satisfacción (Smith, 1986). En esta misma línea de pensamiento, Fender (1989) entiende burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, y se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo, siendo este planteamiento apoyado por Cohn (1990) y Rotella, Hanson y Coop (1991), los cuales se centran en el estrés intenso sufrido durante largos periodos de tiempo y afirmando que las presiones intensas de la competición que

experimenta el deportista pueden conducir a burnout, siendo necesario investigar la relación que se establece entre las fuentes de estrés y de burnout. Desde otros planteamientos, Weinberg y Gould (1995) definen el burnout en deportistas desde las siguientes características: Agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo, energía, interés y confianza; Agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad); y Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel de rendimiento. Por otro lado, desde un planteamiento complementario se asevera que el estrés que un deportista sufre durante la competición es un síntoma de burnout, no una causa del mismo (Coakley, 1992). Henschen (1991) se centra en el origen del síndrome afirmando que se produciría en aquellos deportistas que se dedican persistentemente hacia el logro de una meta, cuya consecución no se alcanza nunca, provocando esta situación un agotamiento físico, mental y emocional característicos del síndrome. Loehr (1990) señalan que el deporte competitivo es capaz de generar niveles extremos de estrés físico y emocional, originándose cuando estrés y periodos de recuperación necesarios no están compensados, y concluyendo que el síndrome sería simplemente *"el esfuerzo del cuerpo por forzar la recuperación"*. Otros autores se centran en añadir matices a alguna de las dimensiones, como es el caso de Raedeke, Lunney y Venable (2002), que denominan devaluación/resentimiento con el deporte a la dimensión despersonalización, intentando describir con más precisión este componente del burnout.

Agotamiento Emocional, Despersonalización y Reducida Realización Personal se han evaluado mediante el Inventario de Burnout en Deportistas (Garcés de Los Fayos, 1999). Basado en el cuestionario construido por Maslach y Jackson (1981) denominado Maslach Burnout Inventory, este instrumento analiza los índices de burnout en población deportista. Las investigaciones acerca de su validez factorial y consistencia interna (Garcés de Los Fayos, García y Martínez, 1998) Su estudio y aplicación a diferentes poblaciones del entorno deportivo tales como árbitros (Garcés de Los Fayos, Elbal y Reyes, 1999; Garcés de Los Fayos, Reyes y Olmedilla, 2000), deportistas (Garcés de Los Fayos, 1993, Garcés de Los Fayos, García y Martínez, 1995) y su estudio en entrenadores (Garcés de Los Fayos, 1993), así como la estabilidad que le otorga la sustentación en un modelo teórico (Garcés de Los Fayos y Vives Benedicto, 2003) le confieren una consolidación que nos asegura la fiabilidad y validez de los datos que reporta.

Por otro lado, el modo en el que el deportista afronta psicológicamente las situaciones difíciles en su deporte es uno de los factores que pueden predisponer al padecimiento de este síndrome. Existen diferentes estudios que versan sobre aspectos cognitivos relacionados con el rendimiento en el ámbito deportivo. Esta línea de estudio, que queda constituida como una de las líneas crecientes de investigación en psicología del deporte (Spink, 1988; Heissman y Bunker, 1989; Hallivell, 1990; MacPherson y French, 1991; Lippman y Selder, 1992; Mora, García, Toro y Zarco, 1993; Gallagher, 1994; Mora, García, Toro y Zarco, 2001). Visualización, perfiles de estado de ánimo, entrenamiento atencional, establecimiento de objetivos,... y su óptimo desarrollo han incorporado al contexto deportivo los beneficios que su aplicación aporta, en detrimento de determinados riesgos psicológicos y el consecuente aumento del aprendizaje y del rendimiento deportivo que genera su perfecto control. Desde este estudio en el contexto señalado nos interesa analizar diferentes estrategias cognitivas que los deportistas suelen aplicar en competición y entrenamiento ante situaciones de presión o ante situaciones problemáticas, puesto que un afrontamiento desadaptativo de dichas situaciones está relacionado con la precipitación o prevención del síndrome de burnout. La evaluación de las estrategias cognitivas que el deportista pone en práctica ante las situaciones difíciles que se encuentra en su

deporte la realizamos a través del Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas de Mora, García, Toro y Zarco (2001).

Pasamos a continuación a presentar el estudio realizado, señalando los datos más relevantes obtenidos, no sin antes comentar que este estudio que ahora presentamos queda enmarcado en el contexto del alto rendimiento deportivo, debido a que nos interesaba analizar la incidencia del síndrome en un ámbito que, como éste, presenta una serie de aspectos que pueden generar altos niveles de presión, incluso en edades tempranas. En este sentido, el concepto de rendimiento es un factor que está presente en cualquier actividad implicada en el ámbito deportivo, y de un modo más acentuado en las especialidades deportivas que mayor impacto social y económico presentan (Thorpe, Bunker y Almond, 1986; Riera, 1989). Los niveles de presión, las altas demandas en cuanto a recursos y el continuo en cuanto a un conjunto de expectativas desajustadas, unido a la importancia preventiva que presenta el hecho de desarrollar las estrategias cognitivas adecuadas en los momentos clave de la competición, nos remiten a ampliar el estudio del síndrome psicopatológico que nos ocupa en el entorno que estamos describiendo.

En este sentido, se han evaluado una serie de variables psicológicas consideradas como influyentes en la consecución de un óptimo rendimiento deportivo, a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez Llantada (1994), el cual tiene su punto de partida en el Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Mahoney, 1989). Está compuesto por cinco escalas, las cuales incluyen variables psicológicas que tienen relación con el rendimiento deportivo, algunas de ellas de forma explícita; en concreto, las que representa cada escala: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Nosotros para nuestro estudio hemos seleccionado la valoración global derivada de las cuatro primeras escalas generales que nos ofrece este cuestionario, por resultar desde nuestra línea de investigación variables que se manifiestan en el perfil óptimo del rendimiento deportivo (Vives Benedicto y Garcés de Los Fayos, 2003).

MÉTODO

Objetivos

Los objetivos prioritarios que presentamos en este estudio son cuatro:

- ⊕ Realizar una aproximación empírica a las características psicológicas del deporte de alto rendimiento en edades tempranas.
- ⊕ Analizar la incidencia del síndrome de burnout en jóvenes deportistas.
- ⊕ Observar las estrategias cognitivas que los deportistas utilizan ante determinadas situaciones problemáticas.
- ⊕ Estudiar los diferentes perfiles psicológicos existentes en función de la presencia o no de burnout.

Sujetos

La población objeto de estudio del presente trabajo ha quedado configurado por deportistas cuya participación deportiva, en deporte individual o de equipo, está enmarcada en la competición de

alto rendimiento, constituyendo un total de 230 deportistas, de edades comprendidas entre los 14 y los 21 años (Cuadro 1). El criterio que utilizamos para su elección es que dichos deportistas estén participando en los distintos Centros de Tecnificación o Escuelas de Tecnificación de diferentes Federaciones Deportivas, formen parte de los programas de Deporte de Alto Rendimiento, practiquen deporte federado y participen en competiciones regionales, nacionales o internacionales. La composición de estos 230 deportistas participantes -según deporte- se muestra en el Cuadro 2, exponiendo su distribución de acuerdo al género en el Cuadro 3.

Cuadro 1. Edades (mínimas, máximas y promedio)

<i>Deporte practicado</i>	<i>Mínimo</i>	<i>Máximo</i>	<i>Media</i>
Tenis	14	21	17,5
Fútbol	14	18	16
Atletismo	14	19	16,5
Ciclismo	16	21	18,5
Baloncesto	14	20	17
Natación	16	21	18,5
TOTALES	14,7	20	17,3

Cuadro 2. Composición de la muestra utilizada según deporte practicado

<i>Deporte practicado</i>	<i>Número de deportistas</i>
Tenis	41
Fútbol	72
Atletismo	38
Ciclismo	8
Baloncesto	56
Natación	15

Cuadro 3. Distribución de la muestra por género

<i>Género</i>	
Hombre	136
Mujer	94

Instrumentos de evaluación

Para llevar a cabo la medición de las diferentes variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, se ha utilizado el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), de Buceta, Gimeno y Pérez Llantada (1994), en el que se han registrado cuatro de las variables relacionadas con el óptimo desempeño: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación y habilidad mental. El Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas, elaborado por Mora, García, Toro y Zarco (2001), se ha utilizado para evaluar las estrategias cognitivas que los deportistas ponen en funcionamiento ante situaciones problemáticas que pueden aparecer en su deporte; así, se han analizado factores tales como problemas personales, ansiedad precompetitiva, exceso de confianza, errores propios trascendentales, problemas con el entrenador, altas exigencias, autoconfianza, expectativas y motivación en situaciones de tensión. Finalmente, las tres dimensiones que componen el síndrome de burnout han sido registradas por medio del Inventario de Burnout en Deportistas (Garcés de Los Fayos, 1999), confeccionado a raíz del cuestionario elaborado por Maslach y Jackson (1981).

RESULTADOS

En el análisis de los resultados se ha utilizado el programa estadístico SPSS versión 11.00. En primer lugar se presenta el análisis descriptivo de los resultados obtenidos, para posteriormente exponer el análisis correlacional.

En la tabla 1 podemos apreciar los resultados obtenidos en cuanto a la incidencia de burnout en la población de deportistas analizada, así como también presentamos la incidencia que han manifestado las tres dimensiones que componen este síndrome de un modo individual. En todo momento uno de nuestros principales objetivos ha sido el comprobar cuál es la frecuencia de deportistas que presentan burnout, así como la relación que guardan con las variables psicológicas antes mencionadas. Para llevar a cabo dichos análisis definimos los criterios para considerar qué deportistas presentaban burnout y cuáles no. Siguiendo a Garcés de Los Fayos (1999), consideramos que un deportista padece burnout cuando sus puntuaciones en agotamiento emocional y despersonalización se sitúan a partir del percentil 66, y las de reducida realización personal por debajo del percentil 33, que se corresponden con las calificaciones de burnout severo en el planteamiento de Maslach y Jackson (1981). Parece más lógico considerar este fenómeno como una entidad básicamente discreta, ya que de esta forma se pueden comprobar mejor las diferencias reales que pueden existir entre un deportista que sufre burnout y otros que no.

Por otra parte, para llevar a cabo el análisis de las relaciones existentes entre los grupos con burnout y sin burnout y el resto de variables que presentamos en este artículo, efectuamos un estudio de medias y a través de la prueba estadística más adecuada en cada caso, establecemos el estudio correlacional correspondiente.

Tabla 1. Deportistas con burnout y deportistas sin burnout

<i>DIMENSIÓN DE BURNOUT</i>	<i>PORCENTAJE</i>	
Agotamiento emocional	52,17%	
Despersonalización	20,87%	
Reducida realización personal	37,39%	
Padecimiento de las tres dimensiones de burnout	8,69%	34,98% niñas 65,02% niños

En la tabla 1 se ofrecen los datos referentes a la frecuencia de deportistas que en base a los criterios anteriormente expuestos fueron clasificados dentro del grupo de burnout. Tal y como se puede observar, el 91,31% de los deportistas de alto rendimiento que han participado en este estudio no han quedado clasificados en el grupo de deportistas que padecen el síndrome de burnout.

En cuanto a la distribución de deportistas con y sin burnout teniendo en cuenta la variable género, se aprecia más hombres que mujeres con burnout, puesto que los datos reflejan que el 34,98% de los deportistas que sufren burnout son niñas y el 65,02% son niños. Las características de la muestra utilizada y el porcentaje de mujeres deportistas con el que se iniciaba la investigación obligan a tomar estos datos con mucha precaución, pues no necesariamente significa que los hombres que practican deporte sean más propensos a padecer este síndrome, pues también su representación es mas alta, siendo esta una de las líneas de investigación importantes a desarrollar.

Entendemos que cuando un sujeto presenta burnout ha de sufrir al mismo tiempo agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal, lo que conlleva una situación de deterioro psicológico muy relevante. Por ello nos pareció muy interesante analizar cuál era

el comportamiento de la muestra en relación a la presencia de las diferentes dimensiones de este síndrome por separado, pues entendemos que un deportista puede sufrir de una manera significativa algunas de las dimensiones del burnout específicas. Los datos relativos a la frecuencia de deportistas en cada una de las dimensiones, diferenciándolos de acuerdo a su mayor o menor puntuación los podemos analizar en la tabla 1. Así, partiendo de que situarse por encima del percentil 66 en agotamiento emocional y despersonalización, y por debajo del 33% en reducida realización profesional implica la existencia evidente de dicha dimensión, encontramos que el 52,17% de ellos presenta agotamiento emocional, el 20,87% despersonalización y el 37,39% reducida realización personal. Ello nos indica que al menos la mitad de los deportistas de nuestra muestra padece al menos alguna de las dimensiones de burnout.

Las tablas 2 y 3 ofrecen los datos obtenidos por la muestra en cuanto a las variables psicológicas relacionadas con el alto rendimiento que se han analizado en este estudio, tanto para los deportistas que padecen burnout como para los deportistas que no han puntuado en el padecimiento de dicho síndrome. El estudio descriptivo muestra los datos que a continuación presentamos resumidos en estas dos tablas, pudiendo comprobar las significaciones localizadas al respecto referentes al estudio de medias y al estudio correlacional realizado.

Tabla 2. Variables psicológicas referentes a los deportistas con burnout

VARIABLE	MEDIA	RANGO DE PUNTUACIÓN	DESVIACIÓN TÍPICA
Control del estrés	31,82	0-80	11,44
Influencia de la evaluación del rendimiento	25,78	0-45	6,93
Motivación	10,43	0-31	4,02
Habilidad mental	13,71	0-34	7,04

Tabla 3. Variables psicológicas referentes a los deportistas sin burnout

VARIABLE	MEDIA	RANGO DE PUNTUACIÓN	DESVIACIÓN TÍPICA
Control del estrés	37,29	0-80	11,44
Influencia de la evaluación del rendimiento	24,05	0-45	7,71
Motivación	21,56	0-31	5,68
Habilidad mental	19,63	0-34	3,55

La variable influencia de la evaluación del rendimiento obtiene como media en el grupo de deportistas con burnout un 25,78, y en el grupo de deportistas sin burnout un 24,05, valorándose esta variable en un rango de puntuación que oscila de 0 a 45; el estudio de medias realizado posteriormente (tabla 6) nos informa que no son significativas las diferencias observadas, no pudiéndose relacionar esta variable con el padecimiento de burnout. Las medias obtenidas por los deportistas participantes en esta investigación referentes a los aspectos relacionados con las habilidades que ponen en práctica para controlar el estrés mientras practican su deporte se operativizan en 31,82 en el grupo de deportistas con burnout y en 37,29 en el grupo sin burnout, siendo el rango de puntuación posible el establecido entre las puntuaciones 0 y 80. El estudio correlacional (tabla 6) nos indica que la diferencia observada entre estas medias es significativa, por lo que podemos afirmar la existencia de algún tipo de relación entre el padecimiento o no de burnout y la habilidad que en estos momentos el deportista posee para controlar su estrés. En este mismo sentido se encuentran las variables que hacen referencia a los niveles de motivación y a la puesta en práctica de estrategias cognitivas en situaciones deportivas. Así, las medias obtenidas en motivación por ambos grupos (10,43 para deportistas con burnout y 21,56 para deportistas sin burnout) ofrecen desde el estudio correlacional realizado un valor de 0,004 que nos

permite poder afirmar que la motivación que presentan los deportistas sin burnout es significativamente mayor que la que presentan los deportistas con burnout. La última de las variables estudiadas de este primer bloque muestra una significación de 0,000 (tabla 6), lo que nos informa de que las medias reflejadas en las tablas 2 y 3 (para el grupo con burnout 13,71 y para el grupo sin burnout 19,63) presentan diferencias estadísticamente significativas, y que los deportistas con burnout muestran diferencias significativas en cuanto a la puesta en práctica de recursos psicológicos en su deporte.

Con el fin de profundizar en las relaciones que se establecen entre la puesta en práctica de los recursos psicológicos ante situaciones deportivas por parte de deportistas de alto rendimiento, y observar si existe alguna relación entre estos aspectos y el padecimiento de burnout, se han analizado diferentes situaciones problemáticas que suelen aparecer en la práctica deportiva, y se ha estudiado en qué medida su incidencia es similar o distinta en función del padecimiento o no de burnout. Las tablas 4 y 5 que a continuación presentamos recogen los datos descriptivos del estudio realizado, mientras que los valores alcanzados por el estudio correlacional se ofrecen en la tabla 7.

Tabla 4. Estrategias cognitivas asociadas a los deportistas con burnout

VARIABLE	MEDIA	RANGO DE PuntuACIÓN	DESVIACIÓN TÍPICA
Problemas con su entrenador	8,03	0-10	12,03
Altas exigencias	63,77	0-80	4,82
Autoconfianza	52,96	0-75	10,26
Expectativas	158,49	0-195	5,21
Motivación en situaciones de tensión	41,23	0-100	2,23

Tabla 5. Estrategias cognitivas asociadas a los deportistas sin burnout

VARIABLE	MEDIA	RANGO DE PuntuACIÓN	DESVIACIÓN TÍPICA
Problemas con su entrenador	4,25	0-10	9,22
Altas exigencias	42,96	0-80	6,9
Autoconfianza	69,07	0-75	6,05
Expectativas	86,25	0-195	8,02
Motivación en situaciones de tensión	72,40	0-100	3,45

Los conceptos y las situaciones estudiadas que hace referencia a cómo afrontan los deportistas los problemas que les van surgiendo con su entrenador alcanza una media de 8,03 y de 4,25 en deportistas con burnout y deportistas sin burnout respectivamente, siendo las diferencias que se aprecian desde el estudio descriptivo diferencias significativas, tal y como el valor de la significación (0,001) nos manifiesta (tabla 7).

Desde otro punto de vista, los aspectos relacionados con las altas exigencias experimentadas en el deporte de alto rendimiento obtienen como media en el grupo de deportistas con burnout el valor de 63,77 y en el grupo de deportistas sin burnout el valor de 42,92, siendo el rango de puntuación para esta variable el establecido entre los valores 0 y 80; el estudio de medias realizado posteriormente (tabla 7) ofrece un valor de 0,045, informándonos de la relación significativa de esta variable con el padecimiento de burnout.

Las situaciones en las que se valora el nivel de confianza con la que un deportista afronta diferentes situaciones difíciles que se le presentan en la práctica de su deporte ofrece una media de 52,96 en deportistas con burnout y 69,07 en el grupo de deportistas sin burnout, valorándose esta variable en un rango de puntuación que oscila de 0 a 65; el valor alcanzado por la significación en este caso ha sido, tal y como podemos observar en la tabla 7, de 0,000, informándonos de la significación que existe entre los deportistas con burnout y los deportistas sin burnout en cuanto a los niveles de la

confianza que sienten ante las situaciones problemáticas ofrecidas por el cuestionario administrado. Ello además se complementa con la significación obtenida en cuanto a la variable confianza del CPRD (comentado anteriormente) y que desde otra perspectiva informaba de la relación mantenida con la presencia de burnout en un deportista.

Desencadenar un determinado tipo de estrategias cognitivas relacionadas con la vivencia de las expectativas y ante situaciones relacionadas con la motivación experimentada muestran diferencias significativas entre el grupo con burnout y el grupo sin burnout; concretamente los valores alcanzados son 0,023 en el primer caso y 0,036 en el caso de las situaciones enmarcadas en cuanto a la motivación apreciada. Para cada uno de estos casos, atendiendo a la tabla 5 en donde se refleja el análisis descriptivo, localizamos una media de 158,49 para la primera variable comentada en cuanto al grupo que padece burnout y el valor de 86,25 como media del grupo que no padece burnout. En el caso de las situaciones relacionadas con la motivación, la media obtenida es de 41,23 en el grupo con burnout y 72,40 para el grupo que no ha puntuado en burnout (los rangos sobre los que valora cada uno de estos aspectos los podemos observar en la tabla 5, son 0-195 para las situaciones presentadas relacionadas con las expectativas apreciadas y 0-100 para las situaciones vinculadas con la motivación).

*Tabla 6. Significaciones estadísticas y diferencias significativas
(se comparan jóvenes con al menos una dimensión de burnout frente a jóvenes sin burnout)*

RELACIÓN	VALOR DE LA SIGNIFICACIÓN
Control del estrés	0,000
Motivación	0,004
Habilidad mental	0,000

*Tabla 7. Significaciones estadísticas y diferencias significativas
(se comparan jóvenes con al menos una dimensión de burnout frente a jóvenes sin burnout)*

RELACIÓN	VALOR DE LA SIGNIFICACIÓN
Problemas con su entrenador	0,001
Altas exigencias	0,045
Autoconfianza	0,000
Expectativas	0,023
Motivación en situaciones de tensión	0,036

DISCUSIÓN

La organización de los resultados que se han analizado pretende por un lado clarificar la frecuencia del síndrome de burnout en la población de deportistas de alto rendimiento, al tiempo que estudiar las relaciones que el burnout establece con determinados aspectos relacionados con el desarrollo de diversas variables psicológicas, así como ver cómo se comportan en cuanto a las estrategias psicológicas que desencadenan ante varias situaciones problemáticas.

Los resultados obtenidos en este estudio respecto a la frecuencia de burnout se han desarrollado de acuerdo a los propuestos en el estudio de Garcés de Los Fayos (1999), estando los mismos de acuerdo con un trabajo anterior de Jiménez, Jara y García Montalvo (1995), también en población deportista. Así, si en este último estudio comentado se cifraba en 6% el porcentaje de deportistas que presentaban burnout, cuatro años después Garcés de los Fayos lo establecía en 7,62;

en nuestra investigación la frecuencia de deportistas que padecen burnout queda establecida en 8,69%, ligeramente superior a la hallada en estos dos estudios. El hecho de que el 91,31% del total de la muestra no sufra burnout está en concordancia con los niveles de gravedad del síndrome que estamos analizando, pues estamos haciendo referencia al padecimiento de un síndrome intenso que afecta de un modo muy negativo en el deportista, generando estragos demoledores que no solo afectan a su actividad deportiva, sino especialmente a su vida personal.

Si atendemos al análisis de la presencia de alguna de las dimensiones de burnout encontramos que el 52,17% de ellos presenta agotamiento emocional, el 20,87% despersonalización y el 37,39% reducida realización personal, datos que se desarrollan en la línea descrita por Garcés de Los Fayos (1999), que afirmaba que era esperable que la intensidad habitual del deporte sitúe a los deportistas en situaciones que momentáneamente les provoca un nivel elevado de agotamiento emocional, despersonalización o reducida realización personal; la frecuencia de deportistas que presentan estas dimensiones se encuentra en la misma línea en ambos estudios, con el matiz de que en el estudio que estamos presentando aproximadamente la mitad de los deportistas participantes padecen agotamiento emocional.

En el presente trabajo puede constatarse que existen una serie de variables psicológicas y habilidades mentales relacionadas con el alto rendimiento deportivo que se relacionan significativamente con el padecimiento de burnout. Esto confirmaría la idea de que el rendimiento deportivo se optimiza a través de patrones y estrategias cognitivas diferenciadas en función de si el deportista presenta burnout o al menos alguna de sus dimensiones. Por lo que se refiere a las variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, los resultados apuntan que los deportistas con mayor incidencia de burnout presentan un menor control del estrés, una menor motivación y les resulta mucho más complicado poner en práctica su habilidad mental para aumentar su rendimiento en el deporte que practican, mientras que la influencia generada por la evaluación de su rendimiento no se ve influida por el padecimiento de burnout. Desde otro punto de vista, las estrategias cognitivas que se ponen en funcionamiento ante situaciones referidas a las existencias de problemas con su entrenador son diferentes en los sujetos que padecen burnout; lo mismo ocurre con las estrategias cognitivas desencadenadas en situaciones vinculadas a la percepción de altas exigencias, a los sentimientos de autoconfianza, a las características de las expectativas generadas y a la motivación en situaciones de tensión. Ello nos permite afirmar que las estrategias que desarrolla el deportista con burnout ante situaciones asociadas a los aspectos mencionados son diferentes a las puestas en funcionamiento por los deportistas que no tienen burnout.

En este sentido, siguiendo la línea de investigación de Mora, García, Toro y Zarco (2001) y los planteamientos que subyacen al cuestionario administrado creado por estos mismos autores, los resultados obtenidos nos informan que los deportistas con burnout suelen específicamente utilizar el deporte como evasión a los problemas personales, tienden a aislarse o concentrarse en su propia experiencia ante situaciones de tensión o situaciones problemáticas, intentan en todo momento asegurar siempre cualquier acción que desarrollan, no percibiéndose en ninguna de las acciones como únicos responsables de los resultados. Por otro lado, los deportistas sin burnout ante cualquier situación problemática (con el entrenador, personal,...) tratan de buscar soluciones al margen de lo deportivo, suelen aplicar técnicas de relajación ante situaciones conflictivas que conllevan tensión, y manifiestan ser conscientes en todo momento de las características de sus propias capacidades reales, asumiendo todos los factores que en cada momento supone asumir un riesgo en una jugada.

Por otro lado, el grupo con burnout manifiesta tener en un grado mayor problemas con su entrenador, al tiempo que tiene la percepción de altas exigencias de rendimiento, resultados y demanda

de tiempo, manifestando menor nivel de autoconfianza y mayores niveles de presión por las expectativas que genera su rendimiento que los deportistas que no presentan burnout, informando de bajos niveles de motivación (que coinciden con los datos obtenidos en cuanto a esta variable en el cuestionario CPRD, analizado y comentado en un inicio). Los deportistas sin burnout no solo manifiestan en un menor grado tener problemas con su entrenador, sino que también se muestran más confiados en sus habilidades ante situaciones problemáticas o difíciles, experimentando menor presión que los que padecen burnout por las expectativas que genera su rendimiento, manteniendo su motivación ante la práctica deportiva en cualquier situación que se les presente.

Finalmente, en referencia a los perfiles resultantes de la línea de investigación mencionada, aparecen ciertas tendencias cuyo análisis demanda futuras investigaciones que consoliden los resultados obtenidos. Así, los resultados muestran que los deportistas de alto rendimiento que al menos presentan una de las dimensiones de burnout adquieren un **perfil de desorientación cognitiva** ante situaciones "problemáticas" relacionadas con la autoconfianza (la tensión de la competición, cometer errores...), los problemas personales y con el entrenador, la motivación, la percepción de altas exigencias y la experimentación de tensión ante las expectativas generadas a su alrededor. Estos deportistas, adoptando este perfil de respuesta cognitiva, denotan una falta de capacidad para abordar el problema de una manera eficaz, manifestando una actitud encaminada a la evitación o al aplazamiento de la resolución de cualquier situación problemática que se les presenta. Por otro lado, los deportistas de alto rendimiento que no padecen burnout adquieren un **perfil de eficacia cognitiva** ante situaciones "problemáticas" relacionadas con las variables mencionadas anteriormente, demostrando con esta tendencia de respuesta cognitiva una alta capacidad para adoptar la estrategia adecuada desde el punto de vista psicológico para la solución de problemas y manifestando una actitud encaminada a la aplicación de soluciones experimentadas ya con eficacia en otros ámbitos no deportivos.

La continuación de investigaciones que se propongan averiguar la vinculación entre el desarrollo de estrategias cognitivas y la incidencia de burnout en la generación de las mismas se constata como una evidencia que por sí sola resulta lo suficientemente relevante para constituir su consolidación como línea de investigación, pudiendo aportar datos muy relevantes y esclarecedores del impacto que genera el burnout en el funcionamiento del deportista, tanto en su área más personal como en su área profesional, complementando las líneas de estudio iniciadas al respecto del padecimiento de este síndrome psicopatológico y ofreciendo nuevas vías de actuación en prevención e intervención ante las consecuencias que el padecimiento de burnout ocasiona.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J.M., Gimeno, F. y Pérez Llantada, M.C. (1994). *Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Madrid: UNED.
- Coakley, J.J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.

- Gallagher, J.J. (1994). Teaching and learning: New models. *Annual Review of Psychology*, 45, 171-195.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- 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. (1995). Burnout en niños y adolescentes: Un nuevo síndrome en psicopatología infantil. *Psicothema*, 7(1), 32-40.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1998). Burnout en deportistas. Un síndrome psicopatológico en el deporte. *Semana Cultural Juan Huarte de San Juan*. Valencia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1998). Delimitación conceptual del constructo burnout. *Informació Psicològica*, 68, 15-23.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Burnout en deportistas: Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (1999). *Nivel de burnout y rendimiento deportivo*. En E. Cantón (Coord.), *Motivación y su aplicación práctica al deporte*. Valencia: Promolibro.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2002). Variables predictivas que inciden en el síndrome de burnout. *IV Congreso Internacional de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*. Benidorm.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Elbal, C. y Reyes, S. (1999). Burnout en árbitros de fútbol. *VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E.J., García, C. y Martínez, F. (1995). Factorización de un cuestionario de burnout en una muestra de deportistas. *Psicologemas*, 9(17), 93-107.
- Garcés de Los Fayos, E.J., García, C. y Martínez, F. (1998). Contrastación empírica de la validez factorial y consistencia interna del Inventario Burnout de Maslach. *V Congreso de Evaluación Psicológica*. Benalmádena (Málaga).
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Jara, P. (2002). Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coords.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- 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.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Reyes, S. y Olmedilla, A. (2000). Creación de un instrumento de medida de burnout en árbitros de fútbol. *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*. Cáceres.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Vives Benedicto, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 11-12.
- Garcés de Los Fayos, E.J. y Vives Benedicto, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2(2), 221-242.

- García, C. y Garcés de Los Fayos, E.J. (1996). Revisión teórica acerca del burnout en entrenadores: Aportaciones de un modelo teórico a la comprensión del síndrome en la profesión de entrenador. *Apuntes de Psicología*, 48, 83-93.
- Halliwell, T. (1981). Are you a potential burnout?. *Training and Development Journal*, 35(10), 25-29.
- Heissman, M.F. y Bunker, L. (1989). Use of mental preparation strategies by international elite female across players from five countries. *Sports Psychology*, Vol 3(1).
- Henschen, K.P. (1991). Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento. En J.M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Lipman, L.G. y Selder, D.J. (1992). Mental practice: Some observations and speculations. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 17-25.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- McPherson, L. y French, E. (1991). Changes in cognitive strategies and motor skills in tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 26-41.
- Medina, G. y García Ucha, F. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (2001). *Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas*. Madrid: TEA Ediciones.
- Mora, J.A., García, J., Toro, S. y Zarco, J.A. (1993). Síntesis histórica de la disciplina Psicología del Deporte. *Revista de Historia de la Psicología*, 14(3-4), 427-441.
- Pines, A., Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff burnout: Job stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.
- Raedeke, T.D., Lunney, K. y Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 181-206.
- Riera, J. (1989). *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y de la táctica deportivas*. Barcelona: INDE.
- Rotella, R.J., Hanson, T. y Coop, R.H. (1991). Burnout in youth sports. *Elementary School Journal*, 91(5), 421-428.
- Sarros, J.C. (1988). School administrators about burnout: Individual organizational implications. *British Educational Research Journal*, 14(2), 175-190.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Spink, K.S. (1988). Facilitating endurance performance: The effects of cognitive strategies and analgesic suggestions. *The Sports Psychology*, 2, 97-104.
- Thorpe, R., Bunker, D. y Almond, L. (1986). *Rethinking games teaching*. Loughborough: Loughborough University of Technology.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2000). Incidencia del burnout en la autoconfianza: Nuevas aportaciones al modelo teórico de Vealey (1986). *III Congreso de la Asociación Española de Ansiedad y Estrés*. Benidorm.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2001). Recorrido histórico-teórico de la relación entre los constructos burnout y autoconfianza en deportistas: Nuevas propuestas teóricas. *VII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Pontevedra.

- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2002). Burnout en árbitros y jueces deportivos: Estrategias de prevención e intervención. *IV Congreso Internacional de la Sociedad Española para Estudio de Ansiedad y Estrés*. Benidorm.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). Intervención y entrenamiento psicológico en destrezas personales y deportivas: Actuación en un equipo de fútbol infantil. *Kinesis*, 37, 45-53.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). Síndrome de burnout y deporte en edades tempranas. *V Congreso de la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*. Benidorm.
- Vives Benedicto, L., García, J., Olmedilla, A. y Garcés de Los Fayos, E.J. (2003). Incidencia del burnout en deportistas jóvenes: Establecimiento de medidas de prevención e intervención desde los aspectos motivacionales y emocionales presentes en su inicio. *III Simposium de la Asociación de Motivación y Emoción*. Valencia.
- Weinberg, K.S. y Gould, R. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaigns, Illinois: Human Kinetics.