

# FRECUENCIA DE BURNOUT EN DEPORTISTAS JOVENES: ESTUDIO EXPLORATORIO

Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz\*

PALABRAS CLAVE: *Burnout*, Tenistas, Abandono, Satisfacción.

RESUMEN: A partir de una muestra de 33 jóvenes tenistas intentamos comprobar si la hipótesis mantenida por diversos autores acerca de la existencia de *burnout* en jóvenes deportistas se mantiene en nuestro trabajo. Los resultados de nuestro estudio exploratorio apuntan una alta frecuencia de aparición de las dimensiones propias del síndrome. Así mismo, los datos apuntan a que el *burnout* estaría relacionado con la propensión al abandono prematuro de la práctica deportiva, mientras que la satisfacción que provoca el deporte no parece estar relacionado con el síndrome.

KEY WORDS: Burnout, Tennis players, Giving-up, Satisfaction.

ABSTRACT: With a sample of 33 young tennis players, we will try to prove the hypothesis held by some authors regarding existence of "burnout" in young sportsmen. The results obtained from this field work show a high frequency of appearance of the differential features of the syndrome. At the same time, the relationship between "burnout" and the likelihood of an early giving-up of sports practice seems clear, whereas the satisfactions resulting from sport practice do not seem to be related to the syndrome.

---

\* Instituto de Psicología del Deporte, Psicólogo del Deporte en la Escuela de Tenis del Olímpic Club de Murcia.  
Correspondencia: Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz. Prolongación Alameda de Capuchinos, 8, 1º derecha.  
30002 Murcia. Teléfono: 344478.

## Introducción

El *burnout* se concibe como "un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal" (Maslach y Jackson, 1981) o también como "un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicado durante largos periodos de tiempo en situaciones que afectan emocionalmente" (Pines, Aronson y Kafry, 1981). La primera definición se centra en el *burnout* padecido en aquellas profesiones que suponen un contacto intenso con el cliente, alumno o enfermo (de "ayuda humana"): asistente social, profesores, médicos, personal de enfermería, policías, entre otras. De hecho, Freudenberger (1974), primer autor en implantar el término en el contexto de las ciencias sociales, relacionaba íntimamente el síndrome con estas profesiones. La segunda definición, en cambio, deja el camino abierto a otras profesiones e, incluso, a otros ámbitos no laborales. Hoy, la mayoría de autores, aceptan que el *burnout* es consecuencia del padecimiento de un estrés severo durante un prolongado espacio de tiempo.

Desde el inicio de la investigación acerca del *burnout* se ha estudiado casi todo lo referente a este síndrome en el campo laboral: definiciones, modelos teóricos explicativos, influencia en diversas profesiones, estudios longitudinales y transculturales, variables predictoras, consecuencias del *burnout*, estrategias de intervención y prevención, etc.. Sin embargo, hay que esperar diez años desde el nacimiento del término para que Feigley (1984) se de cuenta del paralelismo constatable que se da entre estrés laboral y estrés deportivo y, consecuentemente, entre

*burnout* laboral y *burnout* en deportistas, además de mantener que estas comparaciones podían realizarse en niños deportistas de diez años. A pesar de este primer contacto con el síndrome en deportistas, en la última década Garcés de Los Fayos, Teruel y García (1993), sobre más de mil referencias bibliográficas de *burnout*, sólo encuentran nueve específicamente de *burnout* en deportistas, lo cual no deja ninguna duda del poco desarrollo que ha tenido este constructo, a pesar del estudio de Gould (1991) en el que cuestionaba a entrenadores y psicólogos del deporte sobre qué temas les parecía más importantes en el ámbito deportivo desde el punto de vista psicológico, y cuyos resultados demostraban que el estrés de competición en jóvenes deportistas y el afrontamiento de dicho estrés figuraban entre los tres temas más preocupantes, y no debemos olvidar que un estrés duradero e intenso conduce a *burnout*.

Posiblemente, una de las causas del poco avance se pueda deber a la inexistencia de un instrumento de medida del *burnout* concretado en deportistas, aspecto que apuntan Cantón, Pallarés, Mayor y Tortosa (1990); otra causa quizás venga dada por la dificultad de entender el rol del deportista igual que se percibe el de un trabajador en cualquiera de las profesiones especialmente predisponentes al *burnout*. Sin embargo, es aceptable concebir al deportista con influencias estresantes severas y prolongadas procedentes de diversas fuentes (entrenador, familiares, público, prensa o directivos) que podrían ocasionar el sufrimiento del síndrome. Si asumimos que el deportista, profesional o no, está continuamente en contacto con estas fuentes no sería difícil encontrar el paralelismo que apuntaba Feigley.

Partiendo de esta asunción, en este primer contacto con el síndrome nos interesa analizar la existencia o no de tendencia a sufrir las características propias del *burnout* desde edades tempranas, ya que además del autor anterior otros también parten de la idea del nacimiento prematuro de este problema. Así, Davies y Armstrong (1991) ya señalaban que los deportistas a los 16 años pueden haber padecido suficientes presiones, estar absolutamente "quemados" y abandonar la práctica del deporte. Hahn (1992), planteaba que las presiones pueden comenzar antes, ya que niños de 10 años firman contratos (en estos casos sus padres) con agentes que marcan su vida deportiva y los tratan desde ese instante como profesionales, lo que les obliga a comportarse como tales. Por último, Coakley (1992) postula que los deportistas jóvenes sufrían *burnout* debido a que la estructura social que se da en la competición obliga a estos a:

-Vivir principalmente experiencias de desarrollo de un autoconcepto unidimensional, relacionado exclusivamente con el deporte.

-Poder relacionarse, dentro y alrededor del deporte, está seriamente restringido en los jóvenes deportistas por el control sobre sus vidas.

Estos argumentos nos hacen pensar en la existencia de las dimensiones del *burnout* desde edades muy tempranas y la íntima relación que mantienen con el abandono prematuro de la práctica del deporte. De hecho, Loehr (1990) establece tres fases para la aparición del *burnout*, jugando un papel muy destacado en las consecuencias del mismo el abandono físico y/o psicológico del deportista:

1.-El sentimiento de entusiasmo y energía empiezan a disminuir.

2.-Falta de esa capacidad energética va a

ir padeciendo angustia y abandonos coyunturales.

3.-Al final, se produce una pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.

Desde estas premisas intentaremos no sólo conocer la frecuencia de las características del síndrome en un grupo de deportistas, sino también la importancia que la satisfacción con la práctica deportiva puede jugar en la aparición de las mismas y, sobre todo, la existencia o no de una relación estrecha con la propensión al abandono prematuro del deporte.

### Método

La muestra utilizada para este estudio la componen 33 tenistas cuyas edades oscilan entre los 11 y los 16 años, divididos en tres grupos: 13 alevines (11-12 años), 10 infantiles (13-14 años), y 10 cadetes (15-16 años) que coinciden con las edades que los autores apuntan como posibles del inicio del *burnout*. Estos deportistas pertenecen a cinco clubs de las regiones de Murcia y Albacete que se encontraban concentrados disputando un torneo y recibiendo formación física, psicológica y técnica durante cuatro días.

Configuramos una escala de nueve ítems, de los cuales los cuatro primeros hacían referencia a aspectos psicológicos, técnicos y físicos a mejorar en relación a la práctica del tenis y su influencia en el rendimiento deportivo. Los otros cinco ítems, objeto del presente trabajo, eran preguntas directas acerca de los componentes del *burnout*, la satisfacción en el deporte y la propensión al abandono deportivo; a todas estas cuestiones el tenista podía contestar en una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta (desde nunca a siempre). En concreto, los

items eran preguntas directas sobre los siguientes aspectos:

-¿Te has encontrado agotado mentalmente por el tenis y todo lo que le rodea?.

-¿Te has sentido cansado físicamente con el tenis, más de lo que es normal cansarse?.

-¿Te has sentido cansado emocionalmente con el tenis y todo lo que le rodea?.

-¿Qué satisfacción te produce el tenis y todo lo que le rodea?.

-¿Has pensado alguna vez abandonar el tenis?.

Lógicamente, antes de cumplimentar el cuestionario se les explicaba detenidamente cada concepto con lo que podíamos asegurar que la respuesta que ofrecieran se atenia al auténtico sentimiento del tenista y evitábamos la posible falta de entendimiento. Puede comprobarse que partimos de la definición de *burnout* de Pines et al (1981) a pesar de que es más utilizada la de Maslach y Jackson (1981). Esto se debe a que la dimensión "despersonalización" presenta graves

problemas de comprensión por parte de los deportistas y es un componente del *burnout* que está siendo fuertemente cuestionado en la literatura científica referente al *burnout* en general. Entre otros pueden revisarse los trabajos de Brookings, Bolton, Brown y McEvoy (1985), Firth, McIntee, McKeown y Britton (1985), Garden (1987), García (1991), García, Castellón, Albadalejo y García (1993), o Koeske y Koeske (1989). Por otra parte, la definición de Pines y cols. (1981) es posiblemente, después de la de Maslach y Jackson (1981), la más aceptada en el contexto científico, con lo que teníamos la seguridad de estar evaluando lo que queríamos evaluar.

## Resultados

En primer lugar nos acercamos a cada una de las dimensiones del *burnout* por separado, con la intención de conocer cuántos niños habían sufrido al menos, alguna vez, cualquiera de ellas con lo que podemos tener una primera aproximación al síndrome. En la Tabla 1, observamos los resultados.

Tabla 1. *Han sufrido, al menos, alguna vez una de las dimensiones.*

	Alevines	Infantiles	Cadetes	Sobre el total
Agotamiento Emocional	6 46.15%	4 40%	6 60%	16 48.48%
Agotamiento Físico	11 84.61%	5 50%	5 50%	21 63.63%
Agotamiento Mental	5 38.46%	6 60%	6 50%	16 48.48%

De estos datos resulta relevante destacar que sobre el 50% de los tenistas han padecido al menos, alguna vez, una de las dimensiones del *burnout* que si bien no es un resultado que indique la existencia del mismo, sí indica que el contexto deportivo puede generar las suficientes presiones como para predisponer al síndrome. De los indicadores generales es destacable comprobar como a mayor edad aumenta el número de deportistas que puntúan en las dimensiones probablemente debido a que en categorías infantil y cadete los niños dan un salto cuantitativo tanto en el entrenamiento como en la competición, lo que a su vez genera mayores fuentes de estrés y por tanto mayor agotamiento general. Es una excepción el agotamiento físico que puntúa más alto en la categoría alevines quizás porque sobrevaloran el esfuerzo físico que realizan en la práctica del tenis, pero es claro que el porcentaje no se corresponde con la realidad de un agotamiento físico superior al normal que es generado con la dinámica propia de la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta que el *burnout* se valora a partir de la existencia de las tres dimensiones, en la Tabla 2 podemos comprobar los resultados obtenidos. Hay que tener presente que hemos considerado aquellos deportistas que por lo menos, alguna vez, han padecido las tres dimensiones, lo cual no implica necesariamente que se sufra *burnout*, pero sí que existe una tendencia a poder padecerlo más en estos deportistas que en otros.

Una vez perfilado el síndrome la frecuencia de las dimensiones del *burnout*, entendidas como puntuadas al menos, alguna vez, como era de esperar a partir de los resultados anteriores aparece alta ya que un tercio de los deportistas las habrían experimentado. Por otra parte, la tendencia a padecerlo a más edad se confirma, pero en

este caso con un aumento espectacular en los alevines. Este dato se explica por la sobrevaloración que de la dimensión agotamiento físico habíamos visto que se daba en este grupo de edad. De hecho, si tuviéramos en cuenta los tenistas que sufren agotamiento emocional y mental, pero no físico, el número de alevines e infantiles se igualaría en cuatro. Con todo, resaltar de nuevo que pese a ese aumento excesivo en la categoría alevín, el cadete, que tiene más edad, padece con más frecuencia las dimensiones del síndrome, lo que coincide con el argumento que antes esgrimíamos acerca de las presiones que las diversas fuentes ejercen sobre él.

Tabla 2. Frecuencia de *burnout*.

Alevines	4 30.76%
Infantiles	3 30%
Cadetes	4 40%
Sobre el total	11 33.33%

Por último, en referencia a la satisfacción que la práctica del tenis proporciona y la existencia o no de propensión al abandono prematuro del deporte, en la Tabla 3 observamos las relaciones que se han establecido entre los deportistas que presentaron puntuaciones en las tres dimensiones del *burnout* alguna vez y lo que muestran en las dos variables anteriores.

Tabla 3. *Burnout, propensión al abandono y satisfacción en el deporte.*

	Burnout	Propensión al Abandono	Mucha Satisfacción	Alguna Satisfacción
Alevines	4	1	3	1
Infantiles	3	3	3	0
Cadetes	4	4	2	2
Totales	11 100%	8 72.72%	8 72.72%	3 27.27%

Es interesante comprobar las tendencias contrarias que ofrecen los datos acerca de las dos variables: ante un sufrimiento de las tres dimensiones del *burnout*, en alguna ocasión, el deportista tendrá una alta propensión al abandono prematuro de la práctica deportiva, pero seguirá teniendo una gran satisfacción con el deporte que desarrolla. Este resultado nos hace pensar que el *burnout* vendría provocado fundamentalmente por estresores externos a lo que es propiamente la práctica del tenis, ya que de lo contrario sería difícil entender la alta satisfacción que puede experimentar un tenista con tendencia a sufrir los tres componentes del *burnout*. De esta forma, podríamos atrevernos a considerar dos posibles vías de aparición del *burnout*:

1. Si los estresores son internos (pensamientos de baja efectividad, creencia de imposibilidad de superar el rendimiento actual, etc...) el deportista puede sufrir *burnout*, que vendría acompañado por alta satisfacción con el deporte o de disminución de esta satisfacción ("alguna satisfacción"). El que aparezca mayor o menor nivel de satisfacción depende de variables individuales, pero en la mayoría la satisfacción se mantendrá porque el deporte

sigue teniendo un significado muy positivo para el deportista (realización personal y deportiva, relaciones interpersonales, reconocimiento social.). Cuando estas variables empiezan a no ser tan reforzantes o están lejos de ser conseguidas la ilusión del deportista y, por tanto, su satisfacción, disminuirán.

2. Si los estresores son externos (compañeros, entrenador, familiares, público o club, entre otros) el deportista padecería *burnout*, pero la satisfacción con lo que es la propia práctica deportiva se mantendría, ya que el deportista sigue manteniendo la realización personal y profesional que le proporciona el deporte, lo cual le satisface; independientemente a esto, las presiones externas pueden estar minando su capacidad para poder aguantar en competición.

En cualquiera de los dos casos el abandono estará presente, de tal manera que la propensión al abandono prematuro de la práctica deportiva ante un sufrimiento de las dimensiones del *burnout* es prácticamente segura. Este dato es especialmente significativo en las categorías infantil y cadete, ya que todos los deportistas en estas edades que padecen al menos, alguna vez, las dimensiones del *burnout*, en este estudio,

han presentado propensión al abandono, no así los alevines con lo que de nuevo el aumento de edad adquiere una importancia definitiva. Parece que a mayor edad, mayor percepción de la presión, mayor desequilibrio del balance costos-beneficios, mayor posibilidad de padecer las características del *burnout* y mayor propensión al abandono.

## Conclusiones

Desde la premisa de que estamos ante un estudio teórico-descriptivo las conclusiones que ofrecemos no pueden ser definitivas, sino más bien tendencias que estos primeros datos exploratorios arrojan. Lógicamente, la muestra y escala utilizada presentan lagunas pero nos permiten un primer acercamiento al estudio de las dimensiones propias del *burnout* en deportistas que nos abren la posibilidad de ahondar en las cuestiones que se han planteado.

Hemos partido, para este estudio, de la concepción del *burnout* como problema social que Coakley (1992) concibe en su modelo teórico que explica el *burnout* en deportistas. Según este autor, el *burnout* sería un problema que radica en la organización social, por lo que sugiere la necesidad de implantar estrategias de intervención dirigidas a modificar:

- Las relaciones sociales asociadas con la participación deportiva de élite.

- La cantidad de control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en relación a su vida, dentro y fuera del deporte.

- La falta de habilidad que los jóvenes deportistas tienen para valorar críticamente por qué participan en deporte y cómo la participación deportiva ata el resto de sus vidas.

- La organización social de los programas deportivos de alto rendimiento y las

condiciones de entrenamiento y competición en dichos programas.

Si bien este trabajo no entra en los problemas que la organización deportiva genera en los deportistas parece obvio que el que haya aparecido una alta frecuencia de deportistas jóvenes que manifiestan haber sentido al menos, alguna vez, las dimensiones del *burnout* no puede ser fruto de la misma práctica del deporte, pues tendríamos que asumir entonces que el deporte es nocivo por sí mismo. Muy al contrario creemos que la organización en los clubs, el planteamiento de entrenadores y familiares, entre otras variables, ocasiona en los deportistas jóvenes unas presiones sociales que pueden derivar en la aparición de las características de este síndrome. Desde la perspectiva de la posibilidad de aparición del *burnout* en deportistas muy jóvenes es desde donde deben conceptualizarse los datos que aquí hemos analizado, quedando patente que nuestros resultados apoyan la tesis mantenida por Feigley (1984), Davies y Armstrong (1991), Hahn (1992) o Coakley (1992), quizás con el matiz de que la frecuencia que hemos hallado es demasiado alta y pueda ser pulida con planteamientos empíricos más finos, pero donde la tendencia a esa frecuencia alta parece clara.

Por otra parte, nos parece especialmente preocupante la íntima relación que existe entre las dimensiones del *burnout* y la propensión al abandono prematuro, aspecto que defienden los tres modelos teóricos existentes sobre *burnout* en deportistas: Smith (1986), Schmidt y Stein (1991) y Coakley (1992). El alto porcentaje de deportistas con componentes de *burnout* que alguna vez han tenido la voluntad de abandonar es una tendencia incuestionable y adquiere una gran importancia si efectivamente se confirmara el hecho de que hasta un tercio de la población deportiva

puede padecer las dimensiones del burnout alguna vez. Este dato podría convertir al *burnout* en el problema psicológico más importante al que tienen que hacer frente los deportistas y en este caso debería convertirse en una prioridad investigadora para los psicólogos del deporte.

Por último, que encontremos una casi total independencia entre dimensiones del *burnout* en deportistas y satisfacción con la práctica deportiva nos hace meditar sobre el

contexto social como fuente estresora principal y defender que la práctica del deporte, por sí misma, es menos estresante de lo que pueden ser los aspectos del contexto (familiares, entrenador, estructura organizativa, etc...). En este sentido, concluimos con Coakley (1992), que "el *burnout* es un proceso que está conectado con el desarrollo social del joven deportista, con las relaciones sociales asociadas con la competición deportiva y con la organización social del alto rendimiento".

## Referencias

- Brookings, J.B., Bolton, B., Brown, C.E. y McEvoy, A. (1985). Self-reported job burnout among female human service professionals. *Journal of Occupational Behavior*, 6(2), 143-150.
- Cantón, E., Pallarés, J., Mayor, L. y Tortosa, F. (1990). Motivación en la actividad física y el deporte. En L. Mayor y F. Tortosa (Eds.): *Ambitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: D.D.B..
- Coakley (1992). Burnout among adolescent athletes -a personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*. Barcelona: Ancora.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Firth, H., McIntee, J., McKeown, P. y Britton, P.G. (1985). Maslach Burnout Inventory: factor structure and norms for british nursing staff. *Psychological Reports*, 57(1), 147-150.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burn-out. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Garcés de Los Fayos, E.J., Teruel, F. y García, C. (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.
- García, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7(18), 3-12.
- García, M., Castellón, M., Albadalejo, B. y García, A.L. (1993). Relaciones entre burnout, ambigüedad de rol y satisfacción laboral en personal de banca. *Psicología del Trabajo y Organizaciones*, 11(24), 17-26.
- Garden, A.M. (1987). Despersonalization: a valid dimension of burnout?. *Human relations*, 40(9), 545-560.
- Gould, D. (1991). La psicología del deporte en la década de los ochenta: situación, tendencias y posibilidades de investigación en el deporte infantil y juvenil. En J. Riera y J. Cruz (Com.): *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hahn, C. (1992). Surviving stardom: is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars?. Part. 1. *Tennis*, october, 30-37.

- Koeske, F.G. y Koeske, R.D. (1989). Work load and burnout: can social support and perceived accomplishment help?. *Social Work*, 3, 243-248.
- Loehr, J.E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Pines, A.M., Aronson,, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: from tedium to personal growth. In C. Cherniss: *Staff burnout: job stress in the human services*. New York: Free Press.
- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13 (3), 254-265.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8 (1), 36-50.