

# **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.**

**Autora: Lic. Greisy Medina Mojena.**

Cualquier trabajo de investigación debe perseguir, como uno de sus criterios básicos para obtener el máximo sentido, encontrar descripciones y explicaciones que lleven al profesional, en este caso de la Psicología del Deporte, a aplicar dichas descripciones, en forma de datos numéricos o principios teóricos, a su campo profesional.

Esta forma de entender la investigación nos llevó hace diez años (Garcés de Los Fayos, 1993) a iniciar una investigación sobre Burnout en deportistas, que nos ayudara a comprender este síndrome tanto desde su perspectiva teórica (definición, modelos explicativos, variables descriptivas, o consecuencias del síndrome), como desde su perspectiva empírica (sistemas óptimos de evaluación del Burnout, significaciones estadísticamente válidas para la comprensión de las interacciones observadas entre las variables estudiadas, entre otros aspectos).

Durante esta década hemos procurado acercarnos a los aspectos antes mencionados, así como buscar nuevos datos en investigaciones relacionadas, realizadas tanto en España como fuera de nuestro país, ya que, como apuntamos en su momento (Garcés de Los Fayos, Teruel y García, 1993), el estudio sobre el síndrome en el contexto deportivo ha sido, y sigue siendo hoy, muy escaso. Recientemente (Garcés de Los Fayos y Jara Vera, 2002) retomaban los últimos datos obtenidos en esta dirección, sobre todo los referidos al trabajo realizado por Garcés de Los Fayos (1999) que, unidos a los propuestos por Medina Mojena (2001) en Cuba, nos parecen suficientemente sólidos como para responder al objetivo que mencionábamos al principio de este trabajo; es decir, intentar conclusiones que nos ayuden, como psicólogos del deporte, a diseñar futuros programas de intervención y prevención en deportistas que puedan padecer Burnout.

Además de lo planteado, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es suficientemente llamativa; Jiménez, Jara Vera y García (1995) cifraban la frecuencia del Burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y recientemente Medina Mojena (2001) la establece en el 10%. Son datos que deben hacernos asumir de forma clara la relevancia del problema en los deportistas, así como la necesidad de establecer mecanismos que ayuden a disminuir dichas cifras.

Teniendo en cuenta lo anterior, y basándonos en los trabajos más recientes de Garcés de Los Fayos y Jara Vera (2002) y de Medina Mojena (2001), ofreceremos los principios que consideramos esenciales a la hora de establecer programas de intervención y prevención del Burnout en deportistas. Para ello hemos reflexionado sobre las conclusiones más relevantes que obtenidas en ambos estudios y, desde el intento de ofrecer una perspectiva transnacional, ofrecer una serie de criterios que ayuden a cualquier psicólogo del deporte en el diseño de futuras actuaciones de intervención y prevención. Partimos, para ello, de una premisa profesional clara: la intervención en un

problema de carácter psicopatológico, como es el Burnout, no corresponde a los psicólogos del deporte, aunque como psicólogos del deporte y concedores del síndrome sí debemos proporcionar algunas indicaciones que puedan servir al psicólogo clínico para su tratamiento. Por otra parte, como psicólogos del deporte, que conoce las variables que pudieran estar en el origen del síndrome en el deportista, sí deberíamos trabajar en el establecimiento de programas que eviten, en la medida de lo posible, la aparición del Burnout. En los siguientes apartados se plantean los principios que consideramos esenciales en el diseño de programas, tanto de intervención como de prevención.

### **Principios a considerar en el desarrollo de programas de intervención en deportistas con el síndrome de Burnout.**

Como ya señalábamos, entendemos que no corresponde a los psicólogos del deporte intervenir en personas –deportistas- afectados por problemas psicopatológicos, en este caso por el síndrome del Burnout; sin embargo, como psicólogos del deporte e investigadores sí debemos plantear una serie de principios que consideramos básicos para que el psicólogo clínico diseñe programas de intervención con el deportista quemado:

#### **Sistema de evaluación.**

Existe una adaptación del MBI (Maslach y Jackson, 1981), realizada por Garcés de Los Fayos (1999) para deportistas que se ha mostrado válida. Independientemente de otros instrumentos de evaluación que el psicólogo estime, contar con este inventario permite asegurar un diagnóstico más fiable. De esta forma, e independientemente de que se midan otros tipos de variables relacionadas, la evaluación ayudará no sólo a precisar la existencia del Burnout, sino también su intensidad.

#### **Detección de las áreas de intervención.**

En tanto que los datos demuestran que el contexto deportivo es un escenario propicio para que se manifieste el Burnout, el psicólogo deberá actuar con el deportista individualmente, como con cualquier otra persona con afectada en contextos diferentes. De igual modo, partimos de la independencia en cuanto al enfoque terapéutico elegido, si bien consideramos que ha de atender a una serie de áreas de intervención y la interrelación que se establece entre las mismas si se quiere asegurar un enfoque global del programa de intervención finalmente diseñado:

- Personal. Se ha comprobado al estudiar el patrón de personalidad y de comportamiento del deportista con Burnout, que presenta una serie de características que el psicólogo habrá de trabajar con él si quiere disminuir su predisposición a padecer el síndrome; nos referimos a la mayor inestabilidad emocional que el resto de deportistas, menor entusiasmo, mayores sentimientos de culpabilidad, mayor autosuficiencia, menor control de la ansiedad, mayor tensión, mayor dominancia, mayor competitividad y desconfianza, o mayor reserva y represión de los sentimientos. Por otra parte, el psicólogo deberá atender la falta de habilidades personales y sociales que

presenta el deportista, sobre todo en lo referente a las estrategias de afrontamiento que utiliza ante situaciones potencialmente provocadoras de Burnout.

- **Deportiva.** En el contexto deportivo es donde el atleta desarrolla la actividad que, de alguna forma, ha originado la aparición del Burnout; en este sentido, el psicólogo deberá prever la posibilidad de intervenir ante estresores especialmente favorecedores de este síndrome; nos referimos, entre otros, al estilo de interacción negativo del entrenador con el deportista, las excesivas demandas de energía, tiempo y resultados que el deportista percibe, los sentimientos de monotonía y aburrimiento que sufre en su práctica deportiva, el sentimiento de estar apartado, la percepción de carencia de refuerzos por parte del entrenador o de la entidad deportiva, y la falta de habilidades técnicas que el sujeto sitúa como origen de sus problemas.
- **Familiar-social.** Finalmente, su área social y familiar será esencial en el desarrollo y, sobre todo, conceptualización de su actividad deportiva; en esta dirección se enmarca la necesidad de reconstruir cognitivamente aspectos que no están “sintonizados” entre el deportista y sus apoyos sociales y familiares más inmediatos, por ejemplo: inadecuación de las expectativas originales y los resultados finalmente obtenidos, falta de apoyo en la actividad deportiva por parte de las personas de referencia para él, aparición de intereses “más allá del deporte” por parte de los padres, estilo de vida externo no acorde con los hábitos que ha de presentar un atleta, entre otros.

### **Coordinación con el psicólogo del deporte.**

Al tratarse de una persona que desarrolla su principal actividad en el contexto deportivo, el mismo que de alguna forma propicia la existencia del síndrome, el psicólogo que intervenga con el atleta deberá mantener contactos con su colega del deporte para establecer los canales de coordinación necesarios y poder evaluar en cada momento cómo están regulándose las diferentes variables asociadas al origen y mantenimiento del Burnout en el atleta, así ambos serán colaboradores en la intervención que se esté llevando a cabo.

### **Principios a considerar en el desarrollo de programas de prevención del Burnout en deportistas.**

En tanto que conocemos el síndrome de Burnout y sus manifestaciones en los deportistas, consideramos que es función de los psicólogos del deporte atender una serie de principios básicos a la hora de establecer programas de prevención del síndrome asumiendo nuestra labor de prevención, no sólo la de intervención. Los diseños de programas de prevención creemos que deberían contemplar los siguientes principios:

#### **Sistema de evaluación continuo.**

Con instrumentos similares al planteado en el apartado anterior, el psicólogo del deporte debe evaluar periódicamente el estado mental de los deportistas con el propósito de diagnosticar temprano el síndrome para poder acometer el control, modificación del curso y derivación a otro profesional, si fuera el caso. Estructuración “racional” del entrenamiento deportivo.

Habrà que ayudar a los técnicos a organizar las sesiones de entrenamiento de manera que se evite el aburrimiento, teniendo en cuenta la programación de

tiempos libres para los deportistas, dirigidos al ocio personal; se deberá pedir a éstos algunas sugerencias sobre cómo efectuar los entrenamientos y controlar las consecuencias de las actividades previstas para no dar lugar al sobreentrenamiento conducente al síndrome.

#### **Establecer planificadamente periodos de entrenamiento psicológico.**

El objetivo ha de ser el de «programar psicológicamente» la actitud del deportista, estableciendo objetivos reales y acordes con las características propias de la persona. Así mismo, la relajación, las auto instrucciones y el uso de la imaginación permitirán manejar mejor la tensión relacionada con la competición, dotando al deportista de habilidades que, a modo de estrategias de afrontamiento, le ayuden a enfrentar mejor las situaciones especialmente estresantes.

#### **Procurar que los atletas estén sistemáticamente motivados con su actividad deportiva.**

Sin duda la mejor medida de prevención del Burnout es lograr que el individuo esté siempre motivado con lo que hace, lo que supone atender dichas motivaciones, cambiantes con el paso del tiempo.

Debemos conseguir ayudar a los atletas a ser independientes y que se dirijan a sí mismos en su actividad, con un trabajo y disciplina en consonancia con las tareas a realizar. Habrá que procurar la creación de un clima de compañerismo, con apoyo suficiente por parte de los responsables deportivos, que permita una estabilidad emocional al sujeto, así como una potenciación de las habilidades personales y sociales conducentes al mejor manejo de los conflictos propios de cualquier actividad, en este caso la deportiva. Sería conveniente, por último, identificar las personas más susceptibles de disminuir de manera radical su nivel motivacional e incrementar su conciencia acerca de las influencias ambientales que están en la base de la falta de motivación.

#### **Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono.**

Hay que procurar anticiparse a la sensación general de encontrarse «quemado» con el deporte mediante el entrenamiento mental de estrategias para controlar situaciones difíciles, el fomento del disfrute personal a través del deporte y la facilitación de la maduración psicológica del atleta.

#### **Plantear potenciales modificaciones a la estructura social del deporte competitivo.**

Aunque como psicólogos del deporte no podemos llegar a introducir cambios que supongan grandes modificaciones, sí debe ser nuestra obligación proponer pequeñas actuaciones que impliquen disminuir la incidencia de una estructura excesivamente controladora de las relaciones personales de los deportistas, muy estricta con sus normas de funcionamiento, no potenciadora de sus habilidades para valorar críticamente por qué realizan su práctica deportiva y, por último, carente de una cierta sensibilidad a la hora de programar competiciones demasiado exigentes, física y psicológicamente.

#### **Proponer el aumento de la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones.**

Nuestra lucha debe dirigirse a evitar el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los más jóvenes, por lo que podríamos plantear procesos que llevaran a una adaptación, por edades, a los niveles competitivos lógicamente exigibles. Así mismo, habría que mejorar la formación de los futuros deportistas para que reúnan características de personalidad más maduras que les permitan afrontar adecuadamente dichas presiones.

### **Reducir algunas competencias y preparar los entrenamientos en ciclos.**

Regulando adecuadamente las competencias y entrenamientos podríamos lograr ciclos de actividad donde se alternen la carga en el trabajo con los periodos de recuperación. Tendríamos que estar conscientes de aquellos eventos estresantes externos al deporte que estén influyendo en los atletas, evitar la quiebra que se produce cuando se desequilibran los niveles de estrés y los periodos de recuperación necesarios en toda persona y, por último, propiciar la diversión como mecanismo de estabilidad emocional.

### **Bibliografía**

- ❖ 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. (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. y Jara Vera, P. (2002). "Agotamiento emocional y sobrentrenamiento: Burnout en deportistas". En A. Olmedilla, E.J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.
- ❖ 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.
- ❖ Jiménez, G. Jara Vera, P. y García, C. (1995). "Variables relevantes en el contexto deportivo y Síndrome de Burnout". *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.
- ❖ Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- ❖ Medina Mojena, G. (2001). *Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento*. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana.