

Determinación del estado del estrés laboral en entrenadores de atletismo de centros de alto rendimiento en la provincia Granma.

Aliev Fonseca-Peña. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Marlon Cisneros-Fonseca. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El estrés laboral en entrenadores de atletismo de centros de alto rendimiento es diagnosticado utilizando las técnicas del test de estrés y el test de Burnout, el cual permite valorar el estado superior del estrés laboral. Con el empleo de estas técnicas se conocen los estados de estrés positivo y negativo en los entrenadores y la influencia en el proceso de enseñanza y aprendizaje en sus atletas.

Palabras clave: estrés laboral / entrenadores/ atletismo/ alto rendimiento

Abstract:

The laboral stress in track and field trainers of high performance training is diagnosed by two tests: Burnout and Stress Test. Which value laboral stress. With these tecnics we tried to measure positive and negative stress of the trainers and the influence in the teaching and learning process

Words key: trainers / athletics / high yield

Introducción:

Durante estos años, se han realizado estudios en colectivos profesionales que manifiestan diferentes niveles de estrés laboral; sin embargo, en la actividad deportiva no se reportan investigaciones dirigidas al tratamiento de este estado emocional nocivo. En el atletismo, los profesores de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) "Pedro Batista Fonseca" de la provincia Granma, al realizar las sesiones de entrenamiento con sus atletas en el tiempo previsto en el microciclo de preparación de las etapas especial y pre-competitiva manifiestan concentración de trabajo en cuanto a la magnitud de las tareas que conducen a propiciar alteraciones emocionales que provocan cambios en la conducta, y llegan a la irritabilidad.

Producto a ello, los entrenadores y atletas alcanzan un clímax psicosocial negativamente alto, lo cual trae aparejado que existan contradicciones entre los dos entes presentes en el proceso de

entrenamiento deportivo, gran presión de trabajo, agresividad constante, baja comprensión de los problemas acuciantes entre la relación alumno-profesor que conlleva a la desmotivación constante.

Atendiendo a esta manifestación los investigadores proceden a determinar el estado de estrés laboral que manifiestan los entrenadores de atletismo de alto rendimiento, con vistas a lograr un dispositivo metodológico adecuado a las características de estos profesionales.

Desarrollo:

Para el desarrollo de las tareas planteadas en este estudio, que se lleva a cabo desde noviembre del 2008 a julio del 2009, tomando en cuenta las etapas de preparación especial y competitiva, que es cuando los entrenadores se encuentran bajo mayor presión de trabajo, se procede a caracterizar a la población existente, la cual está conformada por 10 entrenadores de atletismo de la entidad antes mencionada. De ellos 4 son del sexo femenino y 6 del masculino, con un promedio de edad de 36.6 años y 15.7 años de experiencia laboral.

En el diagnóstico se procede a considerar la teoría de Hans Seyle, para determinar los tipos de estímulos, fenómenos o situaciones estresantes a las cuales se enfrenta el sujeto, la información relativa al estímulo y la reacción que se posee ante determinadas demandas y que crea una determinada tensión física y psicológica. También se analiza la influencia de los factores externos e internos, su interacción dialéctica, la percepción particular de la situación por parte del sujeto en correspondencia con las particularidades de la personalidad; así como las estrategias para afrontarlas.

Por otra parte, los cambios producidos en el organismo y en el comportamiento del individuo se correlacionan con las etapas de la manifestación del estrés, las que son la fase de alarma, la de resistencia y la de agotamiento; de las cuales, y en correspondencia con las cualidades y el desarrollo en el tiempo del estímulo estresante se pueden diferenciar desde el punto de vista positivo (Eutrés), que es cuando la tensión física y psicológica facilita la solución de problemas, el crónico (Distrés), que tiene en cuenta la tensión provocada por la incidencia de uno o más estímulos estresantes de una forma continua y prolongada y, el estrés agudo (o Burnout), que es el ocasionado por un fenómeno especialmente fuerte, crítico y de larga duración.

El estudio se divide de acuerdo a las etapas de trabajo que poseen los entrenadores, en dependencia de los picos estresores que se producen por el desarrollo de las actividades

competitivas; entre las que están, la competencia zonal clasificatoria (1ra etapa, del 12 al 30 de mayo) y el evento nacional (2da etapa, del 15 al 30 de julio).

En el mes de mayo se aplica el Test de Estrés para determinar el grado de afectación existente en los entrenadores, y que permite clasificarlos en eutrés y distrés y los gradientes que afectan a estos sujetos en el evento zonal clasificatorio para la competencia nacional. Mientras que en el mes de julio se aplica el Test de Burnout, antes de efectuarse la competencia nacional de atletismo. En este se obvian a dos entrenadores que poseen niveles de estrés bajo, ya que ellos poseen implementadas estrategias de afrontamiento a este estado dada su experiencia, además de la experiencia que poseen en la esfera internacional.

Resultados:

En la primera etapa los resultados demuestran que los 10 entrenadores se encuentran entre los niveles medio y alto de eutrés, lo cual es provocado por la importancia que reviste esta competencia clasificatoria en la evaluación anual del entrenador; así como en la corroboración de los pronósticos establecidos de antemano y la responsabilidad que esta predicción contiene cuando se dirige el proceso en los Centros de Alto Rendimiento (CEAR) nacionales.

También se manifiestan niveles bajos y medios de distrés en los entrenadores con mayor experiencia en la actividad; sin embargo, dos entrenadoras, las más jóvenes, manifestaron niveles elevados de distrés, motivado por la influencia de la situación social que poseen en su vida privada y la falta de estrategias de afrontamiento a estas.

Al aplicar en el mes de julio el Test de Burnout, antes de la competencia de mayor importancia en el ciclo anual, se obviaron en ello a los 2 entrenadores, que poseen niveles de estrés bajo, pues ellos tienen implementadas estrategias de afrontamiento a este estado dada su experiencia, como se detalla anteriormente.

De forma general, el resto de los evaluados obtuvo niveles ligeros de estrés laboral agudo, ya que 6 de los entrenadores, están sobre los niveles altos de agotamiento emocional y contienen niveles bajos y medios en la despersonalización. Esta situación no se manifiesta en las dos entrenadoras, las que son evaluadas con altos niveles de distrés en la etapa anterior, ya que también sumaron niveles elevados de agotamiento emocional y poseen un nivel medio de despersonalización, motivado por la baja realización personal.

Estas cualidades manifestadas, son el resultado de un estado latente de estrés laboral agudo, lo que es determinado por los especialistas estar en estado inicial de burnout. De esta manera, es

importante destacar que de agravarse esta situación, se pueden desencadenar resultados desastrosos para el entrenador en el proceso de actividad laboral: la dirección del entrenamiento deportivo.

Conclusiones:

- Los niveles de estrés laboral se comportan elevados dadas las altas exigencias, la inexperiencia de los entrenadores jóvenes por no aplicar estrategias adecuadas que favorezcan la disminución de los síntomas latentes.

- A través de este diagnóstico se establece la caracterización de los entrenadores de atletismo de alto rendimiento en la provincia Granma para lograr un plan de intervención psicológica que permita atenuar los estados negativos de estrés en estos sujetos.

Citas y notas:

1. Marcelo Roffé y Francisco G. Ucha. (2005). Alto rendimiento, psicología y deporte. Argentina, Lugar Editorial.
2. Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz. (2004). Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Madrid, Editorial EOS.
3. Luis Gustavo González Carballido. (2003). La respuesta emocional del deportista. La Habana, Editorial Deportes.