

Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa

Enrique J. Garcés de Los Fayos Ruiz

Universidad de Murcia

Enrique Cantón Chirivella

Universidad de Valencia

resumen/abstract:

En este trabajo se propone un modelo teórico para describir el constructo de *burnout* en los deportistas. Desde esta perspectiva, tras quince años de investigación y de trabajo directo con deportistas con riesgo de padecerlo, consideramos la necesidad de disponer de una explicación tentativa de la ocurrencia del síndrome. Esto nos permitiría proponer una serie de estrategias de actuación amplias que incidan de manera adecuada en la potencial solución de este problema, tanto desde la perspectiva de la prevención como desde la intervención post-síndrome. Nuestra propuesta teórica está fundamentada en gran medida en la revisión de los distintos trabajos de investigación recogidos en diferentes bases de datos especializadas (*Sportdiscus*, *Psychological Abstract*, *Current Contents*) que aportan una visión general de los principales factores que están en el origen y mantenimiento del síndrome, así como de las consecuencias de su padecimiento, lo que a su vez nos ayuda a sustentar nuestra propuesta de modelo y de las estrategias de intervención y prevención que se derivan de él. Se finaliza proponiendo futuras líneas de investigación que permitan evaluar la bondad de las actuaciones propuestas, así como posibles modificaciones para su adecuación y optimización a las características de los deportistas.

In this work a theoretical model is set out to describe burnout syndrome in the sport. From this perspective, after fifteen years of investigation and direct work with sportsmen at risk of suffering it, we considered the necessity to have an explanation attempt of the occurrence of the syndrome. This would allow us to propose a series of ample strategies of performance that affect in a suitable way the potential solution of this problem, as much from the perspective of the prevention as from the post-syndrome intervention. Our theoretical proposal is based to a great extent on the revision of the different works of investigation in different specialized data bases (Sportdiscus, Psychological Abstract, Current Contents), that contribute to a general vision of the main factors that are in the origin and maintenance of the syndrome, as well as of the consequences of its suffering, which also help us to sustain our proposal of model and the strategies of intervention and prevention that are derived from it. It is finalized proposing future lines of investigation that allow evaluating the kindness of the propose performances, as well as possible modifications for its adjustment and optimization to the characteristics of the sportsmen.

palabras clave/keywords:

Burnout, deportistas, modelo teórico, factores predictivos burnout.

Sport psychology; theoretical model; prevention and professional intervention; predictive variables.

Introducción

Desde que Flippin (1981) presentara el primer trabajo centrado en el estudio del *burnout* en deportistas han pasado algo más de 25 años y la consolidación teórica de este constructo en el ámbito de la psicología del deporte es cada vez más evidente. Sin embargo, no ha supuesto una solidificación teórica absoluta y, como no puede ser de otra forma, quizás esté falta de mejorar en algunos componentes de su desarrollo teórico. El objetivo de este trabajo es avanzar en la elaboración de un marco teórico, comprensivo y coherente, que nos ayude a entender este síndrome, encajar adecuadamente los resultados de la investigación y perfilar las líneas de trabajo a desarrollar. Así pues, el primer paso es determinar los avances previos en este campo en el que podemos destacar como aspectos más significativos los siguientes:

1. En el ámbito del deporte se han formulado pocas definiciones específicas de *burnout* debido, muy probablemente, a que la mayoría de autores han asumido y adaptado la proveniente del marco teórico general que propusieron Maslach y Jackson (1981). Plantean un modelo tridimensional del síndrome, según el cual el *burnout* supone la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. A partir de éste modelo, Fender (1989) hizo una primera traslación desde el ámbito organizacional al contexto deportivo.
2. En el ámbito de deporte, sin duda la mayor preocupación en el estudio sistemático del *burnout* ha sido la relación existente

¹ Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. Facultad de Psicología. Campus de Espinardo, s.n., 30100 Murcia. Tel.: 968 364 116. E-mail: garces@um.es

entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva, puesto de manifiesto desde la perspectiva motivacional por Garcés de Los Fayos y Cantón (1995). Este interés ha sido más de carácter aplicado que de investigación básica, nada sorprendente sabiendo que la psicología del deporte es un campo de aplicación y no un área de conocimiento.

3. En todos los casos, se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta. De hecho, Feigley (1984) establecía que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, siendo razonable según el autor que dicha similitud también pudiera establecerse cuando analizamos el *burnout* en los contextos deportivos.

4. En la definición de *burnout* también se ha considerado el síndrome como un “fuego interno” que consume la motivación de los deportistas. Recordemos que una traducción a nuestro idioma podría ser “estar quemado” o “estar carbonizado” (Garcés de Los Fayos y Medina, 2002).

5. En un trabajo de corte empírico, May (1992) encontró que entre los problemas psicológicos tratados en las olimpiadas de Barcelona, destaca el *burnout* en deportistas olímpicos, que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su “trabajo”.

6. En otro trabajo, Feigley (1984) hizo referencia a que el síndrome se podía apreciar en deportistas desde la edad de los 10 años. También Cohn (1990) comprueba que las presiones intensas experimentadas durante la infancia efectivamente pueden dar lugar

a *burnout*, no sólo en el contexto deportivo sino, por ejemplo, en el escolar.

7. Una vez consensuada la definición del *burnout*, buena parte de los trabajos de investigación (Garcés de Los Fayos, Jara y Vives, 2006) se han centrado en detectar aquellas variables predictoras del síndrome. Aunque se analizan en profundidad en el siguiente apartado, debemos recordar que las mismas se han agrupado en tres contextos próximos al deportista: social-familiar, deportivo y personal (interno).

8. Como señalamos en un trabajo anterior (Garcés de los Fayos y Medina, 2002), Pines, Aronson y Kafry (1981) mantenían que “*trágicamente el burnout impacta precisamente en aquellos individuos que son más idealistas y entusiastas*”. Es probable que el deportista, por las circunstancias especiales que vive en su contexto de “trabajo”, tienda a ser “víctima propiciatoria” de este trastorno, entre otras cuestiones porque reúne dos de las características que citaban los autores: idealismo y entusiasmo.

9. Con relación a las consecuencias asociadas al *burnout*, las complejas interacciones de las variables predictoras anteriormente citadas, su intensidad y frecuencia, así como la percepción más o menos aversiva que el deportista tenga de ellas, provocarán un estado emocional en el deportista que puede facilitar la ocurrencia de *burnout*. En este sentido, Loehr (1990) plantea tres fases en el desarrollo de las consecuencias del síndrome, que se van sucediendo de manera inequívoca: en primer lugar, el sentimiento de entusiasmo y energía empieza a disminuir; en segundo lugar, aparece abandono y angustia y, en tercer lugar, pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono.

10. En el trabajo de Garcés de Los Fayos (1999), se recoge las consecuencias del *burnout* que Smith (1986) planteaba en dos grupos diferentes: *consecuencias fisiológicas* y *consecuencias conductuales*. Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), siguiendo a éste último autor, indican aquellos aspectos que caracterizan al deportista con *burnout*: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento.

11. Por último, y en cuanto a la evaluación del síndrome de *burnout*, Garcés de Los Fayos (1994 y 1999) llevó a cabo una adaptación del MBI en una muestra de deportistas, apoyándose en el convencimiento que muestran Caccese y Mayerberg (1984) según los cuales el instrumento más utilizado en el ámbito organizacional, el *Maslach Burnout Inventory* (Maslach y Jackson, 1981), es aplicable al deporte. Se concluyó que, con las pertinentes adaptaciones, el MBI es el instrumento de elección para evaluar la presencia de *burnout* en deportistas.

Además de lo planteado anteriormente, los datos de diferentes trabajos empíricos de corte descriptivo apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es muy elevada. Jiménez, Jara 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 (2001) la establece en el 10%. Son datos que deben conducirnos, entre otros aspectos, al desarrollo de un modelo teórico que nos ayude a comprender el origen y desarrollo posterior de este síndrome, y que justifiquen por sí mismos el hecho de que ac-

tualmente los trabajos, en gran medida, se estén orientando a las siguientes cuestiones relacionadas con el síndrome:

1. Desarrollo de estrategias de prevención de la ocurrencia del *burnout* (Lemyre, Matt, Roberts, Spray-Gundersen y Treasure, 2004; McDonald, 2005).
2. Niveles motivacionales asociados a la aparición del síndrome (Cresswell y Eklund, 2005; Harlick y McKenzie, 2000; Lemyre, Roberts y Treasure, 2006).
3. Clima existente en el grupo de referencia y apoyo social general del deportista y existencia de *burnout* (Chen y Chi, 2003; Cresswell y Eklund, 2004; Raedeke y Smith, 2004).

Tras 15 años trabajando con el objetivo claro de procurar aumentar el conocimiento del *burnout*, su origen y las variables que condicionan su desarrollo (Garcés de Los Fayos, Teruel y García, 1993), y apoyándonos en la ya amplia aportación teórica que han realizado otros autores, creemos que se hace necesario dar un paso más y proponer un modelo teórico, siempre tentativo, que nos permita argumentar las estrategias de intervención y prevención que consideramos ayudarían a paliar el sufrimiento de los deportistas afectados. Un objetivo secundario, pero no por ello menos importante, es que a partir de este modelo se puedan generar conocimientos aplicables en el ámbito profesional, por una parte desarrollando y ajustando adecuados instrumentos de evaluación y estrategias de intervención psicológica, en algunos casos ya iniciado.

Modelo teórico: desarrollo y evolución del síndrome de burnout en deportistas

Partiendo de los resultados y datos aportados por las distintas investigaciones, que hemos procurado resumir en el apartado

anterior, y apoyándonos en una búsqueda exhaustiva desde 1980 (año anterior al primer trabajo existente sobre *burnout* en deportistas) hasta la actualidad, en las bases de datos *Sportdiscus*, *Psychological Abstract* y *Current Contents*, a continuación proponemos un modelo teórico de carácter tentativo, sin olvidar la existencia de las aportaciones que, en este sentido, se han realizado para aun parcialmente explicar parte del proceso del síndrome de *burnout*. Tres han sido las propuestas teóricas que han intentado aportar claridad a la comprensión del síndrome:

1. *Smith (1986)*. En su trabajo, el autor parte de una concepción del *burnout* en este ámbito, como la reacción exacerbada ante una situación de estrés crónico. Dado que el deportista percibe su actividad como un balance de costes y beneficios, el *burnout* se originaría cuando dicho balance se percibe desequilibrado y piensa que el aumento de los costes no los va a poder afrontar, siendo los beneficios poco atractivos para que compensen el esfuerzo que tendría que realizar. Según su propuesta, existirían determinados desencadenantes (entre los que podemos destacar dificultades existentes con el entrenador, apoyo social deficiente, excesivas demandas competitivas, o altas demandas de tiempo y energía), que serían valorados cognitivamente por el deportistas -de forma negativa, obviamente- lo que conduciría a una serie de respuestas conductuales, fisiológicas y sociales que derivarían finalmente en la aparición del síndrome de *burnout*.

2. *Schmidt y Stein (1991)*. Los autores realizan una propuesta basada en el compromiso deportivo, como variable moduladora tanto del bienestar psicológico como de la aparición del *burnout*. Desde esta perspec-

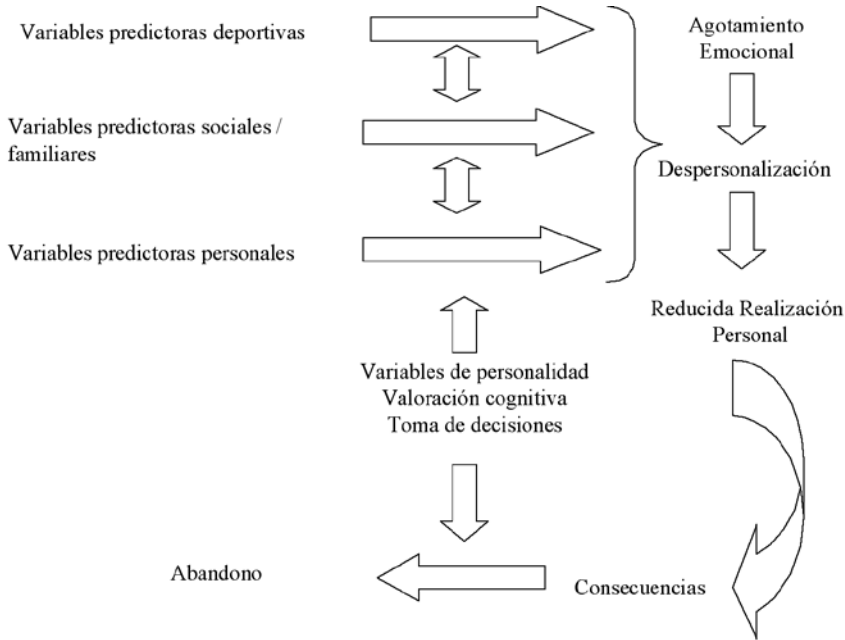
tiva, lo que pretenden es diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual (con niveles de salud psicológica razonables) de aquellos que abandonan (los que no pueden soportar la presión estresante y se retiran) y de aquellos que sufren *burnout* (que seguirían, pero con niveles de problemática psicológica evidente). Es obvio que, en este caso, el compromiso que pueda llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) es una variable relevante. Según su propuesta, conforme el compromiso que presenta el deportista sea similar al de las personas significativas de su entorno más fácil es que se mantengan el equilibrio del balance entre costes y beneficios que el deportista percibe. Si, por el contrario, empieza a percibirse un desequilibrio, la tendencia predominante será la propensión a abandonar la práctica deportiva e incluso el abandono. Si el desequilibrio empieza a ser especialmente significativo (descenso de las recompensas, altos costes, disminución de la satisfacción, descenso de las alternativas al deporte y un aumento evidente de la inversión) las probabilidades de que aparezca *burnout* serán muy elevadas.

3. *Coakley (1992)*. Por último, este autor realiza una propuesta que incide en lo esencial en los procesos sociales que caracterizan el deporte. Entiende que existen una serie de consecuencias de tipo social que estarían en el origen del *burnout*, por lo que este planteamiento se sitúa en un plano superior al individuo, sociológico, a la hora de comprender por qué suceden síndromes como el que nos ocupa. Así, sería la estructura social del deporte la que hace que el contexto del deportista predisponga a experimentar este problema, afectando psi-

cológicamente a la persona. De esta forma, son para el autor las inadecuadas relaciones sociales asociadas al deporte, el negativo control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas -en cuanto a su vida dentro y fuera del deporte-, la ausencia de criterios positivos que poseen los deportistas para valorar por qué participan en deporte, y la negativa organización de los programas deportivos de alto rendimiento las que facilitarían la ocurrencia del *burnout*. En consecuencia, este síndrome sería un fenómeno social que se da en la competición deportiva debido fundamentalmente a dos factores: por una parte, al deportista le obligan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte y, por otra parte, se le impide establecer dentro y alrededor del deporte, relaciones que se alejen del control al que está siendo sometida su vida, distanciándose de forma muy evidente de las dos propuestas teóricas descritas anteriormente.

Siguiendo, por tanto, con nuestro objetivo, a continuación -en la Figura 1- proponemos el modelo con el que intentamos describir el síndrome en su origen y desarrollo posterior, con una doble intención: por una parte, que nos ayude a comprender mejor el *burnout* y, por otra parte, que nos facilite el diseño de estrategias de carácter preventivo. Sin duda, la propuesta que ya realizábamos hace unos años (Garcés de Los Fayos y Vives, 2003) queda ahora superada conceptualmente, en tanto que ya no existe una dependencia directa con los modelos anteriormente descritos, sino que es un planteamiento novedoso que esperamos sirva de inicio ante lo que deben ser futuras investigaciones que ajusten, asienten y contrasten este modelo.

Figura 1. Propuesta de modelo teórico tentativo de desarrollo del síndrome de burnout en deportistas.



Como podemos observar, del modelo descrito se desprenden los siguientes parámetros para la comprensión del *burnout*:

1. *Tres grupos de variables predictoras en el origen del síndrome.* A lo largo de nuestras propuestas, recogidas recientemente en Garcés de Los Fayos (2004), hemos partido de la concepción triple en cuanto a la aparición de variables predictoras. No es fácil determinar qué grupo tiene una mayor incidencia en el origen del *burnout*, pero sí parece claro que la confluencia de los tres facilita que el desarrollo agudo del mismo afecte de manera considerable al deportista. Trabajos empíricos que permitan análisis multivariados quizás nos permitan establecer el peso diferencial de cada variable

y sus interacciones. Desde esta perspectiva, se han destacado las variables de índole familiar/social (nos referimos en este caso a todas las que están relacionadas con la interacción directa del deportista con sus familiares y amigos, por ejemplo), las de índole deportivo (donde destaca fundamentalmente la incidencia que el estilo de dirección del entrenador tiene sobre el desarrollo personal del deportista), y las de índole personal (que están más relacionados con el propio estilo de vida del deportista, o con sus hábitos generales de actuación), y que dan lugar a situaciones negativas como son el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, tal como han destacado Raedeke y Smith

(2004), o el empeoramiento en la percepción del clima motivacional que señalan autores como Chen y Chi (2003).

2. Aparición de las tres dimensiones del burnout, de acuerdo a un orden temporal.

Garcés de Los Fayos y Jara (2002) parten de la asunción de que son las anteriores variables predictoras las que pueden ocasionar la aparición del *burnout*. Sin embargo, también asumen que esta aparición sigue un cierto desarrollo lógico, puesto que se trata de un proceso -al igual que el estrés- que se produce a lo largo de un continuo temporal. Así, lo primero que va a manifestar el deportista será el agotamiento emocional propio de la dinámica agobiante que supone hacer frente a situaciones que valora como difícilmente superables. Cuando este agotamiento emocional ya está consolidado en el sujeto, la siguiente manifestación evidente será la presencia de la despersonalización, en forma de distanciamiento emocional con aquellas personas que, directa o indirectamente, perciben como responsables de su situación. Esta inadaptada estrategia de afrontamiento dará paso al tercer momento del síndrome: nos referimos a la sensación de incapacidad en cuanto a realización personal en el contexto deportivo y que es la “puerta” a la definición concreta de la existencia de *burnout* real y aparente en el deportista.

3. Mediación de las variables de personalidad en la incidencia del síndrome.

Es evidente que para que se establezca una relación directa entre las variables que están en el origen del síndrome y la aparición de éste, serán las variables de personalidad las que jueguen un papel clave no sólo en dicha relación sino, y quizás sea lo más importante, en el transcurso del *burnout* en cada deportista. En este sentido, Gar-

cés de Los Fayos (1999) ya destacaba las características de personalidad que mejor facilitaban la ocurrencia del mismo, siendo el patrón de personalidad ansiógeno el más característico en los deportistas con este problema, dejando entrever que sería la valoración cognitiva que finalmente hiciese el deportista, la que facilitaría una determinada toma de decisiones en cuanto a qué hacer ante la aparición y curso del síndrome, siendo más o menos adaptativa en función de los resultados que suponga la decisión tomada. En esta misma corriente de pensamiento, Cresswell y Eklund (2004) indicaban la importancia de encontrar signos de forma temprana, para poder predecir comportamientos futuros y, dentro de las características que ellos consideraban más relevantes en cuanto a incidencia en el desarrollo del *burnout*, destacaban la falta de percepción de control y el sentimiento de no ser competente. En conjunto, se trata de encajar el modelo teórico del *burnout* en un marco de conocimiento más general que recoge la participación de las diferentes variables motivacionales y emocionales (autoconfianza, expectativas, ansiedad,...). Esta línea de trabajo, que puede plasmarse en trabajos posteriores, permitiría el acercamiento progresivo desde el síndrome hasta su ubicación en la dinámica más general de la conducta humana motivada.

4. Aparición de las consecuencias observables del desarrollo del burnout.

Tal como indicaban recientemente Garcés de Los Fayos, Jara y Vives (2006), el proceso descrito conducirá a una serie de consecuencias, que podemos observar en los tres grandes ámbitos del deportista: el directamente deportivo (donde cabe destacar la pérdida progresiva de ilusión por seguir entrenando y compitiendo, al tiempo que se

desarrollan percepciones subjetivas de falta de habilidades, de incapacidad para lograr resultados o disminución del interés hacia el deporte, entre otras), el relacionado con el entorno más inmediato (señalando, entre otras, consecuencias tales como conflictos graves con los familiares y personas de referencia, patrones de incomunicación debidos al desarrollo deportivo, o falta de interés en otras áreas vitales familiares y sociales) y, por último, el relacionado con componentes personales (pudiéndose observar desde trastornos de índole psicossomático hasta modificaciones de hábitos relacionados con la salud, pasando por respuestas de ira, negativo manejo de las emociones, falta de control en situaciones diversas, etc.) En todos los casos, la conexión entre la práctica deportiva, la calidad de vida y la salud, se encontraría mediada por esta forma de experimentar la actividad (Cantón, 2002).

5. *Casística singular del abandono.* Por último, y dentro de las consecuencias hemos querido destacar el final habitual de muchos de los deportistas afectados por *burnout*. Nos referimos, como ya señalábamos hace mucho tiempo (Garcés de Los Fayos y Cantón, 1995) al abandono prematuro del deporte. Evidentemente, y de acuerdo con Coakley (1992) partimos de la idea de que un abandono antes de lo razonablemente previsto no ha de comprenderse como un “fracaso personal y deportivo”; sin embargo, consideráramos que de las consecuencias del síndrome la más lamentable, cuando no es lo que deseaba el deportista, es tener que abandonar la práctica deportiva ante la imposibilidad de hacer frente a la fuerte presión que supone sufrir *burnout*. De acuerdo con Cresswell y Eklund (2005) existe una relación directa entre la disminución de la motivación por

el deporte, provocada por este síndrome, y aparición de cierto nivel de propensión al abandono y el abandono definitivo. De igual forma, nos preocupa especialmente cuando esta relación se produce en los deportistas más jóvenes (niños y adolescentes) tal como señalan Lemyre et al. (2006), Martin (2004) o Wolff (2003), teniendo que plantearnos qué es lo que sucede para que este problema se instaure en edades tan jóvenes en el ámbito deportivo, supuestamente beneficioso y promotor de salud y calidad de vida. Quizás la respuesta es que este efecto positivo no es directo, sino como ya se ha señalado en otras ocasiones (Cantón, Leon y Hernansaiz, 2004; Sánchez-Gombau y Cantón, 2001), dependa en gran medida de la manera de organizar y llevar a cabo las actividades deportivas incluyendo la capacitación técnica de los profesionales encargados de dirigirla.

Estrategias de intervención y prevención

Una vez abarcado el primer objetivo que nos planteamos (procurar la mejora en la comprensión del *burnout*), pasamos ahora al segundo objetivo: intentar diseñar estrategias que permitan disminuir la incidencia de este síndrome. Partiendo del modelo anteriormente descrito y siguiendo los planteamientos que han señalado autores como Garcés de Los Fayos y Medina (2002), Garcés de Los Fayos (2004), Lemyre et al. (2004) o McDonald (2005), las principales estrategias de prevención que hemos considerado deben encaminarse en las siguientes cuatro direcciones:

1. *Trabajo directo con el deportista.* El primer paso en cualquier estrategia a desarrollar será el trabajo directo con el deportista. En este sentido, se hacen necesarios

varios niveles de intervención. En primer lugar, con el apoyo en técnicas de índole cognitivo, se procurará fortalecer mentalmente al deportista para que sea capaz de hacer frente, con planteamientos evaluativos más adaptativos, a los problemas y presiones que el ámbito deportivo le deparará, de tal forma que la toma de decisiones sea firme, con independencia de la dificultad que conlleve. En segundo lugar, se procurará potenciar las redes de apoyo social y familiar que pueda establecer, asegurando que las mismas sean sólidas y en las que pueda sustentar el afrontamiento de las potenciales crisis que aparezcan. Finalmente, en un tercer momento, se entrenarán habilidades personales que le faciliten al deportista aceptar la realidad del deporte en cada situación específica, buscando las mejores opciones para continuar en la práctica deportiva y prevenir así la aparición de comportamientos de abandono prematuro de la misma.

2. Intervención preventiva con los familiares. Sobre todo en los casos donde estos familiares tienen una gran relevancia (pensamos fundamentalmente en los deportistas más jóvenes) se hará un trabajo directo con los familiares más cercanos, con técnicas de mejora de las competencias personales, con el fin de lograr que no sean una fuente más de presión para el deportista sino que, muy al contrario, permitan fortalecer el apoyo que éste necesita, sobre todo en los momentos en los que tanto el rendimiento como los resultados no estén siendo los óptimos. Asimismo, habrá que establecer medidas de reeducación en cuanto a la concepción competitiva del deporte, sustentando fundamentalmente la necesidad de salvaguardar al deportista (persona) por encima de lo que supone como consecuencia de su desarrollo estrictamente deportivo.

3. Intervención indirecta con el entrenador. El entrenador, que puede ser una de las variables predictivas básica en el origen y mantenimiento del *burnout*, debe convertirse en la persona que indirectamente incida psicológicamente en el deportista. Dicho de otra forma, es la persona que ocupa una posición desde la que puede ayudar a que las técnicas que configuran el entrenamiento psicológico influyan positivamente en el deportista, más si el trabajo está orientado a prevenir la ocurrencia del síndrome. En este caso, obviamente, el trabajo de mejora de las capacidades y competencias personales del entrenador será vital y, sin duda, eje relevante del programa de prevención que se diseñe.

4. Aportaciones a la estructura social del deporte. Por último, y en la medida que las diferentes organizaciones deportivas lo permitan, habrá que lanzar propuestas de mejora en la concepción del deporte, sobre todo infantil y juvenil, para lograr que un modelo mediático sesgado orientado únicamente a los resultados en la práctica deportiva no sea el que se desarrolle en los programas escolares, de perfeccionamiento y, en definitiva, de aprendizaje continuo que supone el objetivo preferente de la mayor parte de la población que practica deporte. Estas tareas quizás no correspondan exclusivamente al psicólogo del deporte, pero éste deberá tenerlas en cuenta en cualquier diseño de programa de prevención que quiera llevarse a cabo para evitar la incidencia del *burnout* en este contexto.

Discusión

En este trabajo se ha pretendido aportar conocimientos que sustenten, de alguna forma, el desarrollo teórico de un síndrome todavía no suficientemente conocido y,

para ello, hemos procurado incidir en tres aspectos muy concretos:

1. *Demostrar que el conocimiento del burnout en el contexto deportivo es sustancialmente sólido.* Aunque asumimos que todavía falta profundizar en algunas cuestiones que faciliten aún más la comprensión del síndrome, los trabajos analizados han pretendido aportar claridad en el desarrollo del burnout desde su origen, logrando una definición válida para este problema psicológico, así como describiendo un número considerable de variables predictoras y de la relación que las mismas tienen en la ocurrencia del síndrome, y las consecuencias detectadas, permiten un cuerpo de conocimientos amplio y, como argumentábamos anteriormente, esencialmente sólido.

2. *Proponer un modelo teórico completo en cuanto a origen y desarrollo del síndrome.* Junto a lo anterior, consideramos necesario proponer un modelo teórico tentativo que aglutinara aquellos aspectos de los modelos ya existentes, pero con la característica principal de ser una propuesta integral que permitiera comprender el burnout desde su origen hasta sus últimas consecuencias, analizando qué variables de personalidad están incidiendo en el proceso de construcción del síndrome, en sus tres dimensiones básicas. Ahora procede procurar ponerlo a prueba y ver si los resultados empíricos apoyan nuestra propuesta.

3. *Establecer amplias estrategias de prevención del burnout en deportistas.* Por último, y quizás como objetivo esencial desde la perspectiva de la psicología del deporte, se han propuesto algunas estrategias a considerar en los futuros programas de prevención que se diseñen. Se ha intentado que dichas estrategias reúnan dos características básicas: de una parte, se ha buscado

que estén apoyadas en los conocimientos teóricos que acerca del burnout poseemos y, de otra parte, se han planteado de manera general con el fin de que cada psicólogo las utilice y adapte en función de la realidad de la disciplina deportiva donde esté realizando su trabajo profesional.

Sin duda, este conjunto de planteamientos realizados no acaban la línea de investigación acerca del síndrome en el ámbito deportivo, pero sí esperamos que sirva para lograr una mayor profundización en la contextualización teórica del mismo y, sobre todo, en la mejora de las estrategias de intervención y prevención que en un futuro se establezcan, otorgándonos próximas investigaciones profundizar en los resultados que nos aporte, por ejemplo, planes específicos de prevención en contextos deportivos determinados.

Bibliografía

- Caccese, T. M. y Mayerberg, C. K. (1984) Gender differences in perceived burnout of college coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6, 279-288.
- Cantón, E. (2002) Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1, 27-38.
- Cantón, E., León, E., y Hernansaiz, B. (2004) Favorecimiento de la motivación prosocial en la Educación Primaria a través del deporte. En A.M.E. (Ed.): *Motivos, emociones y procesos representacionales: de la teoría a la práctica* (pp. 119-125) Valencia: Fundación Universidad-Empresa de Valencia (ADEIT).
- Chen, Y. L. y Chi, L. (2003) The relationships of goal orientation and perceived motivational climate to burnout tendency among elite basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 40-41.
- Coakley, J. J. (1992) Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
- Cohn, P.J. (1990) An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 95-106.

- Cresswell, S. L. y Eklund, R.C. (2004) The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 481-487.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2005) Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76, 370-376.
- Feigley, D. A. (1984) Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12, 109-119.
- Fender, L. K. (1989) Athlete burnout: potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- Flippin, R. (1981) Burning out. *The Runner*, 32,77-83.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1994) Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos. Tesis de licenciatura. Murcia: Universidad de Murcia.
- 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. (2004) Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Cantón, E. (1995) El cese de la motivación: el síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Jara, P. (2002) Agotamiento emocional y sobreenfrentamiento: burnout en deportistas. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos y G. Nieto (Coord.), *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 337-349) Murcia: Diego Marín.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P., y Vives, L. (2006) Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Coord.), *Psicología y 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, 259-267.
- 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. Estudio presentado en el Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Granada.
- Garcés de Los Fayos, E. J. y Vives, L. (2003) Hacia un modelo teórico explicativo del burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *Edupsykhé*, 2, 221-242.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., y Loehr, J. (1996) Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Harlick, M. y McKenzie, A. (2000) Burnout in junior tennis: a research report. *New Zealand Journal of Sport Medicine*, 28, 36-39.
- Jiménez, G., Jara, P., y García, C. (1995) Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. Estudio presentado en el V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Valencia.
- Lemyre, P. N., Matt, K., Roberts, G. C., Stray-Gundersen, J., y Treasure, D. (2004) Overtraining and burnout in elite athletes: when physiology meets psychology. En V. Klistouras (Ed.), *Pre-Olympic Congress*. Tesalónica (Grecia): Aristotle University of Thessaloniki.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C., y Treasure, D.C. (2006) Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 32-48.
- Loehr, J. E. (1990) *El Juego mental*. Madrid: Tutor.
- Martin, J. (2004) Burnout ahead?: for many youngsters, playing soccer has become(sic) a year-round commitment. *Souccer Journal*, 49, 7-8.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981) *Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- May, J. R. (1992) Delivery of psychological services to the U.S. olympic team at the 1992 summer olimpic games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52.
- McDonald, S. (2005) Avoiding and overcoming burnout. *Ultrarunning*, 25, 8-9.
- Medina, 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.
- 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. y Smith, A. L. (2004) Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 525-541.
- Sánchez-Gombau, M. C. y Cantón, E. (2001) La práctica de actividad físico-deportiva de riesgo como herramienta preventiva de conductas desajustadas. *Revista de Psicología del Deporte*, 10, 225-236.
- Smith, R. E. (1986) Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991) Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Wolf, R. (2003) Burnout takes out many young athletes: Sports can be a drag for weary athlete who see a chance to be with friends instead. *Sport Illustrated*, 99, 128.

Fecha de recepción: 15/11/2007
 Fecha de aceptación: 11/12/2007