

El síndrome de Burnout en el deporte.

¿Qué es?

Se trata de un síndrome clínico descrito en 1974 por el psiquiatra Freudenberg que trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York y observó que al año, aproximadamente, la mayoría de los voluntarios sufrían una progresiva pérdida de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y de depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes. Fue la psicóloga social Cristina Maslach, estudiando las respuestas emocionales de los profesionales de ayuda, quien calificó a los afectados de “sobrecarga emocional” o “síndrome de **Burnout**” (quemado). Esta autora lo describió como “un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal”. También es definido como la respuesta psicofisiológica exhibida como resultado de un esfuerzo frecuente con resultados ineficaces, que incluyen, primero, la retirada psicológica y a veces, después, la física de una actividad en respuesta a la insatisfacción y al estrés excesivo.

En el ámbito del deporte, este síndrome de agotamiento tiene unas **fases** que siempre se cumplen, en las personas que lo padecen:

- **Despersonalización** o deshumanización, consiste en el desarrollo de actitudes negativas: insensibilidad, indiferencia y distanciamiento de las personas que le rodean.

Agotamiento emocional, reflejado en la disminución de las sensaciones de logro

personal, siente como que no hace ninguna aportación y no alcanza el objetivo propuesto, no obtiene satisfacción del deporte o de la actividad que practica. Las expectativas sobre su rendimiento le afectan negativamente en sentido de que no las afronta como en otros tiempos mejores.

- **Aislamiento**, se aísla de sus compañeros y busca excusas para no competir, entrenar o desarrollar su función. Su autoestima es muy baja y evalúa su autoeficacia de forma negativa.
- **Síntomas físicos de estrés**, como cansancio y malestar general, empiezan a notarse los efectos de un estrés crónico: hay dificultad para experimentar emociones positivas, se pueden presentar trastornos del sueño y debilitamiento del sistema inmune, manifestándose en la vulnerabilidad física y en la propensión a algunas enfermedades, la más común el resfriado.

¿A quién afecta?

En general, puede afectar a cualquier persona que trabaje con personas en cualquier ámbito. En particular, en el deporte afecta a deportistas, entrenadores y árbitros, siendo distintas las causas por las que se ven afectados cada uno de ellos:

Deportista: Las principales causas por las que el deportista se puede ver expuesto o predispuesto al Burnout son: las relaciones y estilo del entrenador, las altas demandas competitivas, el aburrimiento, la falta de habilidades, el uso de estrategias de afrontamiento poco adaptativas, la falta de una planificación de metas y objetivos realistas, las exigencias desmesuradas de los padres, un estilo de vida inadecuado e incompatible con la actividad deportiva, la falta de apoyo de su grupo de referencia, las excesivas demandas de tiempo y energía, la monotonía de los entrenamientos, el sentimiento de estar apartado o la carencia de refuerzos positivos.



Entrenadores: Para los entrenadores las principales causas de aparición del Burnout las encontramos en: los conflictos de rol –principalmente con directivos-, la ambigüedad de rol, el sexo femenino es más proclive a padecerlo, la falta de experiencia, la personalidad tipo A, cuando percibe poco apoyo social, cuando la relación con el deportista es demasiado intensa o cuando su locus de control es externo.



Árbitros: Los árbitros encuentran mayores probabilidades de padecer Burnout cuando se ven afectados por: las interacciones negativas con los compañeros, las presiones excesivas de los deportistas, la presión del público, una relación inadecuada con sus dirigentes, mostrar un patrón de personalidad tendente a la ansiedad o cuando perciban poco apoyo social a su labor.



¿Cómo se mide?

El instrumento más utilizado es el **MBI: Maslach Burnout Inventory**, mide tres aspectos del síndrome, el cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. Se trata de un instrumento de fácil y rápida aplicación (10-15 minutos) que

consta de 22 items y ha sido adaptado a nuestro país, tiene una gran consistencia interna y una fiabilidad cercana al 0,9. Las tres dimensiones del síndrome resultan en tres subescalas bien definidas:

- **Subescala de agotamiento emocional.** Consta de 9 items. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del deporte. Puntuación máxima 54.
- **Subescala de despersonalización.** Esta formada por 5 items. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad y distanciamiento. Puntuación máxima 30.
- **Subescala de realización personal.** Se compone de 8 items. Evalúa los sentimientos de autoeficacia y realización personal en el deporte. Puntuación máxima 48.

Estas tres escalas tienen una gran consistencia interna, considerándose el grado de agotamiento como una variable continua con diferentes grados de intensidad, (0= nunca, 1, 2, 3, 4, 5, 6= todos los días).

Se consideran que las puntuaciones del MBI son bajas entre 1 y 33. Puntuaciones altas en los dos primeros y baja en el tercero definen el síndrome.

¿Cómo prevenirlo?

Vimos al principio que el síndrome de Burnout se desarrolla siguiendo unas fases, además tiene unas características muy peculiares:

En general el Síndrome se caracteriza por:

Ser insidioso: Se impregna poco a poco, uno no está libre un día y al siguiente se levanta quemado, va oscilando con intensidad variable dentro de una misma persona. Con frecuencia es difícil establecer hasta que punto se padece el síndrome o simplemente se sufre el desgaste propio de la actividad deportiva y donde esta la frontera entre una cosa y la otra.

Se tiende a negar: Ya que se vive como un fracaso deportivo y personal. Son los compañeros y personas del entorno los que primero lo notan; lo que representa una baza importante para el diagnóstico precoz.

Existe una fase irreversible: En algunas ocasiones, el síndrome adquiere tal virulencia que resulta irreversible y, hoy por hoy, la única solución es el abandono de la práctica deportiva. En los medios de comunicación vemos, leemos y oímos diariamente ejemplos de abandonos de deportistas y profesionales que obedecen a este síndrome de Burnout.



Por estas razones merece la pena realizar medidas preventivas ya que con frecuencia el diagnóstico precoz es complicado y la diferencia entre un simple desgaste y el síndrome es muy sutil. Existe acuerdo entre diversos autores, de distintos planteamientos teóricos, que independientemente de a quién se dirija la **prevención**, ya sean deportistas, entrenadores o árbitros, las estrategias deben de orientarse a:

- **Estructurar de manera más racional el "trabajo" deportivo.** Habrá que tender a organizar las sesiones de trabajo de forma que se evite el aburrimiento y se considere o programe el tiempo libre.

- **Planificar periodos de práctica mental, a modo de entrenamiento psicológico**, intentando "programar psicológicamente" la actitud del deportista, entrenador o árbitro, estableciendo objetivos realistas a las características de la persona.
- **Procurar** que los deportistas, entrenadores y árbitros estén muy **motivados** con su práctica, sean independientes y se dirijan a sí mismos en su actividad, con un trabajo y disciplina en consonancia con las tareas a realizar.
- **Fomentar el disfrute personal** a través del deporte y la facilitación de la propia maduración psicológica.



- **Modificar la estructura social del deporte competitivo** que es excesivamente controladora con las interacciones personales que se dan en el contexto deportivo, muy estricta con sus normas de funcionamiento, no potenciadora de las habilidades de los deportistas.
- **Aumentar la edad mínima** exigida para hacer deporte (deportistas) y participar en competiciones profesionales (deportistas, entrenadores y árbitros), evitando el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los más jóvenes.
- **Ser conscientes de aquellos eventos estresantes** que externos al deporte están influyendo en los deportistas, entrenadores y árbitros, y 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.