



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES

**Síndrome de *burnout* deportivo: revisión narrativa de su  
evolución, prevención del síndrome y análisis de programas  
de prevención**

Trabajo Final de Grado

5º Psicología y Criminología

Autor/a: Andrea Cabello Urquiola

Director/a: Ignacio López Moranchel

Madrid

2019/2020

## Índice

Resumen.....	3
Abstract .....	3
1. Introducción .....	1
2. Justificación .....	2
3. Contextualización.....	2
3.1 Evolución del Término Burnout.....	2
3.2 Síndrome de <i>Burnout</i> en Deportistas: del Contexto Organizacional al Contexto deportivo.....	6
4. Objetivos .....	8
4.1 Objetivos Principales y Secundarios.....	8
5. Metodología .....	9
5.1 Estrategias de Búsqueda .....	9
5.2 Criterios de Inclusión y de Exclusión .....	10
5.3 Selección de Artículos .....	10
6. Resultados .....	11
6.1 Estado Actual del Síndrome de <i>Burnout</i> en Deportistas.....	11
6.2 Prevalencia del Síndrome de <i>Burnout</i> .....	16
6.3 Diferenciación del <i>Burnout</i> con Otros Constructos Psicológicos .....	18
6.4 Abandono Prematuro.....	21
6.5 Programas de Prevención del Síndrome de <i>Burnout</i> .....	22
7. Discusión .....	24
8. Conclusiones.....	26
9. Referencias Bibliográficas .....	28

## **Resumen**

Este trabajo pretende reflejar una aproximación a la situación actual del síndrome de *burnout* en el contexto deportivo. Para ello, se ha descrito la evolución de este síndrome desde el ámbito organizacional al ámbito deportivo, que aunque fue poco investigado en los años 80, ha recibido mayor atención en los últimos veinte años. Se ha considerado una patología caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal, con las consiguientes consecuencias: disminución del rendimiento deportivo y, en algunos casos, abandono prematuro de la actividad deportiva. Se ha realizado una revisión de los estudios, poniendo especial hincapié en la comprensión del fenómeno a través de los modelos teóricos y la diferenciación con otros constructos psicológicos, así como de las medidas de prevención e intervención más adecuadas.

Palabras clave: Síndrome de burnout, deporte, atletas, estudio de intervención y prevención

## **Abstract**

This assignment aims to reflect an approach to the current situation of burnout syndrome in the sport context. To this end, the evolution of this syndrome has been described from the organizational to the sports field, which, although it was little researched in the 80's, has received greater attention in the last 20 years. It has been considered a pathology characterized by emotional exhaustion, depersonalization and low personal fulfillment, with the consequent consequences: decrease in sport performance and, in some cases, premature abandonment of sports activity. A review of the studies has been carried out, with special emphasis on understanding the phenomenon through theoretical models and differentiation with other psychological constructs, as well as the most appropriate prevention and intervention measures.

Keywords: *burnout* syndrome, sports, athletes, intervention study and prevention.

## 1. Introducción

El concepto de *burnout* en el contexto organizacional, entendido como “ un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal” (Maslach y Jackson, 1981) fue estudiado por diversos autores, aunque perdió precisión conceptual, convirtiéndose en “un cajón de sastre”, sin consistencia científica (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010). Fueron dos las perspectivas desde las que este fenómeno podía delimitarse: la clínica (estado al que llega un sujeto como consecuencia de estrés laboral) y la psicosocial (un proceso desarrollado por la interacción entre las características personales y del entorno laboral). Además, surgió otro problema en cuanto a su definición en 1997, pues según Gil-Monte y Peiró, existía dificultad para diferenciarlo con otros estados como depresión, fatiga, estrés... a lo que se hará alusión más adelante (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010).

Sin embargo, no existieron aportaciones significativas a la definición de este concepto en el ámbito deportivo hasta que Flippin (1981) presentó el primer trabajo hace alrededor de 25 años (García-Parra, Garcés de los Fayos, 2016). Existe escasa investigación al respecto en el ámbito deportivo, aunque cada vez es mayor la consolidación de este constructo. En parte se debe a que la práctica deportiva no es considerada como un trabajo estresante que pueda ocasionar tal malestar, aun cuando se puedan señalar diferentes aspectos diferenciales y características en la práctica deportiva compatibles con una descripción del síndrome de *burnout*.

El término *burnout* lo acuñó Freudemberger (1974) en relación con el contexto laboral y posteriormente, lo iniciará Flippin (1981) en el ámbito deportivo (García-Parra, González, Garcés de los Fayos, 2016). Diversos autores centrados en la actividad del deporte como Pines, Aronson y Kafry (1981) o Maslach y Jackson (1981) utilizaron conceptos como agotamiento emocional, físico y mental, desrealización o despersonalización para definir el término *burnout*, lo que conduce a un síndrome donde hay un fuerte contenido emocional, y donde, en función de la personalidad, se facilitará la aparición del mismo y su modo de afrontamiento. Por todo ello, resulta difícil concluir que sea un síndrome exclusivamente organizacional, más aún, considerando, que para darse, deben producirse situaciones aversivas derivadas de un contexto estresante, no necesariamente circunscrito al ámbito de la empresa.

## **2. Justificación**

El síndrome de *burnout* fue explicado por primera vez por Maslach y Jackson en los años 70, al cual le atribuyeron tres magnitudes desencadenadas por un estrés continuo: agotamiento emocional, despersonalización y disminución de la realización personal. Se ha catalogado como un padecimiento o alteración que se presenta en el ámbito laboral y que afecta tanto a la persona que lo sufre como a los beneficiarios (World Health Organization [WHO], 2000).

El primer autor en extrapolar el concepto de *burnout* al ámbito deportivo fue Flippin en 1981, sin embargo, la mayoría de autores asumieron la definición dada por Maslach y Jackson (1981).

En base a lo anterior, y dada la falta de consenso en relación a una definición propia de *burnout* aplicada al contexto deportivo, esta revisión narrativa pretende aclarar los aspectos generales respecto a este síndrome en el contexto deportivo, reflejando las distintas perspectivas desde donde los autores enmarcan este síndrome y dando una visión más amplia del síndrome y sus posibles aplicaciones en el ámbito deportivo.

En los últimos años, el síndrome de burnout ha presentado alta prevalencia en deportistas, tanto jóvenes como adultos, adquiriendo relevancia, y provocando en muchos casos el abandono de la práctica deportiva (Pedrosa y García-Cueta, 2014).

Por ello, parece interesante profundizar en las variables que median en esta patología, así como encontrar aquellos aspectos que han de tenerse en cuenta para la realización de programas de prevención e intervención del mismo.

## **3. Contextualización**

### **3.1 Evolución del Término Burnout**

En 1974, un médico psiquiatra llamado Herbert Freudenberger empleó el concepto *burnout* para describir una progresiva pérdida de energía, desmotivación, conductas cargadas de irritación y falta de interés por el trabajo hasta llegar al agotamiento de aquellos voluntarios jóvenes e idealistas que, en un principio, querían alcanzar ideales

superiores. Este estado físico y mental se mostraba en periodos después de uno a tres años de labor, junto con síntomas de ansiedad y de depresión (Mingote Adán, 1998; moreno, González y Garrosa, 2001). El trabajo de los voluntarios que trabajaban como asistentes en la *Free Clinic* de Nueva York de Freudenbergler incluía escasos salarios, horarios fijos y trabajar un número de horas muy alto. Como consecuencia de ello, este autor describió como los voluntarios se tornaron menos sensibles, con actitudes de cinismo y hasta algo agresivas con los pacientes y con tendencias inculporatorias hacia los mismos.

A este patrón conductual lo denominó *burnout* o “estar quemado”, término que también utilizaba para describir los efectos del consumo crónico de sustancias tóxicas. Este concepto era comúnmente utilizado para describir la no consecución de objetivos pese al esfuerzo realizado en el ámbito artístico, deportivo y atlético.

En 1976 la psicóloga Cristina Maslach empleó de nuevo el término para referirse a un proceso gradual de pérdida de responsabilidad personal y desinterés cínico en los empleados de profesiones de ayuda humanitaria. Asimismo, Edelwich y Brodsky (1980), como se cita en Carlin y Garcés de los Fayos (2010), también se refieren a este término en relación con las profesiones de ayuda y plantean una progresiva pérdida de idealismo, energía y motivos como resultado de las condiciones de trabajo. Proponen cuatro fases por las que pasan todos los individuos que sufren *burnout*:

Figura 1. *Propuesta de fases durante el burnout según Edelwich y Brodsky (1980).*  
Fuente: Elaboración propia.



Otros autores que asociaron primeramente el *burnout* con el trabajo han sido:

Cherniss (1980): este autor contempla el síndrome como un proceso de estrés y tensión en el que todo individuo pasa por tres fases:

- 1) Estrés: un desequilibrio entre la demanda del trabajo y los recursos disponibles para afrontarlo
- 2) Tensión: una respuesta emocional ante ese estrés donde aparecen síntomas de ansiedad, tensión y fatiga.
- 3) Afrontamiento defensivo: aparición de las defensas que implican cambio en las conductas y en el comportamiento.

Maslach y Jackson (1981) y Sarros (1988) definen *burnout* como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización en el trato con usuarios y clientes y la pérdida de confianza en la realización personal (Garcés de los Fayos y Vives, 2003).

- Agotamiento emocional: sobreesfuerzo y sensación de cansancio emocional debido a las interacciones entre compañeros y entre trabajador-cliente.
- Despersonalización: actitudes y tratos de cinismo hacia las personas a las que prestan sus servicios.
- Reducida realización personal: autoconcepto negativo de uno mismo como resultado de una pérdida de confianza en la realización personal.

Esta conceptualización posee soporte empírico, al igual que la definición de Pines, Aronson y Kafry (1981): “*burnout* como un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por estar implicada la persona durante largos periodos de tiempo en situaciones que le afectan emocionalmente”. A partir de ellos, se elaboró el “*Maslach Burnout Inventory*” (MBI), el cual, por medio de tres subescalas, mide el *burnout* personal en el ámbito de servicios humanos evaluando las tres dimensiones mencionadas (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Este inventario, además, tiene la ventaja de que no solo se circunscribe en el contexto organizacional, de forma que se establecieron dos enfoques distinguiendo dos estados psicológicos de presión diferentes:

- Estrés específico: sufrido por los profesionales asistenciales, considerado como el resultado de la reiteración de la presión emocional ante la interacción con los clientes o pacientes.

- Estrés crónico o *Tedium*: que pueden padecerlo personas cuyas profesiones sean o no asistenciales. Es en este enfoque donde se introduce la participación del deporte, es decir, más allá del contexto organizacional.

Brill (1984) habla de un estado disfuncional y disfórico<sup>1</sup> relacionado con el contexto organizacional. Para él sucede cuando un individuo que no presente otra alteración psicopatológica mayor, ha trabajado con un nivel adecuado de rendimiento y satisfacción personal que posteriormente no puede volver a conseguir sin ayuda externa. Este autor lo relaciona en mayor medida con las expectativas previas (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010).

Leal Rubio (1994) lo define como una serie de síntomas depresivos que sufre el individuo debido a una pérdida de autoestima y fracaso en sus intervenciones por la vivencia que tiene de que su trabajo y su esfuerzo es inútil, (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010).

Autores como Mingote Adán (1998) o Gil monte y Peiró (2000) siguen la perspectiva de los tres factores predominantes en el *burnout* propuestos por Maslach y Jackson.

Más recientemente se ha asociado el síndrome con los mecanismos de defensa que se manifiestan en las profesiones de ayuda. Jaoul, Lovess y Mugen (2004), junto con una gran mayoría de autores están de acuerdo en que existe un desequilibrio o confrontación entre las expectativas o ideales y la realidad laboral (Como se citó en Carlin y Garcés de los Fayos, 2010).

Con ello, a pesar de que los autores citados se refieran a los mismos términos, existen elementos diferenciadores en sus definiciones. Algunos destacan:

- La relación del *burnout* con el estrés laboral
- Los estados disfuncionales que vienen asociados al síndrome
- La relación entre el síndrome y la sobrecarga cognitiva
- Los que individualizan más el síndrome poniendo el peso en una crisis de la auto-eficacia

---

<sup>1</sup>Disforia: se caracteriza generalmente como una emoción desagradable o molesta, como la tristeza (estado de ánimo depresivo), ansiedad, irritabilidad o inquietud. Es el opuesto etimológico de Euforia



Aun así, parece existir consenso en que el estrés es un factor inherente al desarrollo del síndrome, y que en función de las características individuales de cada persona, se desarrollará el *burnout* con más o menos probabilidad. Esto es porque cada individuo percibe el estrés de manera diferente, incluso, una misma persona en distintas ocasiones y ante el mismo estresor puede verse afectado o no por el estrés. También tienen un papel importante los recursos de afrontamiento, los cuales pueden olvidarse o no usarse en determinadas situaciones. Finalmente, los estresores pueden afectarnos de manera crónica o aguda.

En base al análisis de la evolución del concepto de *burnout*, se podrían extraer las siguientes conclusiones generales:

- Ha de haber elementos estresantes que dispongan a la persona, en mayor o menor medida, para que una persona presente el síndrome de *burnout*.
- Es necesario que exista la interacción humana (trabajador-cliente) intensas y/o duraderas para la aparición del *burnout*. Arthur (1990) y Ayuso y López (1993) en este sentido, entienden el síndrome como un proceso continuo que va surgiendo paulatinamente (Citado en Garcés de los Fayos, 1998).

### **3.2 Síndrome de *Burnout* en Deportistas: del Contexto Organizacional al Contexto deportivo**

En el ámbito deportivo se han realizado muy pocas investigaciones sobre este síndrome debido en parte a la asunción y adaptación del marco teórico ya planteado por Maslach y Jackson (1981). El agotamiento emocional, la despersonalización y la reducida realización personal como manifestación del síndrome ha recibido apoyo en el contexto deportivo con algunos autores (Budgett, 2000; Cresswell y Euklund, 2007; Maslach, Schaufeli y Leiter, 2001).

Flippin (1981) fue el primero en realizar un trabajo sobre el *burnout* en deportistas, pero fue Fender (1989) quien realizó un primer traslado del contexto organizacional al deportivo. Define el *burnout* como una reacción de los deportistas ante el estrés que provoca la competición, derivando en agotamiento emocional, descenso en el

rendimiento deportivo y actitud impersonal hacia sus allegados. Como se puede apreciar, es una adaptación a la definición de Maslach y Jackson (1981).

Con ello llegaron diversas aportaciones que muestran matices diferenciales del *burnout* en el deporte. A continuación se expresarán los estudios y trabajos realizados en este campo que han ido conformando una línea base de investigación sobre este síndrome en deportistas, destacando el trabajo de Garcés de los Fayos y Medina Mojena (2002). Todo ello, teniendo en cuenta que la mayor preocupación en este estudio ha ido ligada a la relación existente entre el *burnout* y el abandono de la práctica deportiva, pues según Cantón, Mayor y Pallarés (1995) es una respuesta que da la persona que implica “*el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro*” (Como se citó en Garcés de los Fayos y Canton, 2010)

Uno de los primeros autores en estudiar este síndrome en deportistas (Feigley, 1984) observó que los acontecimientos estresantes tanto en el ámbito laboral como en el deportivo tenían cierto parecido (Garcés de los Fayos y Canton, 2010), por lo que no sería descabellado asumir que ciertos sucesos que dan lugar al estrés en las organizaciones o en el deporte pueden conllevar un agotamiento emocional. Desde su punto de vista el *burnout* sería un “*fuego interno*” que quema la motivación del deportista. Otro autor que encontró esta similitud entre el trabajo y la actividad deportiva percibida por deportistas fue Hahn (1992) aludiendo a las quejas de estos que sentían la competición como una alta carga de “trabajo”. Asimismo, May (1992) encontró múltiples casos de *burnout* en atletas olímpicos, los cuales son los que más entiende el deporte como un trabajo.

Una vez establecida la relación de semejanza entre el estrés laboral y el deportivo, cada autor le ha dado peso a ciertos factores distintos en aras de aportar claridad a la comprensión del síndrome:

- Cantó et al (1990) y Weinberg y Gould (1995) siguieron la línea de Maslach y Jackson, tomando como características del síndrome: agotamiento físico y emocional que se traduce en baja energía, confianza e interés; insensibilidad entendida como una forma negativa de responder a los demás; y sentimientos de baja autoestima y realización personal.
- Silva (1990) pone los factores físicos y la carga de entrenamiento como el punto clave en la aparición del síndrome. Su modelo establece dos formas de adaptarse

a las cargas de *entrenamiento* excesivas: la positiva produciría un mejor desempeño en el entrenamiento, mientras que la negativa, si se repite, podría conllevar la aparición del *burnout* o el abandono de la práctica deportiva. Este autor define la adaptación negativa como un fracaso en el afrontamiento del estrés psicofisiológico o sobreentrenamiento. Así, Silva ha definido el síndrome como “*una exhaustiva respuesta psicofisiológica expuesta como resultado de los frecuentes, y a veces extremos, pero en general ineficaces esfuerzos por cumplir, un excesivo entrenamiento y/o las demandas competitivas*”.

- Henschen (1991) partió de la definición de Pines, Aronson y Kafry (1981) dotando de importancia a los estresores de la competición como causa del síndrome, es decir, el padecimiento del *burnout* lo concebían como resultado de un agotamiento físico, mental y emocional sufrido por el deportista.
- Feigley (1994), además de poner de manifiesto la similitud entre el síndrome en el ámbito laboral y deportivo, definió el *burnout* como un descenso en la motivación y energía, debido a una carga intensa de actividad deportiva, en un ambiente de alta presión durante largos periodos de tiempo, lo que conllevaba la aparición de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida del entusiasmo. Rotella, Hanson y Coop (1991) siguiendo esta línea, entendían el síndrome como un resultado del estrés agudo sufrido durante largos periodos de tiempo.
- Loehr y Festa (1994) ponen de manifiesto que la competición deportiva puede generar niveles de estrés físicos y emocionales intensos, y que por ello, la aparición del *burnout* puede darse cuando se pierde el equilibrio entre el estrés generado y los periodos de recuperación.

## 4. Objetivos

### 4.1 Objetivos Principales y Secundarios

#### Principales

- Analizar el estado actual del síndrome de *burnout* en el ámbito deportivo
- Recopilar los diferentes programas de prevención del síndrome de *burnout*.

## Secundarios

- Contribuir a los materiales escritos en lengua castellana en relación al síndrome de *burnout* en el ámbito deportivo.
- Revisar en la literatura la influencia del síndrome de *burnout* sobre el abandono prematuro de la práctica deportiva.
- Diferenciar el síndrome de *burnout* de posibles constructos psicológicos similares: depresión, fatiga constante y estrés.
- 

## 5. Metodología

### 5.1 Estrategias de Búsqueda

Este trabajo es una revisión narrativa en la que se ha emprendido una búsqueda de artículos de revistas científicas acerca del síndrome de *burnout* en el ámbito laboral y deportivo. Para ello se han utilizado las siguientes bases de datos: Dialnet, Google Scholar, Psycinfo y Psycodoc. Se realizaron dos estrategias de búsqueda diferentes:

1. En primer lugar, para encontrar información sobre la evolución, prevalencia y características del síndrome, así como los programas de prevención e intervención y el abandono prematuro del mismo, se utilizaron las siguientes palabras clave: *burnout syndrome*, *sports*, *athletes*, *intervention study* y *prevention*. Se combinaron a través de la conjunción o booleano “AND” para que los términos aparecieran juntos en el documento.
2. Se utilizaron distintos descriptores en aras de explicar la diferencia de este síndrome con otros constructos psicológicos parecidos, siendo las palabras clave: *burnout*, *stress*, *depression*, *fatigue*.

Además de las bases de datos, se ha añadido a la revisión una referencia externa que se ha considerado relevante por su relación con el ámbito de estudio que consiste en un libro de Garcés de los Fayos denominado: “Psicología y Deporte”.

## 5.2 Criterios de Inclusión y de Exclusión

En la búsqueda se ha fijado un límite de idioma. Por un lado, se han seleccionado únicamente artículos escritos en inglés y en lengua castellana. Por otro lado, el criterio para la selección de descriptores tuvo como objetivo acceder a todos aquellos trabajos relacionados con el síndrome de *burnout* en el ámbito deportivo, desde artículos que se publicaron en 1981 hasta 2020. Además, se excluyeron aquellos artículos referidos al síndrome aplicado a cualquier profesión, pues únicamente nos interesa el ámbito deportivo.

## 5.3 Selección de Artículos

TABLA 1. Estrategias de búsqueda en bases de datos

Bases de datos	Estrategia de búsqueda	Artículos recuperados	Criterios de exclusión	Artículos encontrados	Artículos seleccionados
PSYCINFO	"Burnout syndrome" AND "Sports"	35	* Idioma * Por el título * Artículos sobre otras profesiones * Artículos repetidos	10	6
	"Burnout" AND "Prolonged fatigue"	9	* Idioma * Por el título * Artículos sobre otras profesiones * Artículos repetidos		1
PSICODOC	"Burnout syndrome" AND "Sports"	23	* Idioma * Por el título * Artículos sobre otras profesiones * Artículos repetidos	11	4
	"Burnout syndrome" AND "Sports" AND "Prevention"	4		4	0
GOOGLE SCHOLAR	"Burnout syndrome" AND "Athletes"	285	* Por fecha: 1980-2000 * Idioma * Por el título * Artículos sobre otras profesiones	31	5

			* Artículos repetidos		
<b>DIALNET</b>	“Burnout syndrome” AND “Sports” o “síndrome de burnout en deportistas”	57	* Idioma * Por el título * Artículos sobre otras profesiones * Artículos repetidos	12	6
Artículos obtenidos a partir de la lectura de otros trabajos y que resultan de especial interés.					12

## 6. Resultados

### 6.1 Estado Actual del Síndrome de *Burnout* en Deportistas

En la tabla 2 se encuentran los resultados de los estudios referentes a los principales modelos que definen el síndrome de *burnout* en deportistas.

Diversos autores se plantearon la necesidad de describir este síndrome en el ámbito deportivo mediante modelos teóricos en aras de una mejor comprensión del síndrome (Garcés de los Fayos, 1998) teniendo en cuenta las diferentes perspectivas, y fue después, tras la revisión de los mismos, cuando se propuso un modelo teórico-explicativo del *burnout* en deportistas en el que incluirán aquellos aspectos complementarios a los tres modelos y dimensiones que consideran que no se han tenido en consideración en los mismos (Garcés de Los Fayos, Teruel y García Montalvo, 1993; Garcés de Los Fayos y Jara, 2002).

TABLA 2. *Esquema de los modelos teóricos del síndrome de burnout.* Fuente: elaboración propia

<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Origen del burnout</b>	<b>Resumen del modelo</b>
<b>Smith</b>	1986	Respuesta ante un estrés continuo: desequilibrio entre los costes y beneficios de la actividad deportiva	Los beneficios no son suficientes para compensar el esfuerzo que tendría que realizar para afrontar los costes que le generan estrés, causando la aparición del síndrome.
<b>Schmidt y Stein</b>	1991	Compromiso deportivo	Compromiso mediatizado por cinco factores: descenso de recompensas, satisfacción, alternativas y aumento de costes y de inversión.
<b>Coakley</b>	1992	Procesos sociales o contexto del deportista	La estructura social del deporte predispone a la aparición del síndrome, fundamentalmente debido a dos factores: obligación de tener un autoconcepto exclusivamente relacionado con el deporte y la prohibición de mantener relaciones que se alejen del control al que está sometida su vida
<b>Garcés de los Fayos</b>	2007	No se basa en ningún modelo anterior, es una propuesta novedosa con una serie de parámetros	Considera el síndrome como un proceso continuo y temporal, en el que se pasará de una dimensión a otra (agotamiento, despersonalización y reducción de la realización personal).

**Modelo teórico de Smith (1986).** Este autor concibe el síndrome como una respuesta ante el padecimiento de un estrés continuo, es decir, un desequilibrio entre los costes y beneficios de la actividad deportiva, de forma que los beneficios no son suficientes para compensar el esfuerzo que tendría que realizar para afrontar los costes que le generan estrés, causando la aparición del síndrome. Todo ello comienza cuando el deportista percibe ciertos eventos desencadenantes (presión excesiva, dificultades con el entrenador, demanda excesiva de tiempo, etc.) como negativos (valoración cognitiva), desembocando en ciertas reacciones fisiológicas, psicológicas y cognitivas que acaban originando el *burnout*.

Smith también reconoció la necesidad de un instrumento válido de medida del *burnout*, probablemente el MBI de Maslach y Jackson (1986), que posteriormente es adaptado al contexto deportivo por Garcés de los Fayos (1994).

Este modelo fue apoyado por Cantón et al (1990) como el más adecuado para la comprensión del síndrome, y por la ventaja de poder ser aplicado a entrenadores y no solo a deportistas junto al MBI.

**Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991).** Estos autores se basan en el compromiso deportivo para explicar el síndrome. Ya como se observaba en el ámbito laboral, un alto compromiso con la organización se relaciona con una menor probabilidad de padecer *burnout*, por ello su modelo va a pretender distinguir a aquellos deportistas que continúan con su ejercicio deportivo de los que lo abandonan y de los que sufren *burnout*. Ya que entienden el compromiso como un constructo mediatizado por múltiples factores (entidad deportiva, relaciones familiares, compañeros, entrenador, y otros), es razonable entender que cuando el compromiso entre el deportista y su contexto deportivo estén en la misma línea, habrá mayor probabilidad de que mantenga ese compromiso con el deporte. Es decir, el compromiso adquirido entre el deportista con el entorno determinará la continuidad en la actividad deportiva. Estos tres perfiles de deportistas los establecen en base a la combinación positiva y negativa de cinco factores que se dan en el tiempo, desde la perspectiva de costes y beneficios ya planteada en el modelo anterior: *descenso de las recompensas que solía recibir, aumento de los costes, descenso de la satisfacción, descenso de las alternativas y aumento de la inversión.*

TABLA 3. *Situación de compromiso, burnout y abandono (Schmidt y Stein, 1991)*

	<b>Compromiso basado en el disfrute</b>	<b>Compromiso (burnout)</b>	<b>Abandono de la práctica deportiva</b>
<b>Recompensas</b>	En aumento (o altas)	Decreciendo	Decreciendo
<b>Costes</b>	Escasos	En aumento	Incrementando
<b>Satisfacción</b>	Alta	Decreciendo	Decreciendo
<b>Alternativas</b>	Escasas	Escasas	En aumento
<b>Inversiones</b>	Altas	Altas (o en aumento)	Decreciendo



Este conocimiento de las variables que median en la situación del deportista podrá utilizarse para afinar los ítems de los instrumentos de medida del *burnout*, y por ello conseguir instrumentos de medida más precisos, además de poder establecer una mejora en las medidas de prevención e intervención más adecuadas para la resolución del síndrome.

**Modelo teórico de Coakley (1992).** Este autor pone los procesos sociales como punto clave para explicar el síndrome, en concreto, el contexto del deportista que predispone a la aparición de este problema. Entre otros, el inadecuado control sobre la vida de los deportistas dentro y fuera del deporte, las perjudiciales relaciones sociales asociadas al deporte y la falta de organización de los programas deportivos, son algunos factores que favorecen la ocurrencia del *burnout*. Por ello su propuesta de intervención, al contrario de lo habitual, se dirige a cambiar aquellos aspectos que se relacionen con la estructura del deporte, en concreto un cambio necesario en la relación entrenador-deportista y un aumento del apoyo social, ya que lo considera un problema social que se da en la competición deportiva a causa de dos factores:

- Obligación de que el deportista asuma un autoconcepto unidimensional exclusivamente relacionado con el deporte.
- Impedimento de establecer cualquier tipo de relación que no pueda ser controlada.

Coakley no considera el abandono de la práctica deportiva como una consecuencia necesaria, sino que considera el abandono prematuro como una elección del deportista al darse cuenta de que obtiene una mayor satisfacción fuera del contexto deportivo que dentro el mismo.

**Modelo de Garcés de los Fayos y Cantón (2007).** Propusieron un modelo con la pretensión de que sirviera como punto de partida a futuras investigaciones sobre el *burnout*. Delimitaron diferentes parámetros para la comprensión del síndrome, en los cuales iremos profundizando a lo largo del trabajo.

- A) Variables predictoras: ya que no se pudo comprobar qué variables incidían en mayor medida en el origen del síndrome, sí se comprobó que el conjunto de tres de ellas promovía una mayor afectación en el deportista en el desarrollo del *burnout*. Estas son: variables familiares, personales y de índole deportivo.

TABLA 4. *Variables que inciden en la aparición del burnout.* Fuente: elaboración propia

<b>Variables personales</b>	<b>Variables familiares</b>	<b>Variables de índole deportivo</b>
Aburrimiento	Falta de apoyo en su grupo de referencia	Altas demandas competitivas
Falta de habilidades	Estilo de vida externo	Excesivas demandas de tiempo y energía
Estrategias de afrontamiento negativas	Intereses mercenarios de los padres	Entrenamiento monótono
Falta de adecuación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos		Sentimientos de estar apartado
		Carencia de refuerzos positivos
		Entrenador

Así, el entrenador y/o la organización deportiva (con sus formas de interactuar con los deportistas), la propia configuración del contexto deportivo (referido a entrenamiento y competición) y el papel que desempeñan los familiares directos del deportista, se configuran como las variables más relevantes (Garcés de Los Fayos, Olmedilla, Jara, 2006).

B) Tres dimensiones que se dan a lo largo de un continuo temporal:

1. Agotamiento emocional
2. Despersonalización
3. Incapacidad en la realización personal en el contexto deportivo

C) En qué medida las variables de personalidad influyen en la incidencia del síndrome, pues en función de cada persona, jugarán un papel más o menos importante. En Garcés de los Fayos (1999) se destaca la personalidad ansiógena como la característica que mejor predice la aparición del *burnout*.

D) Consecuencias observables del desarrollo del síndrome en el ámbito deportivo, en el entorno familiar o más inmediato y consecuencias relacionadas con elementos personales. Entre las consecuencias observables en el deportista se

encuentran: *perdida de energía y entusiasmo, angustia e insatisfacción con lo que antes le divertía, ausencia de compromiso, pérdida de autoestima y confianza en sí mismo, problemas psicosomáticos, descenso en el nivel de eficiencia, alejamiento social como mecanismo de afrontamiento y propensión al abandono de la práctica deportiva.*

- E) Abandono prematuro de la actividad deportiva en muchos casos de deportistas afectados por el síndrome.

En resumen, las variables que anteceden al problema -de índole familiar, social y deportivo- en función de las interacciones entre ellas, así como de su intensidad y frecuencia, junto con la valoración cognitiva o percepción más o menos negativa que el deportista tenga de ellas, darán lugar a una situación emocional del deportista que puede favorecer la aparición del *burnout*.

## **6.2 Prevalencia del Síndrome de *Burnout***

Una vez clarificado el término *burnout* en el contexto deportivo, se analizaron varios estudios de forma que se tenga una idea de la incidencia de este síndrome y su afectación a la población, cuyos resultados fueron los siguientes:

Estudios en Europa y América del Norte sitúan el síndrome de *burnout* entre el 1 y el 9% (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, & Lundqvist, 2007; Orleans, Andrade, Silveira, & Itibere, 2014; Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke, & Krause, 2004), además se encuentra una mayor afectación del síndrome en deportistas individuales que en atletas pertenecientes a deportes de equipo, así como niveles más altos de *burnout* en los más jóvenes (Citado en Olivares, Garcés de los Fayos, Ortín y De Francisco, 2015).

Otros estudios en Latinoamérica situaron el *burnout* entre un 2 y un 10% (Medina & García, 2002; Sierra & Abello, 2008; Reynaga, 2009), y en España, se han situado entre un 2.77 y un 4.8% (De Francisco, Garcés de los Fayos, & Arce, 2014; Pedrosa & García-Cueto, 2014; Pedrosa, Suárez, Pérez, & García-Cueto, 2011; Sánchez-Alcaraz & Gómez- Mármol, 2014).

Por otro lado, el estudio realizado a tenistas de alto rendimiento mostró un 4.8% de prevalencia en el síndrome (Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2014), así como valores más altos en la variable de despersonalización, y no se encontraron diferencias significativas en cuanto al sexo o nacionalidades. Valores similares se obtuvieron en la investigación de De Francisco, Garcés de Los Fayos y Arce (2014) mediante el IBD-R (Inventario de Burnout en Deportistas- Revisado) y la versión española del ABQ (Athlete Burnout Questionnaire), con un resultado del 3.8% , y 3.4% respectivamente del síndrome, y donde tampoco se encontraron diferencias entre sexo, aunque sí se hallaron niveles más altos en la variable de agotamiento emocional o agotamiento emocional/físico en aquellos con un mayor volumen de entrenamiento. Otro aspecto destacable ha sido la dimensión de despersonalización en el IBD-R o Devaluación de la práctica deportiva en el ABQ, la cual parece ser la que más sufren los deportistas que padecen el síndrome, superando el 5%, y por ello, se presume que puede ser la variable esencial que explique el origen y desarrollo del *burnout*

Finalmente, la investigación realizada por Pedrosa y García-Cueto (2014) en España, utilizando el cuestionario ABQ, teniendo en cuenta la edad, el sexo y la modalidad deportiva mostró una prevalencia del *burnout* entre el 0.25% y 2.77%. Además, se comprobó que las mujeres, en España, eran más proclives al padecimiento del síndrome, así como los adultos y los deportistas, que practicaban deportes de equipo frente a los individuales.

En general, se han obtenido resultados más bajos de prevalencia en los estudios realizados más recientemente que aquellos anteriores. Así, los resultados de Pedrosa y García-Cueto (2014) concuerdan con los obtenidos a nivel internacional por Gustafsson et al. (2007), sin embargo, en los resultados de Garcés de Los Fayos y Vives Benedicto (2004), en España, se encontraron valores superiores. La investigación de De Francisco et al. (2014) cifró el padecimiento del *burnout* en deportistas cerca de un 4%, inferior a los recogidos en otros estudios de Garcés de los Fayos (1999), Jiménez et al (1995) o Medina y García (2002). Esto se debe a la no utilización de cuestionarios propios del contexto deportivo, sino al uso de escalas adaptadas al ámbito deportivo. Estos datos obtenidos en España son de mayor fiabilidad pues han sido hallados a partir de un cuestionario específico para el ámbito deportivo. Esta mejora en los instrumentos se demuestra en el estudio de De Francisco et al. (2014) puesto que los resultados han sido similares en ambos instrumentos, lo que indica mayor solidez y fiabilidad.

TABLA 5. Reducción de la prevalencia debido a la mejora de los instrumentos de medida. Fuente: Elaboración propia

Autor	Año	Frecuencia del burnout (prevalencia)
Jimenez, Jara Vera y García	1995	6%
Garcés de los Fayos	1999	7.62%
Medina Mojena	2001	10%
Gustafsson, Kenttá, Hassmen y Lundqvist	2007	Entre el 1 y el 5%
Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol	2014	4.8%
De Francisco, Garcés de Los Fayos y Arce	2014	3.4%- 3.8%
Pedrosa y García-Cueto	2014	Entre 0.25% y 2.77%

### 6.3 Diferenciación del *Burnout* con Otros Constructos Psicológicos

Con el objetivo de clarificar el concepto de *burnout*, se procederá a diferenciar este síndrome de otras psicopatologías parecidas con las que puede compartir ciertos síntomas o procesos, pero que en definitiva, son constructos diferenciados:

- **Depresión:** visto desde la superficie, la depresión y el síndrome de *burnout* comparten características clave. Los síntomas de la depresión – como parte de una amplia variedad de experiencias de disforia- incluyen fatiga, sentimientos de fracaso y retraimiento social (Beck, 1970). El *burnout*, por su parte comprende agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. El agotamiento emocional del *burnout* es parecido a la tristeza y la fatiga de la depresión, y la despersonalización tiene una característica de retraimiento social. También la depresión incluye un elemento de autosuficiencia pobre e indefensión aprendida<sup>2</sup> que comparte características con el concepto de baja

<sup>2</sup> Trastorno psicológico caracterizado por una involución en el aprendizaje causada por la actuación impredecible de un estímulo aversivo sobre el individuo, sin disponer éste de un mecanismo para escapar

realización personal del *burnout* (Abramsen, Seligman y Teasdale, 1978). Por ello, a la luz de estas semejanzas, no es sorprendente que se entiendan como correlacionadas entre sí (Maslach y Jackson, 1986; Meier, 1984).

Sin embargo, la distinción entre estos dos fenómenos reside en los “*attributional patterns*”<sup>3</sup> y en su contexto específico. *Burnout* es fundamentalmente un constructo social y cuya definición está intrínsecamente ligada al contexto social y organizativo de una persona. La depresión tiene implicaciones en las relaciones sociales y, esencialmente, refleja pensamientos y emociones personales. Según Maslach y Jackson (1986), los ítems en el MBI, en el caso de *burnout*, atribuyen las experiencias positivas y negativas a las interacciones con los destinatarios de los servicios en el ámbito laboral, mientras que los ítems de la depresión, en contraste, atribuyen las experiencias negativas a uno mismo y no hacen referencia directa a un contexto específico.

McKight y Glass (1995), Leiter y Durup (1994), y Hallsten (1993) también encontraron similitudes en la sintomatología como se ha visto previamente, pero tras investigaciones empíricas, descubrieron que los patrones de desarrollo y la etiología eran distintos. Centrándonos más ahora en las diferencias entre depresión y *burnout* en deportistas, se encontró correlación entre depresión y el parámetro agotamiento emocional, pero no con las dos dimensiones restantes del síndrome (despersonalización y baja realización personal). Además, Manassero & cols (2003), Mingote (1997), Pines (1993), Warr (1987) y Meier (1984) citados en Martínez (2010), encontraron diferencias en cuanto al predominio de sentimientos de cada patología, siendo la culpa la más destacada en depresión, y la rabia y la cólera las más predominantes en el síndrome de *burnout*.

Aun con todo, Freudemberger (1974) en los inicios ya indicó la depresión como uno de los síntomas característicos del *burnout*. Por ello, Häätinen y cols. (2004) finalmente llegan a la conclusión, tras todas las investigaciones, de considerar la depresión como una consecuencia negativa del *burnout*.

---

o evitar dicho estímulo. Esto lleva a la persona a no poder predecir ni controlar la situación, con lo que aprende a no reaccionar de ninguna manera, aun cuando más tarde se le proporcionen herramientas para hacerlo.

Seligman, M.E.P. (1985). Indefensión aprendida. Madrid: Debate.

<sup>3</sup> Entendido en psicología como la explicación que los individuos dan a su comportamiento; atribuir su comportamiento a factores internos o externos.

- **Fatiga prolongada:** aunque la fatiga prolongada y el *burnout* también presentan similitudes que pueden confundirnos y hacernos pensar que se trata del mismo fenómeno, no lo son. Como se comenta con la depresión, estos dos fenómenos tienen distintos orígenes, se definen de manera distinta y, además, se dan en contextos diferentes. Mientras que la fatiga prolongada tiene un origen médico (Wessley, 2001), el *burnout* presenta un origen más psicológico (Schaufeli & Enzman, 1998; Schaufeli & Taris, 2005). Leoane, Hubiers, Knorrnerus y Kant (2009) realizan un estudio para evitar el inadecuado diagnóstico de estas dos patologías que se podría realizar debido a sus semejanzas, lo que podría derivar en un tratamiento menos eficiente. Estos estudian cómo el *burnout* y la fatiga prolongada se influyen el uno al otro. En estudios previos que realizaron ya se evidenció que ambos pueden darse por separado y que existían diferencias entre ellos en términos de características y factores pronósticos, especialmente respecto al trabajo y factores de salud. Se encontró que los factores de salud eran más relevantes en la fatiga prolongada, mientras que los laborales lo eran más en el *burnout*. También se demostró que los resultados eran peores cuando estas dos patologías ocurrían juntas, en comparación con cuando ocurrían por separado. Los resultados del estudio mostraron que el *burnout* y la fatiga prolongada se influyen mutuamente en el tiempo y tienen tendencia a coexistir más que a sustituirse entre sí a medida que el tiempo pasa, y como ya se ha dicho anteriormente, la concurrencia de ambos empeora aún más el resultado (Leone et al., 2007, 2008b).

Aunque los dos se influyen mutuamente, se ha sugerido que la fatiga puede ser una señal de alerta temprana para el *burnout* (Goldsmith, 2007). Por ello es aconsejable identificar las quejas derivadas de la fatiga para poder evitar el riesgo de que estas dos patologías se desarrollen.

- **Estrés:** El síndrome de *burnout* se conceptualiza a menudo en el marco de la investigación sobre el estrés. Un ejemplo es la definición de Maslach et al. (2001), que define el *burnout* como “una respuesta prolongada a los estresores emocionales e interpersonales crónicos en el trabajo” o de Hobfoll y Shirom (2000) que lo ven como una consecuencia de la exposición al estrés crónico en

el trabajo. Estas definiciones ya muestran que estos dos conceptos son diferentes, en tanto que el *burnout* es la consecuencia del estrés. Además, mientras que el estrés destaca por una implicación excesiva en los problemas, desembocando en agotamiento, daños físicos e hiperactividad emocional, el *burnout* genera agotamiento emocional, falta de implicación y desmotivación, entre otros, dejando en un segundo plano la pérdida de energía física (Medina, 2016).

Una distinción clara entre estas dos patologías son los efectos que producen. El estrés genera efectos positivos y negativos, sin embargo, el *burnout* únicamente produce efectos negativos en la persona y su entorno (Martínez Pérez, 2010).

#### **6.4 Abandono Prematuro**

El abandono ha sido uno de los aspectos más estudiados en relación con el síndrome de *burnout* en deportistas, aunque las investigaciones sobre este respecto sean muy escasas en comparación con el *burnout* en el ámbito organizacional.

Algunos autores ya presumían el abandono prematuro como una consecuencia del síndrome (Canton, Pallarés, Mayor y Tortosa, 1990; Pallarés, Canton y Mayor, 1990), y otros autores como Dale y Weinberg (1990) o Rotella, Hanson y Coop (1991) lo veían como una consecuencia irreversible una vez se padece el síndrome (como se cita en Garcés de los Fayos y Canton, 2003).

Cohn (1990), observó que la dedicación excesiva a la práctica deportiva, así como al esfuerzo y a las demandas competitivas, eran el motivo del origen del síndrome. Por otro lado, Feigley (1984) partió de la base de que el abandono implicaba una desilusión y ausencia de motivación hacia lo que antes era una práctica deseada, y destacó la relevancia de este abandono en edades tempranas, pues existía un mayor agotamiento emocional o *burnout*, como lo demostró empíricamente en una de sus investigaciones. Todo ello ocurría debido al deseo intenso de un éxito deportivo, que llevaba a entrenamientos excesivos, lo que provocaba un aumento de la presión psicológica. Davies y Armstrong (1991), como se cita en Garcés de los Fayos y Canton (2003), a



partir de la observación en contextos naturales, encontraron que jóvenes de 16 años que hubieran sufrido estas presiones, podían sufrir el síndrome de *burnout* y abandonar el deporte. Otra opinión fue la de Hahn (1992), quien puso de manifiesto la fama y ser “niños estrella” como factores que implicaban demandas sociales exigentes, y por consiguiente, una mayor propensión al padecimiento del síndrome y posterior abandono, pues se perdía la verdadera motivación para la actividad deportiva (diversión). Además, este autor indica que estas presiones pueden aparecer en deportistas de 10 años. Finalmente, Loehr y Festa (1994) parecieron ser los autores más concienciados con este problema. Entendieron el abandono del deporte como el resultado de la conversión de la práctica deportiva en algo exclusivamente competitivo, olvidándose del carácter lúdico y motivacional, lo que generaba niveles altos de estrés y presión que acababa consiguiendo que los jóvenes estuviesen “quemados”.

### 6.5 Programas de Prevención del Síndrome de *Burnout*

Una vez realizado el primer objetivo de lograr una mejor comprensión del concepto *burnout* en deportistas tras la revisión de los diferentes modelos planteados por los autores, pasamos al segundo objetivo, que es aclarar las estrategias de prevención de este síndrome.

Tras los estudios revisados a este respecto, se ha comprobado que las consecuencias del padecimiento del síndrome son bastante aversivas, por lo que existe la necesidad de desarrollar estrategias de prevención y tratamiento para este síndrome. En lo que más han trabajado los autores (Garcés de Los Fayos y Medina Mojena, 2002) a este respecto ha sido en desarrollar los principios a seguir a la hora de establecer programas de prevención del síndrome de *burnout* en deportistas:

TABLA 7. *Principios preventivos del burnout*. Fuente: Elaboración propia

<b>Principios de prevención</b>	<b>Estrategias</b>
<b>Sistema de evaluación continuo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluación periódica del estado mental del deportista para una detección precoz del problema</li> <li>- Estructuración del entrenamiento para evitar la monotonía, el aburrimiento y respetando</li> </ul>

---

<b>Establecer periodos de entrenamiento psicológico con el deportista</b>	<p>periodos de tiempo libres y de ocio para el deportista</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajustar las expectativas del deportista a objetivos reales y alcanzables, teniendo en cuenta las características personales del deportista.</li> <li>- Enseñanza de habilidades (relajación, auto instrucciones, imaginación) que ayuden al deportista a afrontar las situaciones estresantes.</li> </ul>
<b>Procurar una motivación constante del deportista en su actividad deportiva</b>	<p>Ya que la mejor medida para la evitación del síndrome es que el deportista esté siempre motivado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atender a las motivaciones y ver si cambian con el paso del tiempo</li> <li>- Promover la autonomía e independencia en su actividad deportiva (elegir ejercicios, materiales,etc.)</li> <li>- Procurar un clima adecuado de compañerismo y un adecuado apoyo por parte del entrenador o entidad deportiva que le permita una estabilidad emocional al deportista.</li> <li>- Identificar junto al deportista aquellas personas que hacen que su nivel de motivación disminuya, así como identificar y ser consciente de las variables ambientales que originan esa falta de motivación.</li> </ul>
<b>Frenar la sensación de saturación que deriva en abandono de la actividad deportiva</b>	<p>Anticiparse a la sensación de “estar quemado” mediante estrategias mentales que permitan controlar las situaciones difíciles y el fomento de la diversión través de la actividad física.</p>
<b>Plantear posibles cambios en la estructura social del deporte competitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir cambios en las normas estrictas de funcionamiento de las competiciones y variar la programación física y psicológica tan exigente, así como reducir el excesivo control de las relaciones personales.</li> <li>- Promover cambios dirigidos a aumentar la sensibilidad en el momento de programar las competiciones, de forma que se tenga en cuenta si son excesivamente exigentes tanto psicológica como físicamente.</li> </ul>
<b>Propuesta de un aumento de la edad mínima para competir y hacer deporte</b>	<p>Esta medida se dirige a la protección de los más jóvenes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptar, en función de la edad, las exigencias de las competiciones de forma</li> </ul>

---

---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- que no se vean afectados por las presiones.</li> <li>- Mejorar la formación de los deportistas de forma que desarrollen formas más maduras de afrontar las adversidades.</li> </ul>
<b>Reducción de competencias y preparación de los entrenamientos en ciclos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ciclos donde se alternen periodos de trabajo con periodos de descanso y recuperación.</li> <li>- Control de aquellos factores externos que pueden mediar negativamente en el deportista</li> <li>- Control del posible estrés que puedan sufrir</li> <li>- Conocimiento de los periodos de recuperación que se precisan en toda persona.</li> </ul>

---

Las estrategias planteadas en el cuadro han venido de diversos autores como: Feigley (1984), Loehr (1990), Henschen (1991), Rotella et al (1991); Coakley (1992), De Diego y Sagredo (1992), Hahn (1992<sup>a</sup>), Loehr y Festa (1994). Con esta intervención tratamos de ofrecer una serie de herramientas, tanto al deportista como a sus allegados, para poder prevenir y reaccionar ante el riesgo de padecer *burnout*. Con la aplicación de estas estrategias de manera constante, se conseguirá evitar el sufrimiento de este síndrome. Finalmente, sería aconsejable que se investigara más acerca de la prevención e intervención de este síndrome, así como seguir profundizando en el síndrome de *burnout*, del que hay muy poca información.

## 7. Discusión

A día de hoy, son muchos los autores (como se muestra en la tabla 5) los que han indicado una alta prevalencia de esta patología en los deportistas jóvenes. El padecimiento de este síndrome en los atletas puede desembocar en abandonos de la práctica deportiva, un descenso en el rendimiento y ciertos sentimientos negativos para el que lo sufre, lo que hace que sea motivo de interés de estudio, tanto en el ámbito deportivo como en el organizacional.

El abandono prematuro ha sido una de las mayores preocupaciones relacionadas con el síndrome de *burnout*. Autores como Hahn (1992) o Feigley (1984) pusieron de manifiesto el abandono en edades muy tempranas, hasta con 10 años, debido a unas

demandas y entrenamientos muy exigentes que provocaban presiones, y por consiguiente, una mayor propensión al padecimiento del síndrome.

Otro aspecto que parece interesante destacar ha sido la distinción de este síndrome con otras patologías con las que sería fácil confundirlo. Así pues, aunque la depresión y el síndrome de *burnout* puedan compartir semejanzas en los síntomas, lo que diferencia estas dos patologías es que el *burnout* está estrictamente ligado al contexto social de la persona mientras que la depresión está ligada más fuertemente con pensamientos y emociones personales, no tan sociales. Además, estudios han confirmado las diferentes etiologías y un predominio de sentimientos diferente (Mckight y Glass, 1995; Leiter y Durup, 1994; Hallsten, 1993).

En cuanto a la fatiga prolongada y el *burnout*, se encontró que tienen distinto origen y que ocurrían en contextos diferentes (Wessely, 2001; Schaufeli & Enzman, 1998). Mientras que la fatiga está más ligada a un problema de salud, el *burnout* tiene más que ver con el trabajo. Las investigaciones demuestran que estas dos patologías tienden a influenciarse mutuamente, siendo peor el diagnóstico cuando coexisten.

Finalmente el estrés es uno de los factores utilizado para definir el síndrome de *burnout* (Smith, 1986). En las definiciones dadas por los autores se puede distinguir la diferencia, pues el síndrome es una consecuencia del estrés, además de que los síntomas son diferentes.

Debido a la propuesta de una mejor comprensión del síndrome se han destacado los modelos teóricos, que se han ido consolidando con el tiempo. Cronológicamente empezaríamos con Smith (1986) cuyo modelo se basa en el estrés deportivo; le sigue el modelo basado en el compromiso deportivo de Schmidt y Stein (1991); Coakley (1992) explica el síndrome a través de las relaciones sociales desadaptativas, y finalmente, Garcés de los Fayos y Canton (2007) que se apoyan en el conjunto de los tres anteriores. Quizá sería mejor unificar los aspectos más relevantes de cada modelo para realizar una propuesta que integre todos los aspectos, como hicieron Garcés de los Fayos y Canton (2007), y así tener un único modelo sólido al que atenerse.

Por otro lado, existe bastante bibliografía relacionada con las variables predictoras del síndrome (Garcés de Los Fayos et al, 2006), abordadas desde los tres contextos más inmediatos del deportista y que se han mencionado en el trabajo: personal, deportivo y

familiar/social. Igualmente, trabajos del mismo autor han ido encaminados a exponer las consecuencias del padecimiento del síndrome, lo que explica claramente que la complejidad de las interrelaciones entre las variables, la intensidad y frecuencia de su aparición, así como la interpretación aversiva que el deportista tenga de ellas será lo que determine una mayor o menor probabilidad de padecer el *burnout* (Garcés de Los Fayos y Canton, 2006; Loehr, 1990). Sin embargo, no hay tantos artículos que hablen sobre la prevención o el tratamiento de este síndrome en los deportistas, por lo que sería un ámbito que necesitaría estudiarse un poco más a fondo.

A partir de todo lo expuesto, se puede comprobar que ha habido un avance en el estudio de este síndrome aunque a un ritmo bastante lento, pues después de 30 años de investigación, han sido pocos los artículos que se han publicado a este respecto. Es cierto que cada vez se clarifica más sobre los diferentes aspectos de este síndrome en deportistas, tales como los modelos teóricos, las variables predictoras, las consecuencias o los instrumentos de evaluación (no mencionados en este trabajo) como se ha podido comprobar en el artículo de Goodger et al. (2007). Sin embargo, parece necesario seguir indagando en esta patología, ya que su padecimiento puede darse a edades muy tempranas, por lo que la prevención y la detección precoz de los factores de riesgo o variables predictores es de vital importancia.

## **8. Conclusiones**

Respecto al primer objetivo planteado en este trabajo: Analizar el estado actual del síndrome de *burnout* en el ámbito deportivo. A la vista de los resultados podemos concluir que la definición más asumida y adoptada por la mayoría de autores es la de Maslach y Jackson (1981) con su interpretación tridimensional del síndrome, además utilizada en el modelo de Garcés de los Fayos (2007), que ha incluido muchos de los aspectos que aclaran y describen mejor el síndrome, tales como variables predictoras, rasgos de personalidad y consecuencias del síndrome.

En cuanto a nuestro segundo objetivo: Recopilar los diferentes programas de prevención del síndrome de *burnout*, la conclusión queda recogida en la tabla 7, que en líneas generales, de forma que las estrategias de prevención han de encaminarse en cuatro direcciones, que son las analizadas en los artículos analizados: con el deportista, con el entrenador, con la familia y con la estructura social del deporte.

En cuanto a nuestros objetivos secundarios, a la vista de la información recopilada se concluye que el abandono prematuro aún tiene que investigarse más a fondo, siendo las presiones y la excesiva actitud competitiva lo que más lo caracteriza. Por otro lado, tras la revisión, queda concluida la diferencia entre el *burnout* con los constructos psicológicos parecidos: estrés, depresión y fatiga.

## 9. Referencias Bibliográficas

- Abramsen, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Carlin, M., Garcés de los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 169-180.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problema? *Sociology of sport journal*, 9, 271-285,
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athletes burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 14(1), 29-38.
- Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 109-119.
- Flippin, R. (1981). Burning out. *The Runner*, 32, 77-83.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1998). *Burnout en Deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome* (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia, España.
- 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 Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicològica*, 91-92, 12-22.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Olmedilla, A., Jara, P. (2006). *Psicología y deporte*. Murcia, España. Diego Marín Librero Editor.

- Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F., Carlin, M. (2010). Burnout en el contexto deportivo: análisis teórico-práctico del estado de la cuestión. *Apuntes de psicología*, 28(2), 213-223.
- Garcés de los Fayos, E.J., Vives, L. (2003). Hacia un modelo teórico explicativo de burnout en deportistas: una propuesta integradora. *EduPsykhé*, 2(2), 221-242.
- García-Parra, N., González, J., Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
- Gil-Monte, P. R. y Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Leiter, M., Durup, J. (1994). The discriminant validity of burnout and depression: a confirmatory factor analytic study. *Anxiety, Stress and Coping*, 7, 357-373.
- Loehr, J. E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, March, 47.
- Martínez Pérez, A. (2010). El síndrome de burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 112, 42-80.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1986): *The Maslach Burnout Inventory*. (Zaed) Palo Alto, *Consulting Psychologists Press* (Versión Española adaptada por Nicolás Seisdedos Cubero, TEA 1987).
- Medina, G., Garcés de Los Fayos, E. J. (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(2), 259-267.
- Medina, G., & García, F. E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 30-42. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/111791/106111>.
- Olivares Tenza, E. M., Garcés de Los Fayos E. J., Ortín Montero, F., & De Francisco, C. (2018). Prevalencia de burnout a través de dos medidas y su relación con variables sociodeportivas. *Universitas Psychologica*, 17(3), 1-9.



- O.M.S. (2000). The World Health Report 2000. Health systems: Improving performance. Disponible en el World Wide Web: <http://www.who.int/whr>.
- Pallarés, J., Canton, E. y Mayor, L. (1990). Factores motivacionales en la intervención en el deporte infantil y juvenil. *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos*. Valencia.
- 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.
- Pedrosa, I. & García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1). doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-1.esbd.
- Sánchez-Alcaraz, B., & Gómez-Mármol, A. (2014). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111-122.
- Schaufeli, W.B., & Enzman, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W.B., & Taris, T.W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work and Stress*, 19, 256–262.
- 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.
- Sierra, C. A., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia: Avances en la Disciplina*, 2(1), 49-78.
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Vairo, E. (2017). El síndrome de Burnout en el deporte (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.