

## EL SÍNDROME DE BURNOUT EN DEPORTISTAS: NUEVAS PERSPECTIVAS DE INVESTIGACIÓN

**Macon Carlin<sup>1</sup>, Enrique Garcés de Los Fayos<sup>2</sup> y Cristina De Francisco<sup>3</sup>**

**<sup>1</sup> Universidad de León, <sup>2</sup> Universidad de Murcia, <sup>3</sup> Universidad de  
Santiago de Compostela**

**RESUMEN:** El estudio del síndrome de burnout en el deporte ha recibido gran atención por parte de la comunidad científica en los últimos veinte años, han sido desarrolladas nuevas perspectivas de investigación, así como un acercamiento a los aspectos motivacionales, como la utilización de la Teoría de Metas de Logro y de la Teoría de la Autodeterminación. Los estudios longitudinales, de corte transversal y/o cualitativos siguen siendo limitados, lo que dificulta el entendimiento de cómo este síndrome evoluciona a lo largo del tiempo. El análisis de la relación entre perfeccionismo y burnout puede establecer nuevas aportaciones; bien como estudios de intervención específicos para el ámbito del deporte deben ser formulados.

**PALABRAS CLAVE:** Burnout, Deportistas, Motivación, Intervención.

## THE BURNOUT SYNDROME IN ATHLETES: NEW RESEARCH PERSPECTIVES

**ABSTRACT:** The study of athletic burnout syndrome has received much attention from the scientific community over the past twenty years, new research perspectives has been developed and an approach to the motivational aspects, like the use of the Achievement Goals Theory and Self-Determination Theory. Longitudinal, cross-sectional and/or qualitative studies remain limited, hindering the understanding of how this syndrome evolves over time. The analysis of the relationship between perfectionism and burnout can establish new contributions; as well as specific intervention studies in the sport field should be formulated.

**KEYWORDS:** Burnout, Athletes, Motivation, Intervention.

## O SÍNDROME DE BURNOUT EM ATLETAS: NOVAS PERSPECTIVAS DE INVESTIGAÇÃO

**RESUMO:** O estudo da síndrome de burnout no desporto recebeu grande atenção por parte da comunidade científica nos últimos vinte anos, foram desenvolvidas novas perspectivas de investigação, bem como uma aproximação aos aspectos motivacionais, como a utilização da Teoria das Metas de Realização e da Teoria da Autodeterminação. Os estudos longitudinais, de corte transversal e/ou qualitativos continuam sendo limitados, o que dificulta o entendimento de como esta síndrome evolui ao longo do tempo. A análise da relação entre o perfeccionismo e o burnout pode estabelecer novas contribuições; assim como a formulação de estudos específicos de intervenção para o âmbito do desporto.

**PALAVRAS CHAVE:** Burnout, desportistas, motivação, intervenção.

Originalmente centrado para ayudar a profesionales que lo padecían (Freudenberger, 1974), el burnout no es un fenómeno novedoso en el estudio del comportamiento humano. Sin embargo, sólo ha sido durante las últimas dos décadas que los profesionales de la psicología del deporte han llevado a cabo un aumento en el número de investigaciones en esta área. Así, en los últimos años los estudios se han dirigido a una amplia variedad de poblaciones de este contexto, incluyendo entrenadores (Ryska, 2009; Tashman, Tenenbaum y Eklund, 2010), funcionarios deportivos (Schulz y Auld, 2006; Walter, Van Lunen, Walter, Ismaeli y Oñate, 2009), deportistas (Gustafsson, Kenttä, Hassmén y Lundqvist, 2007; Hill, Hall, Appleton y Murray, 2010), o árbitros (Garcés de Los Fayos, Ortín y Ros, en prensa).

Gran parte de los estudios que investigaron el burnout deportivo han empleado varias definiciones utilizadas comúnmente en el entorno laboral, responsables por crear confusión a respecto de la naturaleza del burnout deportivo (Cresswell y Eklund, 2006a). Más recientemente, los psicólogos del deporte han apoyado la definición de burnout deportivo propuesta por Raedeke (1997), que lo conceptualiza como un síndrome caracterizado por: (1) el agotamiento emocional/físico; (2) la devaluación deportiva; y (3) la reducida sensación de logro (Cresswell y Eklund, 2006b). A partir de esta definición, el burnout deportivo pasa a ganar una nueva identidad, desvinculándose parcialmente de las antiguas definiciones asociadas al burnout laboral. Principalmente por el hecho de que la dimensión devaluación aplicada frecuentemente en la práctica deportiva, no se encuentra relacionada directamente con la dimensión despersonalización utiliza habitualmente en el ámbito laboral.

Específicamente en deportistas, la investigación ha procurado identificar los correlatos de burnout que incluye la falta de motivación, la pérdida del disfrute, la ausencia de apoyo social, el estrés, las estrategias de afrontamiento, el compromiso, el control percibido, las presiones externas, y la identidad, entre otros (Cresswell y Eklund, 2005a, 2005b; Raedeke, 1997; Raedeke y Smith, 2001, 2004).

Referente a los instrumentos de medida, Fender (1988) construyó una versión modificada del MBI (Maslach Burnout Inventory, Maslach y Jackson, 1981) adaptado al deporte, conocido como Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory (SAMBI). En la elaboración del SAMBI, Fender (1988) modificó los ítems originales del MBI para reflejar las situaciones deportivas. El inventario revisado fue finalizado y administrado a deportistas universitarios para evaluar sus propiedades psicométricas. La consistencia interna sí fue evidente en la escala de agotamiento emocional, no así en la de despersonalización y realización personal. Por otra parte, el análisis factorial sugirió que los tres factores que explican aproximadamente la mitad de la varianza total estaban representados por las tres dimensiones del síndrome: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Hubo varios ítems que en el MBI, no se identificaron con los factores equivalentes del SAMBI, recomendándose precaución en cuanto a la interpretación de la validez de esta versión para el contexto deportivo.

En este sentido, la investigación acerca del burnout deportivo se ha visto obstaculizada, en gran medida, debido a la falta de instrumentos validados (Raedeke y Smith, 2001). El primer instrumento desarrollado exclusivamente para la medición del burnout deportivo fue el Eades Athlete Burnout Inventory (Eades, 1990). El inventario Eades fue originado de una tesis de máster no publicada basada en la obra de Maslach y Jackson (1981), y en entrevistas con deportistas que sufrían de burnout, así como en la experiencia de psicólogos del deporte. Aunque las primeras investigaciones han utilizado el instrumento, la validación psicométrica fue insuficiente. La validación inicial realizada por Eades era prometedora, y también la única publicada por otros investigadores (Vealey, Armstrong, Comar y Greenleaf, 1998) que fueron igualmente favorables. Sin embargo, cinco ítems de los treinta y seis se eliminaron de la estructura factorial propuesta. A causa de estos problemas psicométricos, el Eades Athlete Burnout Inventory ha sido muy criticado (Cresswell y Eklund, 2006b).

Más recientemente, se ha desarrollado un nuevo instrumento de evaluación del burnout, el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) de Raedeke, 1997 y Raedeke y Smith, 2001. Este instrumento fue inicialmente creado con base en el Eades Athlete Burnout Inventory (11 de los 21 ítems fueron idénticos), pero están más estrechamente relacionados con las dimensiones propuestas por Maslach y Jackson, 1981. La más reciente versión del Athlete Burnout Questionnaire consiste en 15 ítems (5 para cada

dimensión), que evalúan las dimensiones del agotamiento emocional/físico, la devaluación deportiva y la reducida sensación de logro. Los resultados del trabajo de validación demostraron una buena validez convergente y discriminante de las subescalas (Cresswell y Eklund, 2006b; Raedeke y Smith, 2001), por lo que parece que el cuestionario se muestra como una prometedora herramienta para medir el burnout. Siendo también, traducido y validado a diferentes idiomas: alemán (Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke y Krause, 2004), árabe (Altahayneh, 2005), chino (Chen y Kee, 2008), español (Arce, De Francisco, Andrade, Arce y Raedeke, 2010), francés (Perreault, Gaudreau, Lapointe y Lacroix, 2007), noruego (Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Lemyre, Roberts y Stray-Gundersen, 2007), portugués (Alvarez, Ferreira y Borim, 2006) y sueco (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist y Durand-Bush, 2007).

En este contexto de estudio, varias teorías del burnout han desempeñado un papel fundamental en orientar la investigación hacia la comprensión y las variables que pudieran incidir en dicha comprensión. Estas teorías han adoptado una respuesta cognitivo-afectiva ante el estrés producido por el desequilibrio entre las demandas y los recursos del deportista (Smith, 1986); una respuesta a las excesivas demandas de entrenamiento y competición generando el *training stress syndrome* (Silva, 1990); un compromiso deportivo o un punto de vista de atrapamiento (Raedeke, 1997; Schmidt y Stein, 1991) o un enfoque más relacionado con un fenómeno social (Coakley, 1992). En el marco de estas teorías, el burnout ha sido explorado en deportistas universitarios (Gould y Whitley, 2009; Raedeke y Smith, 2001), en deportistas de élite (Gustafsson, Hassmén, Kenttä y Johansson, 2008; Weiss y Weiss, 2006), o en deportistas olímpicos (Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Lemyre, Roberts y Stray-Gundersen, 2007).

Partiendo de lo anterior, y desde el análisis de trabajos sobre burnout en el entorno deportivo, se pretende con este estudio mostrar las más recientes perspectivas de investigación utilizadas por la comunidad científica, acercándose a los aspectos motivacionales, a los diferentes tipos de metodologías empleadas en los estudios, así como las perspectivas futuras de investigación. Por último, se hace mención a una propuesta de estrategia de prevención.

## **ASPECTOS MOTIVACIONALES EN EL ESTUDIO DEL BURNOUT**

Una reciente tendencia en la investigación del burnout deportivo, ha implicado la utilización de teorías de la motivación como un medio para mejorar la comprensión del burnout, principalmente en los niveles universitarios y profesionales. Este enfoque es razonable, ya que la falta de motivación y la pérdida del entusiasmo parecen ser componentes vitales de la experiencia de burnout. Esta línea de investigación emergente

incluye la Teoría de Metas de Logro, la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría de Compromiso.

La premisa fundamental de la Teoría de Metas de Logro en el ámbito deportivo (Duda, 1992), es que las personas que practican deportes y que están prioritariamente orientadas a la tarea juzgan su nivel de habilidad basándose en un proceso de comparación con ellas mismas, se centran en la superación personal y muestran un criterio de éxito esencialmente auto-referencial; las personas más orientadas al ego demuestran si son o no competentes comparándose con otras, su énfasis está en superar a los demás.

Existen resultados de investigaciones que apoyan la utilización de la Teoría de Metas de Logro como un marco teórico viable para explorar la presencia y la naturaleza del burnout deportivo (Harris y Smith, 2009; Wyner, 2005). Estos estudios han encontrado que una alta orientación y clima motivacional hacia la tarea, y una baja orientación y clima motivacional centrado en el ego se relacionan con niveles más bajos de burnout; ya que los deportistas con una baja orientación y clima motivacional hacia la tarea y una alta orientación y clima motivacional centrado en el ego presentaban niveles más altos de burnout, influenciados principalmente por los entrenadores y compañeros de equipo. Además, se puede apreciar cierta congruencia entre los climas del equipo y la orientación de los deportistas que pueden actuar como un regulador para el desarrollo del burnout (Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Ryska, 2009). Reinboth y Duda (2004) también han evidenciado que los deportistas con un clima orientado al ego experimentaban niveles más altos de burnout que los deportistas que percibían un clima orientado a la tarea.

Respecto a la segunda de las teorías, la Teoría de la Autodeterminación, desarrollada por Deci y Ryan (1985), propone que las personas están motivadas para satisfacer sus necesidades básicas de autonomía, demostrar competencia dentro de su actividad de interés y experimentar una intensa sensación de relación con los demás. Estudios recientes han comprobado que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación se relacionan negativamente con el burnout, mientras que el no cumplimiento de estas necesidades psicológicas básicas se relacionan positivamente con el burnout. Además, esta teoría propone que la motivación de un individuo puede ser categorizada a lo largo de un continuo que va desde la no motivación a la motivación intrínseca.

Diversos trabajos (Cresswell y Eklund, 2005a, 2005b; Lemyre, Roberts y Stray-Gundersen, 2007; Lonsdale, Hodge y Rose, 2009) han utilizado elementos de la Teoría de la Autodeterminación en el análisis del burnout deportivo, revelando la presencia de un vínculo entre los constructos de esta teoría con los estudios de burnout, en la obtención de una asociación positiva entre el burnout deportivo y la no motivación; además

de una relación negativa con las formas de motivación intrínseca o autodeterminada (Cresswell y Eklund, 2005a, 2005b; Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Perreault et al., 2007). Además, se ha sugerido que la Teoría de la Autodeterminación es un modelo teórico viable a utilizar en un intento de investigar los cambios de comportamiento en practicantes de deportes (Lemyre, Treasure y Roberts, 2006; Weiss y Raedeke, 2004). Las investigaciones también plantean que la percepción de autonomía y competencia son predictores importantes de los motivos intrínsecos en la participación continuada y en el disfrute de la actividad física (Quested y Duda, 2011).

Desde otra perspectiva, importantes contribuciones en el estudio del burnout deportivo se han hecho a través de la Teoría de Compromiso (Raedeke, 1997; Schmidt y Stein, 1991). Partiendo de este punto de vista, los deportistas que participan en el deporte “porque deben hacerlo”, en contraste con los que se involucran “porque quieren”, son más propensos a sufrir de burnout. En cuanto que el compromiso basado en las razones de atrapamiento (es decir, estoy involucrado porque “tengo que”) está teóricamente relacionado al burnout. Acreditase que los deportistas atrapados presenten experiencias de altos costes, de bajos beneficios, de bajos niveles de satisfacción, y un aumento del riesgo de burnout. Estas propuestas han recibido apoyo empírico en estudio con jóvenes nadadores (Raedeke, 1997), donde los sentimientos de confusión se asociaron con una mayor percepción de burnout.

Además de lo mencionado, un área que está empezando aparecer en las investigaciones, es el análisis en la literatura de la relación entre perfeccionismo y burnout. Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990) postularon que el perfeccionismo inadaptado se corresponde con las preocupaciones acerca de los errores, las dudas sobre la acción, las expectativas y las críticas recibidas; mientras que el perfeccionismo adaptado se corresponde con los altos estándares personales y una necesidad de organización. Posteriormente, Hewitt y Flett (1991) definieron tres tipos de perfeccionismo: (a) el auto-orientado (por ejemplo, el establecimiento de metas muy elevadas) que es una forma adaptada, (b) el orientado a los demás (por ejemplo, las expectativas sobre los demás), y (c) el socialmente prescrito (por ejemplo, la necesidad de cumplir con las normas y las expectativas previstas en relación a los demás) que son formas inadaptadas. Por fin, el modelo mixto de Slade y Owens (1998), lo cual definen el perfeccionismo adaptado como un refuerzo positivo y una necesidad de obtención de éxito; mientras que el perfeccionismo inadaptado se define como las cogniciones y comportamientos inadecuados basados en metas elevadas, con el fin de evitar el fracaso y las consecuencias negativas.

Recientemente, Appleton, Hall y Hill (2009) estudiaron la influencia directa e indirecta del perfeccionismo sobre el burnout a través de las metas de logro. Confir-

mando que el perfeccionismo socialmente prescrito se ha asociado positivamente con las tres dimensiones del burnout, mientras que el perfeccionismo auto-orientado se ha asociado negativamente con las dimensiones del burnout. Sin embargo, la hipótesis planteada sobre la moderación entre perfeccionismo y burnout no fue encontrada. Hill et al. (2010) han demostrado que la búsqueda de reconocimiento, es un importante factor en el desarrollo del burnout en deportistas con un alto nivel de perfeccionismo socialmente prescrito. Sin embargo, subrayaron que la relación entre el burnout y el perfeccionismo auto-orientado es todavía incierta. Por último, Tashman, Tenenbaum y Eklund (2010) se interesaron en investigar la relación entre perfeccionismo y burnout en entrenadores. Los resultados indicaron un efecto indirecto del perfeccionismo auto-orientado sobre el burnout a través de la percepción de estrés, así como una relación directa entre estas dos variables.

### **EL PROCESO DINÁMICO DEL BURNOUT**

En el ámbito deportivo, el burnout se ha considerado como un proceso dinámico que evoluciona con el tiempo. Algunos estudios longitudinales realizados en el contexto deportivo han mostrando que los niveles de burnout varían en su intensidad y duración (Cresswell y Eklund, 2006b, 2007; Quested y Duda, 2011; Weiss y Weiss, 2006). Sin embargo, estos estudios se llevaron a cabo, sobre todo, con deportistas sanos, dejando un vacío notable en la comprensión del proceso de burnout, en lo que se presenta como un síndrome plenamente desarrollado. Una aproximación a la investigación de los procesos dinámicos, como es el caso del burnout, es el empleo de los métodos cualitativos (Camic, Rhodes e Yardley, 2003). Así, varios estudios han investigado el proceso de burnout en deportistas mediante la adopción de este tipo de enfoque (Cresswell y Eklund, 2006b, 2007; Gustafsson et al., 2008; Gustafsson et al., 2007). Los datos de estas investigaciones apoyan la descripción multidimensional del deportista con burnout sugerido por Raedeke (1997), en que el burnout se define como un síndrome caracterizado por el agotamiento emocional/físico, la devaluación deportiva y la reducida sensación de logro. Estos estudios proporcionaron relevante información sobre la dinámica del burnout. Sin embargo, esta metodología no permite investigar el desarrollo del síndrome de burnout grave del principio al fin.

En contra partida, el estrés en los entrenamientos se ha destacado en varios casos de burnout, y se ha sugerido que las altas cargas de ejercicios pueden ser responsables por el desarrollo del síndrome (Gustafsson et al., 2007). En deportes de resistencia, los volúmenes altos de entrenamientos son fundamentales para el éxito en la participación. Por tanto, la investigación del burnout en este tipo de deportes puede proporcionar información valiosa acerca de cómo los diversos aspectos del entrenamiento están

relacionados con el desarrollo del síndrome. Sin embargo, la etiología del burnout en deportes de resistencia puede ser diferente a la de otros menos exigentes físicamente, por lo que sería importante investigar más acerca de esta cuestión. Estos autores también enfatizaron que el burnout parece ser más frecuente en los deportistas de modalidades individuales, al ser comparados con las de equipo. Es muy probable que la propia dinámica, en cuanto a exigencias psicológicas, de las modalidades deportivas individuales pueda estar en el origen de esta realidad, lo que debería exigir trabajos en esta dirección que pueda resultar clarificador al respecto de esta afirmación.

Curiosamente, una pequeña cantidad de estudios analizaron las diferencias de género en el burnout de deportistas. Lai y Wiggins (2003) desarrollaron este tipo de investigación y basaron sus hipótesis en el género y en el burnout de entrenadores, encontrando que mientras los síntomas significativos de burnout se incrementaban a lo largo de una temporada competitiva, no había diferencias de género en las percepciones de burnout existentes. En respuesta a esta falta de atención en la investigación, Harris y Smith (2009) recientemente examinaron las diferencias de género en el burnout de deportistas estudiantes universitarios. Los resultados de su investigación indicaron que las mujeres presentaron niveles más significativos de burnout en las tres dimensiones del ABQ, en comparación con sus homólogos masculinos.

Aunque la cantidad de trabajos relacionados con el burnout en deportistas se ha incrementado recientemente, todavía es poco conocida la experiencia de burnout, y por qué estos deportistas siguen teniendo consecuencias negativas como por ejemplo, los problemas de salud (Goodger, Gorely, Lavallee y Harwood, 2007). Los métodos cualitativos parecen ser apropiados para investigar la naturaleza del burnout deportivo, teniendo en cuenta el hecho de que se trata de una compleja interacción entre los factores personales y situacionales (Smith, 1986). Además, dado que se ha argumentado que el burnout es una experiencia individual y subjetiva (Gould y Whitley, 2009), y que los métodos cualitativos pueden ser mejores que los actuales enfoques cuantitativos para la investigación de los complejos problemas sociales, y experiencias subjetivas vividas por los deportistas (Cresswell y Eklund, 2006a).

En respuesta a los beneficios potenciales, en los últimos años hubo un aumento en la cantidad de estudios realizados utilizando este tipo de enfoques, aunque actualmente es cuestionable que los deportistas investigados estén experimentando burnout, porque sólo un pequeño número de participantes parecía sufrir de altos niveles (Cresswell y Eklund, 2006a, 2007; Gustafsson et al., 2007, 2008), e incluso porque se puede haber confundido este síndrome con los aspectos psicológicos asociados a otros problemas, como puede ser el abandono prematuro de la práctica deportiva (Coakley, 2009; Cresswell y Eklund, 2006a). Además, varios estudios han investigado a deportis-



tas muy jóvenes algunos incluso con apenas doce años. Por todas estas razones el conocimiento sobre la experiencia de burnout en deportistas aún sigue limitada, debido en parte al carácter poco representativo de las muestras utilizadas. Aunque los modelos y definiciones de burnout han sido mejorados, los puntos clave y los antecedentes del burnout en deportistas de élite no han sido completamente aclarados a través de la investigación empírica.

### **PERSPECTIVAS DE FUTURO**

En los apartados anteriores se han ido discutiendo acerca de las definiciones de burnout y diferentes aspectos relacionados, los instrumentos de medida empleados en el contexto deportivo, así como los principales marcos teóricos utilizados para explicar su aparición, los aspectos motivacionales, los tipos de metodologías y elementos pertinentes para profundizar en su estudio y conocimiento. Además de lo descrito, se deben considerarse algunas perspectivas de futuro que oriente adecuadamente por dónde debería dirigirse el estudio de este síndrome.

La primera de ellas podría estar referida a la consolidación del estudio de burnout en los deportistas más jóvenes con edades comprendidas entre los 10 y los 19 años. Existe una cantidad limitada de investigaciones sobre burnout que se haya centrado específicamente en esta población (Raedeke y Smith, 2004; Weiss y Weiss, 2006), y es evidente que se han de dirigir esfuerzos en esta dirección, dadas las implicaciones positivas de la participación en el deporte para los más jóvenes en lo que respecta al desarrollo social, psicológico y físico (Fraser-Thomas, Côté y Deakin, 2005). En consonancia con lo anterior, también se observa la necesidad de que los futuros trabajos con deportistas jóvenes utilicen marcos teóricos consolidados (Black y Smith, 2007). Aunque la Teoría de la Autodeterminación ha comenzado a ser utilizada como un mecanismo para investigar el burnout en universitarios y en deportistas de alto rendimiento, todavía debe ser empleada para examinar los cambios en el desarrollo del burnout en los más jóvenes, y sus progresos a través de los años de participación deportiva. Además, para que la investigación permita estudiar los cambios en las características del burnout deportivo y en los constructos de la Teoría de la Autodeterminación, deberían utilizarse diseños de corte transversal para que se pueda analizarse a través de múltiples grupos de edad.

Apenas tres grupos de autores han estudiado la influencia del perfeccionismo en el burnout deportivo. A pesar de que sus ideas son compatibles con las distintas definiciones empleadas, sus conclusiones son muy similares, especialmente en lo que se refiere a la influencia del perfeccionismo inadaptado en el burnout. La principal limitación

de estos estudios, proviene de la confusión en la utilización de una definición específica del perfeccionismo. Parece necesario aclarar esta definición con el fin de profundizar en las relaciones existentes entre el perfeccionismo y el burnout deportivo.

Ya a nivel general, siguiendo a Goodger et al. (2007), se sugiere que los procedimientos de muestreo intencionales sigan aplicándose, pero centrándose en los factores demográficos, como la edad, el género, el tipo de deporte y el nivel deportivo. Además, se observa la necesidad de explorar nuevas perspectivas teóricas, como las Teorías de Metas de Logro y de la Autodeterminación, además de prestar más atención a las perspectivas psicosociales sobre el burnout (Coakley, 1992) en lugar de los modelos tradicionales basados en el estrés (Silva, 1990; Smith, 1986).

### **ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN**

Por último, y dada la importancia que puede tener para el psicólogo del deporte aplicado, hay que tener presente que no existen estudios específicos de intervención realizados con relación al burnout deportivo, por lo que los datos de los que se disponen proceden del ámbito organizacional. Las investigaciones sobre programas de intervención en el contexto laboral se han centrado en el individuo o bien en la organización. No obstante, nuevos estudios deben ser llevados a cabo para analizar los factores personales que están mediando en esta situación, con independencia de que quizá los factores organizacionales desempeñen un papel más relevante (Maslach, Leiter y Schaufeli, 2009). Las intervenciones, tanto a nivel individual como de grupo, parecen ser eficaces para reducir el agotamiento, al menos desde una perspectiva a corto plazo. Pero si no se hace nada sobre los antecedentes del burnout, lo más probable es que sus síntomas vuelvan a aparecer.

Un posible método de prevención del burnout deportivo es la utilización de estrategias de afrontamiento dentro de programas de actuación amplios. Hasta la fecha, la investigación no ha podido identificar el tipo específico de estrategias de afrontamiento que podría ayudar a proteger a los deportistas del burnout, o la relación existente entre el afrontamiento y las dimensiones del burnout. La correlación entre las estrategias de afrontamiento (es decir, los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio, y las exigencias específicas para la gestión interna y externa de una situación de estrés en una persona, tal como planteaban Lazarus y Folkman, 1984) y el burnout también no parece estar adecuadamente precisada. De hecho, varios estudios sobre burnout deportivo sugirieron que las estrategias de afrontamiento podrían ayudar a los deportistas a hacer frente al estrés y por tanto dificultar el surgimiento del burnout (Gustafsson et al., 2008; Raedeke y Smith, 2004). Los estudios también demostraron que los deportistas

con altos niveles de burnout utilizaban menos las estrategias de afrontamiento y la reinterpretación positiva. Además, Raedeke y Smith (2004) manifestaron que los comportamientos generales de afrontamiento reducían el burnout a través del estrés percibido por parte de los deportistas. Para eso es tan importante confirmar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el burnout.

No obstante, Hoar, Kowalski, Gaudreau y Crocker (2006), en una revisión sobre las estrategias de afrontamiento, confirmaron que además de la demanda deportiva, los deportistas tienen que manejar una variedad de funciones en otros dominios de la vida, de lo que se deduce que la capacidad de hacer frente (es decir, las estrategias de afrontamiento) de manera eficiente a estas solicitudes, en un intento de resolver el conflicto potencial en los dominios de la vida, se debe tener en cuenta a fin de obtener una mejor comprensión de los factores psicológicos que pueden conducir al burnout deportivo.

Este último aspecto relacionado con el conflicto entre deporte y otras áreas de la vida cotidiana parece ser una interesante línea de investigación para el estudio del burnout. De hecho, Coleman (1961) señaló que los recursos, particularmente los temporales, así como las relaciones sociales y el deporte no son inagotables, siendo estas áreas las que probablemente compiten entre sí en la vida del deportista. Senecal, Vallerand y Guay (2001) comprobaron que aquellos que presentaban un importante nivel de conflicto familiar y laboral presentaban mayor cansancio mental (es decir, una dimensión constitutiva del burnout). El estudio de las estrategias de afrontamiento y del conflicto entre deporte, trabajo y/o escuela parece ser una importante vía de investigación a desarrollar con el fin de obtener una mejor comprensión del proceso de burnout.

## REFERENCIAS

- Altaheyneh, Z. (2005). The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes. (Jordan). *Dissertation Abstracts International Section A. Humanities and Social Science*, 66(5-A), 1689.
- Alvarez, D., Ferreira, M. R. y Borim, C. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM (Maringá)*, 17(1), 27-36.
- Appleton, P. R., Hall, H. K. y Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4), 457-465.
- Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2010). Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) para la medida del burnout en futbolistas. *Psicothema*, 22(2), 250-255.

- Black, J. M. y Smith, A. L. (2007). An examination of Coakley's perspective on identity, control, and burnout among adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 417-436.
- Camic, P. M., Rhodes, J. E. e Yardley, L. (2003). Naming the stars: Integrating qualitative methods into psychological research. En P. M. Camic, J. E. Rhodes y L. Yardley (Eds.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 157-172). Washington, DC: American Psychological Association.
- Chen, L. H. y Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Coakley, J. (2009). From the outside in: Burnout as an organizational issue. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2(1), 35-41.
- Coleman, J. S. (1961). *The adolescent society*. New York, NY: The Free Press.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2005a). Motivation and burnout among top amateur rugby players. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 37(3), 469-477.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2005b). Motivation and burnout in professional rugby players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(3), 370-376.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006a). The nature of player burnout in rugby: Key characteristics and attributions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 18(3), 219-239.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2006b). Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(1), 125-134.
- Cresswell, S. L. y Eklund, R. C. (2007). Athlete burnout: A longitudinal qualitative study. *The Sport Psychologist*, 21(1), 1-20.
- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Duda, J. L. (1992). Sport and exercise motivation: A goal perspective analysis. En G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Eades, A. M. (1990). *An investigation of burnout of intercollegiate athletes: The development of the Eades Athlete Burnout Inventory*. Unpublished master's thesis, University of California, Berkeley, USA.
- Fender, L. (1988). *Athletic burnout: A Sport Adaptation of the Maslach Burnout Inventory*. Unpublished master's thesis, Kent State University, USA.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J. y Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.

- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garcés de Los Fayos, E. J., Ortín, F. y Ros, A. B. (En prensa). *Burnout y árbitros: Estado actual y propuestas de futuro*. Edición brasileña en preparación.
- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D. y Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151.
- Gould, D. y Whitley, M. A. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2(1), 16-30.
- Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G. y Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P. y Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 21-37.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. y Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: A multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
- Harris, B. S. y Smith, M. L. (2009). The influence of motivational climate and goal orientation on burnout: An exploratory analysis among Division I collegiate student-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 11(2), unpaginated.
- Hewitt, P. L. y Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R. y Murray, J. J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *The Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.
- Hoar, S. E., Kowalski, K. C., Gaudreau, P. y Crocker, P. R. (2006). A review of coping in sport. En S. Hanton y S. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 47-91). New York, NY: Nova Science Publishers.
- Lai, C. y Wiggins, M. S. (2003). Burnout perceptions over time in NCAA Division I soccer players. *International Sports Journal*, 7(2), 120-127.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K. y Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(2), 221-234.
- Lemyre, P. N., Roberts, G. C. y Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126.

- Lemyre, P. N., Treasure, D. C. y Roberts, G. C. (2006). Influence of variability in motivation and affect on elite athlete burnout susceptibility. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 32-48.
- Lonsdale, C., Hodge, K. J. y Rose, E. A. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27(8), 785-795.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Leiter, M. P. y Schaufeli, W. B. (2009). Measuring burnout. En C. L. Cooper y S. Cartwright (Eds.), *The Oxford handbook of organizational well-being* (pp. 86-108). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C. y Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 437-450.
- Quested, E. y Duda, J. L. (2011). Antecedents of burnout among elite dancers: A longitudinal test of basic needs theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(2), 159-167.
- Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: An examination of stress mediated and moderation hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(4), 525-541.
- Reinboth, M. y Duda, J. (2004). The motivational climate, perceived ability, and athletes' psychological and physical well-being. *The Sport Psychologist*, 18(3), 237-251.
- Ryska, T. A. (2009). Multivariate analysis of program goals, leadership style, and occupational burnout among intercollegiate sport coaches. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 476-488.
- Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Schulz, J. y Auld, C. J. (2006). Perceptions of role ambiguity by chairpersons and executive directors in Queensland sporting organizations. *Sport Management Review*, 9(2), 183-201.
- Senecal, C., Vallerand, R. J. y Guay, F. (2001). Antecedents and outcomes of work-family conflict: Toward a motivational model. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 176-186.
- Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1), 5-20.

- Slade, P. D. y Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Tashman, L. S., Tenenbaum, G. y Eklund, R. C. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(2), 195-212.
- Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W. y Greenleaf, P. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(2), 297-318.
- Walter, J. M., Van Lunen, B. L., Walter, S. E., Ismaeli, Z. C. y Oñate, J. A. (2009). An assessment of burnout in undergraduate athletic training education program directors. *Journal of Athletic Training*, 44(2), 190-196.
- Weiss, M. R. y Raedeke, T. D. (2004). Developmental sport psychology: Research status on youth and directions toward a lifespan perspective. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 1-26). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Weiss, W. M. y Weiss, M. R. (2006). A longitudinal analysis of commitment among competitive female gymnasts. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(3), 309-323.
- Wyner, D. R. (2005). Personal and situational factors associated with collegiate athlete burnout: An achievement goal theory perspective. (Doctoral dissertation, Emory University, 2003). *Dissertation Abstracts International*, 65, 4310.
- Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T. D. y Krause, K. (2004). Burnout im sport. Zur praevalenz von burnout aus bedingungsbezogener perspektive [Burnout in sports: About the prevalence of burnout from a condition-related perspective]. *Leistungssport*, 34(6), 12-17.

Manuscrito recibido: 29/04/2011

Manuscrito aceptado: 31/01/2012

