

**SINDROME DE BURNOUT Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO. CONCEPTOS
BÁSICOS**

BURNOUT SYNDROME AND COPING STRATEGIES.

BASIC CONCEPTS.

Sofía Rodríguez Chaparro. Psicóloga. Magíster en Pedagogía de la Cultura Física.
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Jairo Alberto Flórez Villamizar. PhD. Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
Docente Escuela de Educación Física, Recreación y Deporte.
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

sofia.rodriguez@uptc.edu.co

RESUMEN: El presente artículo es una revisión sistemática, desde el punto de vista bibliográfico, bajo una selección de estudios y conceptos que han hecho parte de la psicología aplicada al deporte y a la actividad física. Las estrategias de afrontamiento no son relacionadas con frecuencia con el síndrome de burnout en el ambiente deportivo, a pesar de tener una estrecha relación conceptual que permitiría pensar en su estudio como una valiosa herramienta de profundización en la elaboración de programas de entrenamiento efectivos en la prevención del mismo. Partiendo de que el síndrome de burnout ha avanzado en su estudio de prevalencia y las estrategias de afrontamiento son cada vez más reconocidas en el entrenamiento psicológico, el artículo pretende mostrar algunos avances investigativos de cada uno de ellos.

PALABRAS CLAVE: Burnout, estrategias de afrontamiento, deporte.

ABSTRACT: Coping strategies are not frequently related to the burnout syndrome in the sports environment, despite having a close conceptual relationship that would allow them to think about their study as a valuable tool for deepening the development of effective training programs in the prevention of it. Based on the fact that burnout syndrome has advanced in its prevalence study and coping strategies are increasingly recognized in psychological training, the article intends to show some investigative advances of each one of them.

KEY WORDS: Burnout, coping strategies, sports.

Síndrome de Burnout

Conceptualización del síndrome de burnout

Para comprender el estudio del burnout, debemos integrar las diferentes aportaciones conceptuales. Muchos autores señalan que los individuos poseen el conocimiento y el manejo del burnout y sus diferentes manifestaciones, aunque la verdad se ignora su verdadera definición.

Freudenberger (1974), lo describe como una “sensación de fracaso y de una existencia agotada o gastada, que resulta de una sobrecarga por exigencias de energía, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”, situando las sensaciones y sentimientos negativos producidos en el contexto laboral, siendo éste el que provoca dichas reacciones. Incluye el autor, el concepto de “adicción al trabajo”, como “un estado de total devoción a su ocupación, por lo que su tiempo es dedicado a servir a un propósito”. Dicha adicción es generada por el síndrome de burnout dando espacio al individuo de manifestar reacciones aversivas provocando un desequilibrio productivo.

Pines y Kafry (1978), definen el burnout como “una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal”. Dale (1979), entiende el burnout como “una consecuencia del estrés laboral y mantienen que el síndrome puede variar tanto en la intensidad como en la duración del mismo”.

Freudenberger (1980), habla de un “vaciamiento de sí mismo”, provocado por el

agotamiento físico y mental tras el esfuerzo excesivo por alcanzar una determinada meta no realista impuesta por él o por la sociedad. Cherniss (1980), expone que “se trata de un proceso transaccional de estrés y tensión en el trabajo” destacando tres fases:

1. Desequilibrio entre la demanda de trabajo y el afrontamiento individual.
2. Respuesta emocional a corto plazo, caracterizada por la ansiedad, tensión, fatiga y afrontamiento.
3. Cambio en actitudes y conductas.

Edelwich y Brodsky (1980), definen el burnout como “una pérdida progresiva del idealismo, energía y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones del trabajo”. Y proponen cuatro fases sucesivas:

1. Entusiasmo, elevadas aspiraciones, energía desbordante y carencia de noción de peligro.
2. Estancamiento, cuando no se cumplen las expectativas planteadas.
3. Frustración, fase central del síndrome.
4. Apatía, como el mecanismo de defensa ante la frustración.

En 1981, Maslach y Jackson, definen el Burnout como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”. Los mismos definen estas tres dimensiones de la siguiente manera:

1. Agotamiento emocional: sensaciones de sobre-esfuerzo físico y cansancio emocional producidos por las continuas interacciones que deben mantener los trabajadores entre ellos mismos y con los clientes.

2. Despersonalización: supone el desarrollo y actitudes de respuestas sarcásticas hacia las personas con las cuales trabaja.

3. Reducida realización personal: como la pérdida de la confianza y la presencia de un negativo auto-concepto inadvertido de situaciones ingratas.

Se considera el burnout como una de las posibles respuestas al impacto acumulativo del estrés laboral crónico, siendo la fase final del mismo. El burnout, entendido como proceso supone la interacción de variables emocionales (cansancio emocional y despersonalización), cognitivas (falta de realización en el trabajo) y actitudinales (despersonalización). Estas variables se articulan entre sí en un episodio secuencial con la relación antecedente-consecuencia, dentro del proceso más amplio del estrés laboral.

Grebert (1992), entiende el burnout “como la construcción cultural que permite a los profesionales de la relación de ayuda, manifestar cuáles son sus sentimientos o dificultades” conceptualizándolo como una forma de reacción defensiva ante las presiones derivadas de un tipo determinado de ejercicio profesional.

Las anteriores definiciones y conceptos a lo largo de los años darán lugar para la elaboración

de un marco investigativo en la evaluación del síndrome de burnout, el cual se ha convertido actualmente en un problema de salud pública.

Las investigaciones y estudios realizados sobre burnout, se pueden categorizar en tres perspectivas diferentes, psicosocial, organizativa e histórica:

1. La perspectiva psicosocial pretende explicar las condiciones ambientales en las cuales se origina el síndrome de burnout, los factores que ayudan a disminuirlo y los síntomas específicos que lo caracterizan, fundamentalmente de tipo emocional en las distintas profesiones.

2. La perspectiva organizativa centra las causas en las que se origina el síndrome de burnout, ellas son: el individual, el organizativo y el social. El desarrollo del síndrome genera en los profesionales, respuestas al trabajo que no tienen que aparecer siempre como la pérdida del sentido hacia el mismo o el optimismo, la carencia de simpatía y la tolerancia, y la incapacidad de apreciar el trabajo como desarrollo personal.

3. La perspectiva histórica es el fruto de estudios realizados sobre las consecuencias de los rápidos cambios sociales después de la segunda guerra mundial en el contexto laboral.

En congruencia con la conceptualización expuesta anteriormente, se adscribe el presente documento a la perspectiva psicosocial que concibe al síndrome de burnout como un proceso que se deriva de la interacción que tiene lugar entre las características del contexto laboral y las

variables personales (Vives y Garcés de los Fayos, 2004).

A pesar de que algunos autores piensan que no existe unanimidad en el concepto del Burnout es la creación del Maslach Burnout Inventory basado en la postura de Maslach y Jackson (1976) el instrumento que predomina en el uso de la investigación y le permite expandirse a profesiones variadas dentro de las que se incluye el ámbito deportivo, siendo Feigley en 1984 quien encuentra el paralelismo que se da entre estrés laboral y estrés deportivo, proponiendo que “se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación dando aparición a un estado de fatiga, irritabilidad y pérdida de entusiasmo producido por el trabajo duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de presión”.

Weinberg y Gould también se apoyan literalmente en la definición de Maslach y Jackson (1981) para ofrecer una propia en el contexto deportivo, la cual se concretaría lógicamente en tres dimensiones:

– Agotamiento, tanto físico como emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo, baja energía, bajo interés y baja confianza

– Agotamiento que causa respuestas negativas hacia los otros (insensibilidad)

– Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando, y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento del nivel de rendimiento. (Garcés de los Fayos 2003).

Posterior a esto, aparece Fender (1989) quien describe el burnout como una reacción a los factores estresantes de la competición deportiva, y menciona que este se caracterizaría por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

Las primeras investigaciones sobre el Burnout en el contexto deportivo se centraron en el análisis de aspectos psicológicos y sociales. (Etzlon, 1984; Feigley, 1984) puesto a que se ha demostrado que las consecuencias del síndrome de Burnout tienen repercusiones a nivel afectivo, cognitivo, emocional y comportamental (Goodger, Gorely, Lavalle y Harwood, 2007; Flórez, 2014; Gustafsson, Hassmen, Kentta y Johansson, 2008, citados por Vives y Garcés de los Fayos, 2004; Daza, Flórez y Sanabria, 2017).

Los estudios iniciales en el ámbito del deporte se realizaron con entrenadores y entrenadoras de las diferentes prácticas deportivas, posterior a ellos, el estudio del síndrome se dirigió a los deportistas, algunas de las aportaciones más relevantes encontradas por Garcés de los Fayos en el 2003 que han tenido estos estudios se mencionaran a continuación.

Feigley (1984) considera que el Burnout en deportistas se caracteriza por “una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un “trabajo” duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión”,

quien además logro establecer que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral presentan características similares a las que aparecen en el estrés deportivo, con lo que concluye que parece razonable pensar que eventos negativos pueden ocasionar Burnout tanto en trabajadores como en deportistas, también establecía que el síndrome se puede presentar en deportistas desde los 10 años, sobre todo aquellos que están muy presionados porque se les atribuyen habilidades que les van a permitir triunfar en el deporte (Citado por Garcés de los Fayos, 2003),

En concordancia con lo anterior aparece Cohn (1990) quien comprueba que las presiones intensas experimentadas a través de la infancia efectivamente pueden dar lugar a la presencia del síndrome de burnout.

May (1992), destaca que entre los problemas psicológicos tratados en las olimpiadas de Barcelona se encuentra el burnout, y que esto se puede deber a que son quizás los deportistas que más profesionalmente entienden su “trabajo deportivo”.

Posteriormente, Gould, Tuffey, Udry y Loehr (1996), también siguiendo a Smith (1986), señalan aquellos aspectos que caracterizan al deportista con burnout: problemas físicos (enfermedades y lesiones), insatisfacción con el estilo de vida que mantiene, insatisfacción con su rol relacionado con el deporte, expectativas incumplidas, disminución de la diversión original, problemas de concentración, negativas

sensaciones y componentes afectivos, y sentimientos de aislamiento (Garcés de los Fayos 2003).

Síndrome de burnout en la actualidad

En la actualidad, partiendo de aportaciones posteriores al año 2008, encontramos diversas investigaciones valiosas que continúan contribuyendo a la comprensión del desarrollo y los factores que inciden en el síndrome iniciando en Colombia con Sierra y Abello (2008) quienes publican su estudio “Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento” para el que contaron con una muestra de 20 jugadores de Béisbol profesional de la región de Atlántico Colombia, con edades en un rango entre 14 y 18 años de edad, la investigación de tipo cuantitativa, de diseño no experimental, ha hallado que los deportistas con burnout muestran mayor cantidad de pensamientos irracionales. Además, el síndrome aparece relacionado negativamente con motivación y autoconfianza.

Para México los resultados de las investigaciones muestran una frecuencia elevada de padecer el síndrome de burnout, destacándose como posible factor predictor la falta de apoyo familiar, además de una relación entre la presencia del síndrome y el desarrollo de padecer un posible trastorno psicológico. (Reynaga, 2008, 2009; Reynaga y Pando, 2005). Además, Percastre (2009) concluye que los deportistas que presentan algunas de las dimensiones del burnout mantendrían niveles de autoconfianza y auto concepto más negativos que el resto.

Las investigaciones realizadas en Uruguay, permiten asociar el abandono deportivo como detonante de la presencia del síndrome de Burnout y relacionar la presencia o ausencia del apoyo social como moderadoras de la frecuencia e intensidad del mismo (Tutte, Blasco y Cruz, 2006; Tutte y Suero, 2009).

Balaguer, Duda, Castilla, Moreno & Crespo en el año 2009 publican su estudio llamado “Interacciones entre las perspectivas situacionales y disposicionales de meta y el burnout psicológico de los tenistas junior de la elite internacional”, compuesto por 225 tenistas elite internacional entre 11 y 21 años de edad con rutinas de entrenamiento de 4 horas diarias, en el que se evaluaron las variables de clima motivacional, orientaciones de meta y finalmente síndrome de burnout, obteniendo resultados que permiten concluir que la orientación a la tarea actúa como el mejor predictor del burnout, informándonos de que las variaciones en esta orientación disposicional determina la probabilidad de que los jugadores experimentaran mayor o menor burnout.

En el año 2011 en España Ignacio Pedroza, Javier Suarez, Blanca Pérez Sánchez y Eduardo García publican un estudio sobre la “Adaptación preliminar al castellano del Athlete Bournout Questionnaire en futbolistas”, donde utilizaron dos cuestionarios: el ABQ (Athlete Bournout Questionnaire) en una versión traducida y adaptada al castellano y el MBI (Maslach Burnout Inventory) adaptado al futbol que

cuentan con 15 y 22 ítems respectivamente. Además, se incluyó 22 ítems del cuestionario educativo-clínico: Ansiedad y Depresión (CECAD), finalmente aplicando un cuestionario de 59 ítems. El análisis reveló que el síndrome se da en igual medida en las diferentes edades, sexo y niveles de competición. El nivel de estudio influye en la dimensión de devaluación del deporte, en cuanto a las categorías de competición hubo diferencias en las dimensiones de realización personal y devaluación del deporte, los jugadores de categoría regional muestran más puntuaciones del síndrome y finalmente se obtuvo una versión adaptada al castellano del ABQ con buena fiabilidad y validez, por otro lado se demuestra que el MBI no se puede considerar como un instrumento para la evaluación del Burnout en deportistas.

Así como también Flórez en el 2012 publica un estudio sobre “Valoración del síndrome de Burnout en una muestra de jugadores profesionales de futbol de Santander” utilizando una muestra de 20 jugadores de futbol profesional del departamento de Santander a los cuales se les administro una batería de test conformada por un cuestionario sociodemográfico y la versión española de ABQ, se empleó una versión de 21 ítems con formato de respuesta Likert y se aplicó en dos ocasiones. Establece que el valor más elevado fue el encontrado en la dimensión “reducida sensación de logro” concluyendo que el agotamiento emocional se relaciona con futbolistas que tienen cierto nivel de intensidad

competitiva y la reducida sensación de logro se relaciona a medida que avanza la competencia con la devaluación de la práctica deportiva y finalmente se llega a una versión mejorada del ABQ para jugadores de fútbol en Santander.

En España Francisco, Garcés de los Fayos y Arce (2013) realizaron una baremación para los cuestionarios ABQ (Athlete Burnout Questionnaire) e IBD-R (Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado), encontrando que el 55% de los deportistas presenta un bajo riesgo de padecer el burnout, un 27% riesgo moderado, 12% aproximado riesgo alto y un 3.7% que lo padece, proponiendo centrados en sus resultados, que son las mujeres y los deportistas de talla nacional o internacional quienes mantienen una tendencia a la presencia del mismo, obteniendo puntuaciones, además que el síndrome puede presentarse en cualquier edad.

De Francisco, Garcés de los Fayos & Arce también en el año 2013 publican su estudio de “Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas” en el que se evalúan 442 deportistas de géneros femenino y masculino, de prácticas deportivas tanto individuales como de conjunto, Se aplicaron el instrumento de burnout en deportistas, el Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado (IBD-R) y el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), dando como resultados que cerca del 4% de los deportistas padece burnout, además de que

son las mujeres quienes más desarrollan el síndrome.

En el 2014 en España Ignacio Pedroza y Eduardo García – Cueto publican “Estudio del síndrome de Burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal”, Los resultados obtenidos es que hay una prevalencia sobre la muestra total a nivel nacional, esta se encuentra entre el 0.25 y el 2.77% tomando el riesgo alto de padecer el síndrome, así como la existencia de una relación entre el síndrome y una percepción negativa del esquema corporal específicamente con las dimensiones de devaluación y realización personal.

Estrategias de afrontamiento

Conceptualización de las estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como “el conjunto de respuestas provocadas por una situación estresante, que se ejecutan para manejarla y/o neutralizarla” (Molinero, Salguero & Márquez, 2010), en el ámbito deportivo han sido usadas mayormente como medida de control de la ansiedad competitiva, pues se ha demostrado que tiene un impacto positivo en su disminución, y que a menor presencia de esta, mayor rendimiento deportivo (León, Fuentes y Calvo, 2011; López, Torregrosa y Roca, 2007), sin embargo se han asociado también repetidas veces al concepto de estrés, aunque sin especificar relación alguna con el síndrome de burnout.

El aumento de los estudios asociados a las estrategias de afrontamiento han permitido un aumento en la interpretación que se hace de estas y en la propuesta de definiciones que abarquen sus características, siendo la más usada en la actualidad la propuesta procedente del modelo “transaccional” de Lazarus y Folkman (1984) quienes definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para controlar demandas específicas externas e internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Hernández-Zamora, Olmedo-Castejón e Ibáñez-Freire, 2004).

El objetivo de las estrategias de afrontamiento en el deporte es el de reducir ciertos tipos de cogniciones y disminuir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física (Marquez, 2005).

Algunas clasificaciones que se han generado para las estrategias de afrontamiento son las propuestas por Anshel (1990) quien propone un modelo de estrategia de afrontamiento en el deporte centrado en la recepción de la información, el control emocional y la planificación y ejecución de respuestas optimas y apropiadas, para este modelo Anshel propone dos dimensiones, la de las estrategias de afrontamiento de aproximación y las de evitación, a través del siguiente proceso:

- Detección del estímulo estresante o del evento.

- Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento.

- Utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual).

- Actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento. (Anshel, Williams y Hodge, 1997).

Otra clasificación de las estrategias de afrontamiento las divide en las estrategias focalizadas en el problema” las que son usadas para manejar la situación que está causando el estrés, además de las “estrategias focalizadas en la emoción” que tienen como objetivo canalizar y controlar la activación asociada a las situaciones y estímulos estresantes (Rosado, Marques y Guillén, 2012).

Molinero, Salguero y Márquez, (2010) mediante la publicación del estudio de propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del cuestionario de estrategias de afrontamiento en competición deportiva, logran agrupar las diferentes estrategias de afrontamiento en una división conformada por tres dimensiones, las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, las estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción y finalmente las estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción,

propuesta previamente por Gaudreau, P., El Ali, M., y Marivain, T en el año 2005.

Pinto y Vasquez (2013), refieren que las estrategias de afrontamiento pueden dividirse partiendo de las características de intervención en tres grupos, el primero, el Control de estímulos ambientales: que busca modificar los pensamientos de incertidumbre frente a la práctica deportiva, en el que se incluyen técnicas como lo son la visualización, la simulación y el control de estímulos. La segunda el control de activación o arousal en la que predomina el trabajo sobre la ansiedad en su base somática y para la que se aplica comúnmente la relajación progresiva de Jacobson y la respiración, finalmente el control de pensamientos negativos que busca disminuir el efecto de aquellas cogniciones que podrían promover un desempeño poco eficiente, en la que las técnicas se encuentran la parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y el autodiálogo (García, Iglesias, Moreno, Moreno y Del Villar, 2007; Latinjak y Torregrosa, 2011).

Estrategias de afrontamiento en la actualidad del deporte.

En el año 2011 Días, Cruz y Fonseca realizan un estudio denominado “Ansiedad, percepción de amenaza y afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad”, con una muestra de 550 deportistas de ambos géneros entre las edades de 15 a 35 años, encontrando que los rasgos de ansiedad bajos y altos podían distinguirse partiendo del tipo de

estrategia de afrontamiento que emplearan y con esto el nivel de amenaza que percibieran para lo que se utilizaron los instrumentos Sport Anxiety Scale, COPE y la Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça.

Cantón, Checa & Budzynska, (2013), publican el estudio denominado “Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar”, con la participación de 61 futbolistas de género masculino, 25 de ellos de nacionalidad Polacos y 64 Españoles, usando como instrumentos El Test de Orientación Vital-revisado, LOT-R, La Escala de Satisfacción con la Vida y El Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes -CISS-, este estudio no aporta resultados concluyentes frente a las diferencias culturales de los deportistas pero es una propuesta metodológica que permite un estudio profundo de las variables de interés.

Por otro lado, también en el año 2013, Pinto & Vásquez articulan su estudio denominado “Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf”, en el que cuentan con una muestra de 77 jugadores, tanto del género masculino como femenino. Para el desarrollo de la investigación se contó con el *Inventario de Ansiedad Competitiva* y el *Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte*, además de un cuestionario sociodemográfico creado por los investigadores, como resultado, asociado las

estrategias de afrontamiento se encuentra que las estrategias más empleadas por los participantes de la muestra son la calma emocional y la planificación activa/reestructuración cognitiva.

Romero, Zapata y Garcia en el año 2014 desarrollan la investigación denominada “Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición”, con participantes de género masculino entre las edades de 13 y 16 años, que cuenta con objetivos principales encaminados a conocer la efectividad percibida frente a las estrategias de afrontamiento y su impacto en el bienestar psicológico, arrojando resultados que indican que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son las emocionales e internas, además de que no se obtiene una correlación significativa entre las variables de estudio.

En el año 2014 se publica el estudio “Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas” por Urra, quien contó con la participación de 60 deportistas que practicaban el deporte con una duración mínima de 5 y máxima de 36 meses. El estudio de carácter experimental se dividió en 3 grupos experimentales y un grupo control y buscaba evaluar, además de comparar la efectividad del entrenamiento en tres estrategias de afrontamiento en la reducción del nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas, obteniendo que el entrenamiento de estrategias de

afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva.

Gonzales y Martinez en el 2014 publican su estudio de “Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género”, estudio compuesto por 119 participantes de género tanto femenino como masculino entre los 11 y 19 años de edad. A los cuales se aplicaron los cuestionarios de medida de la personalidad (NEOFFI) y estrategias de afrontamiento (CSI), mediante una metodología descriptiva correlacional, obteniendo resultados en los que los participantes de género masculino puntúan más alto en las estrategias de afrontamiento de autocrítica; apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social a diferencia del género femenino en quien predominan las estrategias de resolución del conflicto.

Por otra parte, Canton, Checa y Vellisca, realizan la investigación denominada “Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento”, en el año 2015, evaluando la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición de 4 deportes diferentes, en una muestra de 213 deportistas. Este estudio refleja la relevancia de las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea con un papel protector debilitador de las estrategias

dirigidas a la emoción durante la competición deportiva.

También en el 2015, García, Salguero, Molinero, De la Vega, Ruiz & Márquez, publican su estudio “El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición”, con una muestra formada por 235 deportistas entre los 15 y 35 años de edad, en la que se aplicaron en dos mediciones los instrumentos RESTQ- sport, Escala de resiliencia Wagnild y Young y el ISCCS, obteniendo resultados que demostraron una relación positiva entre un mayor perfil de resiliencia sobre los procesos de estrés-recuperación.

En el año 2016, Molleapaza y Ruiz publican la tesis denominada “Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno”, de metodología descriptiva correlacional, en la que se cuenta con la participación de 20 mujeres y 25 hombres entre las edades de 15 a 25 años de edad, todos vinculados a establecimientos de educación universitaria, de alto rendimiento, participantes de competencias nacionales. Para el desarrollo de esta investigación se emplean 2 cuestionarios de medición de las variables, siendo estos el inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte y el Cuestionario de Aproximación al afrontamiento en el deporte, encontrando que Los atletas de alto rendimiento en presencia de ansiedad en su subescala de autoconfianza,

afrontan las situaciones difíciles, mediante el uso de estrategias orientadas tanto a la solución del problema, como al control de las emociones presentes durante los eventos deportivos.

Conclusiones

El estudio de las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout no es muy específico en la actualidad en el ámbito del deporte, pero los estudios que referencian el uso de las estrategias de afrontamiento resaltan su importancia en la disminución del impacto de situaciones desbordantes específicas y el aumento del rendimiento deportivo y otros factores óptimos en la competición deportiva. Sumado a esto, es de tener en cuenta que cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico y que este puede ser la antesala de la aparición del síndrome de burnout (Wheaton, 1997), lo cual es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997) y al conocerse pueden de ser empleados por los entrenadores para la prevención de la aparición del síndrome formal. Pues es claro que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento. Lo que aumenta la necesidad de continuar realizando investigaciones que relacionen estos dos

conceptos y permitan evidenciar el comportamiento de cada estrategia de afrontamiento asociada al síndrome de burnout en deportistas.

Referencias

Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83. United States.

Anshel, M. H., Williams, L. R. T. y Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping styles in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156. Australia.

Arce, C., Palacion, C., Andrade, E., Ferraces, M., Raedeke, T. (2012) adaptación del ABQ para la evaluación del burnout en deportistas colombianos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7, 2. España.

Benedicto, V., y Garces de los Fayos, E. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4, 29-43. Murcia, España.

Cantón, E., Checa, I., y Budzynzka. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22, 2, 337-343. Barcelona, España.

Cantón, E., Checa, I., y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista CostaRRiCense de Psicología* 34, 2, 71-78. Costarrica.

Cherniss, C. (1980). *Professional Burnout in human service organizations*. Praeger, New York.

Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 3, 271-285. Colorado, United States.

Cohn, P.J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4(2), 95-106. Virginia, United States.

Dale, M. (1979). Preventing worker Burnout in child wealfare. *Child Welfare*, 58, 7, 443-450.

Daza, Z. Flórez, J. Sanabria, Y (2017). Relación entre las orientaciones de meta y el clima motivacional percibido en el deporte. *Revista de Actividad Física y desarrollo humano*. Vol. 7, N°2. Colombia.

Dias, C., Cruz, J., y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17, 1, 1-13. España.

Edelwich, J., y Brodsky, A. (1980). *Burnout: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York, United States.

- Feigley, D. (1984). Psychological Burnout in high-level athletes. *Physian and sportmedicine*, 12, 10. 109-119. England.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71. Ohio, United States.
- Flórez, J. (2012). Valoración del síndrome de Burnout en una muestra de jugadores profesionales de fútbol en Santander. *Revista de Actividad Física y Desarrollo Humano*. Vol. 4, N° 1. Colombia.
- Flórez, J. (2014). adaptación de un instrumento que mide las orientaciones de meta, el clima motivacional percibido y la habilidad física percibida en estudiantes de secundaria. Un estudio piloto. *Revista de actividad física y desarrollo humano*. Vol. 6, N° 1. Colombia.
- Francisco, C. Garcés de los Fayos, E & Arce, C. (2013). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 14, 1, 29-38. Murcia, España.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. The journal of Social Issues, 30, 156-166. New York, United States.
- Freudenberger, H. (1980). Burn-out. Doubleday. New York, United States.
- Garcés de los Fayos, E. (1995). Burnout en niños y adolescentes: un nuevo síndrome en patología infantil. *Psicothema*, 7,1. 33-40. Oviedo, España.
- Garcés de los Fayos. (1999). Un estudio de la influencia de las variables de personalidad sociodemográficas y deportivas en el síndrome de burnout. Murcia, España.
- Garcés de los Fayos, E. y Medina, G. (2003). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención de deportistas con el síndrome de burnout, propuestas desde una perspectiva transaccional. *Revista de psicología del deporte*, 11, 2. 259-267. España.
- Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas*. Madrid: EOS. España.
- Garcés de Los Fayos E. J., Jara, P. y Vives, L. (2006) Deporte y burnout. *Psicología y deporte*. 525-533. España.
- Garcés de los Fayos, E. y Canton, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Información Psicológica*. 91, 92. 12-22. España.
- Garcés de los Fayos, E. (2008). Burnout en deportistas, estrategias de intervención y prevención. V congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte. 1-7. España.
- Gaudreau, P., El Ali, M., y Marivain, T. (2005). Factor structure of the Coping Inventory for Competitive Sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 271-288. New York, United States,
- Gonzales, J., y Martínez, J. (2014). Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación

- de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 4,1, 57-62. España.
- Gottlieb, B. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. *Coping with chronic stress*, 3-42, Nueva York, United States.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10,4, 341-366. United States.
- Grebert, P. (1992). Les soignants sepuisent mais le butnout exist-il?. *Psychiatric*, 68,8, 803-808. Francia.
- Hernández-Zamora, G. L., Olmedo-Castejón, E. & Ibáñez-Freire, I. (2004). Estar quemado (*burnout*) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 323-336. España.
- Kafry, D., y Pines, A. (1978). Coping with Burnout. Anual Convention of the American Psychology Association.
- León, J., Fuentes, I. y Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. España.
- López, M., Torregrosa, M. y Roca, J. (2007). Características del “Flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44. España.
- Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 2, 359-378. España.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Maslach, C. (1976). Burned out. *Human Behavior*, 16-22. España.
- Maslach, S., y Jackson, C. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113. California, United States.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). M.B.I.: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press. California, United States.
- May, J.R. (1992). Delivery of psychological services to the U.S. olympic team at the 1992 summer olympic games: Barcelona, Spain. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 47-52. Barcelona, España.
- Medina G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento (tesis de Licenciatura no publicada). Universidad de la Habana, La Habana. Cuba.
- Medina, G. y García, F. E. (2002). Burnout, locos de control y deportistas De alto rendimiento. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 2, 29-42. España.

- Medina, G. (2001). Síndrome de Burnout y Locus de Control en deportistas cubanos de alto rendimiento. Tesis de Licenciatura no publicada. La Habana: Universidad de la Habana. Cuba.
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22, 4, 975-982. España.
- Molleapaza, J., y Ruiz, A. (2016). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno. *Universidad nacional de san Agustín*. Perú.
- Pinto, M. y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52. España.
- Pedroza, I., Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Univ. Psychol.* 13(1). Bogotá, Colombia.
- Quiceno, M., y Vinaccia, S. (2007). Burnout: Síndrome de quemarse en el trabajo. *Acta Colombiana de psicología*, 10, 51, 117-125. Medellín, Colombia.
- Raedeke, T.D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. Colorado, United States.
- Reynaga, P. (2008). *Presencia de trastorno psicológico y burnout en jóvenes Deportistas jaliscienses de alto nivel*. Presentado En el II Congreso De la Sociedad Iberoamericana De Psicología De la Actividad Física y del Deporte, Torrelavega, Cantabria.
- Reynaga, P. (2009). *Prevalencia del síndrome de agotamiento crónico ("burnout") en jóvenes deportistas de alto rendimiento de Jalisco*. Presentado En el Primer Encuentro On line de Psicología Del Deporte De la SIPD, México.
- Reynaga, P. y Pando, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (burnout), con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Investigación en Salud*, 7, 153-160. México.
- Rosado, A., Márquez, A. y Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7,1. 125-147. México.
- Sierra, C. A. y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia*, 2, 49-78. Buenaventura, Colombia.
- Tutte, V., Blasco, T. y Cruz, J. (2006). Evaluación de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto. *Cuadernos de*

Psicología del Deporte, 6, 21-36. Murcia, España.

Tutte, V. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2012). Burnout en Iberoamérica: líneas de investigación. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10, 47-56. Murcia, España.

Tutte, V. y Suero, M. (2009). Compromiso Deportivo, juicio de control y burnout en dos equipos deportivos femeninos. *Ciencias Psicológicas*, III, 17-28. Murcia, España.

Vives Benedicto, L., Garcés de Los Fayos, E. (2004). Incidencia del síndrome de Burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. Universidad de Murcia. España.

Weinberg, K.S. y Gould, R. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el ejercicio. Barcelona, España.

Smith, R., (1986). Toward a cognitive-affective model of Athletic burn-out. *Journal of Sport Psychology*. 8. 36-50. Washington, United States.

Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. En B. H. Gottlieb, *Coping with chronic Stress*. 43-73. Nueva York, United States