

# SÍNDROME DEL BURN-OUT, ENTRENADOR-DEPORTISTA

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ, ELCHE

CURSO ACADÉMICO: 2020-2021

TUTOR ACADÉMICO: EVA MARÍA LEÓN ZARCEÑO



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

# ÍNDICE

I.	RESUMEN.....	pag. 3
II.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	pag. 4
III.	PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN (METODOLOGÍA) .....	pag. 6
IV.	RESULTADOS .....	pag. 8
V.	DISCUSIÓN.....	pag. 13
VI.	CONCLUSIÓN .....	pag. 15
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	pag. 16



## I. RESUMEN

El burnout es considerado como un síndrome tridimensional compuesto por: agotamiento físico/emocional, derivado de la práctica deportiva; reducida sensación de logro, referida a los sentimientos de ineficacia en relación al rendimiento y logros deportivos; y devaluación de la práctica deportiva, que alude a la evaluación negativa de los deportistas hacia el deporte que practican y a su participación en él (Raedeke, 1997).

El objetivo de este trabajo consistió en realizar una revisión bibliográfica acerca del burnout en relación con los entrenadores. Para ello, se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos (ScienceDirect, PubMed, Scopus, ProQuest y Google Académico). Se marcaron criterios de inclusión y exclusión y se obtuvieron un total de 154 artículos. Finalmente fueron analizados 8 artículos. El número de estudios en esta área ha aumentado estos últimos años, no obstante, quedan cuestiones apenas tratadas como programas de prevención e intervención, nuevos modelos teóricos y la importancia que puede tener las variables de personalidad en el origen y mantenimiento del síndrome.

Los resultados indican que cuando los entrenadores mantienen una buena comunicación, un coaching de apoyo a la autonomía y una motivación auto-determinada, afectará positivamente al rendimiento y bienestar del deportista. En caso contrario, el Burnout afecta negativamente el rendimiento del deportista, cuando el entrenador mantiene un carácter autocrático, no hay comunicación entre ambos, se utiliza un estilo interpersonal controlador o el atleta busca el perfeccionismo en su trabajo.

Palabras clave: burnout, agotamiento, autonomía, entrenadores, programas de prevención e intervención, coaching de apoyo.



## II. CONTEXTUALIZACIÓN

El síndrome de Burnout consiste en un estado de agotamiento físico, emocional y mental, provocado por el estrés psicológico que surge de la relación con personas que están a su alrededor y en su día a día, como pueden ser los padres o entrenadores. Entre los factores que podrían estar implicados encontramos el error de ser muy exigentes y monótonos con sus deportistas a la hora de competir en sus respectivos deportes (Herbert Freudenber, 1974).

Los estudios acerca del Burnout han ido en aumento y se han convertido en la fuente de interés y preocupación de profesionales del deporte. Los primeros estudios y características sobre el síndrome se manifestaron sobre el mundo del trabajo, hallándose este en un principio, en centros de salud y en empresas y no específicamente en el área del deporte.

Freudenberger, (1974) fue uno de los pioneros en definir el síndrome de burn-out desde una perspectiva basada en el área clínica, como un sentimiento de fracaso, agotamiento o sensación de “volverse exhausto” frente a excesivas demandas de energía, fuerza psicológica y recursos personales (Freudenberger, 1974 citado de Tutte, & Garcés, 2010).

Los estudios de Freudenberger, (1974) se centraron en llevar a cabo observaciones en su trabajo de campo, pudiendo analizar el sufrimiento de voluntarios de la Clínica Libre de New York con los adictos a las drogas (Freudenberger, 1974 citado de De Francisco; Arce; Vílchez; Vales, 2016).

Otro de los autores centrados en el burnout, Tamorri, (2004), afirmó que el deporte y la actividad física brindan beneficios positivos para cualquier edad, sean estos psicológicos y fisiológicos. Por todo ello, en el deporte de alto rendimiento la presión constante que se genera por conseguir la victoria y los continuos esfuerzos durante un tiempo prolongado, hacen que el problema del sobre-entrenamiento y el abandono aumenten. Dicho autor manifiesta a su vez, que excesivas exigencias del rendimiento físico y mental, así como un posible aburrimiento a causa de entrenamientos monótonos y repetitivos, podrían ser factores y causas que conduzcan a que el deportista “se quemé” o tenga más probabilidad de tener el síndrome de burnout (Tamorri, 2004).

En la literatura científica el Síndrome de Agotamiento Crónico (SAC) se nombra bajo el término de “Burnout”, “Síndrome del quemado”, “Síndrome de quemarse” o en el medio deportivo, “Síndrome del sobreentrenamiento” (Estrada y Moreno, 2005). El síndrome de burnout en el deporte se considera un fenómeno multidimensional, caracterizado por el cansancio emocional y físico, la disminución de logros y la devaluación deportiva (Cox, 2009; Garcés & Vives, 2003).

Por su parte, Maslach y Jackson, (1981) definen al síndrome de burn-out como consecuencia de padecer un severo estrés durante un prolongado tiempo y agregan que lo constituyen: agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal (Maslach & Jackson, 1981, citado de Garcés. & Arce, 2013). A su vez conceptualizaron al burnout, como cansancio emocional que lleva a una pérdida de motivación y que progresa hacia posibles sentimientos de inadecuación y fracaso (Maslach & Jackson, 1981, Tutte, & Garcés, 2010).

Se han estudiado diferentes síntomas tanto fisiológicos como psicológicos asociados al burnout en los deportistas. Dentro de estos se pueden encontrar a la pérdida de apetito, resfriados e infecciones respiratorias, tener pérdida de peso frecuente, trastornos del sueño e irritabilidad. La persona que padece este síndrome también puede llegar a experimentar depresión, agotamiento, sufrir la pérdida de la autoestima y atravesar cambios negativos en las relaciones interpersonales (Cox, 2009). En este apartado se puede destacar qué si bien la psicología del deporte y la psicología clínica no son lo mismo, comparten puntos en cuanto a la forma de observar al sujeto y de poder llegar a incluir un diagnóstico de acuerdo a síntomas que presente el mismo. Es importante tener en consideración que los deportistas que experimentan burnout tienen características en común, pero pueden manifestar síntomas muy diferentes (Cox, 2009). A partir de este apartado, se puede reflexionar que cada deportista se diferencia de otro, por lo que hay que intentar conocerlo y ayudarlo de forma

personalizada y profesional con planes individualizados para cada singularidad. Por su parte Weinberg & Gould, (2010), definen al burnout como un síndrome que presenta un agotamiento, sea este físico y/o emocional, presentando a su vez falta de interés, confianza, energía y un bajo concepto de sí mismo. Los deportistas con este síndrome también manifiestan sentimientos de baja realización personal, sensación de fracaso, autoestima baja, disminución del rendimiento deportivo, depresión e insensibilidad hacia los otros a causa de respuestas negativas (Weinberg & Gould, 2010).

Hay que tener en cuenta que puede extenderse a otros contextos de la vida y verse reflejado en la actitud negativa referente a las relaciones sociales, familiares y laborales.

Según Raedeke, (1997), existen múltiples factores que pueden originarlo, desde un enfoque global se podrían destacar tres causas:

1. **Sobre-entrenamiento:** exigencias más allá de las necesarias para llegar a la competición. Este es el paso previo al burnout porque a veces no se cumplen las expectativas creadas por el jugador.
2. **Presiones externas:** Referidas a las presiones de la sociedad y la familia. Estas se suelen dar más en deportistas jóvenes.
3. **Estancamiento:** Situación donde el deportista no avanza y se puede evitar haciendo pequeños cambios en la rutina, fortaleciendo y potenciando los músculos.

Sabiendo los síntomas y características del síndrome de burnout, se puede llegar a prevenir este peculiar síndrome aplicando ciertas pautas. Por ejemplo, estableciendo **metas a corto plazo** para poder ver los resultados día a día, o semana a semana, para **potenciar la motivación**. Otro aspecto importante sería entrenar en las habilidades de auto-regulación, para que así sea la propia persona la que marque el ritmo deportivo y sepa cómo gestionar las exigencias deportivas. Este síndrome se suele ser común en deportistas de élite y profesionales. Puesto que el deporte en estos casos es su trabajo, ha de gestionarse como tal, y ser realista con sus metas propuestas.

En nuestro estudio, el objetivo consiste en los factores implicados en la relación (deportista-entrenador) a la hora de enfrentarse al Burnout.

Además, se propondrán una serie de estrategias de prevención y mejora del síndrome para que el deportista pueda sentirse realizado y competente y su entrenador sienta sentimientos positivos de satisfacción, interés, felicidad y motivación hacia él.

### III. METODOLOGÍA:

El periodo de búsqueda, se ha realizado en un plazo de 5 meses, empezando en diciembre del 2020 y finalizando en abril del 2021.

Este proceso se ha realizado siguiendo los criterios de la declaración PRISMA, (Preferred Reporting Items for Systematic review and meta-analyses), (Urrutia y Bonfill, 2010).

Los criterios de inclusión que se utilizaron fueron los siguientes:

- Que la muestra de los estudios fuesen entrenadores y deportistas con burnout
- Que todos los artículos científicos fuesen de lengua inglesa
- Que todos los artículos estuviesen relacionados con el burnout del deportista o entrenador
- Solo artículos científicos

Las bases de datos utilizadas para hacer mi trabajo han sido las siguientes:

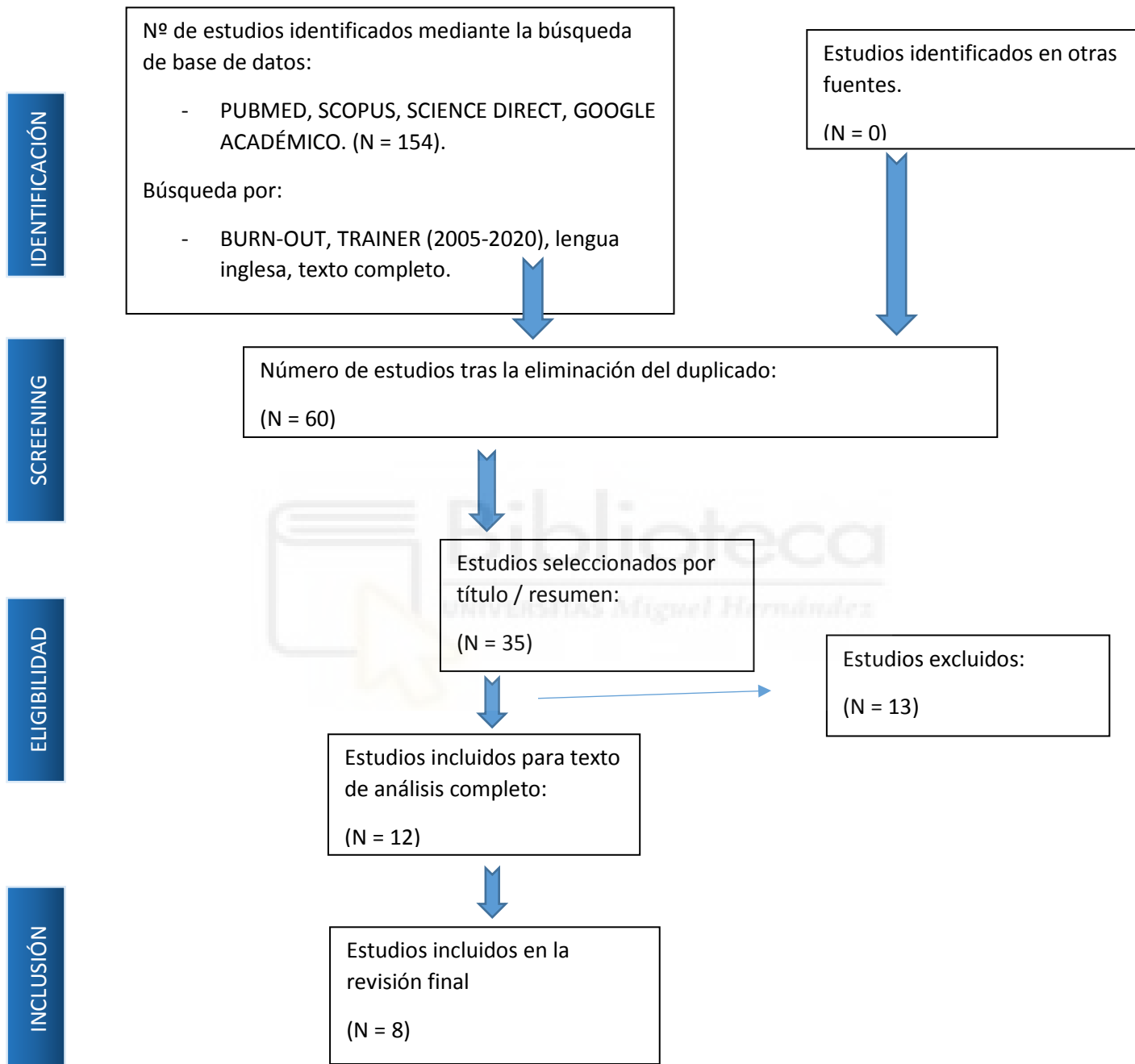
- PUBMED
- SCOPUS
- GOOGLE ACADÉMICO
- SCIENCEDIRECT
- PROQUEST

Una vez elegidas las bases de datos adecuadas para buscar información, utilicé los descriptores generales: burnout, sports, trainers. Tras la obtención de multitud de resultados, se concretaron las búsquedas usando los siguientes descriptores:

- Burnout in sport
- Burnout Trainers and athlete

**Figura 1.**

**Diagrama de Prisma de Burnout in sport / Burnout Trainers and athlete**



#### IV. RESULTADOS

En la tabla 1, se muestran los resultados, objetivo, muestra, año y título de los artículos empleados en el trabajo. La principal característica de este trabajo, es que se ha utilizado a entrenadores y deportistas (de todo tipo de niveles y ligas, desde amateurs hasta profesionales), en todos los estudios seleccionados y se ha estudiado el "Cómo" y el "Por qué" los deportista y entrenadores experimentan el síndrome de burnout o agotamiento, ya sea por parte del deportista o por parte del entrenador.

Los métodos que se utilizaron en la mayoría de los artículos, fueron cuestionarios para medir el burnout y el estado o clima del deportista y entrenador. Estos son alguno de ellos:

- *SCQ: Cuestionario de Clima Deportivo*
- *La Escala Controlling Coach Behaviors, la Psychological Need Thwarting Scale y el Athlete Burnout Questionnaire*
- *la Escala de Satisfacción de Necesidades Básicas en el Deporte, el Cuestionario de Regulación del Comportamiento en el Deporte, el Cuestionario de Burnout del Atleta y el Cuestionario de Compromiso del Atleta*
- *Cuestionario de agotamiento del entrenador (CBQ)*





#### 4.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTUDIOS ANALIZADOS

AUTOR	AÑO	TÍTULO	OBJETIVO	MUESTRA	RESULTADO
Hunhyuk Choi Yunduk Jeong	20/11/2020	La relación entre el comportamiento del entrenador y el agotamiento del atleta	El propósito de este estudio fue investigar las relaciones entre la conducta de entrenamiento percibida, la comunicación, la relación entrenador-atleta y el agotamiento del atleta	347 atletas de 10 deportes 87% (H) 13% (M)	Se calcularon estadísticas descriptivas, como la media y la desviación estándar, de los datos finales seleccionados mediante la evaluación del modelo de medición , la estimación de la correlación mostró que el coaching de apoyo a la autonomía se correlacionó negativamente con el coaching de control ( $r = -0,37$ ), mientras que se asoció positivamente con la comunicación ( $r = 0,53$ ) y la relación entrenador-deportista
Verónica Morales Sánchez, Miriam Crespillo, David Jiménez López	7/07/2020	Relaciones entre el control del estilo de entrenamiento interpersonal, la frustración de las necesidades psicológicas básicas y el agotamiento en jugadores de fútbol adolescentes	El objetivo fue analizar las relaciones entre un estilo interpersonal controlador, la frustración de la necesidad psicológica y el agotamiento en jugadores de fútbol adolescentes y probar un modelo de ecuación estructural para analizar si (a) un estilo interpersonal controlador es un predictor de la frustración de la necesidad psicológica y si (b) la frustración de la necesidad psicológica es un predictor del agotamiento	103 futbolistas varones de entre 12 y 17 años	Los análisis revelaron relaciones significativas entre un estilo interpersonal controlador, la frustración de las necesidades psicológicas y el agotamiento. Además, el modelo de ecuaciones estructurales propuesto, utilizando el método de mínimos cuadrados parciales (PLS), mostró que un estilo controlador es un predictor positivo de la frustración de la necesidad psicológica básica y que este último es un predictor de agotamiento, además de revelar una relación indirecta entre un estilo controlador y agotamiento
Cristina de Francisco, Elisa	9/7/2020	Necesidades psicológicas básicas,	El propósito de la presente investigación fue analizar el papel	1011 jóvenes deportistas españoles	Los resultados apoyan el modelo en relación al papel mediador de los niveles de regulación motivacional, ya que no se observó relación entre alta motivación

Isabel Sanchez, Constantino Arce		agotamiento y participación en el deporte: el papel mediador de la regulación de la motivación	mediador de la regulación motivacional entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el burnout y el compromiso en los deportistas.	Multitud de edades	autodeterminada y burnout, ni entre baja motivación autodeterminada y compromiso. Además, este modelo se probó a través del género, encontrando evidencia de su invariancia en el modelo no restringido, en los pesos de medición y en las covarianzas estructurales.
Adam Robert Nicholls,	2/04/2020	Predictores psicológicos para Depresión y agotamiento entre los atletas de élite juvenil alemanes	El objetivo con este estudio es superar las deficiencias metodológicas mediante la evaluación longitudinal de la depresión y el agotamiento durante una temporada deportiva.	194 Atletas de elite junior Reclutados a partir de un proyecto científico	Del original n = 194 atletas de élite junior reclutados en T1, solo n = 85 completaron las tres evaluaciones. No se observaron diferencias significativas entre los que no completaron y los que completaron en T1 [para el agotamiento: $t(182) = 0,73$ , $p = 0,469$ ; para la depresión: $t(190) = 1,23$ , $p = 0,219$ ]. Además, las comparaciones de predictores entre los que no completaron y los que completaron no revelaron t- prueba. Por lo tanto, los datos faltantes se contabilizaron mediante la eliminación por lista siguiente Graham (2009)
Peter hassmi, Erik Lundkvist y Henrik Gustafsson	27/11/20	Coach Burnout en relación con las cogniciones perfeccionistas y la autopresentación	El objetivo de este estudio es explorar más a fondo la relación entre el perfeccionismo y el agotamiento en un grupo de entrenadores deportivos	272 entrenadores (231 hombres y 41 mujeres) con una edad media de 42,9 años	El análisis inicial reveló correlaciones estadísticamente significativas entre las cinco variables principales: puntuaciones más altas en agotamiento se relacionaron con puntuaciones más altas en pensamientos perfeccionistas y todas las dimensiones de la autopresentación. Para las variables de control, solo el estado civil tuvo una relación estadísticamente significativa con el agotamiento, lo que indica que las personas solteras puntúan más alto en agotamiento.
Leslie W. Oglesby, Andrew R. Gallucci, Christopher J. Wynveen	10/12/2020	Burnout del entrenador atlético	Identificar las causas, los efectos y la prevalencia del burnout en los preparadores físicos (AT) identificados en la literatura	se incluyeron 51 artículos en la recopilación de datos	Se observó agotamiento en todos los subconjuntos estudiados de la población (es decir, estudiantes, asistentes graduados, personal, profesores) y se informaron múltiples causas de agotamiento
H. Gustafsson, O S Sagar, A. Stenling	11/10/2016	Miedo al fracaso, estrés psicológico	El propósito de este estudio fue investigar	258 atletas (152 hombres	Los resultados mostraron en un enfoque orientado a variables utilizando análisis de regresión que una

		y agotamiento entre los atletas adolescentes que compiten en un deporte de alto nivel	el miedo al fracaso en atletas junior altamente competitivos y la asociación con el estrés psicológico y el agotamiento	y 108 mujeres) tenían edades comprendidas entre los 15 y los 19 años	dimensión, el miedo a experimentar vergüenza y la vergüenza tenía un efecto estadísticamente significativo sobre el estrés psicológico percibido y una dimensión del agotamiento, la reducción de la sensación de malestar.
Mello Santiago, Marisa Lúcia	8/05/2016	Síndrome de Burnout	Este estudio investigó los factores que pueden causar el síndrome de agotamiento, así como su aparición y efectos en entrenadores de voleibol de alto rendimiento.	15 entrevistas con entrenadores de la Superliga Masculina de Voleibol Brasileño 2010/2011	Los resultados indican que los entrenadores tienen factores que generan estrés en su profesión. Se observó evidencia de las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento físico y emocional, un sentido reducido de realización deportiva y devaluación deportiva. Concluimos que estos entrenadores mostraron vulnerabilidad a la aparición de síntomas relacionados con el agotamiento.
Guillaume Martinent, Jean-Claude Decret	3/11/2016	Trayectorias longitudinales del agotamiento de los atletas entre los jóvenes jugadores de tenis de mesa: un estudio de 3 ondas	Examinar las trayectorias del agotamiento de los atletas a lo largo de un período de 2 meses caracterizado por altas demandas físicas, psicológicas y sociales para explorar (1) si varios subgrupos de atletas que representan distintas trayectorias de agotamiento surgieron de los análisis y (2) si los síntomas de agotamiento del atleta se desarrollaron en conjunto o si algunas dimensiones de agotamiento predijeron cambios	159 jugadores de tenis de mesa	Los resultados mostraron 3 trayectorias distintas para cada dimensión de agotamiento del atleta y destacaron que la heterogeneidad multinomial en los síntomas longitudinales del agotamiento del atleta debe tenerse en cuenta en futuras investigaciones.

			posteriores en otras dimensiones.		
Diana Amado, MiryamMaestre, Carlos Montero, Pedro Antonio Sánchez y Eduardo Cervelló	3/12/2019	Asociaciones entra la motivación auto-determinada, potencia de equipo y diálogo interno en deportes de equipo	evaluar los factores determinantes del diálogo interno positivo interno del atleta que podría conducir a una disminución de la ansiedad y un mayor rendimiento	191 deportistas maculinos y femeninos Edad media de entre (14-35 años)	Los resultados mostraron que la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas fue el predictor más fuerte de diálogo interno positivo o pensamientos positivos durante la competencia. Específicamente, la percepción de autonomía fue el predictor más fuerte, porque predijo positivamente la concentración, el control de la ansiedad y las instrucciones, seguido de la percepción de competencia, que predijo positivamente la confianza. Finalmente, los entrenadores de deportes de equipo deben promover la percepción de autonomía y competencia en sus atletas.



## V. DISCUSIÓN

Como se ha podido observar en esta revisión bibliográfica, el objetivo de este trabajo consistió en analizar toda la documentación de base científica que esté relacionada con el tema de "BURN-OUT", siempre intentando incidir más en el burnout causado por los entrenadores a los atletas, pero también incluyendo éste en atletas.

En la revisión bibliográfica realizada en dicho trabajo, la gran parte de los artículos científicos utilizados ( $n = 6$ ), inciden en cómo influye el apoyo, feedback o forma de actuación del entrenador sobre el atleta a la hora de tratar entre ellos, ya sea en competición, entrenamiento o fuera de los terrenos de juego y de cómo estos atletas reaccionan a estas.

En primer lugar, el objetivo principal del primer artículo Hunhyuk Choi y Yunduk Jeong, (2020), fue investigar las relaciones entre la conducta de entrenamiento percibida, la comunicación, la relación entrenador-atleta y el agotamiento del atleta y se llevó a cabo con 347 atletas de 10 deportes distintos, de los cuales el 87% eran hombres y el 13% mujeres. Los resultados confirmaron que el coaching de apoyo a la autonomía se correlaciona negativamente con el coaching de control ( $r = -0,37$ ), mientras que se asoció positivamente con la comunicación ( $r = 0,53$ ) y la relación entrenador-deportista. Así, los autores concluyen que el coaching de apoyo, conlleva a una buena relación y comunicación entre entrenador y deportista y que el coaching de control o autoritario lleva a un clima negativo entre ambos.

Seguidamente en el artículo de Jiménez y Crespillo, (2020), el objetivo fue analizar las relaciones entre un estilo interpersonal controlador, la frustración de la necesidad psicológica y el agotamiento en jugadores de fútbol adolescentes y probar un modelo de ecuación estructural para analizar si un estilo interpersonal controlador es un predictor de la frustración de la necesidad psicológica y si la frustración de la necesidad psicológica es un predictor del agotamiento. Para el estudio, participaron 103 futbolistas varones de entre 12 y 17 años. De las diversas hipótesis que se analizaron, revelaron que existen relaciones significativas entre un estilo interpersonal controlador, la frustración de las necesidades psicológicas y el agotamiento. Por lo cual el modelo de ecuaciones estructurales propuesto, mostro que un estilo controlador es un predictor positivo de la frustración de las necesidades psicológicas y del agotamiento.

A continuación, el artículo de Francisco, Sanchez y Arce, (2020), tuvo como propósito analizar el papel mediador de la regulación motivacional entre la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y el burnout y también del compromiso en los deportistas. Participaron 1011 jóvenes deportista españoles de diversas edades. Se llevaron a cabo multitud de hipótesis con el objetivo de observar la relación entre la motivación auto-determinada y el burnout. Y según los resultados estudiados, apoyaron el modelo en relación al papel mediador de los niveles de regulación motivacional. Además, este modelo se probó a través del género, encontrando evidencia de su invarianza en el modelo no restringido.

Adam Robert Nicholls, (2020), por su parte, tienen un objetivo distinto a los demás estudios analizados. En este caso, su objetivo consistió en superar las deficiencias metodológicas mediante la evaluación longitudinal de la depresión y el agotamiento durante una temporada deportiva, en la que participaron 194 atletas de elite junior reclutados a partir de un proyecto científico. De todos ellos, solo 85 completaron las tres evaluaciones. No se observaron diferencias significativas entre los que no completaron y los que completaron en la primera evaluación, además, las comparaciones de predictores entre los que no completaron y los que completaron no revelaron la prueba. Por lo tanto, los datos se contabilizaron mediante la eliminación por lista siguiente (Graham, 2009).

El artículo de Hassmi, Lundkvist y Gustafsson, (2020), tiene como objetivo explorar más a fondo la relación entre el perfeccionismo y el agotamiento en un grupo de entrenadores deportivos, en el que participaron 272 personas con una edad media de 43 años. El análisis inicial reveló correlaciones estadísticamente significativas entre las cinco variables principales: puntuaciones más altas en agotamiento se relacionaron con puntuaciones

más altas en pensamientos perfeccionistas y todas las dimensiones de la auto presentación. Para las variables de control, solo el estado civil tuvo una relación estadísticamente significativa con el agotamiento, lo que indica que las personas solteras puntúan más alto en agotamiento. Es decir, que el perfeccionismo está totalmente relacionado con el agotamiento del deportista o entrenador.

El trabajo de Oglesby, Gallucci y Wynveen, (2020), tiene como objetivo, identificar las causas, los efectos y la prevalencia del burnout en los preparadores físicos identificados en la literatura (se estudiaron e incluyeron 51 artículos) en la recopilación de datos. Con ello se observó agotamiento en todos los subconjuntos estudiados de la población y se informaron múltiples causas de agotamiento.

Los autores Gustafsson, Sagar y Stenling, (2016), en su artículo "Miedo al fracaso, estrés psicológico y agotamiento entre los atletas adolescentes que compiten en un deporte de alto nivel", estudiaron e investigaron el miedo al fracaso en atletas junior altamente competitivos y la asociación con el estrés psicológico y el agotamiento. Participaron 258 atletas, tenían edades de entre 15-19 años. Llegaron a la conclusión de que el miedo a experimentar vergüenza en una situación deportiva, tenía un efecto estadísticamente significativo sobre el estrés psicológico y el agotamiento.

Siguiendo la línea del burnout, Mello Santiago y Marisa Lucía, (2016), sigue estudiando el agotamiento del deportista, con el objetivo de investigar los factores que pueden causar el síndrome de agotamiento, así como su aparición y efectos en entrenadores de voleibol pertenecientes a la "súper liga" brasileña masculina de alto rendimiento. Los resultados indicaron que los entrenadores tienen factores que generan estrés en su profesión. Se observó evidencia de las tres dimensiones del síndrome de burnout: agotamiento físico y emocional, un sentido reducido de realización deportiva y devaluación deportiva.

Con ello concluimos que estos entrenadores mostraron vulnerabilidad a la aparición de síntomas relacionados con el agotamiento.

Y finalmente, el artículo de Guillaume Martinent y Decret,(2016), tuvo como objetivo de examinar las trayectorias del agotamiento de los atletas a lo largo de un período de 2 meses caracterizado por altas demandas físicas, psicológicas y sociales para explorar si varios subgrupos de atletas que representan distintas trayectorias de agotamiento surgieron de los análisis y si los síntomas de agotamiento del atleta se desarrollaron en conjunto o si algunas dimensiones de agotamiento predijeron cambios posteriores en otras dimensiones.

Una vez observado y analizado todos estos objetivos y resultados, llegamos a la conclusión de que los entrenadores son un claro ejemplo de influencia psicológica en los resultados de sus deportistas, además se pone de manifiesto que los entrenadores que mantienen una buena comunicación y un coaching de apoyo con el deportista, (Hunhyuk Choi y Yunduk Jeong, 2020), favorecen su relación y rendimiento. Dichos entrenadores determinan que los jóvenes se diviertan más y estén más comprometidos con la práctica deportiva, reduciendo así el riesgo potencial de incidencia de burnout. Deportistas que reciben un clima motivacional negativo, un estilo de enseñanza autoritario o una exigencia de éxito excesiva por parte del entrenador, son claros candidatos al agotamiento o Burnout en sus disciplinas deportivas. Lo que demuestra, como bien hemos mencionado anteriormente, la importancia que tienen los entrenadores sobre sus deportistas a la hora de trabajar y de convivir con ellos.

Queda para los padres, directivos y entrenadores, crear estrategias para que los jóvenes deportistas desarrollen sus habilidades técnicas, evolucionen en el deporte, y sobre todo se diviertan, además de sentirse libres para retirarse de esta práctica, cuando sientan que ésta, no les traen más beneficios, y esta será, muy probablemente, una línea de investigación futura necesaria de abordar.

## **VI. CONCLUSIÓN**

En esta revisión bibliográfica se ha analizado el burnout del entrenador-deportista en el deporte. La mayoría de estudios fueron llevados a cabo con la colaboración de deportistas y entrenadores profesionales, semi-profesionales y amateurs de gran variedad de deportes, desde el tenis, tenis de mesa, voleibol, rugby, etc. Por lo que se puede observar que se practique el deporte que se practique y sean profesionales, semi-profesionales o amateurs, el agotamiento causado generalmente por el feedback negativo del entrenador sobre el deportista, la forma de enseñanza autoritaria, la motivación negativa o la exigencia excesiva, están a la orden del día. Por ello, todo entrenador debe intentar evitar todo esto y centrarse en conseguir todo lo contrario, es decir, un feedback positivo con sus deportistas, una enseñanza democrática, evitar el perfeccionismo, etc. y con todo esto, lograr un buen clima entre ambos núcleos.

Una de las principales soluciones entre atleta-deportista para no alcanzar el síndrome de Burnout, es la comunicación entre ambos.

La comunicación está atrayendo la atención en los deportes, ya que la percepción de los atletas de los métodos de comunicación de sus entrenadores, afecta la atmósfera de práctica y entrenamiento, participación y rendimiento atlético. La comunicación es un mecanismo potencial a través del cual la calidad de la relación entrenador-atleta puede afectar las relaciones interpersonales. Gilbert declaró que la comunicación es una estrategia de entrenamiento efectiva para construir y mantener relaciones entre el entrenador y el atleta. En particular Carron y Hausenblas, (1998), argumentaron que la comunicación efectiva dentro del equipo es esencial para desarrollar y mantener la estructura del equipo. Además, Joweet y Rhind, (2010) enfatizaron la importancia de la comunicación entre el entrenador y los atletas en entornos deportivos para prevenir el agotamiento o burnout de los atletas. En general, dado que se ha prestado mayor atención a reducir o prevenir el agotamiento de los atletas en varios deportes (deportes individuales y de equipo), las investigaciones han intentado identificar los factores causantes del agotamiento. Como se mencionó anteriormente, los comportamientos de entrenamiento y las relaciones entrenador-atleta tienen un efecto positivo de afectar a la reducción o prevención del agotamiento del atleta.

Se podría concluir con todo esto, que el burnout del deportista se correlaciona positivamente con una mala comunicación entre ellos, feedback negativo, perfeccionismo por parte del entrenador, exigencia excesiva y enseñanza autoritaria y se correlaciona negativamente con todo lo contrario (feedback positivo, buena comunicación, enseñanza democrática, etc) de tal forma que el deportista sea más competente, más competitivo y mayor autonomía a la hora de tomar decisiones.

El último aspecto que también es importante a destacar, es que durante esta revisión bibliográfica también se ha llegado a la conclusión de que aquellos entrenadores que emplean como técnica de enseñanza la teoría de autodeterminación (TED), competencia, relación y autonomía ha mejorado en todos los aspectos con sus deportistas.

## **VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Arruza, J., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., Ruiz, L. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(1) 536-543

Carlin, M., y Enrique J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución Histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de Psicología*, 26, (1), 169 – 180.

Cox, R. (2009). Conceptos y sus aplicaciones. *Psicología del deporte*, 4, (10), 63 – 65.

Estrada, P., and Moreno, M. (2005). Relación del síndrome de agotamiento crónico (Burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas. *Medigraphic*, 4, (3), 153 – 160.

Francisco, C., Sánchez-Romero, E., Conesa, M., and Constantino, A. (2020). Basic Psychological Needs, Burnout and Engagement in Sport: The Mediating Role of Motivation Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 4941.

Fransen, K., Haslam, A., Steffens, K., Mallett, C., y Peters, Kim. (2019). El liderazgo de los atletas de alta calidad se relaciona con la salud y el agotamiento en los equipos de fútbol australianos profesionales. *European Journal Sport Science*, 20, (7), 953 – 963.

Garces, J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas [Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (1), 29–38

García-Parra, N., González, J., & Garcés de los Fayos, E. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.

González, J., Ros, A., Jiménez, M.I., & Garcés de los Fayos, E. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 39-48.

Gustafsson, H., Sagar, S., y Stenling, A. (2016). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian Journal Medicine and Science in Sports*, 2017, (27), 2091 – 2102.

Hassmén, P., Lundkvist, E., Gordon, L., Paul, L., and Henrik, G. (2020). Coach Burnout in Relation to Perfectionistic Cognitions and Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8812.

Hunhyuk, C., Yunduk, J., y Suk-Kyu, K. (2020). The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach– Athlete Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8618.

Jiménez, A., Alvarado, J., Isaac U., Muro, y M., López, T. (2019). Relationship between situations that generate stress, burnout and coping in sports coaches. *Revista de Psicología del Deporte*, 28, (2), 161-168.



- Jowett, S., and Rhind, D. (2010) Estrategias de mantenimiento de la relación en la relación entrenador-atleta: el desarrollo del modelo COMPASS, *Journal of Applied Sport Psychology*, 22, (1), 106-121
- Leslie W., Andrew, R. y Christopher J. (2020). Athletic Trainer Burnout: A Systematic Review of the Literature. *Journal of Athletic Training*, 55(4):416–430.
- Marcos, F., Calvo, T., González, I., Sánchez, P., y García, A. (2009). Aplicación de un programa de intervención para la mejora de la cohesión y la eficacia en jugadores de baloncesto. *Cuaderno de psicología del deporte*, 9, (1), 73 – 84.
- Martínez, A. (2010). El síndrome de Burn Out. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, (112), 42 – 80.
- Martinez, G., Louvet, B., y Jean.Claude, D. (2016). Longitudinal trajectories of athlete burnout among Young table tennis players. *Journal of Sport and Health Science*, 9, (2020), 367 – 375.
- Martínez, R., Julio, Guillén, Félix, Palacios, A., Horacio, L., Magallanes, Gabriela, A., Ruíz, F., & Ahmed A. (2019). Análisis de las propiedades psicométricas del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en deportistas mexicanos. *Anales de Psicología*, 35(2), 341-349.
- Matilda, S., Tatiana, V., Kaisa, A., Harri, S., and Katerina S. (2017). Sport burnout inventoryDual career form for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Elsevier B.V.*, 9, (2020), 358 – 366.
- Nixdorf, I., Beckann, J., and Nixdorf, R. (2020). Psychological Predictors for Depression and Burnout Among German Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, (601), 145 – 156.
- Olmedilla, Zafra, Aurelio (2010). Reseña de ``Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico`` de R.Weinberg y D.Gould. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 5, (15), 207 – 208.
- Pazo, H., Clara, I., Sáenz, B., and Fradua, U. (2012). Influencia del contexto deportivo en la formación de los futbolistas de la selección española de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21, (2), 291-299.
- Raedeke, T. (1997). Is Athlete Burnout More than Just Stress? A Sport Commitment Perspective. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 19, (1997), 396 – 417.
- Ramos, S. (2008). Factores de estrés, causas del abandono y cualidades volitivas en deportistas infantiles. *Educación Física Y Deporte*, 26(1), 101-106.

Robert C., and DeFreese, J. (2015). Athlete burnout: What we know, what we could now and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27, (2), 63 – 75.

Rodríguez, S., y Alberto, J. (2019). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 10, (2019), 2711 – 3043.

Santiago, M., Lucía, M., Alvarez, D., Martin, D., y Varley C. (2016). Burnout syndrome in high-performance Brazilian volleyball coaches. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, (2), 281 – 288.

Sorkkila, M., Ryba, T., Aunola, K., Selänne, H., y Salmela, K. (2017). Inventario del agotamiento deportivo: Evaluación de la validez y la confiabilidad en una muestra finlandesa de atletas adolescentes. *Journal Sport Health Science*, 9, (4), 358 – 366.

Tamorri, S. (2004) Procesos mentales del atleta. *Neurociencia y deporte: psicología deportiva*. (2004), 328.

Tutte, V., Garcés de los Fayos, E. (2010) Burnout en Iberoamerica: Líneas de Investigación, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10, (1), 47 – 55.

Urrutia, G., and Bonfill, X. (2010). Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y meta-análisis. *Medicina Clínica*, 135, (11), 507 – 511.

Vallejo, M. (2016). El síndrome de desgaste (Burnout) en el área de la salud. *Revista Hematológica de México*, 17, (1), 1 - 2.

Verónica, M., Miriam, C., David Jiménez, L., Juan, P., Hernández, M., and Rafael, E. (2020). Relationships between Controlling Interpersonal Coaching Style, Basic Psychological Need Thwarting, and Burnout, in Adolescent Soccer Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, (13), 4909.