

El síndrome de burnout en deportistas: resultados del primer cuestionario Delphi

M. García-Jarillo¹, C. De Francisco², F. J. Ortín¹, E. J. Garcés de Los Fayos¹

¹ Universidad de Murcia, Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus Universitario de Espinardo. 30100 Murcia (España). E-mail: marina.garcia2@um.es

² Universidad Católica de Murcia, Av. Jerónimos, 135. 30107 Guadalupe, Murcia (España)

Burnout en deportistas: definición y concepto

Inicialmente, en el ámbito del deporte encontramos pocas definiciones de burnout, ya que, la mayoría de autores asumieron y adaptaron el marco teórico general propuesto por Maslach y Jackson [1], con su planteamiento tridimensional del síndrome, caracterizado por la manifestación de agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. Fender [2], fue el primer autor que trasladó la definición organizacional de estas autoras al contexto deportivo. Por su parte, Raedeke y Smith [3] establecieron las dimensiones de agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva. Sobre los modelos teóricos que se han propuesto para comprender de una manera clara el constructo burnout en el contexto deportivo, es necesario citar las teorías clásicas, como son el modelo cognitivo-afectivo de Smith [4], el modelo de compromiso deportivo de Schmidt y Stein [5], y el modelo de burnout deportivo de Coakley [6]. En su modelo cognitivo-afectivo, Smith considera el burnout como una reacción ante una situación de estrés crónico. Dicho modelo se estructura en cuatro etapas o componentes modulados por factores de personalidad y motivación: 1) la situación; 2) la valoración cognitiva de las demandas, de los recursos, de las consecuencias y del significado de éstas para cada persona; 3) la activación fisiológica; y 4) las conductas de afrontamiento. Por su parte, Schmidt y Stein proponen el compromiso deportivo como variable moduladora tanto del bienestar psicológico como de la aparición del burnout. Estos autores plantean un modelo que predice tres perfiles deportivos: el compromiso (basado en el disfrute); el compromiso (burnout); y el abandono del deporte. Y en el modelo de burnout deportivo de Coakley, el autor considera el síndrome como un fenómeno social que se genera dentro del contexto deportivo que rodea al deportista, de tipo constrictor y controlador.

El método Delphi

El método Delphi es una técnica cualitativa de obtención de información mediante entrevista. Esta técnica se utiliza para obtener la opinión más consensuada posible de un grupo de personas consideradas expertas en relación con el objetivo de la investigación. Las características que distinguen a esta técnica de otras técnicas grupales, son tres: anonimato, *feedback* controlado, y respuesta estadística de grupo. Y los elementos del método son: la existencia de un problema susceptible de intervención, un grupo coordinador (puede ser el investigador principal sólo o con un grupo reducido de persona), y un grupo de expertos (un conjunto de personas con conocimientos, características y experiencia apropiados para la consecución del objetivo del estudio) [7].

Objetivos del estudio

El objetivo principal de este trabajo es analizar la percepción que tienen los psicólogos del deporte al respecto del burnout en deportistas, a través de la metodología Delphi. Y los objetivos específicos del estudio son los siguientes:

- Analizar los ítems del Inventario de Burnout en Deportistas-Revisado (IBD-R) [8] y del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) [9].
- Revisar las variables planteadas en diversos modelos explicativos del burnout en deportistas, tales como los síntomas conductuales, cognitivos y fisiológicos.
- Analizar las variables predictoras y moduladoras del síndrome de burnout.
- Profundizar sobre las consecuencias del síndrome de burnout.
- Describir las estrategias de intervención psicológica en deportistas con burnout.

Metodología

Para ello, se está llevando a cabo una metodología Delphi en una muestra de 37 expertos en Psicología del Deporte con amplia experiencia en entrenamiento psicológico con deportista, de los que un 64,9% son hombres y un 35,1% mujeres.

El instrumento de recogida de datos consiste en tres cuestionarios semiestructurados Delphi, en los que se les pregunta a los expertos por la evaluación psicológica (con el IBD-R y el ABQ), los síntomas, las variables implicadas, las consecuencias y las estrategias o técnicas de intervención psicológica en burnout en deportistas. Este cuestionario principal del que parten los siguientes es Delphi-1, y se trata de un cuestionario con preguntas abiertas elaborado por el grupo coordinador (compuesto por la autora y los directores de la doctoranda).

Se han analizado descriptivamente los resultados del primer cuestionario Delphi (Delphi-1), a través del programa SPSS Statistics 20.0.: distribución de frecuencias y número de respuestas válidas para cada ítem. Este trabajo se trata, por tanto, de presentar los datos obtenidos en el primer cuestionario.

Procedimiento

El punto de partida para el desarrollo de un proceso Delphi (*fase preliminar o primera ronda*) es la existencia de un tema de investigación que pueda ser tratado convenientemente por medio de esta metodología, en nuestro caso, el burnout en deportistas. Una vez formuladas las cuestiones a investigar, el grupo coordinador diseña la primera versión del cuestionario, y a continuación contacta con un grupo heterogéneo de expertos pertenecientes al ámbito de la psicología del deporte, solicitándoles su colaboración. El primer cuestionario (Delphi-1 en adelante) fue enviado a los participantes acompañado de una carta, en la que se agradece a la persona su participación, se le explica por qué es necesaria su ayuda, en qué consistirá la metodología de trabajo, y se le proporcionan instrucciones y una fecha de respuesta (generalmente de 4 semanas). Una vez recibidos los cuestionarios de todos los participantes se procede al análisis y discusión, y a la realización de ajustes cualitativos para obtener el segundo cuestionario (Delphi-2), con lo que se inicia la *fase exploratoria o segunda ronda*. Dicho cuestionario se envía individualmente a través de correo electrónico a cada experto con las opiniones de sus colegas mediante un informe con un análisis descriptivo de las respuestas obtenidas en Delphi-1. Nuevamente, se produce el intercambio de información con el grupo de expertos con las respuestas dadas en Delphi-2. A partir de ahí, el grupo coordinador realiza el análisis estadístico de dichas respuestas para elaborar la tercera y última

versión del cuestionario (Delphi-3). Delphi-3 será enviado a los expertos junto con un análisis descriptivo con la información obtenida en Delphi-2.

Por último, en la *fase final o tercera ronda*, se realizará el análisis descriptivo de Delphi-3 y se presentará la información al grupo de expertos a través de un informe final.

Resultados y discusión

Los resultados de esta primera ronda muestran las primeras opiniones de los expertos. Así, en cuanto a la evaluación psicológica del síndrome, los expertos proponen nuevas dimensiones para medir los ítems del ABQ y del IBD-R, como son: agotamiento cognitivo/emocional, autoconcepto, apoyo social/relaciones interpersonales, y motivación, entre otras. Atendiendo al ABQ, el total de los expertos registran un mayor acuerdo en los siguientes ítems: 2. "Mi rendimiento en el deporte me importa menos que antes" (62,2% de los expertos lo clasifica en la dimensión Devaluación de la Práctica Deportiva); 3. "La práctica del deporte me deja mentalmente agotado/a" (70,3% lo agrupa en Agotamiento Emocional); 4. "Creo que no me interesa tanto el deporte como antes" (81,1% en DPD); 5. "Me siento físicamente agotado/a por el deporte" (97,3% en Agotamiento Físico y Emocional); 6. "Creo que tengo éxito en el deporte" (83,8% en Reducida Sensación de Logro); 7. "El deporte perdió importancia para mí" (81,1% en DPD); y 8. "El deporte me deja hecho/a polvo" (83,8% en AFE). En el IBD-R, los expertos manifestaron un mayor acuerdo en los ítems: 11. "Cuando me levanto por las mañanas y me enfrento con otro entrenamiento o competición me siendo fatigado/a" (81,1% en AFE); 17. "Me he hecho más duro/a con la gente" (70,3% en la dimensión Despersonalización); 18. "Me preocupa que esta actividad deportiva me esté endureciendo emocionalmente" (56,8% en D); 20. "Con la práctica deportiva me he dado cuenta que hay que ser duro/a con las personas" (81,1% en D); 21. "Realmente no me importa lo que les ocurra a las personas que me rodean en mi actividad deportiva" (89,2% en D); 25. "Me encuentro al límite de mis posibilidades" (59,5% en AFE); y 27. "Llevar una disciplina de trabajo en mi actividad deportiva me agota emocionalmente" (81,1% en AE).

Por otro lado, los síntomas o manifestaciones conductuales que refieren mayoritariamente son: bajo rendimiento deportivo (32,4%), apatía (29,7%), falta de adherencia al entrenamiento (24,3%) y conductas de evitación (24,3%). Los síntomas cognitivos que señalan con un mayor porcentaje de respuesta los expertos son: falta de motivación (32,44%), pensamientos negativistas o catastrofistas (21,6%), bajas expectativas de éxito/logro (21,6%) e ideas de abandono (16,2%). Y los síntomas fisiológicos son: agotamiento físico (48,6%), desórdenes del sueño (29,7%), tendencia a padecer enfermedades (29,7%) y ansiedad/sobreactivación fisiológica (29,7%). Sobre las variables implicadas en la aparición del síndrome, señalan distintas variables predictoras y/o moduladoras, como son: sobreentrenamiento (37,8%), presión elevada de los padres/entrenador (24,3%), estrés (24,3%), exigencias deportivas elevadas (16,2%), limitar el desarrollo del autoconcepto extradeportivo (13,5%), mayoritariamente. Los expertos indican como las consecuencias más relevantes: abandono del deporte (64,9%), depresión (21,6%), baja autoestima (21,6), disminución del rendimiento deportivo (21,6%). Por último, las estrategias de intervención psicológica de elección por los expertos que habían realizado intervención psicológica con algún deportista que presentara síndrome de burnout son: establecimiento de objetivos (64%), reestructuración cognitiva (40%), control emocional (24%) y técnicas de afrontamiento (20%), entre otras.

Referencias

- [1] Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- [2] Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71.
- [3] Raedeke, T. D. y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
- [4] Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- [5] Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- [6] Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- [7] Landeta, J. (1999). *El método Delphi. Una Técnica de previsión para la incertidumbre*. Ariel: Barcelona.
- [8] Garcés de Los Fayos, E. J., De Francisco, C. y Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). *Revista de Psicología del Deporte*, 21, 271-278.
- [9] De Francisco, C., Arce, C., Andrade, E., Arce, I. y Raedeke, T. (2009). Propiedades preliminares de la versión española del Athlete Burnout Questionnaire en una muestra de jóvenes futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56.