

Unidad Académica: FACULTAD DE PSICOLOGÍA.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA.

Título del Proyecto: Agotamiento Psicológico en jóvenes deportistas.

Elaboración de un programa psicoeducativo para su prevención.

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al requisito curricular conforme O.C.S. 143/89.

Alumnas: Parra, María Susana. Mat. 3874/96 D.N.I 25.194.381

Silveira, Gabriela Luján. Mat. 3189/94 D.N.I 25.107.622

Supervisor: Lic. Guillermo Ojea.

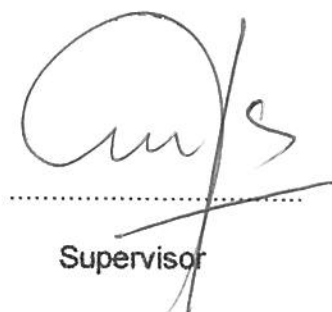
Fecha de presentación: Junio de 2005.

N° CLASIFICACION:	ADQUISICION:
Typ P	Cedido por el alumno o través de divisiones Alumn
	N° INVENTARIO:
	R-393



“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Parra, María Susana y Silveira Gabriela Luján, de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento de las autoras”.

“El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Parra, María Susana Mat. 3874/96 y Silveira, Gabriela Luján Mat. 3189/94, conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los ²⁴ días del mes de MAYO de 2005”



.....
Supervisor

LIC. GUILLERMO OJETA

Aclaración

Mar del Plata, 24 de mayo de 2005

En mi carácter de Supervisor del trabajo presentado por Parra, María Susana y Silveira, Gabriela, cumpla en informar que el trabajo denominado "Agotamiento psicológico en jóvenes deportistas. Elaboración de un programa psicoeducativo para su prevención" cumple con los objetivos establecidos en el plan de trabajo correspondiente, con un alto grado de coherencia entre las actividades planificadas y las realizadas.

Se trata de un trabajo consistente, con una buena consulta de la literatura científica, en el que las alumnas asumieron el desafío de elaborar un programa psicoeducativo, constituyendo este un aporte interesante para la disciplina.



Lic. Guillermo Ojea

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Parra, María Susana Mat. N° 3874/96 y Silveira, Gabriela Luján Mat. N° 3189/94.”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Proyecto de Investigación

Alumnas: Parra, María Susana. Mat. 3874/96

Silveira, Gabriela Luján. Mat. 3189/94

Supervisor: Lic. Guillermo Ojea

Título del Proyecto: Agotamiento psicológico en jóvenes deportistas. Elaboración de un programa psicoeducativo para su prevención.

Descripción resumida:

En el presente trabajo de investigación final se pretende abordar la temática del abandono en el deporte en jóvenes deportistas, a causa del agotamiento (burnout). A partir del relevamiento de la literatura especializada sobre el tema, nos detendremos en aquellos trabajos e investigaciones que se han centrado en el estudio del síndrome. Asimismo, y teniendo en cuenta la alta incidencia que tiene el estrés en el desarrollo del mismo y su relación con el abandono de la práctica deportiva, desarrollaremos los diferentes factores que inciden en su aparición, para plantear finalmente la elaboración de un programa psicoeducativo para la prevención de la aparición del síndrome, el cual está orientado a agentes deportivos (padres y entrenadores de jóvenes deportistas), en el marco de la perspectiva que destaca la importancia que la estructura social del deporte puede tener en la motivación del deportista.

Palabras clave: agotamiento, estrés, aburrimiento, cese de la motivación, abandono, programa psicoeducativo.

*Apruebo el presente
Proyecto de Investigación¹
C. J. P. [Firma]
30.12.02*

Descripción detallada

Motivos y antecedentes

El agotamiento (burnout) comenzó a ser estudiado en el contexto organizacional, existiendo un acuerdo unánime en fijar a 1974 como el año en que se origina su estudio. Uno de los primeros trabajos fue el de Freudenberger (1974) quien lo definió como el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de “volverse exhausto” ante las excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales.

De allí en adelante, surgió la necesidad de definir el término más adecuadamente y encontrar un instrumento que sirviera para medirlo. La definición más aceptada en la actualidad, se apoya en la evidencia empírica que brinda el instrumento que desarrollaron para medir el burnout Maslach y Jakson, (1981 y 1986), el Maslach Burnout Inventory. Estos autores definen el agotamiento como “un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal”.

Los síntomas principales incluirían actitudes negativas, insensibilización, y culpa, y comportaría diversos problemas asociados: fatiga, insomnio, dolores de cabeza, resfriados persistentes, problemas digestivos, abuso de alcohol y drogas, problemas de sociabilidad, absentismo laboral y depresión.

A partir de esta definición la investigación sobre el fenómeno empieza a adquirir mayor relevancia y a enfocarse a todos los aspectos que condicionan el control del mismo: variables predictoras, consecuencias, instrumentos de medidas, modelos teóricos, estrategias de intervención, entre otros, desarrollándose el marco siempre en la organización empresarial y centrado en aquellas profesiones caracterizadas por “servicios humanos”, es decir, aquellas actividades que deben mantener una relación continua de ayuda hacia el “cliente”: médicos, profesores, enfermeras, asistentes sociales, psiquiatras, psicólogos, policías, etc., aunque posteriormente se observó en otras profesiones: bibliotecarios, administradores,



pero en el ámbito deportivo no fue estudiado de forma tan sistemática como en el organizacional; siendo Feigley (1984) quien dio cuenta del paralelismo que existía entre el agotamiento en deportistas y en trabajadores ya que ambos grupos padecían presiones y exigencias en sus contextos "de trabajo". Asimismo Feigley (1984) considera que el agotamiento en deportistas se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, aumento de irritabilidad y pérdida del entusiasmo, todo ello producido por un trabajo realizado en situaciones de alta presión durante mucho tiempo. Como consecuencia se producen sentimientos de incompetencia, fragmentación, alienación y frustración.

En un intento de conceptualizar el término adaptándolo a la idiosincrasia del deporte surgieron tres modelos teóricos.

Smith (1986) concibe el agotamiento como una reacción a un estrés crónico. Plantea que el síndrome puede ser incorporado a un modelo cognitivo afectivo de estrés. Este autor considera que las experiencias de estrés intenso y la sensación de baja satisfacción, coincidentes en un largo período de tiempo, suelen ser los desencadenantes más directos del problema.

Schmidt y Stein (1991) proponen un modelo integrador del disfrute, abandono y agotamiento en deportistas. El modelo del compromiso deportivo, en el que se proponen estudiar los procesos psicológicos y sociales asociados al deporte, siendo su principal objetivo poder diferenciar aquellos deportistas que continúan participando, los que abandonan y los que sufren agotamiento.

Coakley (1992) propone un modelo del agotamiento como problema social, partiendo de la premisa según la cual el agotamiento no depende de problemáticas individuales sino de la estructura social en la que se encuentra el deportista. Considera que el agotamiento es un fenómeno social que se genera en la competición deportiva debido a que al deportista le fuerzan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte y a que se le dificulta el establecer relaciones con otras personas que pueden alterar el control excesivo de sus vidas. Este autor considera que el abandono no siempre es un hecho traumático, una "muerte social", ya que puede implicar el desarrollo

personal de otra área considerada más importante como ocurre en el abandono en edad escolar o en deportistas no profesionales, siendo así, una "afortunada transición de roles".

Objetivos generales y particulares.

Objetivos generales:

- Elaboración de un programa psicoeducativo para la prevención del agotamiento psicológico en jóvenes deportistas

Objetivo particulares:

- Identificar los motivos de participación y las principales causas de abandono de la actividad en jóvenes deportistas.
- Analizar la influencia que ejercen las interacciones sociales sobre el deportista. (padres, entrenador, amigos o compañeros)
- Conocer los principales síntomas del estrés y sus consecuencias en jóvenes deportistas.
- Conocer las variables predictoras del síndrome del burnout.
- Describir las estrategias a seguir para la prevención del agotamiento en jóvenes deportistas.

Métodos y técnicas:

Trabajo exploratorio. Recolección bibliográfica de datos (fuentes secundarias).

Lugar de realización del trabajo: Facultad de Psicología. Universidad Nacional de Mar del Plata


Cronograma de actividades:

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6
Búsqueda Bibliográfica	X	X				
Análisis de la bibliografía		X	X	X	X	
Elaboración del programa psicoeducativo para la prevención del burnout				X	X	
Redacción del informe final					X	X

Bibliografía básica de referencia:

- Arias, P. y otros. (1998): *Estrés y proceso de enfermedad*. Edit. Biblos - Bs. As.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. y Cantón, E. (1995). *El Cese de la motivación: El Síndrome del Burnout en deportistas*. Revista de Psicología del Deporte, 7 – 8, 147 –154.
- Garcés de los Fayos, E. y Medina, G. (2002) "*Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional*". Revista de Psicología del Deporte, 11,2, 259–267.
- Gould, D. (1994) "*El deportista adolescente y la participación deportiva intensiva: El stress competitivo y el agotamiento*". En B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.). *Intensive Participation in Children's Sports*; Champaign, Il Human Kinetics. Capítulo 1, pp 19-38.
- Gould, D. (1991). "*La Psicología del deporte en la década de los ochenta: situación, tendencias y posibilidades de investigación en el deporte infantil y juvenil*". En J. Riera y J. Cruz (eds.). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca.
- Peiró, J & Gil Monte, P; (1997) "*Desgaste psíquico en el trabajo: el Síndrome de Quemarse*" Ed. Síntesis 1997.
- Weinberg, R.S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Wolfberg, E. comp. (2002) "*Prevención en Salud Mental - Escenarios actuales*". Lugar Editorial Bs. As.
- Wolfberg, Heuman E. y otros: (2000) "*Los grupos de reflexión en la labor preventiva*" - Claves en Psicoanálisis y Medicina - Nº 17 y 18 - Buenos Aires.

Firma del Supervisor



GUILLERMO D. OJEDA
Lic. en Psicología
M.P. 45.533

Firma de los alumnos



Área de investigación

Resultado de la evaluación

Fecha:

Mar del Plata, 26 de marzo de 2003.-

Sra
Secretaria de Investigación y Postgrado
Lic. María Cristina Belloc
S/D


Por la presente autorizo al M.S. Guillermo Ojea, a realizar las tareas de supervisión del siguiente trabajo de investigación de pregrado:

“Agotamiento psicológico en jóvenes deportistas”. Elaboración de un modelo psicoeducativo para su prevención”.

Alumnas:

<i>María Susana Parra</i>	3189/94
<i>Gabriela Silveira</i>	3874/96

Sin más, saludo a Ud. cordialmente.-


Dr. Sebastián Urquijo
Director de Proyecto

ÍNDICE GENERAL

Introducción	1
Motivación para el inicio y participación en la práctica deportiva	2
El estrés en niños y jóvenes deportistas	10
Abandono de la práctica deportiva	27
Programa psicoeducativo para la prevención del agotamiento	
psicológico	42
Bibliografía	53

Introducción

El síndrome de burnout en jóvenes deportistas, nos interesó a partir de nuestra concurrencia a las Primeras Jornadas de Psicología aplicada al Deporte llevadas a cabo en nuestra Facultad en septiembre de 2001, en donde se abordó, entre otros temas, dicha problemática.

Asimismo, en el Primer Congreso Marplatense de Psicología desarrollado en el mes de marzo de 2003 también en nuestra Unidad Académica, pudimos participar de nuevas exposiciones en las que se abordó este síndrome y no nos quedaron dudas acerca de la temática que íbamos a trabajar en nuestra investigación de pregrado.

Con la intención de profundizar más en el tema, realizamos una búsqueda bibliográfica de los diferentes trabajos existentes acerca del Burnout. Si bien existe abundante material bibliográfico escrito acerca de los orígenes del término y su reciente aplicación al deporte, no encontramos ningún modelo psicoeducativo que nos convenciera plenamente respecto a la forma que se podrían transmitir estos conceptos y estrategias a quienes más cerca están y más influencia tienen sobre los jóvenes deportistas.

Fue principalmente por este motivo que consideramos que como futuras psicólogas que quieren especializarse en deporte, plantearnos el desafío de construir un modelo psicoeducativo para prevenir la aparición de este síndrome y su consecuencia más preocupante, el abandono prematuro de la práctica deportiva.

Motivación para el inicio y participación en la práctica deportiva

La motivación es una variable clave para el inicio y participación en la práctica deportiva. Es un proceso individual muy complejo en el que inciden muchas variables interactuando entre sí y que puede ser utilizado para explicar el comportamiento de las personas cuando realizan deporte o actividad física. Este término tiene sus raíces en el verbo latino movere, que significa mover. Implica movimiento o activación, tanto es así que para describir un estado altamente motivado se utilizan términos como excitación, energía, intensidad, activación.

Incluye una dimensión intensiva que se refiere al por qué las personas persistimos en determinados comportamientos invirtiendo en ellos tiempo y energía. La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de empeño que una persona emplea en una situación determinada. Y una dimensión direccional, que indica la finalidad del comportamiento, es decir, nos orientamos a uno u otro objetivo. Litman (1958) indicó que la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza; este fenómeno se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que un individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación.

En el ámbito del deporte se considera que la motivación es un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales, que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en último término el rendimiento.

Para estudiar el fenómeno de la práctica deportiva de los jóvenes, es necesario empezar por conocer, cuáles son los motivos que conducen a los jóvenes a practicar algún tipo de actividad deportiva, ya que en la medida en que conozcamos dichos motivos podremos animarlos en dicha práctica, disuadirlos para que no la abandonen, y al evitar los aspectos concretos que están incidiendo en esa retirada reduciremos los aspectos que les pueden estar impactando negativamente.

Las investigaciones realizadas sobre los motivos de la práctica deportiva aunque escasas, ofrecen unos resultados relativamente consistentes, Skubic (1956), estudió a jugadores infantiles y juveniles participantes en una liga de béisbol, obtuvo de ellos los siguientes motivos: llegar a conocer otros niños, divertirse. no tener oportunidad de hacer travesuras, desarrollar el sentido de la deportividad y mejorar las destrezas específicas de ese deporte. Gill, Gross y Huddleston (1983), han realizado un estudio que arrojó los siguientes resultados: mejorar las destrezas, competir, el desafío y reto que supone, divertirse, estar en forma y aprender nuevas destrezas. Otro interrogante que se ha planteado es si, ¿piensan lo mismo los niños o jóvenes que practican deportes diferentes?. Para responder a esta cuestión Alderman (1978) estudió los motivos de la participación de los niños, independientemente del deporte practicado,

obteniendo las siguientes conclusiones: afiliación, excelencia, arousal, agresión, poder e independencia. En la misma línea Sapp y Haubenstricker (1978) estudiaron a jóvenes de once deportes y encontraron que practicaban deporte por estos motivos: el 90% por divertirse, el 80% para mejorar destrezas, el 56% para estar en forma y, en menor medida, para hacer nuevas amistades, para sentirse importantes o porque no tenían otra cosa que hacer. Otra cuestión que se ha investigado se ha referido a si existían diferencias según la edad. Para contestar a esta pregunta se han comparado niños de diferentes edades mostrando los resultados que los motivos suelen ser los mismos (Alderman y Wood, 1976; Alderman, 1978; Sapp y Hanbenstricker, 1978) . Sin embargo, parece adquirir una mayor importancia con el avance de la edad los aspectos relacionados con la emoción del juego y la victoria. Otro interrogante fue acerca de si existían los mismos motivos de práctica para chicas y chicos. En este sentido, los resultados parecen indicar que, en general, existe una gran coincidencia entre ambos sexos. Sin embargo, parece que los chicos inciden algo más en los aspectos competitivos y de retos, mientras que las chicas inciden más en los aspectos relacionados con la diversión y hacer nuevas amistades (Gill, Gross y Huddleston, 1983; Sapp y Haubenstricker, 1978). Más recientemente Ewing y Seefeldt (1989) señalan que tanto en el deporte escolar como en el extraescolar existen ciertas diferencias entre chicos y chicas. Aunque entre los resultados en general, destacan divertirse, hacer algo en lo que destacar, mejorar las habilidades, la emoción de la competición, estar en forma, reto de la competición, realizar ejercicio físico y formar parte de un equipo. Sin

embargo, en las diferencias entre sexos, las chicas inciden más en aspectos tales como "estar en forma", realizar ejercicio físico y pertenecer a un grupo, mientras que los chicos enfatizan más los aspectos de emoción y reto de la competición. Podría señalarse entonces, que la mayoría de los niños y jóvenes no practican un deporte por sólo un motivo, sino que lo hacen por varios motivos a la vez.

La razón más señalada suele ser el de la diversión que proporciona o debería proporcionar la práctica deportiva. No se detectan, en general, diferencias relevantes entre niños o jóvenes que practican deportes diferentes.

Investigaciones realizadas en otro contexto coinciden con los resultados mencionados más arriba. Normalmente, los motivos que señalan los chicos y las chicas suelen ser los mismos, aunque las chicas inciden más en aspectos como estar en forma y hacer amistades, mientras que los chicos lo hacen más sobre los aspectos competitivos (Mata, 1990; García Ferrando, 1990; Vázquez, 1993; Garcés de los Fayos, 1995). En cuanto a la edad, a pesar de ser muy semejantes las causas en todas las edades, los mayores recalcan más la emoción del juego y el ganar.

Por otra parte los niños y adolescentes indican varios motivos, no uno solo, cuando explican las razones sobre su participación o abandono deportivos.

La mayoría de estos estudios se han realizado en Estados Unidos, sin embargo, también han tenido lugar en distintas culturas como Inglaterra (White & Coakley, 1986), Australia (Longhurst & Spink, 1987; Robertson,

1981) y España (Escartí & y García Ferriol, 1993). Estas investigaciones han demostrado que el contexto social de las diferentes culturas ejerce influencia en los motivos de participación deportiva.

Los investigadores han desarrollado diferentes teorías acerca de las razones que tienen las personas para participar en actividades deportivas. En la Teoría de la motivación de logro, el deporte es un entorno considerado de logro, porque en él se compete con otros y se busca conseguir un "estándar" de excelencia. Además las ejecuciones de los deportistas, están sujetas a las evaluaciones de otros (padres, entrenador, espectadores, árbitros, etc.) que son los que juzgan las actuaciones de los deportistas en términos de éxito o fracaso.

Atkinson (1964) y McClelland (1961) consideran que en los entornos de logro, como el deporte, las personas actúan motivadas por factores estables de la personalidad y por factores situacionales. Los factores o motivos personales son: el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso. Los factores situacionales que influyen en nuestras conductas de logro, y que completan el modelo son: la probabilidad de conseguir éxito/fracaso y el valor incentivo asociado al éxito/derrota. Estos dos motivos, son el resultado de las experiencias tempranas de socialización, que enseñan a los sujetos a evitar el fracaso y a buscar el éxito. A pesar de tener un origen social, estos factores permanecen estables a lo largo del tiempo. Son universales, ya que ante los entornos de logro, nuestras acciones obedecen a la necesidad de logro. Y son independientes porque

una persona puede tener una necesidad alta de evitar el fracaso, pero no de conseguir el éxito.

Los factores situacionales, consisten en una evaluación de la dificultad de la tarea a realizar y de las recompensas asociadas tanto al éxito como al fracaso. Así, los factores personales se combinan con los situacionales, originando en los individuos mayor o menor necesidad de logro.

La motivación de logro es el resultado de la interacción de los factores personales con los factores situacionales. Esta combinación de factores explica algunas diferencias de comportamiento en ciertas situaciones. Por ejemplo, los individuos movidos por la esperanza del triunfo, tienden a elegir tareas de mediana dificultad, en tanto los individuos particularmente interesados en evitar el fracaso, eligen tareas muy fáciles o muy difíciles. Los factores sociales y culturales influyen en la motivación de logro y se ha demostrado que esta motivación varía en individuos de diferentes culturas y que en hombres y mujeres es distinta.

Por su parte, la teoría de la atribución analiza el modo en que los individuos interpretan sus conductas y la de las demás personas de su entorno (Weiner, 1986).

A partir de esta teoría se pueden formular algunas conclusiones que son especialmente útiles en el ámbito deportivo para favorecer la motivación de los deportistas:

1. Los resultados positivos atribuidos a factores internos (habilidad, esfuerzo, entrenamiento), antes que a factores externos (suerte, baja



dificultad de la tarea, árbitros) se encuentran asociados con un aumento de los sentimientos de orgullo y de satisfacción y por tanto, de motivación.

2. Los resultados negativos atribuidos a factores internos antes que a factores externos, provocan sentimientos negativos, insatisfacción y pérdida de motivación.
3. Los resultados positivos atribuidos a factores estables (habilidad, dificultad de la tarea), frente a los factores inestables (gran esfuerzo, suerte), se asocian a grandes expectativas de éxito en situaciones futuras.
4. Los resultados negativos atribuidos a factores estables, antes que a factores inestables, se asocian a bajas expectativas de éxito en situaciones futuras.

Por último la teoría de la autoeficacia estudia cómo los individuos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia afectan a su motivación y a su conducta (Bandura, 1977).

Esta teoría concede un papel central a la influencia del pensamiento autorreferente sobre el funcionamiento psicosocial actuando como mediador de la conducta y de la motivación de las personas. Los juicios que tienen las personas sobre su capacidad para actuar a un nivel determinado en una tarea concreta influyen en su conducta (esfuerzo, persistencia, etc.) en sus patrones de pensamiento y en sus reacciones emocionales.



La teoría de la autoeficacia parte de la distinción conceptual entre expectativas de eficacia o autoeficacia y expectativas de resultados o acción- resultados (Bandura, 1977).

Las expectativas de eficacia se definen como: la creencia de que uno es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento, requerido para obtener unos determinados resultados.

Por expectativas de resultados se entiende: la creencia de que un determinado comportamiento irá seguido de unas determinadas consecuencias. El sentido que le da Bandura al término resultado no debe confundirse con el uso típico del término resultado deportivo. El resultado deportivo se refiere al logro de la actuación en sí, no a las consecuencias de ese logro.

Ambos tipos de expectativas (expectativas de eficacia y expectativas de resultados) son antecedentes de la acción y actuarán como motivadores y guías cognitivas de la acción, como determinantes de la elección de actividades, del esfuerzo y de la persistencia de las actividades elegidas, de los patrones de pensamiento y de las respuestas emocionales.

El estrés en niños y jóvenes deportistas.

El estrés se ha definido en las Ciencias Médicas como: el estado de tensión excesivo resultante de una acción brusca o continuada para el organismo (Scalan y Passer, 1978)

En Ciencias del Deporte se define el estrés como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante. (Scalan, T. y Passer, M., 1978).

Por su parte, desde un punto de vista psicológico, se entiende el estrés como un conjunto de manifestaciones generales no específicas como respuesta a una demanda cualquiera del entorno, incluido el psicosocial (Rivolier, 1999). Asimismo el estrés psicológico puede ser visto como un proceso que empieza cuando una persona se encuentra con una demanda situacional. Esta demanda puede ser una tarea, una oportunidad o alguna cosa que también requiera de una acción o ajuste por parte del individuo (Sarason, 1980). A continuación la persona valora la situación y los recursos disponibles apropiados para esa demanda. Algunas personas juzgarán la situación como amenazante en algún aspecto.

Lazarus (1966) considera que la amenaza es la condición de la persona cuando se enfrenta a un estímulo que él considera como muy amenazante para sus valores y metas.

McGrath (1970) propone un modelo en el cual el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas.

Fase 1: Demanda medioambiental. En la primera fase del proceso del estrés le llega al individuo algún tipo de demanda. Esta puede ser física o psicológica.

Fase 2: Percepción de la demanda. No todas las personas perciben la demanda exactamente de la misma forma. Ello se refleja en la segunda fase del proceso del estrés, la percepción individual de la demanda física o psicológica.

Fase 3: Respuesta de estrés. La tercera fase del proceso del estrés es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de la activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas.

Fase 4: Consecuencias conductuales. La cuarta fase es la conducta real de la persona sometida al estrés, esta fase final genera información que influye en la primera fase, por ejemplo: si un niño tiene un bajo rendimiento en la práctica de un deporte, sus compañeros pueden reírse de él, de modo que esta evaluación social negativa se transformará en una demanda adicional sobre él mismo. Por lo tanto, el proceso de estrés es una espiral.

Este estrés va a dar lugar a lo que se denomina agotamiento (burnout) y que se define como un estado de cansancio mental, emocional y físico generado por una dedicación persistente hacia un objetivo, cuyo logro resulta opuesto a las expectativas de la persona (Freudenberger y

Richelson, 1981). Esta situación suele dar lugar inevitablemente a un bajo rendimiento.

Fender (1989) entiende el burnout como una reacción de estresores de la competición deportiva, caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo.

Los estudios realizados indican que efectivamente en el deporte infantil y juvenil se está generando bastante estrés y, por tanto, agotamiento.

Los datos sobre la incidencia de este fenómeno la sitúan entre el 47% (Weinberg y Gould, 1995) y el 35% (Hanson y Coop, 1991) en Estados Unidos y otra investigación realizada en España lo sitúa en torno al 22% (Garcés de los Fayos, 1994). Se señala que el 40% de los niños y jóvenes que lo sufren acaban abandonando la práctica deportiva (Garcés de los Fayos, 1994). Más recientemente Gilbert (1988), comenta que el burnout (agotamiento) es la razón para que el 80-90% de los niños abandonen el deporte organizado antes de los 15 años. En el mismo sentido Gould (1987), Gould y Petlichkoff (1988), Weiss (1993) señalan que muchos niños no siguen la práctica deportiva por el excesivo estrés competitivo.

El estrés competitivo de los jóvenes puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados por cuestiones situacionales de la práctica deportiva y/o características personales de los deportistas.



Coakley (1992) considera que quizás no sea el deporte en sí mismo quien genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo en cuenta que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo y van desde las variables negativas que rodean el contexto deportivo (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, practicar deportes individuales, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte (Garcés de los Fayos, 1994).

Parece que las situaciones generales que provocan estrés son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competición), en las situaciones nuevas y de cambio (por ejemplo, cambio de demarcación, nueva categoría), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía de un torneo, necesidad de clasificarse), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros) y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como ejecución de penales). Entre los determinantes propios de la actividad deportiva encontramos las situaciones donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, cambio de entrenador), el ambiente físico inadecuado (por ejemplo, entrenar con

material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio) y relaciones interpersonales pobres (por ejemplo, escasa comunicación por parte del entrenador, mala relación con los otros miembros del equipo).

Por su parte, Passer (1982) indica una serie de determinantes del estrés en jóvenes deportistas, referidos a la competición tanto antes, durante como después de la misma, así como a determinantes personales.

Como determinantes situacionales de la precompetición señala el tipo de deporte que practica el joven, el tiempo previo a la competición y la importancia de la competición.

En cuanto al tipo de deporte, múltiples estudios parecen indicar que los deportes individuales generan más estrés que los deportes de equipo (Griffin, 1972; Simon y Martens, 1979). Parece claro que cuando se pertenece a un grupo la responsabilidad queda diluida entre los miembros de ese grupo, mientras que cuando el sujeto afronta el solo una situación determinada la responsabilidad asumida es mayor.

Otro determinante sería el tiempo previo a la competición, ya que se ha detectado que a medida que se acerca el momento de la competición aumenta la ansiedad de los deportistas. (Gould, Horn y Spreeman, 1983; Gould, Petlichkoff y Weinberg, 1984).

Un tercer determinante se refiere a la importancia de la competición, en este sentido se señala que cuanto más importante sea la competición mayor será el grado de ansiedad que manifiesten los deportistas. (Lowe y McGrath, 1971; Feltz y Albrecht, 1986).

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competición generan más ansiedad. En este sentido, Hanson (1967) y Lowe y McGrath (1971) resaltan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo crítico o complicado del juego o deporte, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que está desempeñando. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de ansiedad de los deportistas.

El resultado de una competición se convierte en un aspecto clave generador de ansiedad, siempre que los resultados sean negativos o no sean los esperados. En este sentido, encontramos que los resultados negativos de la competición dan lugar a una mayor ansiedad, mostrándose que los perdedores muestran un mayor nivel (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977)

El entrenamiento, es una de las partes más relevantes del deporte, tanto cuantitativa como cualitativamente. La competición es sólo la punta del iceberg, mientras que el entrenamiento es la parte a la que se dedica entre otras cosas más tiempo. En este sentido y dependiendo del deporte, se estima que la competición sólo representa entre el 1 y el 10% del tiempo dedicado a la práctica deportiva, mientras que el 90% o más restante está dedicado a los entrenamientos.

El entrenamiento es generador de ansiedad por múltiples causas. Puede provocar ansiedad la situación de entrenamiento cuando la misma resulta pesada, provoca frustración su práctica, se producen cambios

ocupacionales o en las tareas, el ambiente físico resulta inadecuado o las relaciones interpersonales son pobres.

En cuanto a las características del entrenamiento, encontramos que la sobrecarga en los mismos genera estrés y viene provocado por el hecho de que muchos entrenadores y técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la cantidad de los entrenamientos a través del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad de los mismos.

También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino a la calidad del mismo, en cuanto son aburridos y monótonos (Juba, 1986). En muchas ocasiones encontramos que los modelos de entrenamiento de deporte infantil, se asemejan cada día más al de los entrenadores de elite, no considerando que no se pueden extrapolar estos entrenamientos desde el deporte de competición al de base, ya que entre otras cuestiones las edades de los sujetos son totalmente distintas. Esto ha dado lugar a que los entrenamientos en muchos casos se conviertan en un verdadero suplicio para los niños, y en el que no encuentran diversión, ya que ha pasado de ser algo alegre a ser algo aburrido y sacrificado. Muchos entrenadores consideran erróneamente que los entrenamientos alegres y divertidos son sinónimos de "malos entrenamientos", ya que según ellos un buen entrenamiento es en el que el deportista sufre.

Juba (1986), menciona dos aspectos que provocan estrés: la excesiva cantidad de entrenamiento y la naturaleza repetitiva del deporte (y evidentemente de los entrenamientos como parte esencial del deporte).



Tierney (1988) afirma que también incide la sobrecarga de entrenamientos, por su parte Smith (1986) hace referencia al excesivo tiempo dedicado a esa práctica deportiva.

Otra cuestión, es que la edad de iniciación a los deportes es cada vez más temprana, a pesar de no existir datos suficientes que muestren claramente la correlación positiva entre la práctica deportiva precoz con el rendimiento y adherencia a esa práctica. En muchas ocasiones las actividades a realizar durante la práctica deportiva no se corresponden con el desarrollo evolutivo de los niños, exigiéndoles habilidades o conductas no acordes con su nivel de maduración física o mental.

Otro tema importante es el relacionado con la frustración provocada por su práctica. En ocasiones encontramos jóvenes que perciben que tienen una baja ejecución lo cual provoca un mayor nivel de la ansiedad estado (Scanlan, 1986; Gould, 1993). Scanlan y Passer (1979) indican que los niños que tienen experiencias positivas (de éxito) tienen menor ansiedad estado que los niños que tienen experiencias negativas (de fracaso).

Otro aspecto menos estudiado se refiere al estrés producido por cambios ocupacionales o en las tareas. El cambio de tarea a la que están acostumbrados los deportistas les crea incertidumbre y ansiedad (por ejemplo, estar acostumbrado a jugar de delantero y pasar a hacerlo de defensa) o cambiar de entrenador (no saben como será el nuevo entrenador, si les exigirá más o si establecerán buena relación con él) o cambiar la forma de entrenar o jugar (Wankel y Kreisel, 1985).

Los deportistas en muchas ocasiones se sienten presionados por las personas que les rodean ya que influyen, tanto por su cercanía como por la importancia que tienen para él, ellos pueden ser el entrenador, los padres y los amigos o compañeros.

Tierney (1988) encontró que el estrés es consecuencia entre otras razones de las expectativas de otras personas y de las expectativas autoimpuestas por el propio joven.

Juba (1986) señala a los padres como una de las principales fuentes de estrés. Scanlan y Lewthwaite (1984) sugieren que el incremento de la presión familiar para que los niños participen en actividades deportivas está asociado con niveles altos de ansiedad estado en los niños.

Otro agente generador de estrés está constituido por las relaciones interpersonales inadecuadas que el deportista establece con el entrenador y sus compañeros. Siendo la mala relación con el entrenador una causa importante de abandono.

También ocurre que la necesidad de los niños de obtener evaluaciones positivas de los adultos y más concretamente de los entrenadores, les provoquen ese estado, al no recibir la respuesta deseada.

En cuanto a los determinantes personales, la ansiedad se relaciona con ciertos factores del sujeto como la autoestima y la orientación hacia el resultado.

Los niños con baja autoestima muestran más ansiedad antes y durante la competición aunque no después de la misma.

Por otra parte, se ha detectado que los niños que están orientados al dominio muestran menos ansiedad que los que están orientados al resultado (importancia atribuida a la victoria y el fracaso) (Roberts, 1986).

Los niños con bajas expectativas de éxito muestran más ansiedad estado que los niños con altas expectativas de éxito ante ese evento (Scanlan y Passer, 1978, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984).

También se ha relacionado la ansiedad con la alegría y diversión, en este sentido se ha encontrado que las personas que participan y ven el partido o competición como algo alegre y divertido muestran menos ansiedad.

Gould (1993), concluye que el perfeccionismo, la necesidad de aceptación por parte de los demás, la no asertividad y la autoconceptualización sólo a través del deporte, son factores que provocan estrés.

Varios estudios sugieren que el deporte juvenil no provoca más ansiedad que la que puede generar otras actividades de los jóvenes, como por ejemplo un examen escolar, siempre que esa práctica deportiva sea correcta y los jóvenes no se sientan presionados por algunos de los múltiples aspectos reseñados.

Scanlan (1986), señala que los deportistas con alta ansiedad rasgo competitiva muestran una baja autoestima, unos bajos niveles de alegría, bajas expectativas de ejecución personal, se muestran preocupados por el fracaso y por la evaluación que realizan de ellos los adultos, se muestran incapaces de obtener satisfacción con la práctica y se preocupan de forma

considerable por la evaluación social; por lo que considera que la alta ansiedad rasgo predispone para percibir la evaluación y el ambiente deportivo como amenazantes.

Passer (1983) considera que los niños con altos niveles de ansiedad rasgo se muestran preocupados más frecuentemente por perder, no jugar bien, por la evaluación del entrenador y de los compañeros. Percibiendo la evaluación y el fracaso como más amenazantes que los deportistas con baja ansiedad rasgo.

Brustad y Weiss (1987) indican que estos niños se caracterizan por tener más bajos niveles de autoestima y mayores problemas para la ejecución, que el resto de los niños. Brustad (1988) señala que estos jóvenes deportistas perciben el fracaso y la evaluación negativa como emocionalmente muy aversivo. Por lo que aconseja que los líderes adultos deberían reducir el grado en que estos niños son evaluados abiertamente, al tiempo que deberían procurar asegurar sus éxitos y realzar su autoestima.

El abandono deportivo es el principal fenómeno producido por el estrés y esta consecuencia aumenta a diario. Al margen del abandono el estrés queda también reflejado en el bajo rendimiento deportivo. Otras manifestaciones del estrés deportivo de los jóvenes se hace patente cuando los jóvenes (o sus padres) señalan pérdida de sueño o apetito, además de manifestar de forma consistente una reducción en los niveles de satisfacción por esa práctica o la carencia de alegría e incluso aumento de las lesiones físicas.



Weiss (1993) señala que, para prevenir el estrés en niños y jóvenes deportistas es muy importante la tarea que padres y entrenadores pueden cumplir para evitar su aparición.

Los padres debieran asegurarse de que sus hijos disfruten con esa práctica deportiva. En muchas ocasiones los padres insisten demasiado para que los hijos se involucren en una actividad deportiva específica, sin embargo, puede ocurrir que los mismos no tengan interés por el deporte en general, o bien por un deporte concreto, ya que puede ocurrir que la práctica deportiva que les atrae es otra. También encontramos que ciertos padres inconscientemente quieren que sus hijos practiquen y triunfen en deportes que a los padres les gusta, pero no a los hijos o tal vez quieren que sus hijos sean lo que ellos no lograron ser en el plano deportivo. Por estas razones muchos niños se involucran en una determinada práctica deportiva, ya que lo que desean es satisfacer a sus padres, a costa de elevados estados de ansiedad.

En esta misma línea de argumentación Weiss (1993) considera que en cualquier caso, ya sea por acción directa de los padres o por cualquier otra causa, estos deberán estar atentos al disfrute de sus hijos a fin de evitar los perjuicios de una mala práctica deportiva.

En muchas ocasiones los padres preguntan al niño por el resultado de la competición en la que han participado, pero muy rara vez se ocupan de saber si se han divertido o como lo han hecho. Resultaría conveniente que los padres empezaran por quitarle importancia al éxito en la competición, al resultado y dársela a la diversión y esfuerzo.

En las ocasiones en que el niño está motivado por un deporte y empieza a tener cierto nivel no es conveniente que los padres estén constantemente a su lado, ya que con ello se pueden sentir evaluados constantemente y les puede provocar ansiedad, salvo que sean los propios niños quienes demanden que estén a su lado, aunque aún así no debieran excederse en ello.

Como indicamos anteriormente los entrenadores son responsables en cierta medida del estrés deportivo de los jóvenes, bien por la forma de entrenar, por las exigencias ante la competición o por la relación que establece con los deportistas. Por ello es muy importante su trabajo a la hora de evitar la aparición del estrés, o en el caso de aparecer procurar disminuir su incidencia de manera que cause el mínimo impacto en los jóvenes.

De lo trabajos realizados por Feigley (1984), Loehr (1990), Henschen (1991), Rotella et al (1991) surgieron una serie de estrategias preventivas a tener en cuenta:

- a) Evitar entrenamiento excesivo. El entrenador deberá evitar los entrenamientos excesivamente muy duros y aburridos, ya que tenemos que considerar que por su desarrollo físico y psicológico los niños no están preparados en muchas ocasiones para realizarlos. Además no está demostrado que los entrenamientos muy intensos en ciertas edades, provoque un mayor rendimiento. En cualquier caso si existiera mejora a una edad temprana, posteriormente podrían aparecer síntomas de sobreentrenamiento lo que provoca el estancamiento en la evolución, e incluso el niño, debido al desaliento,

puede abandonar. Siempre será preferible una evolución progresiva. Hay que considerar siempre que la cantidad de entrenamiento, no es sinónima de mayor rendimiento.

- b) Entrenamientos intensos pero breves. Que la calidad es preferible a la cantidad se hace evidente al tratar este aspecto. En la medida en que los entrenamientos estén bien aprovechados el rendimiento será mayor, no por estar más tiempo en las instalaciones deportivas, o estar más tiempo haciendo ejercicios, los resultados van a ser mejores.
- c) Eliminar los entrenamientos aburridos. Uno de los grandes problemas asociados al deporte infantil y juvenil es el de la baja calidad de los entrenamientos producto de la monotonía y aburrimiento de los mismos. En la actualidad todavía existen muchos entrenadores, que conciben, de forma errónea, que un entrenamiento bueno es aquel en el que los deportistas sufren y se aburren; pero resulta más beneficioso y se obtienen mejores resultados si el entrenamiento, que es la parte o momento del deporte que ocupa más tiempo, sea divertido, ameno, etc.
- d) Intentar realizar entrenamientos creativos. Un aspecto que caracteriza a los buenos entrenadores, y que es valorado muy positivamente por los deportistas, es la realización de actividades novedosas, variadas y divertidas.

- e) La relajación y recuperación son también entrenamientos. En ocasiones no se es consciente de la necesidad de recuperarse. Sin embargo la recuperación es necesaria para que el organismo afronte nuevas competiciones en un estado óptimo, por esta razón debe considerarse la recuperación como una parte importante más del entrenamiento de los deportistas. En cuanto a la relajación, debería adquirir un espacio propio, tanto durante la época de mucho entrenamiento como antes de las competiciones no sólo para la salud del joven, que ya de por sí es importante, sino también para su mayor rendimiento, ya que en la medida que tenga un estado óptimo de relajación afrontará las competiciones con mayores garantías de éxito.
- f) Evitar jugar excesivas competiciones. La competición genera cierto grado de tensión y ansiedad en los deportistas, por esta razón no es conveniente someterlos constantemente a estas situaciones.
- g) Reconocer los síntomas del estrés.
- h) Procurar convertir las actividades deportivas en un reto y nunca en una amenaza. Una forma de evitar que el joven se sienta amenazado es procurando que los ejercicios y actividades que realiza se desarrollen en un ambiente distendido y en el que lo que debe tratar es de superarse a sí mismo, compitiendo por una mejora gradual y la acción le suponga un desafío.
- i) Reforzar la labor de los jóvenes deportistas. Los entrenadores deben tener en consideración que los jóvenes necesitan en muchas

ocasiones que se les anime y alabe por la labor desarrollada, ya que no les basta con la adecuada realización de la tarea. Además ciertos jóvenes que se caracterizan por ser más dependientes requieren de esa recompensa, que puede consistir simplemente en una sonrisa o unas palabras de ánimo.

De acuerdo con Hahn (1992) a fin de evitar y controlar el estrés, los entrenadores debieran considerar los siguientes aspectos:

- a) Analizar periódicamente el estrés de los deportistas. Resulta conveniente que el entrenador dedique un mínimo de su tiempo a observar el comportamiento y las reacciones de sus deportistas, a fin de detectar cualquier anomalía. Asimismo debe estudiar los patrones de estrés que manifiesta cada deportista. Así se podrá prevenir, además de optimizar resultados, con lo que se está ganando en tiempo y esfuerzo de cara a un futuro.
- b) Observar si los deportistas (individualmente) están aburridos en los entrenamientos y/o preocupados, ya que podrían ser síntomas de que algo no va bien.
- c) Planificar los objetivos y metas de cada deportista para evitar que tengan expectativas muy elevadas y que luego las mismas no se vean cumplidas. Igualmente, ser capaces de corregir las metas que han establecido y que pudieran ser erróneas, pudiendo generarles ansiedad al ver que no consiguen alcanzarlas.

d) Analizar las exigencias del deporte específico que se realiza, para conocer la activación necesaria en cada momento de la ejecución.

e) También resultaría conveniente analizar los propios niveles y patrones de estrés que puede presentar como entrenador, ya que pudiera estar transmitiendo ansiedad a los jóvenes con sus conductas.

Asimismo sería importante el hecho de que sea el propio deportista quien controle el estrés; para ello debiera comprometerse con el entrenador en mejorar su estado emocional, evaluar antes de cada competición los factores o aspectos que le producen ese estrés, así como durante los períodos de entrenamiento.

Igualmente deberá fijarse metas sobre aspectos emocionales durante los encuentros, indicando como pretende actuar durante el mismo.

También resulta conveniente que previamente ensaye física y emocionalmente como responder ante situaciones concretas que resulten críticas.

Por último, sería aconsejable que después de cada competición, calculara el nivel de ansiedad que ha experimentado y como ha visto que ha reaccionado ante esa situación.

Abandono de la práctica deportiva.

Se han brindado muchas razones sobre el fenómeno del abandono, desde la falta de diversión (e. g., Orlick y Botterill, 1975), hasta tener "otras cosas que hacer" (e. g., Gould, Fletz, Horn, Weiss, 1982), siendo esta última razón la citada con mayor frecuencia para abandonar (Brustad, 1992), aunque se desconoce si esto es debido a una insatisfacción con el deporte o si otras actividades resultan más atractivas (Weiss y Petlichloff, 1989).

Orlick (1973) realizó el primer trabajo sobre abandono. Este autor encontró el siguiente balance: el 67% abandona por excesivo énfasis en la competición; el 31%, por conflicto de intereses con otras actividades; incluso un 2% se refiere a lesiones. En un segundo estudio concluye que la escasez o ausencia de tiempo que juega (estar en el banco), el énfasis competitivo del programa deportivo y el rechazo por el entrenador son también causas importantes para el abandono. También observó que las razones de abandono eran distintas según la edad de los mismos. Los chicos menores de diez años citaban como razones de abandono la falta de juego o el aburrimiento, los mayores de diez años indicaban conflictos de intereses (por ejemplo, tener que realizar otras actividades extracurriculares) o falta de tiempo. Los estudios siguientes han ido cuestionándose el significado del abandono deportivo, y algunos trabajos documentaron que muchos niños no abandonan totalmente el deporte sino que cambian de actividad (Klint, Weiss, 1986).



Autores como Gould et al. (1982), revelan que el 42% de los niños abandonaban por hacer otras cosas, el 28% porque no se divertían, el 24% por hacer otros deporte, el 24% porque no eran tan buenos para ese deporte como deseaban, el 20% porque les disgustaba el entrenador, el 16% por la presión a la que estaban sometidos, el 16% por aburrimiento y el 16% por dificultades para entrenarse.

Gould y Horn (1984) concluyen que los motivos para abandonar el deporte son múltiples y variados destacando los conflictos de intereses, la falta de tiempo, la falta de éxito y de habilidades, el estrés competitivo, la falta de diversión, el disgusto con el entrenador, el aburrimiento y las lesiones.

Como conclusión de otras investigaciones se sugiere que la práctica deportiva, tal como está estructurada enfatiza excesivamente la competición, ganar provoca mucha presión, carece de diversión, adolece de entrenadores competentes, etc.

El hecho de que más de una vez los motivos de abandono señalen claramente la figura del entrenador, ha llevado a realizar estudios centrados exclusivamente en las características de este rol y su influencia. Pooley (1980) realizó un estudio que muestra que el 25% de los niños abandonan por no recibir elogios de sus entrenadores; el 20%, porque nunca les da instrucciones sobre las faltas y errores cometidos; el 20%, porque no les proporciona información sobre los progresos realizados; o como señalan un 25%, porque les ignora siempre.

En definitiva, una parte más o menos importante del abandono puede deberse a la figura del entrenador en la medida en que provoca estrés competitivo, mantiene al deportista demasiado tiempo en el banco, realiza entrenamientos aburridos y, no motiva o no estimula lo suficiente.

Entre otras causas de abandono se encuentran: la excesiva insistencia en la victoria; la presión competitiva; la falta de diversión; por culpa del entrenador; por la forma en que están organizados los entrenamientos y las competiciones; o por la pobre comunicación con entrenadores y compañeros.

Guillén (1990) y García Ferrando (1996) concluyen que las principales causas de abandono se dan cuando la actividad del joven deportista se encuentra muy orientada a la competición y a los resultados deportivos o bien cuando la forma de entrenar la actividad no era suficientemente divertida y resultaba aburrida, al igual que la forma en que son tratados los niños, fundamentalmente, por los padres y entrenadores. La influencia de los padres y entrenadores como la de compañeros y amigos, en estas edades es de suma importancia, ya que aún no tienen conformados sus rasgos de personalidad, por estar en proceso de construcción, necesitando de puntos de referencia externos, siendo claves por tanto las opiniones y actuaciones de esas personas que rodean al niño. De ahí que esa influencia bien puede ayudar de manera positiva al niño o por el contrario resultarles negativa, a través de la presión que estos puedan percibir. En este sentido, consideramos que el entrenador se configura como una pieza clave en la motivación del joven y en el éxito deportivo del mismo.

Gordillo (1992) afirma que en muchos aspectos el entrenador, si está bien formado y orientado psicológica y pedagógicamente, puede evitar que haya abandono y falta de motivación e interés. Para conseguir que la motivación no decaiga y el sujeto abandone, según este mismo autor, es necesario intentar que en el aprendizaje de las habilidades básicas, éstas se adapten a las características del grupo y que les permita disfrutar de la actividad como "juego" más que como "deporte", ya que de no conseguirlo va a ser muy difícil que mantengan su motivación y lo más fácil es que lleguen a abandonar este deporte o la práctica deportiva en general.

Por todo ello, los entrenadores y técnicos deportivos deben comprender que si se logra que un elevado número de jóvenes practique un determinado deporte y se muestren entusiasmados con el mismo, se podrán obtener con el tiempo deportistas de alto rendimiento o si lo que se pretende es un estilo de vida activo de esa población en un futuro, también se conseguirá. Por el contrario, si no tenemos practicantes de un deporte, o un escaso número de ellos porque han abandonado, muy difícilmente se logrará tener deportistas de alto nivel, debido a que una vez que los jóvenes se retiran muy difícilmente volverán a esa actividad deportiva.

El motivo de abandono que consideramos más importante es el agotamiento (burnout), el cual consiste en una respuesta psicofisiológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos y en general ineficaces que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas del entrenamiento excesivo. Incluye la retirada



psicológica, emocional y a veces física de una actividad, en respuesta a la insatisfacción y al estrés excesivos (Smith, 1986).

En la actualidad, los deportistas empiezan los entrenamientos a una edad temprana, en ciertos casos, incluso a los cinco años. Y a algunos se los presiona para que se hagan profesionales a la edad de doce años. Los jóvenes entrenan de veinticinco a treinta horas semanales con poco tiempo para tomar vacaciones. A su vez, el deportista debe soportar la duración y presión del entrenamiento al mismo tiempo que trata de mantener una vida familiar y social normal. Muchos de estos jóvenes tienen su autoestima y su autovalía fuertemente unidas a sus ejecuciones deportivas, lo que crea presiones adicionales para lograr el éxito. Un buen número de ellos no consiguen desarrollar las destrezas de afrontamiento que necesitarán cuando ya no puedan continuar participando en el deporte. Tanto si esta reducción de la actividad es autoimpuesta (por ejemplo, por agotamiento) como si es impuesta por los demás (por ejemplo, por no ser lo bastante bueno), puede conducir a un periodo de adaptación difícil.

Entre las causas de abandono citadas con más frecuencia por los deportistas se incluyen las siguientes (Raglin y Morgan, 1989):

- 1 – Presión y estrés excesivos.
- 2 – Demasiado entrenamiento físico.
- 3 – Extenuación física y dolor general.
- 4 – Aburrimiento debido a la repetición excesiva.
- 5 – Descanso deficiente y dificultades para dormir bien.

Por otra parte las causas de agotamiento mencionadas por los deportistas con más frecuencia son (Raglin y Morgan, 1989):

- 1- Condiciones duras de entrenamiento.
- 2- Fatiga física extrema.
- 3- Falta del tiempo necesario para restablecerse del estrés competitivo.
- 4- Aburrimiento.
- 5- Extenuación emocional y física.

El aumento en la cantidad de entrenamiento, la competición, las exigencias del entrenamiento físico sobre el cuerpo y la mente, y las críticas sin acompañamiento de ningún tipo de elogio sustituyen la diversión propia del juego por presiones indebidas que conducen al abandono.

Flippin (1981) afirma que el agotamiento se aplica generalmente a un deportista que abandona, se hunde o pierde impulso competitivo antes de haber alcanzado el pleno desarrollo deportivo. Los deportistas abandonan la actividad deportiva debido a la presión excesiva o porque ya no se divierten. Las elevadas expectativas creadas generan una presión sobre ellos ante la que reaccionan desarrollando miedo al fracaso, ansiedad, frustración con los entrenadores, sensaciones de trabajo excesivo (es decir, sobreentrenamiento) o depresión.

Los informes anecdóticos de deportistas agotados tienen varios puntos en común: sienten la presión de padres y entrenadores para rendir a alto nivel, y se han preparado con gran intensidad durante demasiado tiempo a costa de otros placeres de la vida.

Las variables implicadas en la aparición del trastorno y a través de las cuales es posible predecir un probable abandono pueden provenir de tres perspectivas: organizacionales – deportivas, personales y ambientales ajenas al contexto deportivo, y todas las relaciones que puedan darse entre ellas (Flippin, 1981).

- ◆ Variables predictoras de agotamiento relacionadas con la dinámica propia del deporte y la competición u organizacionales - deportivas.

Estas variables tienen que ver directamente con el desempeño habitual del deportista, pero son ajenas a sus características personales

Entrenador: El entrenador ha de considerarse como figura fundamental en el desarrollo del deportista, ya que tiene una influencia en él lo suficientemente importante como para generar determinadas actitudes ante el deporte, así como para generarle emociones y sentimientos de carácter positivo o negativo. Smith (1986) destaca que las dificultades que el deportista encuentra con el entrenador podrían estar en la base de un proceso de agotamiento, Scalan, Stern y Ravizza (1988); y Cohn (1990) resaltan la importancia que puede tener el entrenador en el origen del agotamiento. Por su parte Henschen (1991) plantea que el abuso del que ostenta la autoridad en el contexto deportivo predispone al agotamiento y posterior abandono.

Altas demandas competitivas: Cuando los deportistas están sometidos a unas exigencias muy altas, que la mayoría de las veces están

relacionadas con la presión de obtener determinados resultados por parte de dirigentes, entrenadores o familiares, entre otros, aumentan las posibilidades de sufrir el síndrome (Smith, 1986; Cohn 1990; Weinberg y Gould, 1995). Feigley (1984) afirma que la influencia de consecuencias competitivas como las anteriores, fruto de la participación deportiva, podrían ocasionar agotamiento.

Excesivas demandas de energía y tiempo: En muchas ocasiones a los deportistas se les exige una disposición de tiempo y energía hacia el deporte que practica que puede sobrepasar los límites del individuo y ocasionar agotamiento (Smith, 1986; Scalan et al., 1988; Cantón et al., 1990; Cohn, 1990). Henschen (1991) señaló que una excesiva duración de la temporada deportiva podría ocasionar sobreentrenamiento y predisponer al síndrome.

Monotonía del entrenamiento: Un entrenamiento falto de alicientes y excesivamente mecanizado provoca en el individuo un aburrimiento conducente a la apatía que puede desembocar en el problema que nos ocupa.

Sentimientos de estar apartado: Cuando el deportista percibe que ha dejado de ser importante en el equipo, que no se cuenta con él, que su opinión no se tiene tan en cuenta como la de los otros, se empieza a originar en la persona sentimientos de ser apartado del contexto deportivo y puede ocasionarse agotamiento (Henschen, 1991).

Carencia de refuerzos positivos. Henschen (1991) afirma que los ambientes deportivos que se caracterizan por la ausencia de refuerzos

positivos para los logros conseguidos, si además se acompañan de sistemas normativos muy aversivos, pueden generar en el deportista un sentimiento de frustración constante conducente al padecimiento del agotamiento.

- ◆ Variables personales predictoras de agotamiento en deportistas.

Estas variables están relacionadas con factores de personalidad o con estilos cognitivos de pensamiento que pueden predisponer al síndrome.

Aburrimiento: si el deportista percibe que la práctica deportiva habitual no le recompensa personalmente y no logra satisfacer las necesidades originales que buscaba en el deporte, es fácil que se aburra con su actividad y empiece a generar sentimientos hacia el deporte que le conduzcan al agotamiento (Smith, 1986). En esta misma línea de pensamiento, Cohn (1990) ha indicado que la falta de diversión y placer en el deporte puede originar el síndrome tras haber pasado por una disminución objetiva del deseo e interés por seguir practicando deporte. La monotonía percibida sería otro de los aspectos destacables en estos deportistas.

Falta de habilidades: Smith (1986) afirma que cuando el sujeto tiene el convencimiento de ser incapaz de conseguir alcanzar los logros planteados por falta de habilidades, estaremos ante un motivo suficientemente importante como para predisponer al agotamiento. Si esto se acompaña de comentarios al respecto por parte de las figuras relevantes para el deportista (entrenador o familiares) se puede suponer un efecto acumulativo en la probabilidad de padecer el síndrome.

Estrategias de afrontamiento: Smith (1986) señala que si bien no se ha estudiado esta variable en profundidad, parece que la utilización de estrategias de afrontamiento poco adaptativas pueden derivar en la aparición del síndrome.

Inadecuación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos: Cohn (1990) apunta que los deportistas que no consiguen alcanzar las metas que se propusieron al principio de su práctica deportiva, provocan sentimientos de frustración y desesperanza que pueden ocasionar agotamiento.

- ◆ Variables ambientales predictoras de agotamiento en deportistas ajenas al contexto deportivo.

Estas variables hacen referencia a aquellos aspectos que están en el origen del agotamiento y posterior abandono o que median en su mayor o menor frecuencia, y que tienen que ver con las circunstancias ajenas al deporte pero que están incidiendo en él, pudiendo provocar el síndrome.

Falta de apoyo en su grupo de referencia: Smith (1986) plantea que si familiares o amigos, principalmente, no apoyan al joven en su práctica deportiva, éste puede sentirse abandonado y estar más predispuesto al agotamiento.

Intereses de los padres: En algunas ocasiones, cuando un joven deportista se inicia en el deporte, los padres comienzan a ver en él la futura estrella que alcanzará el éxito y, consecuentemente, el dinero que actualmente se asocia a la elite deportiva. Esto conlleva un interés desmesurado y obsesivo de aquéllos por la "adecuada" evolución del joven

que puede generar en él unas presiones intensas y duraderas que podrían ocasionar el síndrome (Hahn, 1992). Cohn (1990) incidió en la importancia que tenían las presiones de los padres en el desarrollo del agotamiento.

Estilo de vida externo: Hahn (1992) señala que la vida que el deportista desarrolla fuera del contexto deportivo (fiestas, actos sociales variados, sesiones publicitarias, etc.) marcan en el individuo una forma de actuar bastante diferenciada de la que desarrolla en el ámbito del deporte (normas, planificaciones, sesiones intensivas, etc.), que le obliga a excesos que impactan de forma negativa en su estilo de vida habitual, por lo que puede producir un quiebre psicológico que predisponga al agotamiento.

El cese prematuro de una práctica deseada e ilusionante, como es el deporte, puede entenderse como la ausencia de la motivación inicial o la pérdida de motivos que mantenía al deportista en esa actividad, así como la presencia de factores emocionales negativos que promueven su evitación, de ahí que sea más relevante el abandono cuando se da en edades muy tempranas y debido al agotamiento emocional. Feigley (1984) considera que esto ocurre en deportistas jóvenes al producirse una focalización hacia el éxito demasiado intensa o demasiado prolongada desde edades muy tempranas. En sus trabajos comprobó empíricamente la existencia de abandonos en deportistas de edades muy tempranas, provocados por un exceso de entrenamientos dirigidos al éxito, con el consiguiente aumento de la presión psicológica. En ésta misma línea Davis y Armstrong (1991), basándose en datos obtenidos a través de la observación en contextos naturales, afirman que los jóvenes de 16 años que hayan sufrido suficientes

presiones pueden estar absolutamente agotados y abandonar el deporte. Hahn (1992) plantea que el dinero y la fama hacen de algunos niños estrellas presas fáciles de unas demandas sociales muy exigentes, y que ello puede conducir al agotamiento y al posterior abandono, ya que las vidas de éstos niños están programadas con actividades que los aleja definitivamente de los motivos originales (básicamente de tipo lúdico), que les llevaron a iniciar la práctica deportiva. Por último, Loehr y Festa (1994) señalan que cada vez es más abundante la concepción competitiva excluyente del deporte, lo que facilita la presencia de niveles de estrés físico y emocional muy altos, y desde edades muy tempranas, olvidando el carácter lúdico del deporte como un pilar motivacional básico para no agotar al joven, conduciéndolo al abandono.

Es importante poder analizar qué es lo que quiere y espera realmente el niño o el joven que se inicia en el deporte, para no dar por sentado que los motivos que inicialmente lo llevaron a la práctica deportiva son solamente competitivos, ya que también pueden estar relacionados con la salud, la diversión o el establecimiento de interacciones sociales. Resulta fundamental tomar las precauciones necesarias para huir de un modelo de deporte juvenil con una concepción absolutamente adulta, que no comprenda la posibilidad de otras opciones. Por otra parte, y como consecuencia de lo anterior, es necesario enseñar a los jóvenes estrategias adecuadas que les permitan valorar los logros alcanzados según la etapa de desarrollo en la que se encuentren (Canton et al 1995). Si no se avanza en el cambio de los esquemas sociales estresantes que continúan en el

deporte, la duda no será si existe o no agotamiento en los deportistas, sino a qué edad es posible que comience y cuántos son los abandonos prematuros que se van dando.

Según Coakley (1992) existen cuatro aspectos de la estructura que mantiene el deporte que deben ser cambiados:

- ◆ Las relaciones sociales vinculadas al deporte, ya que son muy diferentes a las que habitualmente establece el deportista fuera del ámbito deportivo (competitividad, dureza, excesivas presiones soportadas, énfasis en lo individual, etc.)
- ◆ El control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en relación a su vida dentro y fuera del deporte, ya que es absolutamente rígido y les obliga a llevar estilos de vida muy diferentes a los que desarrollan el resto de los jóvenes.
- ◆ La ausencia de criterios, por parte del deportista, para valorar objetivamente por qué participa en el deporte y cómo la dinámica establecida por otros le lleva a una dedicación casi exclusiva a la actividad deportiva, abandonando otras que forman parte de su desarrollo normal y que, sin saber muy bien la razón, abandonan por la primera.
- ◆ La planificación de los programas deportivos y las condiciones establecidas en el entrenamiento y la competición acordes a esta planificación, y que inciden en la rigidez normativa a la que someten la vida del deportista.

Partiendo de éstas premisas, Coakley (1992) concluye que el agotamiento es un fenómeno social que se genera en la competición deportiva debido a que al deportista lo fuerzan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte, y a que se le dificulta el establecer relaciones con otras personas que puedan alterar el control excesivo de sus vidas. Desde ésta perspectiva no se consideraría el abandono como una consecuencia nefasta de la vida del deportista, ya que éste adoptaría la decisión de cesar la práctica deportiva como un sistema para evitar las fuertes presiones y controles que recibe en el deporte por parte de entrenadores, familiares, directivos, medios de comunicación, etc. Elegir otra actividad que le genere mas satisfacciones y que aparezca como alternativa que refuerce el estilo de vida que se quiere mantener es considerado como un afortunado tránsito de roles y nunca una muerte social.

Schmidt y Stien (1991) plantean que un deportista puede agotarse y decidir abandonar la práctica deportiva si entran en desequilibrio los componentes asociados a su compromiso con el deporte: disminución de los refuerzos (descenso de las recompensas que habitualmente recibía el deportista), aumento de los costes (básicamente los de carácter afectivo y emocional), descenso de la satisfacción con la práctica deportiva, disminución de las alternativas que el deporte le ofrece, y aumento de la inversión (monetaria, afectiva, de esfuerzo, etc.) que debe realizar. En éstos casos, y en presencia de agotamiento emocional, el cese de la actividad no será sólo una posible consecuencia sino también un consejo a seguir para intervenir terapéuticamente ante el síndrome.

Para concluir hay que tener en cuenta que una de las fuentes más importantes del agotamiento es la concepción del deporte que se tiene en la actualidad, ya que puede terminar con las ilusiones y motivos originales con los que una persona empezó y hacer que lo abandone de manera prematura.

Programa psicoeducativo para la prevención del agotamiento psicológico.

En este capítulo se describe como se llevaría a cabo nuestro trabajo como futuras psicólogas especializadas en deporte, presentando un programa de estas características en las divisiones de fútbol infantil de un club deportivo.

El primer paso consistiría en la presentación de la propuesta a las autoridades del club que se llevaría a cabo del siguiente modo:

- a) Presentación y explicación de un proyecto psicoeducativo para la prevención del agotamiento en niños y jóvenes deportistas.
- b) Explicar la importancia de la implementación de este proyecto debido a que el síndrome de burnout puede generar consecuencias muy aversivas que pueden desembocar en el abandono definitivo de la práctica deportiva en edades muy tempranas.

Los destinatarios serían:

- _ entrenadores de las diferentes categorías en conjunto.
- _ padres de niños y jóvenes deportistas (de 6 a 11 años por un lado y de 12 a 18 años por otro).

Los objetivos consistirían en:

- _ Prevenir la aparición del burnout mediante la implementación del programa cuyo objetivo será informar acerca de las características de este síndrome y sus consecuencias; educando a padres y



entrenadores acerca de las actitudes y conductas más apropiadas para prevenir y detectar su aparición.

Programa Psicoeducativo

Cronograma de actividades:

Con los entrenadores:

1º semana: Charla informativa en la cual se desarrollarían como temario del encuentro los siguientes aspectos:

1.- Derechos de los jóvenes deportistas.

2.- Indicadores y factores que pueden producir el agotamiento y las estrategias para su prevención. Duración: 1 hora y treinta minutos.

2º semana: Charla de presentación de uno o varios casos problema para su discusión en un único grupo. Duración: 1 hora y treinta minutos.

Dos meses después: Encuentro reflexivo acerca de una problemática planteada, (bimestral).

Con los padres:

1º semana: Proyección de videos. Desarrollo de los Derechos de los jóvenes deportistas. Charla informativa acerca de los indicadores del agotamiento, factores que pueden producirlo y posibles estrategias de prevención. Duración del encuentro: 1 hora y 30 minutos.

2º semana: Charla de presentación de uno o varios casos problema para su discusión en pequeños grupos y puesta en común antes de la finalización del encuentro. Duración del encuentro: 1 hora y 30 minutos.

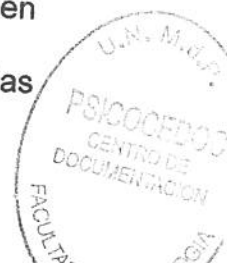
Dos meses después: Encuentro reflexivo acerca de una problemática planteada, (bimestral).

- práctica. Aquí se puede comprobar cómo las expectativas sobre su rendimiento le están afectando significativamente en el sentido de que no puede hacer frente a ellas como solía hacerlo antes.
3. Aislamiento. Se aísla de sus compañeros y busca excusas para no competir o entrenarse. Su autoestima es muy baja y no cree en sus capacidades como deportista.
 4. Extenuación emocional o física. Se hunde desde el punto de vista emocional y/o físico. Se completa cuando no se tiene deseo alguno de competir, hacer ejercicios ni energía necesaria para ello, aparte de que ya se empiezan a notar los efectos de un estrés crónico, como por ejemplo, debilitamiento del sistema inmune. Esto hace que el deportista sea más propenso a tener ciertas enfermedades; las más comunes, los resfriados.

Factores que pueden producirlo (Flippin, 1989):

Entrenador. Entrenador, como figura fundamental en el desarrollo del deportista, produce una influencia en él de suficiente importancia como para generar unas determinadas actitudes ante el deporte, así como para producirle emociones y sentimientos de carácter positivo o negativo.

Altas demandas competitivas. Cuando los deportistas se ven sometidos a unas exigencias muy altas, que la mayoría de las



Los encuentros con los entrenadores se desarrollarían del siguiente modo.

1º semana: a) Explicación de los Derechos de los jóvenes deportistas (Gimeno, 2003):

1. Derecho a practicar deporte.
2. Derecho a elegir la modalidad deportiva que le guste.
3. Derecho a participar en un nivel acorde con su madurez y capacidad.
4. Derecho a contar con la dirección de un técnico cualificado.
5. Derecho a contar con el apoyo de sus padres.
6. Derecho a compartir la dirección y la toma de decisiones del deporte en el que participa.
7. Derecho a participar en un entorno seguro y saludable.
8. Derecho a una preparación adecuada para la participación en los deportes.
9. Derecho a la igualdad de oportunidades para luchar por el éxito.
10. Derecho a ser tratado con dignidad.
11. Derecho a divertirse en el deporte.

b) Desarrollo de los indicadores del agotamiento (Fender, 1989):

1. Despersonalización. Se disocia a sí mismo de los demás a medida que se siente ignorado y se vuelve distante e indiferente, tanto con los compañeros como con el entrenador.
2. Disminución de las sensaciones de logro personal. Siente que ya no está haciendo ninguna aportación, que no lleva a cabo lo que se había propuesto, ya no obtiene satisfacción del deporte o actividad que

veces se confunden con la presión de obtener determinados resultados, por parte de dirigentes, entrenadores o familiares, entre otros, aumentan las posibilidades de sufrir el síndrome.

Aburrimiento. Si el deportista percibe que la práctica deportiva habitual no le recompensa personalmente y no logra satisfacer las necesidades originales que buscaba en el deporte, es fácil que se aburra con su actividad y empiece a generar sentimientos hacia el deporte que lo conduzcan al burnout.

Falta de habilidades. Cuando el sujeto tiene el convencimiento de ser incapaz de conseguir alcanzar los logros planteados por falta de habilidades suficientes, será un motivo suficientemente importante como para predisponer al burnout.

Estrategias de afrontamiento. Estrategias de afrontamiento poco adaptativas pueden derivar en la aparición del síndrome.

Falta de adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenidos. Los deportistas que no consiguen alcanzar las metas que se propusieron al principio de su práctica deportiva, dan lugar a sentimientos de frustración y desesperanza que pueden predisponer al padecimiento del problema.

Intereses mercenarios de los padres. En algunas ocasiones cuando un joven deportista se inicia en el deporte, los padres comienzan a ver en él a una futura estrella que alcanzará el éxito y, consecuentemente, el dinero que actualmente se asocia a la élite deportiva. Esto conlleva un interés desmesurado y obsesivo

de aquéllos por la "adecuada" evolución del joven que puede generar en él así, unas presiones intensas y duraderas que podrían ocasionar el síndrome.

Falta de apoyo en su grupo de referencia. Si familiares o amigos, principalmente, no apoyan a la persona en su práctica deportiva, puede sentirse "abandonado" y estar más predispuesto al burnout.

Excesivas demandas de energía y tiempo. En muchas ocasiones a los deportistas se les exige una disposición de tiempo y energía hacia el deporte que practica que puede sobrepasar los límites del individuo y ocasionar burnout.

Monotonía del entrenamiento. Un entrenamiento falto de alicientes y excesivamente mecanizado provoca en el individuo un aburrimiento conducente a la apatía que puede desembocar en el síndrome.

Sentimientos de estar apartado. Cuando el deportista percibe que ha dejado de ser importante en el equipo, que no se cuenta con él, que su opinión no se tiene tan en cuenta como la de otros, se empieza a originar en la persona sentimientos de ser apartado del contexto deportivo y puede ocasionarse burnout.

Carencia de refuerzos positivos. Los ambientes deportivos que se caracterizan por la ausencia de refuerzos positivos por los logros conseguidos y además se acompañan de sistemas normativos muy aversivos, pueden generar en el deportista un sentimiento de frustración constante conducente al padecimiento del burnout.

- c) Desarrollo y explicación de las estrategias de prevención posibles de acuerdo a Feigley (1984), Coakley (1992), De Diego y Sagredo (1992), Hahn (1992), Loehr y Festa (1994):

Estructurar de manera más racional el entrenamiento deportivo.

Habrá que tender a organizar las sesiones de trabajo de forma que se evite el aburrimiento, de tal forma que se programen tiempos libres para los protagonistas del deporte, permitiendo a éstos realizar algunas elecciones sobre cómo deben efectuarse dichos trabajos, y controlar las consecuencias de los mismos para no dar lugar a los estresores que ayudan en la aparición del síndrome.

Planificar periodos de práctica mental, a modo de entrenamiento psicológico, intentando "programar psicológicamente" la actitud del deportista, estableciendo unos objetivos reales y acordes a las características propias de cada persona. Así mismo, la relajación, las autoinstrucciones y el uso de la imaginación permitirán manejar mejor la tensión relacionada con la competición deportiva.

Procurar que los deportistas, estén muy motivados con su práctica.

Crear un clima de compañerismo, con apoyo suficiente por parte de los responsables deportivos que permita una estabilidad emocional a cada uno de los protagonistas del deporte, así como una potenciación de la asertividad propia para tratar los posibles conflictos que surgen en la dinámica deportiva habitual. Sería

interesante también, identificar las personas más susceptibles e incrementar su conciencia acerca de las influencias ambientales que están en la base de la falta de motivación.

Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono, anticipando la sensación general de encontrarse "quemado" con el deporte, mediante el entrenamiento mental de estrategias para controlar situaciones difíciles, el fomento del disfrute personal a través del deporte y la facilitación de la propia maduración psicológica.

Aumentar la edad mínima exigida para hacer deporte y participar en competiciones profesionales, evitando así el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los más jóvenes. Así mismo, habría que mejorar la formación de los futuros deportistas, para que reúnan características de personalidad más maduras que les permitan afrontar adecuadamente dichas presiones.

Ser conscientes de aquellos eventos estresantes que externos al deporte están influyendo en los deportistas, y evitar el quiebre que se produce cuando se desequilibran los niveles de estrés y los periodos de recuperación necesarios en toda persona y, por último, propiciar la diversión como mecanismo de estabilidad emocional.



2º semana: Charla de presentación de uno o varios casos problema para su discusión en un único grupo.

Dos meses después: Encuentro reflexivo acerca de una problemática planteada, ésta puede ser presentada por las psicólogas o pueden ser cuestiones que los entrenadores deseen discutir. (bimestral).

Con respecto a los encuentros planificados con los padres, los mismos tendrían el siguiente contenido:

1º semana:

- a) Proyección de videos.
- b) Explicación de los derechos del joven deportista. (desarrollados en el encuentro con entrenadores).
- c) Explicación de los indicadores que permiten detectar la aparición del síndrome. (desarrollado en charla destinada a entrenadores)
- d) Explicación de los factores que pueden producirlo (desarrollado en charla destinada a entrenadores) haciendo hincapié en el papel fundamental que tienen los padres en la generación del hábito de practicar deporte y en la continuidad en el mismo, sirviendo como modelos y moduladores de actitudes y conductas.
- e) Desarrollo y explicación de las estrategias de prevención posibles (desarrollado en charla destinada a entrenadores).

2º semana: Charla de presentación de uno o varios casos problema para su discusión en pequeños grupos y puesta en común antes de la finalización del encuentro.

Dos meses después: Encuentro reflexivo acerca de una problemática planteada, ésta puede ser presentada por las psicólogas o se podría reflexionar acerca de cuestiones que deseen discutir los padres (bimestral).

Bibliografía

- Arias, P. y otros. (1998): *Estrés y proceso de enfermedad*. Edit. Biblos - Bs. As.
- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y Aplicaciones*. Valencia: Albatros Educación.
- Garcés de los Fayos Ruiz, E.J. y Cantón, E. (1995). *El Cese de la motivación: El Síndrome del Burnout en deportistas*. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 – 8, 147 –154.
- Garcés de los Fayos, E. y Medina, G. (2002) *Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de burnout. Propuestas desde una perspectiva transnacional*. *Revista de Psicología del Deporte*, 11,2, 259–267.
- Gimeno Marco, Fernando. (2003) *Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil*. *Revista de Psicología de Deporte*, 12,1, 67-79.
- Gould, D. (1994) *El deportista adolescente y la participación deportiva intensiva: El stress competitivo y el agotamiento*. En B.R. Cahill & A.J. Pearl (Eds.). *Intensive Participation in Children's Sports*; Champaign, Il Human Kinetics. Capítulo 1, pp 19-38.
- Gould, D. (1991). *La Psicología del deporte en la década de los ochenta: situación, tendencias y posibilidades de investigación en el deporte infantil y*

juvenil. En J. Riera y J. Cruz (eds.). *Psicología del Deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona. Martínez Roca.

Peiró, J & Gil Monte, P; (1997) *Desgaste psíquico en el trabajo: el Síndrome de Quemarse* Ed. Síntesis 1997.

Weinberg, R.S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del Deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Wolfberg, E. comp. (2002) *Prevención en Salud Mental - Escenarios actuales*. Lugar Editorial Bs. As.

Wolfberg, Heuman E. y otros: (2000) *Los grupos de reflexión en la labor preventiva - Claves en Psicoanálisis y Medicina - Nº 17 y 18 - Buenos Aires*.

Sitios de Internet consultados.

<<http://www.kinesis.com.co/ESTRES/Estrés.htm>> [Consulta: 28 abr. 2003]

<<http://www.reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.htm>> [Consulta: 6 mayo. 2003]

<<http://www.cmmoreres.com/entrenadores/docs/entr-dep.htm>> [Consulta: 17 mayo.2003]

<<http://www.copsa.cop.es/congresoiberia/base/deporte/dst.3.htm>>
[Consulta: 26 mayo. 2003]

<<http://www.efdeportes.com/efd28/burnout1.htm>> [Consulta: 2 jun. 2003]

<<http://www.psicodeporte.nv/colaboradores/garces.htm>> [Consulta: 16 jun. 2003]