



Universidad
Tecnológico®



Psicología del Deporte

Burnout, el síndrome del
deportista quemado

Semana 9





Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

<https://youtu.be/iIPwm62dbxU>



La psicología del deporte ha descrito de manera precisa hoy en día, con muchos fundamentos científicos, el proceso del burnout. Este deportista se “quemó”, la experiencia de competencia logró extinguir su motivación interna para la lucha deportiva, para la práctica de su deporte.

Niños, jóvenes y atletas de alto rendimiento deben ser diagnosticados de manera oportuna cuando atraviesan por estos momentos y recibir la orientación adecuada por parte de un psicólogo deportivo para salir de este estado y lograr la reincorporación a la práctica de su deporte con el paso del tiempo y el trabajo continuo. En este tema descubrirás cómo prevenir el síndrome de burnout en los deportistas, sus causas principales y las consecuencias a nivel físico y psicológico, además de cómo intervenir ante este síndrome del deportista quemado.



Descripción del síndrome de burnout

En el contexto deportivo se entiende como un síndrome caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización, disminución de la energía, ausencia de realización personal, disminución del costo/beneficio percibido y bajo interés en la práctica del deporte.

El síndrome de burnout en el deporte se define de la siguiente forma:

“Respuesta psicológica exhaustiva exhibida como resultado de esfuerzos frecuentes, a veces extremos, pero en general ineficaces, que tienen por objeto satisfacer las demandas competitivas y del entrenamiento excesivo. El agotamiento incluye la retirada psicológica, emocional y a veces física, en respuesta a la insatisfacción al estrés excesivo”.

El modelo cognitivo-afectivo de Smith se estructura en cuatro etapas o componentes, modulados por factores de personalidad y motivación:

1. Situación.
2. Valoración cognitiva de las demandas, de los recursos, de las consecuencias y del significado de estas para cada persona.
3. Activación fisiológica.
4. Conductas de afrontamiento.

Evaluación, diagnóstico y plan de recuperación psicológica

Causas principales por las que pueden aparecer estos síntomas:

- Periodos de descanso muy cortos.
- Dificultad para mantener periodos de sueño con calidad.
- Presión y estrés excesivos.
- Excesiva autoexigencia.
- Entrenamientos repetitivos y aburridos.
- Demasiada rigidez y autoritarismo en los entrenamientos por parte del entrenador.
- Bajas habilidades del deportista para manejar el estrés y la presión.
- Obsesión por el logro de un determinado objetivo.

Para identificar la presencia:

- Despersonalización (deportista indiferente o distante).
- Disminución de sensaciones de logro personal.
- Aislamiento.
- Extenuación emocional y física.

Para la elaboración de un diagnóstico:

- Entrevista psicológica.
- Observación.
- Aplicación de pruebas psicológicas.

Técnicas de intervención en deportistas con burnout

Es importante considerar que, una vez que el atleta se ha quemado, la recuperación no es inmediata, se requiere un tiempo promedio de ocho a diez semanas de trabajo psicológico para recuperar la fortaleza de estado psicológico, estabilizar las emociones y, sobre todo, reorientar la motivación hacia nuevos objetivos.

Coakley (1992) plantea una propuesta de intervención psicológica con deportistas, que consiste en distintos objetivos:



Establecer metas, autodiálogo, visualización, técnicas de relajación, biorretroalimentación, ejercicios de crecimiento personal, programas de la modificación de la conducta, etcétera.

Otras estrategias:



- Trabajar sobre el sentido de vida.
- Autoconocimiento y autoconcepto.
- Habilidades de autorregulación.
- Mejorar recompensas.
- Motivación de logro.
- Clima de motivación autodeterminada.

Es importante señalar que el síndrome del deportista quemado no es exclusivo del alto rendimiento. Sobre todo, cuando los deportistas estuvieron expuestos a grandes presiones por parte de su proceso de entrenamiento o se les exigió, con gran presión, alcanzar ciertos resultados; es muy común que la preparación y la experiencia de competir en la olimpiada nacional provoque deportistas con el síndrome de estar quemados.

Goold, Tuffey, Udry y Loehr (1996) señalan las siguientes características de los deportistas con burnout:



- Problemas físicos (enfermedades y lesiones).
- Insatisfacción con el estilo de vida que mantienen.
- Insatisfacción con el rol relacionado con el deporte.
- Expectativas incumplidas.
- Disminución de la diversión original.
- Problemas de concentración.
- Sensaciones y componentes afectivos negativos.
- Sentimientos de aislamiento.

Estrategias principales que emplean los psicólogos del deporte para acompañar:



- Apoyo para el correcto afrontamiento del estrés.
- Acompañamiento para el procesamiento emocional de las experiencias.
- Favorecer el descanso y la recuperación emocional y física.
- Explicar el proceso a sus familiares y entrenador responsables.
- Favorecer el planteamiento gradual de objetivos y de la recuperación del rol deportivo.



Responde los siguientes puntos:

1. Menciona los componentes del modelo cognitivo-afectivo de Smith.
2. Menciona algunas técnicas de intervención en deportistas con burnout.

- Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3).
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., y Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. a quantitative psychological assessment. *The sport Psychologist*, 10(4).



Psicología del Deporte

Abandono deportivo

Semana 9



El deporte infantil y juvenil depende, en gran medida, de la configuración del contexto en el que se desarrolla, de ahí la importancia que tiene en la dinámica y decisiones de los niños el comportamiento de los directivos, los padres de familia y los propios entrenadores. Sin embargo, diversos factores a lo largo de la vida de los deportistas los han llevado a abandonar la práctica deportiva.

En este tema conocerás los motivos principales por los cuales los niños participan en los deportes, así como el papel que juegan los padres de familia en el proceso y cómo es que podemos lograr una adherencia por parte del deportista al entrenamiento y a su práctica deportiva.



Caracterización del fenómeno del abandono deportivo

Uno de los primeros enfoques de estudio que recibió este tema tenía que ver con la intención de identificar si el hecho de que los niños y jóvenes abandonaran el deporte se trataba no de una decisión para dejar de hacer deporte, sino de un proceso de ensayo y error, en el cual los practicantes necesitan vivir esos cambios hasta llegar al mejor escenario de práctica para ello.

Otros factores podrían ser la pérdida de la motivación hacia la propia práctica por parte del atleta, aspectos como decidir abandonar la práctica deportiva para evadir estímulos amenazantes, o la presión del entrenador, la presión competitiva, el clima social, entre otros.

En los casos donde sí existe control del joven sobre la decisión se puede hablar de un abandono para hacer otras actividades o por no querer soportar ciertas situaciones dentro de su deporte. Estas pueden ser las siguientes:

1. Una presión exagerada.
2. Falta de éxito.
3. Agresividad de entrenadores o compañeros.



Variables de contexto relacionadas con el abandono deportivo

Principales motivos por los cuales los niños y jóvenes participan en los deportes



- Divertirse
- Mejorar sus habilidades
- Mejorar su aspecto físico
- Por la necesidad de moverse o gastar energía
- Porque buscan rendir
- Afiliación
- Fortalecimiento de carácter, objetivos educativos
- Gusto por la actividad deportiva
- Ocupar su tiempo libre

Principales causas por las cuales un deportista puede abandonar su actividad



- Disminuye el interés por la actividad deportiva
- Compromiso con otras actividades
- Percepción de falta de habilidad
- Aburrimiento o enfado de la actividad deportiva
- Interés en otros deportes
- Lesiones
- Falta de apoyo de los padres o entrenador
- Presiones específicas constantes
- Frustraciones administrativas
- Fatiga o cansancio crónico
- Dificultades para costear económicamente la práctica deportiva

Pautas de orientación psicológica en procesos de abandono deportivo

Salguero, Tuero y Márquez (2003) sugieren que, para evitar el abandono prematuro y para que los entrenadores logren una interacción más adecuada con los jóvenes deportistas, se debe trabajar en dos tipos de propuestas:

1. Propuestas encaminadas a mejorar la formación de los agentes psicosociales, padres y entrenador, especialmente.
2. Las que buscan proporcionar a los niños y a los jóvenes estrategias adecuadas, tendentes a la valoración de sus logros de acuerdo con la etapa evolutiva en la que se encuentren.

La intervención se puede realizar siguiendo estos pasos:

1. Evaluar el estado psicológico del deportista

2. Una vez que se tiene la evaluación

3. Una vez tomada la decisión de abandonar el deporte, conviene ayudar al deportista a realizar un cierre emocional

El proceso de abandono deportivo hace referencia a la decisión de romper con la disciplina de practicar un deporte, ya que el deportista decide no estar más en su equipo o en su deporte.

Los principales elementos que mantienen una fuerte adherencia a la práctica deportiva son los siguientes:

1. Sentir un clima grupal positivo para el deportista.
2. Comunicación y apoyo por parte del entrenador.
3. Apoyo positivo de los padres hacia la práctica del deporte.
4. Sensación de ir progresando en el aprendizaje deportivo.
5. Autoimagen positiva de la carrera y logros deportivos.
6. Manejo adecuado de la victoria y la derrota.



Es importante recordar que los jóvenes participan en las actividades deportivas, en primer lugar, por razones intrínsecas como divertirse y mejorar las propias destrezas; en segundo lugar, por motivos sociales como hacer nuevas amistades; y en tercer lugar, por razones extrínsecas como competir y agradar a otros.



Responde los siguientes puntos:

1. Explica cuáles son las principales causas por las cuales un deportista puede abandonar su actividad.
2. Menciona cuál es el proceso para la intervención con deportistas que quieren dejar la práctica deportiva.

- Salguero, A., Tuero, C., y Márquez, S. (2003). Adaptación española del cuestionario de abandono en la práctica deportiva: validación y diferencias de género en jóvenes nadadores. *Educación física y deportes, revista digital*, 56.



Psicología del Deporte

Retiro deportivo

Semana 9



El proceso de retiro deportivo es la etapa final del ciclo de vida de un deportista. En realidad, no es un proceso planificado, el retiro se puede presentar por diversas causas, sin embargo, en los últimos años ha aumentado la relevancia de estudiar este proceso que todo deportista enfrentará en algún momento.



La fama, el estatus, la rutina, los resultados, los privilegios, la adicción al entrenamiento, elementos que son parte de este proceso y que, en general, lo complican. El proceso de retiro deportivo normalmente se sufre, es una decisión que el deportista intenta prolongar casi hasta el límite.

Una vez que el deportista decide cerrar su carrera deportiva, viene una serie de procesos a los cuales se va a enfrentar y que están cargados de emociones, para los cuales generalmente no está preparado.

En este tema aprenderás sobre el concepto de retiro deportivo y su correcta orientación al deportista, así como las variables psicológicas que más se deben cuidar en este proceso.

Caracterización del proceso de retiro deportivo

Para muchos deportistas representa un paso difícil, decidir irse de la práctica del deporte y dejar en el pasado todos esos elementos que le inyectaban vida y sentido a su existencia.

Existen distintas versiones del deportista retirado:

1. Deportista retirado completamente
2. Deportista retirado/transferido
3. Deportista retirado quemado
4. Deportista retirado no participante

Domínguez, Suárez y Casariego (2006) refieren que la culminación de la vida deportiva activa provoca un impacto en las dimensiones físico-biológicas, psicológicas y sociales, consideran que este impacto puede ser menos severo si existe una preparación para afrontar el retiro deportivo.



Análisis del proceso emocional y el proyecto de vida en atletas que deciden retirarse

Fases del proceso de transición del retiro



- **Retirada:** abandono de la actividad física del deporte que se practica.
- **Incertidumbre y desorientación:** el atleta se siente confundido respecto a lo que hará una vez que esté fuera de la competición deportiva.
- **Nuevo comienzo:** el deportista se sitúa en una nueva actividad.

El proceso de retiro deportivo implica un cambio en la dinámica personal, que requiere un proceso de adaptación a un nuevo rol



- Se debilitan las habilidades de interacción social.
- Disminuyen los escenarios para confrontar y estructurar el autoconcepto.
- Disminuye la productividad.
- Disminuyen los motivos personales (apatía).
- Existen riesgos de cambios bruscos en la masa corporal.
- Inestabilidad emocional.
- Disminuye la disciplina escolar.



Pautas para el acompañamiento psicológico en atletas en proceso de retiro deportivo

Algunos lineamientos para el acompañamiento psicológico de atletas en proceso de retiro deportivo son los siguientes:

1. Cuidar que la toma de esta decisión se fundamente en un proceso emocionalmente estable.
2. Desarrollar procesos de desentrenamiento en los clubes.
3. Descenso gradual de objetivos.
4. Descenso gradual de la forma deportiva.
5. Educación nutricional.
6. Desarrollo de habilidades para la toma de decisiones.
7. Entrenamiento en habilidades de interacción.
8. Cierre emocional de la experiencia deportiva.
9. Fortalecimiento del autoconcepto.
10. Transferir la disciplina al proyecto futuro.



Cuando los deportistas han consolidado su carrera deportiva y aparecen factores como la edad, el cansancio, las lesiones, el bajo rendimiento y la dificultad para mantener la forma deportiva frente a otros atletas jóvenes, se hace necesario dar el paso de cerrar su carrera deportiva y transitar a otro rol en su vida. A este proceso se le denomina retiro deportivo.

El miedo a lo que será la vida sin su deporte, el miedo a ser olvidados, el miedo a no tener una fuente de alimentación de su fama y prestigio, el miedo a que superen sus récords, marcas o tiempos y, en muchos casos, el miedo y la incertidumbre que puede representar su vida futura a nivel económico, son aspectos que dificultan esta transición entre ser deportista activo y dejar de serlo.



Los programas de retiro deportivo, desde la parte psicológica, intentan beneficiar el control y cierre emocional del deportista, así como dotarle de nuevas habilidades con respecto a la planeación y el emprendimiento para lo que podría ser la vida en su futuro inmediato.



Responde los siguientes puntos:

1. Explica el proceso de transición del retiro.
2. Menciona las distintas versiones del deportista retirado.

- Domínguez, G., Suárez, R., y Casariego, T. (2006). *Perspectiva psicológica del proceso de desentrenamiento*. Cuba: Especialistas de Psicología Deportiva del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Ciudad de La Habana.

