REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS

INDICADORES DE BURNOUT EN ENTRENADORES DEPORTIVOS EN MÉXICO
INDICATORS OF BURNOUT IN SPORT COACHES IN MEXICO

Alexandra Valadez Jiménez[1], Mirta Flores Galaz[1], Juan González Hernández[2]

[1]Universidad Autónoma de Yucatán, México.

[2]Universidad de Murcia, España. E-mail: alex.valadezj@hotmail.com.

RESUMEN

El burnout es un síndrome que conlleva graves consecuencias psicosociales para la persona que lo padece. La presencia del burnout en el entrenador deportivo, afecta por una parte su calidad de vida; y por la otra la preparación del deportista, ya que es el entrenador deportivo una de las figuras que más influye en su proceso de formación. De ahí la importancia de identificar el síndrome en esta población para poder establecer medidas preventivas. Ante la escasez de instrumentos que lo midan se aplicó una adaptación del *Maslach Burnout Inventory* en una muestra de 81 entrenadores deportivos en el estado de Yucatán, México. De los cuales 55 son hombres y 26 mujeres.

PALABRAS CLAVE: burnout, entrenador, deporte, estrés.

ABSTRACT

Burnout is a syndrome that involves serious psychosocial consequences for the person who suffers from it. The presence of burnout in the sports coaches, affects on the one hand, his quality of life; and, on the other hand, the preparation of the athlete, as it is the sport coach who is one of the most influential figures in their growth process. Hence the importance of identifying the syndrome in order to establish preventive measures. Faced with a shortage of instruments to measure it, they used an adaptation of the *Maslach Burnout Inventory* in a sample of 81 sports coaches in the State of Yucatán, México. 55 of which are men and 26 women.

KEYWORDS: Burnout, coaches, sports, stress.

Fecha de recepción: 14/03/2014 ✷ Fecha de aceptación: 28/03/2014

1. INTRODUCCIÓN

La definición más utilizada y la más aceptada en la comunidad científica para describir el síndrome de burnout[1], es la propuesta por Maslach y Jackson[2], entendiendolo como una respuesta de estrés crónico que conlleva tres factores: agotamiento emocional, despersonalización (cinismo) y reducida realización personal.

Las variables desencadenantes del síndrome pueden ser de diversa índole. Las principales suelen ser las organizacionales, y vinculadas al desempeño del puesto de trabajo (clientes difíciles, relación entre oferta y demanda, conflicto, ambigüedad y sobrecarga de rol, etc.). Además, existen también variables moderadoras del síndrome, agrupadas en varias categorías: sociodemográficas (edad, género, estado civil, nivel académico, etc.), de personalidad (neuroticismo, locus de control, patrón de conducta, etc.), falta de apoyo social y estrategias de afrontamiento[3]. Los recursos de afrontamiento, siempre y cuando sean efectivos, se dispondrán ante la presencia de la sintomatología asociada al estrés, por lo que disponer y/o fomentar estrategias adecuadas para el afrontamiento, resulta impresindible para prevenir la aparicion y desarrollo del sindrome.

Feigley[4], estableció que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral y las que aparecen en el estrés deportivo, muestran características similares; es posible asumir entonces, que similares eventos estresantes en la organización o en el deporte pueden conducir al desarrollo de indicadores de burnout.

Por otra parte, Carlin y Garcés de los Fayos[5], encuentran que entre los diversos planteamientos que se han hecho en torno al burnout, hay algunos que coinciden y se orientan explicativamente mejor en el ambito deportivo; entre ellos, se encuentran variables predictoras, que dentro de un contexto facilitante, dan cabida a que se origine el síndrome, englobadas en tres grandes bloques: social-familiar, deportivo y personal (interno).

[1] MORIANA, J. A., y HERRUZO, J. Estrés y burnout en profesores. En: *International Journal of Clinical and Health Psychology,* 2004, n° 4, p. 597-621.
[2] MASLACH, C., y JACKSON, S. E. *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, 1981.
[3] RAMOS, F. *El síndrome de burnout*. Madrid: UNED-Klinik, 1999.
[4] FEIGLEY, D. A. Psychological burnout in high-level athlete. En: *Physician and sportmedicine*, 1984, n° 12, p. 109-119.
[5] CARLIN, M., y GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. En: *Anales de psicología*, 2010, n°26, p. 159-168.

El burnout en el entrenador deportivo, debe contextualizarse en el sentido de la importancia del mismo en el progreso del atleta, por lo tanto su análisis adquiere una doble dimensión. El burnout del entrenador afecta por un lado, su calidad de vida, y por otra parte, influye negativamente en la percepción del deportista sobre la conducta del entrenador, lo que a su vez tiene un efecto negativo en la conducta del deportista[6].

Evidentemente un entrenador que padece burnout, difícilmente podrá desarrollar todos sus capacidades, y menos aún influir en el deportista para su aprendizaje/rendimiento físico, técnico y táctico, así como afrontar con eficacia situaciones que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana[7].

A pesar de ser un malestar con consecuencias sociales y personales graves, y que la ciencia ha aportado evidencia en los últimos 20 años sobre el burnout en el deporte[8], no se cuenta con un instrumento debidamente adaptado a entrenadores deportivos; y por otra parte además, en México no se encontraron registros de trabajos de burnout en el contexto deportivo.

De ahí la importancia de estudiar el síndrome de burnout en entrenadores en México, lugar donde no se ha estudiado con anterioridad; y de adaptar un instrumento a las características especificas de los indicadores de burnout para la población de entrenadores deportivos mexicanos.

2. MÉTODO

Participantes

La muestra está conformada por 81 entrenadores deportivos del estado de Yucatán, México; fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Participaron 55 hombres (67,9%) y 26 mujeres (32,1%), con una edad cronológica promedio de 35,4

[6] COX, R. H. *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. España: Medica Panamericana, 2009.
[7] GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J., y VIVES, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. En: *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2002, n° 5, p. 11-12.
[8] GARCÉS DE LOS FAYOS, ref. 7; HILL, A. P., *et al.* Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. En: *The Sport Psychologist*, 2010, p. 16-34; RYSKA, T. A. Multivariate analysis of program goals, leadership style, and occupational burnout among intercollegiate sport coaches.En: *Journal of Sport Behavior*, 2009, p. 476-488; SCHULZ, J., y AULD, C. J. Perceptions of role ambiguity by chairpersons and executive directors in Queensland sporting organizations. En: *Sport Management Review*, 2006, p. 183-201; TASHMAN, L. S.; TENENBAUM, G., y EKLUND, R. C. The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. En: *Anxiety, Stress and Coping*, 2010, p. 195-212; WALTER, J. M., *et al.*An assessment of burnout in undergraduate athletic training education program directors. En*: Journal of Athletic Training*, 2009, p. 190-196.

años (DT= 32,6) y 11,32 (DT= 34.68) años ejerciendo como entrenador deportivo en diferentes modalidades deportivas (tenis, gimnasia, halterofilia, fútbol, baloncesto, etc.).

Instrumento

Se realizó una adaptación para entrenadores mexicanos del cuestionario *Maslach Burnout Inventory*[9], que es el inventario por excelencia más utilizado para evaluar el síndrome de burnout[10]. La adaptación consistió en sustituir unas palabras del original (consensuado por expertos), de tal forma que los participantes lograran contextualizar cada pregunta a su propia experiencia profesional. Se conservaron los 22 ítems de la escala original, a los que se responde mediante una escala tipo Likert de 7 puntos que van de 1 que equivale a *nunca*, a 7 que corresponde a *todos los días*.

El instrumento mide las tres dimensiones que componen el síndrome de burnout: Agotamiento emocional (CE), compuesta por 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20), por ejemplo: *Trabajar en contacto directo con los deportistas me produce bastante estrés;* despersonalización o cinismo (DP), integrada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22): *Creo que trato a algunos deportistas como si fueran objetos*; y reducida realización personal (RP), formada por 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21), por ejemplo: *Me encuentro animado después de trabajar junto con los deportistas.*

Procedimiento

Los cuestionarios fueron administrados en los centros de trabajo de los entrenadores, previa cita concertada, donde voluntariamente accedían a la realización de los mismos, con el respectivo consentimiento individual y el de las instituciones que lo requirieron. En todo momento, un investigador acompañaba la recogida de datos, estando presente en la aplicación.

3. RESULTADOS

El análisis de resultados se realizó por medio del *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS). Se verificó la consistencia interna de cada uno de los factores de las

[9] MASLACH, C., y JACKSON, S. *Maslach burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.
[10] GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. *Burnout en Deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia, España, 1998; GARCÍA, J. M.; HERRERO, S., y LEÓN, J. L. Validez factorial del Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores del Hospital Psiquiátrico Penitenciario de Sevilla. En: *Apuntes de psicología*, 2007, n° 25, 157-174.

escalas por medio del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach. Se realizó el análisis descriptivo a través de frecuencias, medias y desviaciones estándares y finalmente se realizó un análisis diferencia con el objetivo de conocer si hay diferencias significativas de la presencia del burnout entre hombres y mujeres.

En la tabla 1 se presentan la media, desviación estándar y consistencia interna para cada uno de los factores de las subescalas de *Agotamiento emocional, Despersonalización o cinismo y Reducida realización personal.*

		Media	**D.E.**	**Alpha de Cronbach**
Agotamiento Emocional **Alfa de cronbacch de ,86**	1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado	3,21	1,822	,842
	2. Al final de la jornada me siento agotado	3,79	2,035	,847
	3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo	3,02	1,837	,837
	6. Trabajar con deportistas todos los días es una tensión para mí	1,46	,962	,857
	8. Me siento quemado por el trabajo	1,84	1,436	,840
	13. Me siento frustrado por mi trabajo	1,59	1,160	,847
	14. Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro	2,22	1,796	,847
	16. Trabajar en contacto directo con los deportistas me produce bastante estrés	2,01	1,410	,856
	20. En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades	2,15	1,733	,878
Despersonalización o cinismo **Alfa de cronbacch de ,49**	5. Creo que trato a algunos deportistas como si fueran objetos	1,25	,623	,472
	10. Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo	1,91	1,645	,405
	11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	1,64	1,307	,344
	15. Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los deportistas a los que tengo que entrenar	6,38	1,700	,526
	22. Siento que los deportistas me culpan de algunos de sus problemas	1,69	1,080	,434
Reducida realización personal **Alfa de cronbacch de ,62**	4. Puedo entender con facilidad lo que piensan mis deportistas	6,27	1,025	,590
	7. Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis deportistas	5,67	1,823	,652
	9. Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros	6,38	1,410	,640
	12. Me encuentro con mucha vitalidad	6,00	1,432	,601
	17. Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis deportistas	5,83	1,611	,504
	18. Me encuentro animado después de trabajar junto con los deportistas	6,22	1,255	,588
	19. He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo	6,57	,688	,602

	21. Siento que se tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo	6,01	1,374	,535

Tabla 1. Medias, Desviaciones Estándar y Alphas de subescalas: Agotamiento emocional, Despersonalización o cinismo y Reducida realización personal, para la muestra total.

En segundo lugar se realizó un análisis de diferencia entre hombres y mujeres; los resultados mostraron que solamente se encontraron diferencias significativas con el factor de *agotamiento emocional* (T(2,79) = -2.63; $T_{(2,79)}$ = 0,01) observando que las mujeres (M=1.27) presentan mayor *agotamiento emocional* que los hombres (M=0.96).

Finalmente los resultados obtenidos en el análisis estadístico descriptivo de las tres dimensiones pueden ser observados en la Tabla 2. En ello se encontró que a mayor *agotamiento emocional* los entrenadores muestran una *reducida realización personal* más significativa; a menor *agotamiento emocional* más baja será la *realización personal*; y a menor *despersonalización o cinismo*, más baja será la *realización personal*.

	Mínimo	**Máximo**	**Media**	**Desviación típica**
Agotamiento emocional	,45	2,75	1,0648	,50296
Despersonalización o cinismo	1,00	5,00	2,5753	,76576
Reducida realización personal	4,50	7,00	6,1188	,71723

Tabla 2. Análisis estadístico descriptivo del agotamiento emocional, despersonalización o cinismo y reducida realización personal.

4. DISCUSIÓN

En los diversos estudios de burnout que utilizan el MBI como instrumento de medición, han encontrado que la dimensión de *despersonalización* tiende a tener una menor confiabilidad que las otras dos dimensiones que componen el síndrome[11]. Sin embargo podemos afirmar que esta dimensión, al igual que la de *agotamiento emocional* y *reducida realización personal* mantienen un nivel adecuado de confiabilidad considerando el tamaño y características de la muestra.

En cuanto a la prevalencia de burnout en las mujeres entrenadoras deportivas reafirma lo que señala Cox[12]; es decir, que las mujeres son más proclives a padecer burnout,

[11] CARLIN, M., y GARCÉS DE LOS FAYOS, ref. 5.
[12] COX, ref. 6.

debido al hecho de que la mayoría de las disciplinas deportivas siguen un modelo "masculino", lo que permite la existencia de presiones extra a la que las mujeres deben hacer frente.

Por otra parte, se ha encontrado en otras investigaciones que las estrategias de afrontamiento en el deporte, como en cualquier otra área, son utilizadas de manera distintas por hombre y por mujeres[13]. Mientras las mujeres utilizan con mayor frecuencia el escape-evitación cuando están ante una situación estresante[14]; los hombres elijen preferentemente estrategias centradas en el problema[15]; la forma en que se enfrente una situación estresante determina en gran medida el desarrollo del síndrome; el hecho de encontrar una mayor prevalencia en las mujeres de *agotamiento emocional* responde a este planteamiento teórico/metodológico; por lo que también resulta imprescindible profundizar en las estrategias de afrontamiento que utiliza el entrenadores deportivo.

5. CONCLUSIONES

La función del psicólogo del deporte no se limita al trabajo con el deportista, sino que es igualmente importante trabajar con otros miembros del sistema deportivo que también requieren de intervenciones directas, de tal forma que la labor del psicólogo sea más enriquecedora, completa y trascendente para todos los que participan en el intrincado mundo del deporte.

Para el cumplimiento de ese objetivo es necesario encontrar herramientas adecuadas que le ayude a ser más acertado en sus diagnósticos y futuras intervenciones. Quedan entonces dos conclusiones a las que se debe dar puntual seguimiento. La primera de ellas consiste en dejar de pensar en el entrenador solo en función del deportista sino conceptualizarlo como un personaje más con el que se tiene que trabajar, por lo que mejorar la estructura psicométrica de un instrumento de medición de burnout específico para esta población es de vital importancia. En segundo lugar, para la prevención del burnout resulta imprescindible fomentar estrategias adecuadas de afrontamiento por lo que es necesario conocer cuáles son las estrategias de

[13] ALDWIN, C. M. *Stress, coping, and development: An integrative perspective.* Nueva York: Guilford, 1994.
[14] MORÁN, C. *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral*. León: Universidad de León, 2005.
[15] GOYEN, M. J. y ANSHEL, M. H. Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. En: *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1998, p. 469-489.

afrontamiento de las que dispone el entrenador deportivo para fomentarlas o buscar la manera de refrenarlas si así lo requiere.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ALDWIN, C. M.. *Stress, coping, and development: An integrative perspective.* Nueva York: Guilford, 1994.

- CARLIN, M. Y GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. En: *Anales de psicología*, 2010, n°26, p. 159-168.

- COX, R. H.. *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones.* España: Medica Panamericana, 2009.

- FEIGLEY, D. A. Psychological burnout in high-level athlete. En: *Physician and sportmedicine,* 1984, n° 12, p. 109-119.

- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. *Burnout en Deportistas: un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis Doctoral, Universidad de Murcia, España, 1998.

- GARCÉS DE LOS FAYOS, E. J. y VIVES, L. Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. En: *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 2002, n° 5, p. 11-12.

- GARCÍA, J. M.; HERRERO, S. y LEÓN, J. L. Validez factorial del Maslach Burnout Inventory (MBI) en una muestra de trabajadores del Hospital Psiquiátrico Penitenciario de Sevilla. En: *Apuntes de psicología,* 2007, n° 25, 157-174.

- GOYEN, M. J. y ANSHEL, M. H. Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. En: *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1998, p. 469-489.

- HILL, A. P.; HALL, H. K.; APPLETON, P. R. y MURRAY, J. J. Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. En: *The Sport Psychologist*, 2010, p. 16-34.

- MASLACH, C. y JACKSON, S. *Maslach burnout Inventory.* Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

- MASLACH, C. y JACKSON, S. E. *Maslach Burnout Inventory.* Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, 1981.

- MORÁN, C. *Relación entre variables de personalidad y estrategias de afrontamiento del estrés laboral.* León: Universidad de León, 2005.

- MORIANA, J. A. y HERRUZO, J. Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology,* 2004, n° 4, p. 597-621.

- RAMOS, F. *El síndrome de burnout.* Madrid: UNED-Klinik, 1999.

- RYSKA, T. A. Multivariate analysis of program goals, leadership style, and occupational burnout among intercollegiate sport coaches.En: *Journal of Sport Behavior*, 2009, p. 476-488.

- SCHULZ, J. y AULD, C. J. Perceptions of role ambiguity by chairpersons and executive directors in Queensland sporting organizations. En: *Sport Management Review*, 2006, p. 183-201.

- TASHMAN, L. S.; TENENBAUM, G. y EKLUND, R. C. The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. En: *Anxiety, Stress and Coping*, 2010, p. 195-212.

- WALTER, J. M.; VAN LUNEN, B. L.; WALTER, S. E.; ISMAELI, Z. C. y OÑATE, J. A. An assessment of burnout in undergraduate athletic training education program directors. En: *Journal of Athletic Training*, 2009, p. 190-196.