

El contenido vertido en este documento se ha extraído de las fuente detalladas al final de este documento.

Síndrome de Burnout

➤ ¿Que es el Síndrome de Burnout?

Hay momentos en la carrera de un deportista en que se siente fatigado, no quiere seguir, ya no tiene interés por hacer una buena competición, es decir, que se "quema".

Esta situación se conoce como Síndrome de Burnout, definido como la respuesta psicofisiológica exhibida como resultado de un esfuerzo frecuente con resultados ineficaces, que incluyen la retirada psicológica y a veces física de una actividad en respuesta a la insatisfacción y al estrés excesivos.

El deportista, hace primero la retirada psicológica: se distancia de lo que está haciendo como reacción a un estrés cotidiano y crónico. Si a un patinador se le somete a un entrenamiento masivo a diario y durante muchas horas, aparte de fatigarse físicamente pierde la motivación por la práctica de su deporte y además, el interés, la energía y la confianza en su rendimiento. En esas circunstancias responde de forma más negativa a los demás, a los que se ve impersonal e insensible. Esto es necesario tenerlo en cuenta en el caso de deportes de equipo, ya que afecta muy significativamente a la interacción de todos los componentes. En deportes individuales como el patinaje se puede traducir en una disminución de la frecuencia de contactos con sus compañeros, distanciamiento con el entrenador, etc.

Quien está quemado, tiene sensaciones de baja realización personal, baja autoestima, fracaso y depresión, con lo que disminuye el nivel de ejecución, que es donde se empieza a notar que ese patinador "ya no es el mismo de antes y algo le pasa". Y si hay que detallar más su forma de comportarse se le puede describir como "está en sus cosas pero descentrado".

Smith (1986) propone un modelo de este síndrome, basado en modelo de Lazarus de afrontamiento del estrés, que se puede consultar en el artículo "Qué puede aportar un psicólogo al patinaje" en esta misma sección. Las demandas elevadas o contrapuestas, es decir, las expectativas que se tienen sobre un patinador, crean una sobrecarga que hace disminuir la motivación y la autoestima de la persona, provocando, a su vez, ira, tensión y ansiedad. Esto lleva a que la persona, en lugar de formarse unas conductas de afrontamiento, se sienta tan desbordado que no puede hacerle frente a la situación, por lo que al descender su rendimiento ve que nada puede hacer, y abandona el deporte, dándose la retirada física.

Este síndrome de agotamiento tiene unas fases que siempre se cumplen en todos los deportistas, sean del tipo que sean y es conveniente conocerlas para ver en qué fase está la persona, ya que cuanto antes se detecte antes se podrá intervenir.

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 practica. 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.

Y también hay una serie de factores que pueden predecirlo y a los que tanto el entrenador como los padres tienen que estar atentos para poder modificar sus estrategias de actuación. Estos son:

Una negativa dinámica del deporte y la competición, con un estilo rígido de liderazgo por parte de los padres o del entrenador, en el que ambos optan por unas demandas competitivas muy elevadas. Esto se puede deber a que los padres le presionen demasiado para que llegue muy alto, llevando un estilo de vida contrario al deportivo o que el entrenador le haga estar en la pista más horas de las que el deportista puede soportar, a tener que dejar de hacer ciertas cosas como ir de vacaciones en un puente por ir a entrenar, normas rígidas que prohíben "saltarse" horas de entrenamiento aunque sea por causas justificadas...

También se puede deber a factores relacionados con el entrenamiento, como sesiones monótonas, que provocan aburrimiento en el deportista. O que el entrenador no preste a ese patinador la atención que de él está demandando, por ejemplo.

Y otros factores personales, como el sentimiento de estar apartado, tanto por parte de los compañeros como del entrenador, carencia de referencias positivas, falta de habilidades o de estrategias de afrontamiento o apoyo social, e inadecuación de expectativas y logros. Tiene muchas consecuencias. A nivel fisiológico, hay tensión, fatiga, e irritabilidad no

acordes con la situación deportiva; además, hay dificultad para experimentar emociones positivas como ilusión, y síntomas fisiológicos como trastornos del sueño frecuentemente insomnio, aunque ocasionalmente puede darse todo lo contrario) y debilitamiento del sistema inmune, como antes he mencionado por la cada vez mayor vulnerabilidad tanto física como emocional del deportista.

A nivel conductual, disminuye la eficiencia, aumenta la desorganización conductual en los diferentes planos vitales, y se distancia del ambiente. El deportista que padece este síndrome puede ver cómo se afectan áreas como las de las relaciones familiares y personales o las académicas, teniendo en cuenta que si está en 2º de Bachiller (en el plan antiguo se llamaba COU) puede verse perjudicada su nota media de cara a la Selectividad.

Afortunadamente, se puede prevenir este síndrome de Burnout siguiendo estos consejos:

- 1. Permitir descansos dentro de la temporada como recompensa.** Esto es importante para que la práctica tan continuada no afecte a la motivación de los deportistas y no empiecen a sentir que algo que les gusta se está convirtiendo en rutina diaria.
- 2. Favorecer la autonomía del deportista mediante la toma de decisiones.**
- 3. Entrenar mentalmente determinadas estrategias** que ayuden al deportista a un autocontrol en situaciones difíciles, sobre todo mediante técnicas de afrontamiento del estrés o de cambiar los pensamientos irracionales (técnicas de reestructuración cognitiva)
- 4. Fomentar el disfrute personal** a través del deporte para que no descienda la motivación por la práctica de algo que los deportistas han elegido de forma voluntaria.

Bibliografía

- www.patinaje.org