



Saquero, A.; Jaime, G.L.; Ortín, F. (2018). Relación entre el síndrome de burnout, niveles de optimismo, edad y experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica. *Journal of Sport and Health Research*. 10(1):79-90.

Original

RELACIÓN ENTRE EL SÍNDROME DE BURNOUT, NIVELES DE OPTIMISMO, EDAD Y EXPERIENCIA PROFESIONAL EN ENTRENADORAS Y ENTRENADORES DE GIMNASIA RÍTMICA

RELATION BETWEEN BURNOUT SYNDROME, OPTIMISM LEVELS, AGE AND PROFESSIONAL EXPERIENCE IN RHYTHMIC GYMNASTICS COACHES

Saquero, A¹; Jaime, G. L¹; Ortín, F¹.

¹*Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia*

Correspondence to:
Andrea Saquero Ros
 Campus Universitario de San Javier
 Universidad de Murcia
 Email: andreasq43@gmail.com

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
 Martos (Spain)*



Received: 27/11/2016
 Accepted: 20/11/2017



RESUMEN

Burnout y optimismo son dos constructos psicológicos analizados en el contexto deportivo en relación con el rendimiento y la salud entre otros muchos aspectos dentro de este ámbito. A pesar del importante número de investigaciones centradas en el estudio de las consecuencias de dichos constructos en el mundo deportivo, son escasas aquellas enfocadas al estudio de estas variables dentro de la disciplina de gimnasia rítmica.

El objetivo de la investigación fue estudiar la relación entre el síndrome de burnout, los niveles de optimismo, la edad y la experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica.

La muestra seleccionada fue de 37 técnicos de gimnasia rítmica. Para la evaluación de las variables objeto de estudio se utilizaron los cuestionarios MBIGeneral Survey para burnout y Life Orientation Test (LOT-R) para optimismo.

Los resultados obtenidos concluyen que el burnout, en sus dimensiones de agotamiento emocional y cinismo, se correlaciona con la experiencia profesional y la edad del entrenador.

El grado de optimismo presentado por cada sujeto no muestra correlaciones significativas con las variables objeto de estudio, si bien cabe destacar una mayor puntuación en el nivel de optimismo de los entrenadores a medida que aumenta el número de categorías diferentes a las que entrena.

Palabras clave: estrés, agotamiento emocional, cinismo, perfil optimista.

ABSTRACT

Burnout and optimism are two psychological constructs analysed in a sport context relative to performance and health between other aspects in this area. Despite the important number of researches about the consequences of these constructs in the sports world, scant are those focused on the study of these variables into the rhythmic gymnastics discipline.

The purpose of this investigation was to relate burnout, optimism levels, age and professional experience in rhythmic gymnastics coaches.

each influencing variable in the apparition of burnout and optimism level perceived with the subject's sociodemographic features.

The sample was about 37 rhythmic gymnastics coaches. For the evaluation of the variables were used the surveys MBI- General Survey for burnout and Life Orientation Test (LOT-R) for optimism.

The results obtained conclude that burnout, in their emotional exhaustion and cinism dimensions, was correlated with the professional experience and coach age. Moreover, cinism was significantly correlated with age and professional experience.

The optimism scale of each subject doesn't give any significant correlation with the variables studied; furthermore there is a higher punctuation in optimism when increase the number of levels performed.

Keywords: stress, emotional exhaustion, cinism, optimistic profile.



INTRODUCCIÓN

El término burnout hace referencia al sentimiento de fracaso, agotamiento o sensación de volverse exhausto ante excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales (Freudenberger, 1974). Años más tarde, Weiberg y Gould (1995) lo definieron como la exposición permanente a situaciones de estrés y tensión, a lo que Prendas, Castro y Araya-Vargas (2007) añadieron que se trata de la manifestación de un decaimiento físico, mental y emocional. Actualmente y partiendo de la definición de Raedeke (1997), Carlin, Garcés de los Fayos y De Francisco (2012) definieron el término burnout como un síndrome tridimensional que se caracteriza por agotamiento emocional, una reducida realización personal y una devaluación de la práctica deportiva.

Dentro del ámbito laboral, Alvarez y Fernández (1991), definen el burnout como un estrés crónico, afectando a distintas profesiones como docentes y trabajadores sociales (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010). Estos profesionales tienen en común la relación social, exponiéndose así a riesgos psico-emocionales (García-Izquierdo, 1991) que favorecen la aparición del síndrome en cuestión.

Dentro del ámbito deportivo, el primer estudio del burnout de Flippin (1981) se realizó hace más de dos décadas habiendo hoy día una clara evidencia respecto a este constructo (Carlin y Garcés de los Fayos, 2010), convirtiéndose en un tema de gran interés en la actualidad (García-Parra, González y Garcés de los Fayos, 2016). El aumento significativo del estudio del burnout en el contexto deportivo se debe, fundamentalmente, a la elevada prevalencia que presenta así como a las importantes consecuencias que provoca (Pedrosa y García-Cueto, 2014).

En relación a las fases previas a la aparición del burnout en el deporte, Prendas et al. (2007) señala que se trata de un estado de estrés que se alarga en el tiempo, en el que aparecen una serie de síntomas físicos o factores psicosomáticos como cefaleas, dolores musculares, trastornos respiratorios, inmunológicos, disfunciones sexuales, problemas digestivos y alteraciones cardiovasculares y nerviosas (Hernández-Vargas, Juárez-García, Hernández-Mendoza y Ramírez-Páez, 2005). Si no se recupera adecuadamente, puede llegar a provocar un desgaste

físico y mental, acompañado de una disminución del rendimiento deportivo, volviéndose una situación crónica (Fender, 1989). Esto dará paso al sobreentrenamiento y posteriormente al estado de burnout. Una vez presente el síndrome, habrá un alto riesgo de abandono de la actividad entre otras consecuencia (Feigley, 1984; Prendas et al., 2007). En este sentido, Garcés de los Fayos (2004) señala que las variables predictoras del burnout son deportivas, sociales y personales, donde la confluencia de estas tres conlleva a que el burnout afecte de manera aguda al deportista.

Del mismo modo que el burnout afecta a los deportistas, los entrenadores también se enfrentan a factores estresantes como largas sesiones de entrenamiento, alta demanda de energía mental y física y presiones en el rendimiento en el momento de la competición (Prendas et al., 2007). Es por ello que Pulido, Sánchez-Oliva, Leo, González-Ponce y García-Calvo (2017), consideraron imprescindible la formación de los técnicos con el objetivo de alcanzar una mayor eficacia en su profesión.

La personalidad del entrenador va a jugar un papel importante y de ello dependerá que el técnico pueda protegerse ante el síndrome de burnout destacando, entre otras, el optimismo y la resiliencia (Reche, Tutte y Ortín, 2014). Una investigación llevada a cabo por Avia y Vázquez (1998) relacionó las variables de optimismo y estrés encontrándose, tras el análisis de los datos, que los sujetos con mayores niveles de optimismo respondían mejor ante estímulos estresantes. En la misma línea, se observó que las personas más optimistas se centran más en el problema a la hora de utilizar las estrategias convenientes de afrontamiento y valoran de forma más positiva las situaciones estresantes aumentando así las probabilidades de éxito (Ortíz, Ramos y Vera-Villaruel, 2003).

A pesar de la existencia de numerosos estudios que analizan el burnout y el optimismo de forma independiente en el contexto deportivo, son escasas las investigaciones que lo hacen de forma conjunta (Martín, Ortín, Garcés de los Fayos y Tutte, 2013). Estos autores establecen una relación inversa entre estos dos factores en deportistas, pues el optimismo actúa como una barrera protectora frente al burnout. En esta línea, siguiendo a Chen, Kee y Tsai (2008) el optimismo disposicional de los deportistas actúa



como un factor protector ante el burnout, de esta forma los deportistas son menos propensos a experimentar agotamiento emocional y están más dispuestos a interpretar su actuación deportiva como una experiencia de gran valor mostrando un sentimiento de control sobre las situaciones que se presenten. Londoño, Hernández, Alejo y Pulido (2011) hallaron que, cuando el optimismo mostrado por el deportista era mayor, éste obtuvo mejores resultados deportivos.

Así pues, el optimismo puede desempeñar un papel importante en la regulación positiva de las emociones y las acciones de los deportistas, situación que podría apoyarse en la enseñanza de estrategias psicológicas que promuevan el optimismo (Martín et al., 2013).

El estudio de la gimnasia rítmica, la cual se caracteriza por una alta carga psicológica y elevados niveles de estrés a la que está sometida la figura de técnico, no es suficiente en literatura científica actual en cuanto a la relación entre este profesional, el burnout y el optimismo. Es por ello que se justifica la realización de este trabajo.

El objetivo de la investigación fue estudiar la relación entre el síndrome de burnout, los niveles de optimismo, la edad y la experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica.

MATERIAL Y MÉTODOS

Participantes

La muestra de este estudio se compuso de 37 entrenadores y entrenadoras de gimnasia rítmica de edades comprendidas entre 17 y 36 años ($X=22.54$; $SD=5.15$). Del total de sujetos, 35 fueron mujeres y tan sólo 2 fueron hombres, dentro del ámbito nacional.

Instrumentos y procedimiento

Para analizar la presencia del síndrome de burnout en estos sujetos se utilizó la versión española del cuestionario MBI - General Survey Schaufeli, Leiter, Maslach y Jackson (1996), adaptado por Salanova, Schaufeli, Llorens, Peiró y Grau (2000). Este instrumento de medida consta de 15 ítems con 7 opciones de respuesta que van desde “nunca/ ninguna vez” (0) hasta “siempre/ todos los días” (7), en función de la frecuencia con la que experimentan cada una de las situaciones presentadas. Dentro de estos 15 ítems encontramos tres escalas: agotamiento

emocional (e.g. “trabajar todo el día es una tensión para mí”), cinismo (e.g. “he perdido entusiasmo por mi trabajo”) y eficacia profesional (e.g. “me estimula conseguir objetivos en mi trabajo”). Cinco son los ítems que miden el agotamiento emocional, la escala del cinismo se mide con seis de ellos; y la eficacia profesional se refleja en los cuatro ítems restantes. Los coeficientes de consistencia interna (α de Cronbach) fueron de 0.79 para el agotamiento, de 0.70 para la eficacia profesional y de 0.81 para el cinismo.

Para evaluar el constructo optimismo se utilizó el cuestionario LOT-R, en su adaptación española de Ferrando, Chico y Tous (2002). Este cuestionario es una revisión del Life Orientation Test (Scheier y Carver, 1985), realizada por Scheier, Carver y Bridges (1994).

Se compone de 10 ítems con 5 posibles respuestas que van de 0 (e.g. “estoy totalmente en desacuerdo”) a 4 (e.g. “prácticamente estoy siempre de acuerdo”). Tres ítems se encargan de medir el optimismo; tres el pesimismo y el resto son ítems de distracción que enmascaran las intenciones del cuestionario. Los coeficientes de consistencia interna (α de Cronbach) fueron de 0.75 para el optimismo y de 0.69 para el pesimismo.

Se realizó un cuadernillo donde se preguntaba acerca de variables sociodemográficas (edad, sexo, nivel de formación) y cronológicas además de las relacionadas con el burnout y el optimismo. El cuestionario final resultó de la unión del cuestionario MBI - GS (burnout) y el LOT-R (optimismo), la distribución del mismo fue realizada de forma presencial y de forma online a través de la plataforma informática Google Drive. El tiempo medio de realización del mismo no superó los 5 minutos.

Se han respetado y seguido los principios éticos de la investigación, obteniéndose el consentimiento informado de los entrenadores.

Análisis de datos estadísticos

Se calculó la media, la desviación típica, el máximo y el mínimo para todos los grupos y factores. La prueba para comprobar la parametricidad de las variables realizada fue Shapiro-Wilk para las variables tipo escala, teniendo en cuenta que la muestra es inferior a



100 (n=37). En el caso de las variables cualitativas, la prueba elegida fue Chi-cuadrado.

Todos los datos del presente trabajo fueron introducidos y tratados mediante el paquete estadístico SPSS en su versión 23.

RESULTADOS

En la tabla 1, se muestra los datos relativos a máximos, mínimos, media, desviación típica y α de Cronbach de cada una de las escalas teóricas del MBI-GS para N=37. De todos los datos se ha obtenido el promedio.

Tabla 1. Descriptivos de las distintas variables objeto de estudio.

	Mínimo	Máximo	Media	SD	α Cronbach
Agotamiento	.00	4.00	1.43	.909	0.79
Eficacia	2.75	6.00	4.89	.705	0.70
Cinismo	.00	3.50	.594	.903	0.81
Optimismo	.00	4.00	2.95	.774	0.75
Pesimismo	.00	4.00	1.12	.930	0.69

Como se observa en la Tabla 1, la fiabilidad de las escalas es aceptable, oscilando entre $\alpha = 0.69$ y $\alpha = 0.81$, siendo el mayor índice de consistencia el de la escala de cinismo ($\alpha=0.81$).

Posteriormente al análisis descriptivo se realizaron las pruebas correspondientes para el cálculo de la parametricidad para cada una de las distintas variables objeto de estudio.

Tabla 2. Pruebas de parametricidad de las variables de estudio.

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Edad	,838	37	,000
Exp_gimnasta	,963	37	,243
Exp_entrenador	,832	37	,000
Agotamiento	,961	37	,220
Eficacia	,914	37	,007
Cinismo	,710	37	,000
Optimismo	,901	37	,000
Pesimismo	,936	37	,034

	Chi – cuadrado		
	Estadístico	gl	Sig.
Edad	,838	37	,000
Exp_gimnasta	,963	37	,243
Exp_entrenador	,832	37	,000
Agotamiento	,961	37	,220
Eficacia	,914	37	,007
Cinismo	,710	37	,000
Optimismo	,901	37	,000
Pesimismo	,936	37	,034

	Media	Desviación típica	α Cronbach
Horas entto	18.54	2	.000
Nivel entto	9.29	2	.010
Titulación	9.16	3	.027

Como refleja la Tabla 2, de entre todas las variables escalares, siguen una distribución normal los años de experiencia como gimnasta y el agotamiento. El resto de variables no se distribuyen de forma normal. Por otro lado, las variables de tipo cualitativo se distribuyen de una forma no normal como se puede apreciar en la Tabla 2. Se llevó a cabo un análisis para comprobar la relación entre las diferentes variables con la experiencia deportiva, las dimensiones del burnout (agotamiento, eficacia, cinismo), optimismo y pesimismo (Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones entre las variables de estudio.

	Edad	Exp. p. gi m.	Exp. entr.	Agot. m	Efi. c. m	Cinis m	Op. t. m	Pe. s. m
Edad	-							
Exp gim.	-.288	-						
Exp entr.	.535**	.024	-					
Agot m	.378*	.034	.492**	-				
Efic m	.078	.214	-.094	-.273	-			
Cinis m	.455**	.060	.499**	.574**	.197	-		
Opt m	.348*	.132	-.057	.171	.277	-.017	-	
Pesi m m	-.210	.202	-.050	.151	.219	-.075	.177	-

Si se observa la Tabla 3, se extrae que el burnout (dimensiones de cinismo y agotamiento) mostró una correlación positiva las variables de edad ($p<.05$), experiencia como entrenador ($p<.01$). En relación con estos, ambas dimensiones del burnout (cinismo y agotamiento), mostraron una correlación positiva entre ellas ($p<.01$).



Por otro lado, el optimismo mostró una correlación negativa con la edad del entrenador ($p < .05$). Además, se halló una corrección positiva entre la experiencia profesional y la edad del sujeto.

Para conocer la influencia de las variables de titulación y niveles a los que se entrena en relación a la edad y la experiencia como gimnasta y técnico, se llevó a cabo una correlación entre dichas variables (Tabla 4).

TABLA 4. Relación entre las variables edad, experiencia como gimnasta y como entrenador según titulación y niveles de entrenamiento.

Categoría	Edad	χ^2	P	Exp gim	χ^2
Titulación					
Ninguna	22.00± 3.54			8.80± 6.53	
TN1	20.82± 4.73	6.89	.075	11.12± 3.53	3.51
TN2	25.29± 6.63			8.86± 2.67	
TN3	24.13± 4.76			11.25± 1.91	
Nivel al que entrenas					
1 nivel	22.95± 6.23			10.43± 2.92	
2 niveles	22.00± 2.71	.350	.840	10.00± 6.53	.020
+2 nivel	22.00± 3.97			10.67± 2.59	

Como se puede apreciar en la Tabla 4, se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las variables titulación del técnico y la experiencia como entrenador ($p < .01$), mostrando los técnicos de nivel 3 datos superiores ($X=8.63$; $SD=4.59$) en relación a los técnicos de titulaciones inferiores, tanto los de nivel 1 ($X=3.00$; $SD=1.87$) como los de nivel 2 ($X=5.29$; $SD=4.59$).

Cabe señalar también que la titulación de los niveles superiores (TN2 y TN3) se relaciona de forma positiva con la edad, siendo mayores aquellos que poseen una mayor titulación. A su vez, aquellos técnicos que entrenaban a más de 2 niveles tenían una mayor experiencia en su profesión respecto a los técnicos que entrenaban uno o dos niveles.

Tras este análisis se utilizaron las variables titulación y nivel de entrenamiento con el objetivo de averiguar si existía una relación entre éstas y las variables del burnout, optimismo y pesimismo (Tabla 5).

Como se puede observar en la Tabla 5, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre las variables estudiadas. A pesar de ello, se puede mencionar la relación entre el nivel de entrenamiento y el agotamiento del técnico, ya que aparece un incremento en los niveles de esta variable conforme aumenta el número de niveles a los que se entrena. Así, podemos decir que aquellos entrenadores responsables de más grupos de diferentes niveles de entrenamiento mostraban un mayor agotamiento percibido.

Tabla 5. Relación entre las dimensiones del burnout, la titulación y los niveles de entrenamiento.

Categoría	Agot	χ^2	P	Efic	χ^2	P	Cinis	χ^2	p	Opti	χ^2	P	Pes	χ^2	P
Titulación															
Ninguna	1.24± .974			5.05± .274			.600± .894			3.00± .745			1.00± .791		
TN1	1.21± .763	3.49	.322	4.87± .734	2.55	.467	.265± .533	4.57	.206	2.80± .928	2.57	.463	1.35± .981	4.37	.225
TN2	1.49± .823			4.57± .965			1.21± 1.46			2.90± .534			1.29± 1.11		
TN3	2.00± 1.13			5.16± .533			.750± .755			3.29 ± .603			.562± .563		
Nivel de entrenamiento															
1 nivel	1.22± .957			5.01± .527			.405± .784			2.86± .620			1.17± .841		
2 niveles	1.69± .871	4.20	.123	5.11± .405	2.15	.341	1.07± 1.30	2.89	.235	3.19± .573	2.51	.285	.929± .838	.582	.747
+2 nivel	1.76± .754			4.47± 1.07			.667± .750			3.00± 1.19			1.17± 1.25		



La eficacia parece disminuir cuando se produce el salto de 2 ($X=5.11$; $SD=.405$) a más de 2 niveles de entrenamiento ($X=.667$; $SD=.750$). Así, aquellos entrenadores con más de 2 niveles a su cargo mostraron una disminución de la eficacia percibida.

En relación a la titulación respecto al agotamiento emocional percibido por los sujetos, parece que éste aumenta a medida que la titulación es mayor, mostrando una diferencia notable entre los técnicos de nivel 3 ($X=2.00$; $SD=1.13$) respecto a los técnicos de nivel 1 ($X=1.21$; $SD=.763$) y a los que no tenían titulación específica ($X=1.24$; $SD=.974$). La relación existente entre titulación y cinismo percibido aparece incrementada en los técnicos de nivel 2 ($X=1.21$; $SD=1.46$) respecto a los demás grupos, todos ellos con puntuaciones inferiores a 1.

DISCUSIÓN

El objetivo de la investigación fue estudiar la relación entre el síndrome de burnout, los niveles de optimismo, la edad y la experiencia profesional en entrenadoras y entrenadores de gimnasia rítmica.

Gil-Monte (2003) encontró que el agotamiento emocional tuvo influencia en la mayoría de las variables llevadas a estudio, entre ellas el cinismo, como consecuencia del desarrollo de sentimientos y actitudes negativas hacia el resto de personas con las que se trabaja. Estos resultados vienen a coincidir con los del presente estudio, donde se observó una alta correlación entre el agotamiento emocional de los técnicos y el resto de variables estudiadas, entre ellas, el cinismo.

Dentro del burnout, el agotamiento emocional ha obtenido la puntuación más alta, datos que se asemejan a los del trabajo de Moreno-Jiménez, Rodríguez-Carvajal y Escobar (2001), donde los resultados más bajos se encontraron en cinismo y eficacia profesional respecto al agotamiento, todas ellas variables determinantes a la hora de diagnosticar la presencia del síndrome de burnout en los sujetos (Bakker, Demerouti y Schaufeli, 2002).

La edad es uno de los factores influyentes en la aparición del agotamiento emocional y el cinismo, en concordancia con García-Ucha (2000), quien reveló la correlación positiva entre la edad y los años de experiencia como trabajador con el resto de variables estudiadas. Así pues, un mayor nivel de experiencia

como entrenador no significa una mayor protección contra el síndrome, ya que los años de experiencia y la resistencia a la aparición de las variables predictoras del burnout no se correlacionan (Prendas et al, 2007). Además, los resultados obtenidos en este estudio, exponen que tanto la edad como la experiencia profesional mantienen una correlación positiva con el agotamiento emocional y el cinismo y, como consecuencia de ello, un aumento del burnout. En contraposición, Garcés de los Fayos y Vives (2002), tras analizar las variables mediadoras del síndrome afirmaron que la falta de experiencia en los técnicos deportivos puede ser aliciente de la aparición del burnout, motivado por la escasez de recursos y estrategias profesionales a la hora de afrontar las diferentes situaciones estresantes que se le presenten.

Por su parte, Cunha, Mesquita, Moreno, Boletto, Tavares y Silva (2010), observaron una relación positiva entre la edad de los técnicos de gimnasia rítmica y la experiencia en este ámbito laboral, así pues, la adquisición de la experiencia se justifica con la trayectoria profesional al paso de los años, presentando aquellos entrenadores con más experiencia niveles más altos de competencia percibida en entrenamientos y competiciones en cuanto a organización y planificación se refiere, resultados que vienen a coincidir con los de la presente investigación, en la que se halló una correlación positiva entre la edad y la experiencia como entrenador.

Landa, Aguilar-Luzón y Salguero (2008), asociaron la visión que tiene una persona de su propia capacidad efectiva de afrontamiento u optimismo, con la evaluación que hace ante una situación estresante, datos que no han sido contrastados en este estudio al no mostrar correlación entre estas variables.

En relación a los diferentes niveles de formación específica que presentan los técnicos evaluados, se observó que la variable titulación presentó una correlación positiva con la experiencia en el ámbito deportivo del técnico. A su vez, cuanto mayor es el nivel de formación específica del sujeto (TN3), mayores son los niveles de agotamiento emocional que presentan. Consecuencia de ello son los años de experiencia acumulados que producen un desgaste físico y emocional, acompañado de un descenso del



rendimiento y posible desarrollo de trastornos en los estados de ánimo del técnico (Weinberg y Gould, 1995). Como indican García-Naveira y Ruiz-Barquín (2013), los entrenadores con más años de experiencia presentan una mayor inestabilidad emocional y una disminución del rasgo amabilidad. En contraposición, en la reciente investigación llevada a cabo por Pulido et al. (2017), mostraron que aquellos entrenadores con mayor formación mostraron menores niveles de frustración de las necesidades psicológicas básicas, entre ellos su nivel de competencia.

Otro factor a evaluar en este trabajo ha sido la influencia que tiene sobre la aparición del burnout el hecho de dirigir uno o más grupos de gimnastas, aumentando así la responsabilidad que recae sobre el entrenador. Los resultados obtenidos parecen indicar que aquellos técnicos responsables de dos o más niveles poseen una mayor titulación específica de gimnasia rítmica, coincidiendo con un descenso de la eficacia profesional, fruto del posible agotamiento emocional producido por el exceso de responsabilidad. Así pues, ante un mayor número de niveles deportivos bajo el rol del mismo entrenador, se observa un aumento directamente proporcional del agotamiento emocional, lo que, atendiendo a Gil-Monte (2003) provoca en los técnicos un sentimiento de insatisfacción personal con su labor y autoevaluándose negativamente. Paralelamente a estas correlaciones negativas en función de la responsabilidad adquirida, según Vera-Villaruel y Guerrero (2003), el aumento de esta responsabilidad que recae sobre el entrenador, tanto laboral como deportiva, tiene una relación positiva con la variable del optimismo, esto es, ante el aumento de niveles y equipos dirigidos por el técnico, aumentan también el grado de optimismo que éste presenta, enfrentándose así de forma más positiva a los problemas, resultados que coinciden parcialmente con los hallados en este estudio, donde parece que aquellos entrenadores que entrenaban a más de un nivel, mostraban mayores niveles de optimismo en relación a los que sólo dirigían a un nivel.

Finalmente, la variable sexo no ha podido ser estudiada debido a la escasa muestra del sexo masculino. Los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo Vealey, Udry, Zimmerman y Soliday (1992), arrojó una mayor presencia del síndrome en las mujeres, especialmente

la variable de agotamiento emocional, principal causa de ello las relaciones más personales y cercanas que establecen con los deportistas. Por su parte, Garcés de los Fayos y Vives (2002) no relacionan directamente el sexo del técnico deportivo con el estilo de liderazgo utilizado, pues no necesariamente han de ser las mujeres quienes establezcan un mayor acercamiento emocional con los deportistas.

CONCLUSIONES

Finalmente y teniendo presente que el objetivo del estudio era estudiar la relación entre el síndrome de burnout, los niveles de optimismo, la edad y la experiencia profesional de los entrenadores de gimnasia rítmica, se puede decir que existen ciertas relaciones de importancia como la que mantienen el burnout con la edad y la experiencia como entrenador, por lo que puede ser un aspecto a tener en cuenta a la hora de diseñar y poner en práctica programas dirigidos a evitar los síntomas propios del burnout en entrenadores de mayor edad y con una amplia experiencia en el rol de técnico de gimnasia rítmica.

De igual forma, es interesante señalar que en contraposición a lo esperado, los niveles de optimismo y pesimismo de los entrenadores no mostraron correlación con las variables del burnout, por lo que, atendiendo a lo hallado en el presente estudio, no parecen ser constructos que aparezcan en los técnicos de manera conjunta.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Dentro de las limitaciones que se han presentado a lo largo de la elaboración de este trabajo se puede destacar el reducido tamaño de la muestra.

También sería conveniente la realización de futuros trabajos en los que se evalúen las situaciones que se presentan como potencialmente estresantes para estos entrenadores con el objetivo de preparar programas de formación en habilidades que favorezcan la aparición de variables preventivas como la motivación, una buena comunicación entre el entrenador y el deportista, la autoconfianza y la aceptación.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez, E., y Fernández, L. (1991). El Síndrome de "Burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 11(39), 257-265.
2. Avia, M. D., y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente: psicología de las emociones positivas. *Alianza Editorial*.
3. Bakker, A. B., Demerouti, E., y Schaufeli, W. B. (2002). Validation of the Mashlach Burnout Inventory – General Survey: An Internet Study. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 15(3), 245-260.
4. Carlin, M., y Garcés de los Fayos (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 169-180.
5. Carlin, M., Garcés de los Fayos, E. J., y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 7(1), 33-47.
6. Chen, L. H., Kee, Y. H, y Tsai, Y. M. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 693-698.
7. Cunha, G., Mesquita, I., Moreno, P., Boleto, A. F., Tavares, T. M., y Silva, P. F. (2010). Autopercepción de las competencias profesionales de los entrenadores de fútbol en función de la experiencia personal y de la formación académica. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 23-26.
8. De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. J. y Arce, C. (2015). Medida del síndrome de burnout en deportistas: Una perspectiva multidimensional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 173-178.
9. Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sport Medicine*, 12, 109-119.
10. Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, 63-71.
11. Ferrando, P. J., Chico, E. y Tous, J. M. (2002). Propiedades psicométricas del test de optimismo Life Orientation Test. *Psicothema*, 14(3), 673-680.
12. Flippin, R. (1981). Burning out: When fast, young runners experience "failure" it can lead to self-destruction. *Runner*, 3, 76-78; 80-83.
13. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
14. Garcés de Los Fayos, E. J. (2004). Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. Madrid: EOS.
15. Garcés de los Fayos, E. J., y Vives, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5(11-12).
16. García-Izquierdo, M. (1991). Burnout en profesionales de enfermería de centros hospitalarios. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 7(18), 3-12.
17. García-Naveira, A., y Ruiz-Barquín, R. (2013). Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2).
18. García-Parra, N., González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual del estudio del síndrome de burnout en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 21-28.
19. García-Ucha, F. (2000). Entrenadores y Burnout. *Revista Digital Efdeportes* 5, (28).
20. Gil-Monte, P. R. (2003). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Electrónica InterAção Psy*, 1(1), 19-33.



21. Hernández-Vargas, C. I., Juárez-García, A., Hernández-Mendoza, E., y Ramírez-Páez, J. A. (2005). Burnout y síntomas somáticos cardiovasculares en enfermeras de una institución de salud en el Distrito Federal. *Rev Enferm IMSS*, 13(3), 125-131.
22. Landa, J. M., Aguilar-Luzón, M. C., y Salguero, M. F. (2008). El papel de la IEP y del optimismo/pesimismo disposicional en la resolución de problemas sociales. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*, 15(6), 363-382.
23. Londoño, C., Hernández, L. M., Alejo, I. E., y Pulido, D. (2011). Diseño y validación de la Escala de Optimismo Disposicional/Pesimismo-EOP. *Universitas Psychologica*, 12(1), 139-155.
24. Martín, E., Ortín, F. J., Garcés de los Fayos, E. J., y Tutte, V. (2013). Análisis bibliométrico de burnout y optimismo en deporte. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 2(1), 77-87.
25. Moreno-Jiménez, B., González, J. L., y Garrosa, E. (2001). Desgaste profesional (burnout), personalidad y salud percibida. En J. Buendía y F. Ramos (Eds.), *Empleo, Estrés y Salud*, 59-83.
26. Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Carvajal, R., y Escobar, E. (2001). La evaluación del burnout profesional factorialización del MBI-GS. Un análisis preliminar. *Ansiedad y estrés*, 7(1), 69-78.
27. Ortíz, J., Ramos, N., y Vera-Villaruel, P. (2003). Optimismo y salud: estado actual e implicaciones para la psicología clínica y de la salud. *Suma Psicológica*, 10(1), 119-134.
28. Otero-López, J. M., Luengo, A., Romero, F., Gómez, J. A. y Catro, C. (1998). *Psicología de la personalidad*. Manual de prácticas. Barcelona: Ariel Practicum.
29. Pedrosa, I. y García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1).
30. Prendas, J. L., Castro, W., y Araya-Vargas, G. (2007). Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 5(1), 55-69.
31. Pulido, J.J., Sánchez-Oliva, D. Leo, F.M., González-Ponce, I. y García-Calvo, T. (2017). Frustración de las necesidades psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: Incidencia de la formación. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 27-36.
32. Raedeke, T. D. (1997). Is athlete burnout more than just stress? A sport commitment perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 396-417.
33. Reader, T. W., Cuthbertson, B. H., y Decruyenaere, J. (2008). Burnout in the ICU: Potential consequences for staff and patient well-being. *Intensive Care Medicine*, 34, 4-6.
34. Reche, C., Tutte, V., y Ortín, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 9(2), 267-279.
35. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Llorens, S., Peiró, J.M., y Grau, R. (2000). Desde el "burnout" al "engagement": ¿una nueva perspectiva?. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 16(2), 117-134.
36. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P, Maslach, C., y Jackson, S. E. (1996). maslach burnout inventory - General Survey in C. Maslach, S. E. Jackson & M.P Leiter (Eds.), *The Maslach Burnout Inventory-Test Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
37. Scheier, M. F., y Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
38. Scheier, M., Carver, C., y Bridges, M. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A



- reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
39. Vealey, R., Udry, E., Zimmerman, V., y Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 4058.
40. Vera-Villaruel, P. E., y Guerrero, A. (2003). Diferencias en habilidades de resolución de problemas sociales en sujetos optimistas y pesimistas. *Universitas Psicológica*, 2(1), 21-26.
41. Weinberg, R., y Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. 1 ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
42. Zetaruk, M. N., Violan, M., Zurakowski, D., Mitchell, W. A., y Micheli, L. J. (2006). Recomendaciones para el entrenamiento y prevención de lesiones en gimnastas de rítmica de elite. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 41(151), 100-106.

