

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

“Incidencia de Desgaste Ocupacional en jugadores del Equipo Pumas Oro de Futbol Americano nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México”

T E S I S

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología
PRESENTAN:

**Elizabeth Chong López
Priscila Verenice Piceno Ramírez**

Directora: Mtra. Erika Villavicencio Ayub
Revisor: Dr. Samuel Jurado Cárdenas



México, Distrito Federal

Noviembre, 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.



Agradecimientos

Elizabeth

A lo largo de la vida uno se percata de que existen pocas personas que permanecen a tu lado tanto en las buenas como en las malas.

Mi padre, mi madre y mi hermano son las personas más importantes para mí y que siempre han estado, están y estarán a mi lado a pesar de todo. Por eso quiero dedicarles el trabajo final de mi licenciatura a ellos.

Padre, quiero que sepas que siempre has sido un ejemplo a seguir para mí, te admiro mucho y te amo como a nadie, admiro tu inteligencia, tu perseverancia y tu fortaleza para siempre salir adelante a pesar de lo que pase. Amo tus historias de vida y siempre me ayudan a recordar que no hay obstáculos cuando uno tiene fe en sí mismo.

Mon, has sido mi apoyo permanente a lo largo de mi vida, me has enseñado a ser una persona de bien y siempre me has alentado a alcanzar mis metas, muchas gracias por nunca dejarme solita. Admiro la manera en que tus ideales y valores rigen tus acciones, esa congruencia es algo que pocas personas tienen en esta vida. No olvides que eres el pilar más importante, tu amor incondicional y tu preocupación por nosotros tres han hecho a esta familia fuerte y unida.

Fiurs, has sido mi compañerito y amigo desde hace 22 años y a pesar de las diferencias que tenemos, sé que siempre estarás ahí para mí. Eres un niño muy noble y bueno, inteligente y capaz de alcanzar tus metas, tú estás haciendo algo que yo no pude, hacer dos carreras a la vez, y confío en que terminarás las dos con éxito. Recuerda que cuentas conmigo para toda la vida, al final lo único que tendremos es uno al otro.

Quiero agradecer a Priscila, quien fue mi compañera en este proyecto, el cual a pesar de las adversidades y diferencias, de las noches de desvelo y un sinfín de días en la cafetería y en la biblioteca, logramos culminar con éxito. Muchas gracias por compartir estos dos años conmigo.



A los distinguidos integrantes del sínodo ya que sin sus aportaciones este trabajo no podría estar más completo. En especial a la Mtra. Erika Villavicencio que fue la directora de este proyecto, al Lic. Ricardo Lozada por la disposición que siempre tuvo para apoyarnos y aportar nuevas ideas al proyecto y a la Mtra. María Isabel Delsordo quien nos ayudó de cerca con sus asesorías.

Agradezco también a todos los profesores que compartieron conmigo sus enseñanzas en los cuatro años y medio de la carrera, hoy día muchas de ellas han sido una guía para cumplir cabalmente con el papel de psicóloga que decidí adoptar en esta sociedad.

También quiero agradecer a todas mis amigas y amigos que a pesar del transcurrir de los años han seguido a mi lado apoyándome y compartiendo alegrías y tristezas, en especial a los que me ayudaron de alguna u otra forma en este proyecto final de la licenciatura.

Y por último quiero agradecer a todas y cada una de las personas que han sido importantes en mi vida y que me han dejado aprendizajes importantes, estén o no estén ya a mi lado pero espero sepan que aún en la ausencia, estoy.

Elizabeth Chong López.



Priscila

Gracias a mi perseverancia y a todos lo que no me dejaron olvidarme de ella.

Papá.- Eres un excelente hombre, te agradezco por siempre interesarte y respetar las decisiones verdaderamente importantes para mi vida, por forjar en mi el carácter que ahora tengo, por enseñarme a valorar y reconocer que detrás de cada éxito hay una historia de lucha, esfuerzo, y lagrimas, por no dejarme olvidar que la única forma de conseguir acercarte a ser el sujeto que pretendes o parecerte a el lo más posible es necesario planteárselo como un objetivo concreto, por enseñarme que cada uno de mis actos será siempre directamente proporcional a las consecuencias que reciba, por mostrarme que la vida no es color de rosa y que debo adaptarme y cuidarme si es que quiero sobrevivir, no me cabe la menor duda de que en tus consejos puedo encontrar la paz que tanto deseo, el mas grande agradecimiento hacia ti tiene que ver con que me enseñaste a darme cuenta que nadie nunca estará más interesado que tú mismo por tu bienestar e integridad y que cada uno debe forjarse su propio camino.

Mamá.- A ti te admiro más que a nadie, la dedicación y amor hacia tu familia es lo más preciado que alguien puede tener, eres buena persona mamá y te amo por quererme, cuidarme, entenderme, apoyarme, y consentirme en todo momento, siempre estás para mí y para todos, eres quien le da esencia y vida a nuestro hogar, y sé que lo seguirás haciendo.

Hermanos.- Que les puedo decir... son lo que más amo en la vida, no existe nadie en este mundo a quien yo quiera más que a ustedes, sin ustedes yo no sería en absolutamente nada de lo que soy, son mi más grande inspiración, los quiero y los admiro inmensamente por la dedicación y pasión con que llevan sus vidas, son seres llenos de energía y pureza, les agradezco su paciencia y amor les agradezco también sus consejos, son mis mejores y únicos amigos son seres humanos extraordinarios por respetar a la vida y a la naturaleza, por nunca perder sus valores, ambos son brillantes y tengo las más altas expectativas sobre ustedes, de ambos admiro la forma en que decidieron dedicarse realmente a su pasión sin importar los prejuicios, nunca los pierdan de vista.

Chuy.- Gracias a ti ahora se apreciar la música que como consecuencia me hace poder apreciar todo lo demás, tengo suma confianza en que alcanzaras todos



tus objetivos y desde luego que estaré a tu lado en todo momento para gozar de tus triunfos y malos momentos, eres brillante hermano tienes un don que no debes desaprovechar te agradezco tu lealtad y amor gracias a ti mi vida no es un error.

Lazu.- Siempre haces que no olvidemos cual es el cometido que como especie tenemos en la tierra, y es cuidarla y aprender a vivir con ella y no de ella, tu inteligencia y dedicación tendrán como consecuencia solo éxito y buenos momentos que se que es de lo que quieres llenar tu vida, pronto descubrirás tus alcances, gracias por estar a mi lado siempre y por darme palabras de aliento y consejos honestos.

Abuelos.- Sé que ustedes fueron los últimos en perder la esperanza en mí, y por esta razón les agradezco más que a cualquiera ,viendo las grandes expectativas que siempre han tenido sobre mí, luché y seguiré luchando por darles satisfacciones y alegrías ya que es la única forma en que puedo pagarles todos los favores que me han hecho.

Abue Santa.- Tus consejos y sobre todo tu gran apoyo me han servido para no derrumbarme en los momentos más difíciles de mi vida.

Abue Agus.- Espero estés orgulloso de mí, yo lo estoy de ti por ser quien eres, y por quererme tanto, te lo prometí y cumplo, a ti es a quien dedico este pequeño logro por que se que para ti es más importante que para cualquiera, fue largo el tiempo de espera pero nunca dejaste de confiar en que lo lograría, eres un excelente hombre te quiero y respeto como a nadie, en verdad te agradezco mucho tu amor y confianza, ambos son los mejores abuelos que alguien podría tener.

Valia y L" Faggete.- Dan alegría y paz a mi vida, su fidelidad y amor nos llenan de felicidad en casa, les agradezco también a ustedes por siempre hacerme reír y por darme amor ilimitado y sin prejuicios.

Liz.- Solo tú sabes lo que esto significa, recuerdo que hace dos años veíamos muy distante este momento y hasta hace un par de meses lo seguíamos viendo igual, pero lo hicimos te agradezco mucho por haber compartido conmigo este proyecto tan importante.



Por último agradezco a mis distinguidos profesores en quienes encontré mucho apoyo y sin duda fueron grandes fuentes de inspiración, es admirable la forma que llevan su vida, en especial quiero agradecer a Erika Villavicencio y a Ricardo Lozada, por confiar en nuestro proyecto y por la facilidad con que nos hicieron llevar este proceso; me pongo hoy y siempre a sus órdenes y espero algún día poder colaborar con ustedes.



ÍNDICE

	Pág.
Resumen	10
Introducción	11
Capítulo 1. Síndrome de Desgaste Ocupacional	
Definición	16
Perspectiva clínica	17
Perspectiva psicosocial	17
Perspectiva organizacional	19
Causas y Factores de riesgo	23
Factores situacionales	26
Factores individuales	28
Dimensiones del Síndrome de Desgaste Ocupacional	30
Agotamiento emocional	30
Despersonalización	31
Falta de realización profesional	33
Proceso del Síndrome de Desgaste Ocupacional	33
Síntomas y consecuencias	34
Síntomas físicos	34
Síntomas psicológicos	35
Síntomas conductuales	36
Prevalencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional	36
Medición	37
Capítulo 2. Psicología del Deporte	
Definición de Psicología del Deporte	42



La Psicología del deporte en México	47
Periodo 1970-1990	44
Periodo 1991-2005	49
Deportista de alto rendimiento y amateur	50
Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo	53
El nivel de estrés	53
La autoconfianza	54
Nivel de activación	55
La atención	55
La motivación	56
Planificación de la intervención psicológica en el deportista	60
Periodización del entrenamiento anual	60
Periodización del entrenamiento mental	62
Capítulo 3. Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) en deportistas	
Definición	65
Causas de Desgaste Ocupacional en deportistas	69
Negativas relaciones sociales asociadas al deporte	69
Apoyo social deficiente	69
Excesivas demandas competitivas	70
Pocos logros significativos	70
Estructura social del deporte negativa	71
Disminución de las recompensas	71



Aumento de los costes	72
Disminución de satisfacción	72
Escasa alternativas	73
Altas inversiones	74
Variables en los rasgos de personalidad	74
Síntomas y Consecuencias	76
Perdida de energía y entusiasmo	76
Angustia e insatisfacción	76
Ausencia de compromiso	77
Pérdida de confianza y autoestima	77
Problemas psicosomáticos	77
Disminución del nivel de eficiencia	77
Deterioro de los recursos sociales y abandono	78
Aportaciones sobre Síndrome de Desgaste Ocupacional en deportistas	78
Capítulo 4. Metodología	
Justificación del estudio	82
Objetivos	85
Objetivo general	85
Objetivo específico	85
Hipótesis	85
Variables	86
Definición conceptual	86
Definición operacional	86



Tipo de estudio	87
Participantes	87
Tipo de muestra	87
Tipo de diseño	88
Instrumento	88
Procedimiento	89
Capítulo 5. Resultados	
Datos sociodemográficos	92
Frecuencias de Síndrome de Desgaste Ocupacional	96
Correlaciones	100
Capítulo 6. Discusión y Conclusiones	
Limitaciones	111
Sugerencias	112
Referencias	
Anexo 1	124



Resumen

El Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) es definido como un síndrome de agotamiento físico y emocional que implica el desarrollo de actitudes negativas hacia la actividad, pobre autoconcepto y baja de autoestima así como pérdida del interés. El objetivo del presente estudio fue conocer la incidencia de este síndrome en los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano de nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México así como conocer si los factores sociodemográficos inciden de alguna manera en el desarrollo de SDO. La muestra se conformó de 65 jugadores todos del género masculino, con edades de 19 a 25 años con licenciatura en curso como escolaridad promedio. Los resultados arrojaron que la mayor parte de la población se encuentra en un nivel normal de Síndrome de Desgaste Ocupacional de acuerdo a lo definido por la Escala de Desgaste Ocupacional (EDO) que fue el instrumento utilizado en la presente investigación. Existen características específicas relacionadas con el contexto del equipo que favorecen la ausencia del síndrome en la mayor parte de los jugadores.



Introducción

La psicología, siendo una ciencia con un campo de estudio amplio, estudia un sin número de fenómenos en todo lugar en donde se encuentre un individuo.

A últimas fechas se han acuñado nuevos conceptos psicológicos que encuentran su origen en las características de la sociedad actual.

De igual forma, definiciones existentes en el campo de la Psicología han resurgido a causa de la agudización de los fenómenos que describen. Este es el caso del Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) que no es un concepto nuevo, sin embargo se ha vuelto conocido debido a ciertas condiciones laborales características de nuestro tiempo que han permitido un mejor estudio del fenómeno gracias a su incidencia actual.

Al Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) se le puede encontrar en la literatura de diferentes maneras a partir de las aportaciones de los diversos enfoques de la psicología. Se le puede encontrar como Síndrome de Burnout, Síndrome de Quemarse o de quemado, Síndrome de Desgaste Profesional, Síndrome de Desgaste Ocupacional, etc. Sin embargo, en México se le hace mayor referencia como el Síndrome de Desgaste Ocupacional, siendo éste, el nombre en español más aceptado.

El estudio de este fenómeno da inicio a principios de los 70's con los estudios de Freudenberger. La necesidad de estudiarlo viene de la mano de la



necesidad de estudiar el estrés y su impacto, siendo una de sus consecuencias importantes el Síndrome de Desgaste Ocupacional.

El Síndrome de Desgaste Ocupacional es el estado de agotamiento, decepción y pérdida de interés por la actividad laboral que surge en los profesionales que trabajan en la prestación de servicios y como consecuencia del contacto diario con las personas.

Diversos autores y por lo tanto diversos estudios aportan que existen profesionales que poseen una mayor tendencia a desarrollar el Síndrome de Desgaste Ocupacional que otros. Como generalidad, los estudios coinciden en que son más propensos a presentar síntomas de este síndrome profesionales relacionados con la atención a terceros como en instituciones de salud (médicos, enfermeras, psicoterapeutas, psicólogos), instituciones educativas (maestros, trabajadores sociales) y servidores públicos.

El Síndrome de Desgaste Ocupacional es cada vez más frecuente, y ha sido estudiado en diferentes ámbitos al laboral debido a que se ha visto que otros contextos comparten características que favorecen su desarrollo, es por eso que existen estudios que sustentan su presencia en deportistas.

La literatura nos refiere que el término de Desgaste Ocupacional fue utilizado en primera instancia por los británicos como un concepto popular dentro de la jerga de los deportistas que describía una situación en la cual, en contra de



las expectativas de la persona, ésta no lograba obtener los resultados esperados por mucho que se hubiese esforzado o preparado para la competición.

El ámbito del deporte de alto rendimiento o de nivel amateur supone un ambiente de exigencia física y mental equivalente al de un ambiente laboral, siendo el trato que reciben y la remuneración comparativos también, tomando en cuenta que en este contexto la remuneración no solamente puede ser monetaria sino puede ser en especie. Los deportistas deben de cumplir con ciertas metas y logros para poder continuar percibiendo el apoyo y así poder conservar su posición actual.

Las actividades de un deportista de alto rendimiento o de nivel amateur, al ser del mismo nivel de comparación con las de un empleado, supone la hipótesis de la presencia de fenómenos psicológicos en ambos profesionales.

Dado lo anterior surgió la inquietud de realizar una aportación a la hipótesis de que el SDO no sólo se presenta en el contexto laboral, sino también en otros, con características demandantes similares como en el deportivo, encontrando fundamento teórico en el planteamiento de autores como Garcés de los Fayos (1999), quien es considerado un importante estudioso del tema.

Con este fundamento, el objetivo de la presente investigación es conocer la incidencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional en los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano de la Universidad Nacional Autónoma de México de nivel amateur.



Para lograr este objetivo el presente trabajo está constituido de la siguiente manera:

El primer capítulo aborda el SDO en el contexto organizacional, tomando en cuenta que ha sido la línea de investigación principal de la cual después se derivará su estudio a otros contextos.

Se revisan algunas perspectivas psicológicas así como los factores de riesgo que detonan el síndrome, sus síntomas y consecuencias. Adicional se presentan los instrumentos más relevantes que se han utilizado para el estudio del síndrome, haciendo énfasis en la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EDO) que se usó en la presente investigación.

En el segundo capítulo se aborda la importancia de la Psicología del Deporte, que últimamente se ha posicionado en este ámbito poniendo mayor atención al estudio de fenómenos específicos y de la manera en cómo afectan a los individuos inmersos en el contexto deportivo.

Posteriormente, en el tercer capítulo, se aborda el Síndrome de Desgaste Ocupacional específicamente en deportistas, partiendo de la idea de que se trata con un síndrome que afecta de manera indiferenciada a cualquier persona que reúne ciertas características y factores de riesgo.

Para concluir se presenta la metodología empleada en el estudio así como los resultados obtenidos asociados con la presencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional en los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano de la



Universidad Nacional Autónoma de México de nivel amateur, que fue la población objetivo de la presente investigación.



Capítulo 1.- El Síndrome de Desgaste Ocupacional

El Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) tiene como principal causa el estrés laboral. Se ha observado que personal de diversos sectores lo padece, sobre todo aquellos que atienden a terceras personas, creando así una serie de consecuencias y síntomas en el desempeño de sus actividades.

El estudio de este síndrome inició en el ámbito laboral, posteriormente se estudió en el ámbito educativo y recientemente se ha visto su desarrollo en el deportivo.

La presencia del SDO puede implicar un efecto nocivo en el estado de quien lo padece mediante el deterioro de sus relaciones personales y de su salud física y mental. De ahí la necesidad de ahondar sobre el síndrome así como analizar los elementos que se relacionan con este.

Definición

Actualmente existen al menos diecisiete denominaciones diferentes en el español para el SDO. Entre las diferentes definiciones se encuentran coincidencias en cuanto a síntomas o consecuencias que describen los diferentes autores.

Las diferentes ramas de la psicología buscaron su manera particular de dar una explicación al SDO conforme a sus respectivas bases y marcos teóricos más amplios.



En general tres perspectivas se han venido desarrollando con el objeto de entender la naturaleza del síndrome ya sea como estado o como proceso (Tonon, 2003). A continuación se presentan las diversas perspectivas:

La perspectiva clínica

La perspectiva clínica entiende al SDO como un estado al cual la persona llega, como producto del estrés laboral que padece.

Dentro de esta perspectiva encontramos a Freudenberger (1974) quien describió por vez primera un conjunto de síntomas físicos y psíquicos, tales como hundimiento físico y emocional, experimentado por profesionales que proporcionaban servicios de salud, como resultado de las condiciones de trabajo, denominándolo con la palabra en inglés de Burnout.

Más tarde Fischer (1983 en Tonon, 2003) aportó que es un síndrome relacionado con el trabajo, derivado de la percepción de una discrepancia significativa entre el esfuerzo y la recompensa, estando influida esta percepción por factores individuales, organizacionales y sociales.

La perspectiva psicosocial

Por otra parte desde la perspectiva psicosocial el SDO se ve como un proceso desarrollado por la interacción producida entre las características del entorno laboral en el que la persona se desenvuelve y sus características personales.



Encuentra su sustento tanto en el marco referencial de la psicología social como en la teoría sociocognitiva del Yo.

Dentro de las aportaciones de esta perspectiva encontramos a autores como Maslach, quien en conjunto con diversos colaboradores realizó aportaciones en diferentes años a lo largo de su investigación.

Maslach y Jackson (1981) definieron el SDO como un estado de agotamiento, decepción y pérdida de interés como consecuencia del trabajo cotidiano en la prestación de servicios y ante expectativas inalcanzables.

Posteriormente Maslach (1982 en Uribe, 2002) lo completó describiéndolo como un síndrome de respuestas crecientes compuestas por sentimientos de agotamiento emocional, actitudes negativas hacia los receptores de un servicio, principalmente la despersonalización, una tendencia a evaluarse a sí mismo de manera negativa y relacionando sentimientos de insatisfacción con el puesto de trabajo.

Para Pines y Aronson (1988) el SDO se define formalmente y se experimenta subjetivamente como un estado de agotamiento físico, emocional y mental, causado por una implicación a largo plazo en situaciones emocionalmente exigentes, producidas frecuentemente por la combinación de muy altas expectativas y situaciones de estrés crónicas. A su vez, va acompañado por un conjunto de síntomas que incluyen vaciamiento físico, sentimientos de desamparo



y desesperanza, desilusión, así como el desarrollo de un autoconcepto y de actitudes negativas sobre el trabajo y la vida misma.

La perspectiva Organizacional

Esta perspectiva se basa en las teorías del estrés laboral. Considera los estresores del contexto organizacional como detonantes del síndrome.

Dicha perspectiva es aplicada a todas las profesiones. Los autores y sus principales aportaciones se presentan a continuación en la tabla 1:

Tabla 1

Principales autores de la perspectiva organizacional y sus definiciones sobre el Desgaste Ocupacional

Autor	Año	Definición
Cherniss	1980	De acuerdo con Mannassero, et al (2003) este autor expuso el análisis de las causas que generan el síndrome en tres niveles: <ul style="list-style-type: none">• Social. Donde los cambios sociales que definen los papeles profesionales en el sector servicio, permiten que estos papeles se desempeñen de manera más o menos confortable, satisfaciendo las expectativas puestas en ellos.• Organizacional. La estructura burocrática, dentro de la cual se desarrolla la prestación del servicio que es inevitable, al actuar limitado y constriñendo el trabajo.



-
- Individual. Dado por la percepción de expectativas no realistas en los rasgos de los niveles anteriores por los individuos que prestan algún servicio, apareciendo la desilusión y el síndrome.

Golembiewski 1983 El estrés laboral está generado por una sobrecarga laboral o por la denominada “pobreza de rol”. Ambas situaciones producen en la persona pérdida de autonomía, disminución de autoestima, irritabilidad y fatiga.

Nota: Elaboración propia de las autoras.

Por otro lado, Faber (1991, en Lozano 2010) definió el concepto de burnout o Desgaste Ocupacional como síndrome relacionado con el trabajo que surge de la percepción de una discrepancia significativa entre el esfuerzo y la recompensa, estando influida dicha percepción por factores individuales, organizacionales y sociales. Se desarrolla en aquellos profesionales que tienen contacto directo con clientes problemáticos o necesitados, caracterizándose típicamente por el abandono y cinismo hacia los clientes, agotamiento físico y emocional, y diversos síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima.

Otra aportación que se considera relevante, es la de Schaufeli y Enzman (1998) quienes consideraron al síndrome de agotamiento a partir de un enfoque multifactorial, con la interacción de factores sociales, laborales, y personales, definiéndolo como un estado mental negativo y persistente, relacionado con la actitud, que ocurre en los individuos normales caracterizado por efectos físicos



como el cansancio, autoeficacia, motivación disminuida, desarrollo de actitudes y conductas disfuncionales en el área de trabajo.

Según Moriana (2005) el término Desgaste Ocupacional fue utilizado en primera instancia por los británicos como un concepto popular dentro de la jerga de los deportistas que describía una situación en la que, en contra de las expectativas de la persona, ésta no lograba obtener los resultados esperados por mucho que se hubiera esforzado o preparado para la competición.

Dada la cantidad de diferentes denominaciones en el español para este síndrome, se pueden clasificar en tres grupos de acuerdo a las similitudes que presentan entre sí (Gil-Monte, 2005):

- Denominaciones que toman como referencia para la designación en español, el término original anglosajón burnout: síndrome de quemarse por el trabajo, síndrome del quemado, síndrome de estar quemado por el trabajo.
- Denominaciones que toman como referencia el contenido semántico de la palabra o el contenido de la patología: desgaste ocupacional, síndrome de cansancio emocional, desgaste psicológico por el trabajo, desgaste profesional.
- Estudios que consideran al síndrome de quemarse por el trabajo como sinónimo de estrés laboral con las siguientes denominaciones: estrés crónico asistencial, estrés laboral asistencial, estrés profesional.



Eventualmente, el concepto de Síndrome de Desgaste Ocupacional fue tomando fuerza a lo largo de su estudio generando así una mayor gama de conceptos en torno al síndrome con el afán de dar una mejor explicación, más atinada y que englobara cada vez más aspectos. Fue por lo mismo que las diferentes escuelas de psicología se vieron orilladas a separar sus conceptos conforme a sus paradigmas.

Así mismo Gil Monte (2005) definió el SDO como un síndrome tridimensional puesto que se compone de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización en el trabajo, siendo más común su desarrollo en aquellos profesionales cuyo objeto de trabajo son personas en cualquier tipo de actividad.

En el capítulo 3 se revisarán más posturas sobre el SDO aterrizadas en el ámbito deportivo. Debido al objetivo y contexto de la presente investigación, tomamos una de esas definiciones como base para el desarrollo del estudio.



Causas y Factores de riesgo

En Psicología de la salud se han investigado ampliamente las causas del SDO debido a que los aspectos implicados en éste son tantos y tan variados que en la literatura se pueden encontrar diversas causas, cada una subrayando un aspecto importante, pero parcial, de este amplio y multifacético concepto.

La literatura nos muestra que se ha identificado el estrés laboral como detonante principal para desarrollar el SDO.

Manassero, Vázquez, Ferrer, Fornés y Fernández (2003) plantearon que el estrés es simplemente una reacción biológica común y adaptativa de los seres humanos, que produce en el organismo una activación adecuada, movilizándolo todos sus recursos para responder con eficacia y prontitud a los estímulos peligrosos o amenazadores del ambiente.

Kyriacou (1990; citado en Manassero, 2003) definió el estrés como un estado emocional negativo, que se caracteriza por la experiencia de emociones desagradables, tales como ira, tensión, ansiedad, depresión y nerviosismo, que van acompañados de cambios fisiológicos y bioquímicos como resultado de su trabajo.

Sarasa (2001) mencionó que el estrés es de aparición lenta y suele hacerse crónico. No se produce por una sobrecarga de trabajo o falta de tiempo, no se repone después del descanso y puede llegar a afectar a personas que estaban previamente muy motivadas. Es más mental que físico, en el sentido de



quien lo sufre baja los motivos que le servían como fuente de estímulo a la hora de desempeñar su trabajo.

Por otro lado, encontramos la aportación de Buceta, Bueno y Mas (2001) de que el estrés está determinado por la interacción entre situaciones potencialmente estresantes y características personales relevantes.

Las situaciones potencialmente estresantes que interactúan para el desarrollo del estrés se encuentran tanto en el entorno físico y en su caso laboral-socio-organizacional como en los rasgos personales individuales.

Manassero, et al (2003) mencionaron algunas de las características personales relevantes que participan en el desarrollo del estrés. Existen características demográficas como la edad, raza, estado civil, también características genéticas como el sexo, las adquiridas como el nivel cultural y la clase social, y por último los rasgos disposicionales tales como las aptitudes, capacidades, habilidades y la personalidad.

El SDO al ser una respuesta al estrés laboral crónico, tiene una alta incidencia en los profesionales del sector servicios o los profesionales de ayuda cuyo objeto de trabajo son las personas, debido a las particularidades de la relación entre el profesional y el cliente o paciente, al tratarse de una relación íntima con un fuerte componente afectivo emocional.



Sin embargo, de acuerdo con Rivera (1997) podríamos indicar que todo sujeto que padece de SDO padece estrés, pero no todo sujeto que experimenta periodos de estrés llegará a desarrollar el Síndrome.

Por lo anterior, Fernández (2002) destacó que aunque el SDO surge como respuesta al estrés laboral crónico, realmente aparece como resultado de un proceso continuo en el que sobre todo fallan las estrategias de afrontamiento que suele emplear el sujeto.

El estrés puede tener efectos positivos o negativos y surge de un desequilibrio entre las demandas ambientales y la capacidad de respuesta del individuo. Mientras que el SDO generalmente se convierte en algo que conlleva principalmente efectos negativos.

Puede decirse que el estrés es un condicionante para que se desarrolle el síndrome, sin embargo sus causas, consecuencias y manifestaciones resultan diferentes en cada individuo.

Como comentábamos, a pesar de que el estrés laboral se menciona como principal causa para el desarrollo de SDO, se han identificado factores que pueden favorecerlo también.

A continuación presentamos dichos factores divididos de acuerdo a su etiología para su mejor comprensión.



Factores situacionales

Existen dos situaciones laborales que han sido identificadas mediante estudios cualitativos, estos son “El conflicto de rol” y “La ambigüedad de rol.”

El conflicto de rol se entiende como el conflicto que aparece cuando debe cumplirse con órdenes o peticiones opuestas y la ambigüedad de rol se refiere a la falta de información adecuada para desempeñar de manera adecuada el trabajo.

De acuerdo con Maslach, Schaufeli y Leiter (2001) otro factor situacional que interviene en el desarrollo del síndrome es la falta de recursos sociales. La falta de apoyo social más importante es de parte de los supervisores y los trabajadores, ya que dentro de la teoría social se maneja la teoría del “amortiguador”, que sugiere que el apoyo social modera la relación entre los estresores y el desgaste ocupacional.

En varios estudios se ha encontrado una relación positiva entre la falta de retroalimentación y el desarrollo de cualquiera de las tres fases del desgaste ocupacional.

De acuerdo con Uribe (2008) algunos estudios concluyen que la falta de autonomía también constituye un factor que correlaciona con el desgaste ocupacional.



Edelwich y Brodsky (1980) mencionan que el estancamiento profesional al realizar el trabajo puede también ser un factor de riesgo para el desarrollo del SDO. Como consecuencia los individuos pueden presentar frustración y desesperación al sentir que no avanzan más.

Un último factor situacional que se considera importante para el desarrollo de SDO es la antigüedad profesional individual. Estudios como el de Tonon (2003) nos demuestran que los que menor antigüedad tienen en su actividad laboral o en el puesto de trabajo presentan niveles más elevados de estrés y de agotamiento emocional.

Si bien existen estudios que sustentan que la antigüedad profesional es una variable importante para el desarrollo del SDO, no se ha encontrado la suficiente evidencia para aseverar su influencia.

Ayala y Pareja (2009) realizaron una revisión de estudios enfocados en analizar la relación entre la antigüedad laboral y SDO, y encontraron tanto estudios que apoyaban la idea de que a menor antigüedad mayor puntaje de SDO, como estudios que sustentaban la idea de que a mayor antigüedad mayor puntaje de SDO.

Arias, Fernández y González (2008) demostraron lo anterior al hacer un estudio con el objetivo de encontrar una relación entre la antigüedad laboral con el agotamiento profesional y la satisfacción. El estudio se realizó con 176 enfermeras de diferentes instituciones de salud de segundo nivel de atención del



estado de Morelos. Los resultados mostraron que el personal con 6 a 10 años de antigüedad presentó promedios más elevados de agotamiento emocional y carencia de logro. El personal de recién ingreso (con antigüedad menor de un año) había cubierto sus necesidades de contar con empleo y manifestaron mayores puntuaciones de satisfacción con el trabajo, compromiso hacia la organización, buena relación con su superior inmediato, satisfacción con la vida, con sus compañeros y con el salario; consideraron suficientes los materiales para trabajar, se sintieron realizados en su profesión, y percibieron un buen apoyo organizacional, solamente declararon mayor afectación en su salud.

En cuanto el personal con mayor antigüedad (21 a 30 años) manifestaron sentirse realizados en la trayectoria de su trabajo, por sus logros alcanzados tanto laborales como personales.

Factores individuales

En general las personas no solo reaccionan al ambiente laboral sino que aportan características únicas a la situación. Estos factores personales incluyen variables demográficas, rasgos de personalidad y actitudes ante el trabajo.

Se han encontrado que algunas de estas características están asociadas al desarrollo del SDO, aunque no tan fuertemente como los factores situacionales, sugiriendo así que el SDO es más un fenómeno social que individual.

Dentro de las características sociodemográficas una de las que más se asocia a la presencia del síndrome es la edad. La prevalencia del síndrome es



significativamente mayor en empleados jóvenes que en empleados mayores de 30 y 40 años, por otro lado en cuanto a la experiencia laboral, pareciera que el riesgo de experimentar SDO es mayor al principio de la carrera profesional.

De acuerdo con Uribe (2008) en relación al género se dice que tanto hombres como mujeres pueden experimentar el síndrome en forma similar, sin embargo las mujeres tienden a experimentar mayor nivel de intensidad de agotamiento emocional, mientras que los hombres son más susceptibles a ser insensibles y despersonalizarse ante la gente.

Ayala y Pareja (2009) mencionaron que existen estudios apuntando en relación al estado civil. Al parecer los profesionales solteros, especialmente hombres, experimentan mayor nivel de SDO que los casados.

Algunos estudios como el de Maslach, et al (2001) han encontrado que personas con un mayor nivel educativo reportan mayores niveles de SDO en comparación con empleados menos educados, sin embargo la educación es un factor confusor de múltiples variables como ocupación y estatus socioeconómico.

Uribe (2008) comentó que también se han estudiado los rasgos de personalidad para tratar de investigar qué tipo de personas se encuentran en mayor riesgo de presentar el síndrome. Se ha encontrado en personas que mantienen bajo nivel de resistencia, definido como poca participación en actividades cotidianas, escaso control sobre los eventos, y oposición a cambios, tienen mayores niveles de SDO en especial en el rubro de agotamiento.



Se ha visto que personas emocionalmente inestables y con tendencia a presentar rasgos de ansiedad, hostilidad, depresión y vulnerabilidad son más propensas a sufrir estrés psicológico.

También menciona que se ha estudiado el ámbito de las actitudes personales en cuanto al trabajo. Se ha propuesto que las personas con grandes expectativas, consideradas en ocasiones idealistas o poco realistas, poseen un factor de riesgo mayor para padecer SDO.

Dimensiones del Síndrome de Desgaste Ocupacional

De acuerdo a la literatura el SDO ha llamado la atención a diversos autores, lo que conlleva a encontrar varios modelos que explican el proceso de desarrollo del síndrome.

Existen varios autores que plantearon modelos explicativos del proceso del síndrome, fundamentados en las diferentes perspectivas psicológicas.

Existen ciertos rasgos que resaltan en prácticamente todos los modelos, encontrando así, similitudes que se pueden agrupar en tres dimensiones fundamentales:

Agotamiento emocional

De acuerdo con Gil-Monte (2005) esta dimensión del SDO se puede entender como la pérdida progresiva de energía, manifestándose como cansancio,



desgaste y fatiga. Se caracteriza por el sentimiento de que ya no pueden dar más de sí mismos a nivel afectivo debido al agotamiento de la energía o de los recursos emocionales propios, percibiéndose como una experiencia de estar emocionalmente agotados a causa del contacto frecuente mantenido con personas a las que hay que atender como objeto de trabajo.

Ayala y Pareja (2009) resaltaron que varios autores han planteado modelos explicativos del SDO en los cuales mencionan esta dimensión ya sea como parte del proceso inicial para desarrollar el síndrome, o como efecto de la interacción de otras dimensiones.

Despersonalización

Gil-Monte (2005) menciona que esta dimensión se caracteriza por irritabilidad, actitudes y sentimientos negativos, así como respuestas frías e impersonales hacia las personas que atienden. Puede ser considerada como el desarrollo de sentimientos y actitudes de cinismo hacia las personas destinatarias del trabajo, tienden a ser vistas por los profesionales de forma deshumanizada debido a un endurecimiento afectivo, lo que conlleva, a que se les culpen de sus problemas.

Así mismo Manassero, et al (2003) señalaron que el trato de parte de los profesionales afectados por el síndrome, hacia las personas vistas como objetos, despersonalizadas, desprovistas de individualidad propia, derechos y emociones, con frecuencia se desarrolla de igual manera hacia sus colegas.



Ayala y Pareja (2009) reportaron que en la literatura diversos autores plantean esta dimensión, en sus modelos explicativos del síndrome, como parte del proceso de desarrollo del síndrome, en su mayoría como una consecuencia del agotamiento emocional.

Falta de realización profesional

Según Glass y McKnight (1996) esta última dimensión parece tener origen en una falta de recursos relevantes, mientras que el agotamiento y la despersonalización o el cinismo emergen de la excesiva carga de trabajo y los conflictos laborales (citado por García et al en Uribe, 2008).

Uribe (2002) mencionó que son respuestas negativas hacia si mismo y el trabajo. Es la tendencia de los trabajadores a evaluarse negativamente y de forma especial esa evaluación negativa afecta la habilidad en la realización del trabajo y la relación con las personas a las que se atiende.

De acuerdo con Manassero, et al (2003) esta dimensión se caracteriza por una dolorosa desilusión y fracaso en dar sentido personal al trabajo: se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), falta de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción generalizada.

Ayala y Pareja (2009), revisaron que diversos autores plantean en sus modelos explicativos del SDO, que dicha dimensión se presenta ya sea como



parte del proceso de desarrollo, como causa o como una consecuencia del agotamiento emocional, dependiendo de su enfoque.

Proceso del Síndrome de Desgaste Ocupacional

Habiendo definido las tres dimensiones que prevalecen en los modelos explicativos de diversos autores del síndrome, para efecto de esta investigación podemos centrarnos en los dos modelos tridimensionales más completos y relevantes que sirvieron de sustento para el desarrollo de la escala de medición que se aplicó en este estudio (Uribe, 2008).

El modelo de Leiter y Maslach (1988) plantea que el síndrome se desarrolla en tres etapas, la secuencia se inicia con el cansancio emocional, producto del desequilibrio entre demandas organizacionales y recursos personales, posteriormente pasa a la despersonalización, que se convierte en una salida a la situación creada y finalmente concluye en la falta de realización personal, resultado de la confrontación entre las estrategias de afrontamiento elegidas y el compromiso personal exigible en el trabajo asistencial o de atención al público.

Por otro lado tenemos a Golembiewski (1983) para quien el síndrome es un proceso en el que los trabajadores pierden el compromiso inicial que tenían con su trabajo como una forma de respuesta al estrés laboral y a la tensión que les genera. Dichos autores apoyan la secuencia de Leiter y Maslach como respuesta



al conflicto entre las experiencias y condiciones laborales, especialmente en situaciones de sobre carga laboral y de pobreza de rol.

La Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EDO) desarrollada por Uribe (2007), que fue el instrumento aplicado a la población objetivo de este estudio, utilizó conceptos desarrollados por Maslach y Jackson (1981 y 1982) revisados previamente en este capítulo.

Síntomas y consecuencias

El SDO se caracteriza por la existencia de diversos síntomas y su presencia e intensidad varia de acuerdo a cada individuo.

Gil-Monte y Peiró (1997) siguiendo la línea de investigación dividen dichos síntomas en tres áreas: físicos, psicológicos y conductuales.

Síntomas físicos

Las manifestaciones físicas del SDO son muy similares independientemente del área en el que se especialice el trabajador, pero generalmente se caracterizan por una baja energía, cansancio crónico y debilidad general. Se incrementa la propensión a los accidentes y la vulnerabilidad a las enfermedades, pueden cambiar los hábitos alimentarios y puede aparecer insomnio y otros desordenes del sueño.



Buendía y Ramos (2001) resaltaron que la persona que desarrolla SDO puede presentar agotamiento físico, fatiga crónica, dolor de cuello, una baja en la energía, alteraciones del sueño, alergias, dolor de espalda, problemas cardiovasculares y gastrointestinales y trastornos de alimentación. Algunos sujetos presentan alteraciones psicósomáticas, alteraciones cardio-respiratorias, jaquecas, gastritis, úlceras y mareos.

Síntomas psicológicos

En cuanto a las consecuencias psicológicas o emocionales incluye sentimientos de desamparo, agotamiento, tristeza y desesperanza que pueden llevar al hundimiento emocional, algunos autores mencionan que es común la sensación de vacío y la necesidad de invertir mayor energía para desarrollar las tareas más elementales de la vida cotidiana.

Un estudio realizado por Mendoza (2004) demostró que la persona puede desarrollar baja autoestima, sentimientos de que su trabajo no es apreciado, deseos de aislamiento, ansiedad, negativismo, tristeza, cambios de humor repentinos, sensaciones de soledad, pesimismo, disminución de la empatía, sentimientos de impotencia, desilusión, cinismo, pueden existir dificultades para controlar los sentimientos, la persona puede volverse demasiado rígida, insensible, terca, sentirse abrumada, bajo cualquier presión enojarse con facilidad y presentar actitudes paranoides.



Síntomas Conductuales

La mayoría de los individuos muestran síntomas conductuales muy marcados que se derivan de síntomas psicológicos o incluso físicos.

Gil Monte (2005) compartió ejemplo de lo anterior. Puede haber cambio en sus valores y en sus creencias, falta de ganas de seguir trabajando, apatía, irresponsabilidad, intolerancia, impaciencia, quejarse por todo, cinismo, evaluar negativamente a los compañeros, romper con el entorno laboral, ver al cliente como un enemigo, frialdad hacia los clientes, indiferencia, culpar a los demás de su situación, hostilidad, suspicacia, frustración, aislamiento, no colaborar, enfrentamientos, conductas de exceso como por ejemplo aumento en el consumo de babiluricos, estimulantes, y otro tipo de sustancias.

Prevalencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional

El SDO al ser principalmente una respuesta al estrés laboral crónico tiene una alta incidencia en profesiones cuyo objeto de trabajo son personas, debido a las particularidades de la relación entre el profesional y el cliente ó paciente, al tratarse de una relación íntima con un fuerte componente afectivo y emocional. En el caso del deporte aún cuando no se trata del trabajo con personas, los deportistas tienen trato constante con personas a su alrededor como lo son los miembros del equipo, entrenadores, representantes, etc.



Numerosas investigaciones señalan que la prevalencia del SDO es predominantemente en el sector de servicios, es decir, en profesionales que tienen contacto con terceras personas.

El hecho de que el SDO cobre mayor relevancia en el sector servicios y en especial en las profesiones de ayuda, se debe al fuerte impacto social de estas organizaciones, por lo que el desarrollo del síndrome tiene repercusiones sociales y laborales relevantes, debido a las grandes cantidades de profesionales de dichos sectores en situaciones de riesgo.

Uribe (2008) presentó datos sobre la prevalencia de SDO en México, siendo definida como población susceptible, aquella económicamente activa (PEA), entendiéndose mayoritariamente gente asalariada.

Uribe (2008) resaltó que de acuerdo a la revisión de la literatura, no existen datos concisos que proporcionen información sobre la prevalencia de SDO poblacional. Los estudios existentes ofrecen información sobre ciertos grupos específicos de profesionales, sobre todo en profesionales de la salud, teniendo estimaciones de alrededor del 40% tanto para médicos como para enfermeras e incluso psicólogos.

Medición

Gracias a la investigación que ha surgido en torno al SDO a lo largo de los años varias y diferentes escalas y cuestionarios se han desarrollado para su medición.



Desde que surgió el interés por el estudio de este síndrome numerosos autores han descrito al SDO mediante entrevistas, observaciones clínicas, cuestionarios, pruebas proyectivas, etc.

Sin embargo, eventualmente esas técnicas dejaron de ser buenas herramientas adicionales, es por eso que los expertos optaron por combinarlas con instrumentos de medición que verdaderamente arrojaran información válida y confiable que al ser comparada con la información obtenida mediante alguna de las herramientas ya mencionadas pudieran traer como resultado un diagnóstico más real y fidedigno de si un sujeto padece o no el síndrome.

Uribe (2008) realizó una compilación de los instrumentos que se han desarrollado para medir el SDO más destacados, éstos son enunciados a continuación en la tabla 2:

Tabla 2

Principales instrumentos de medición del Síndrome de Desgaste Ocupacional

Autor	Año	Instrumento
Maslach y Jackson	1981	Maslach Burnout Inventory-MBI, en sus tres diferentes versiones: El MBI-Human Services Survey (MBI-HSS), para profesionales de la salud. El MBI-Educators Survey (MBI-ES) para profesionales de



la educación.

El MBI-General Survey (MBI-GS) para profesionales cuyo objeto de trabajo no son las personas.

Klas, Kendail y Kennedy	1985	Stress Profile for Teachers-SPT
Reig y Caruana	1987	Cuestionario Breve de Estrés, Satisfacción Laboral y Apoyo Social-EESSA
Seidman y Zager	1987	Teacher Burnout Scale-TBS
Pines y Aronson	1988	Burnout Measure-BM
Schutz y Long	1988	Teacher Stress Inventory-TSI
Holland y Michael	1993	Holland Burnout Assessment Survey-HBAS
Moreno y Oliver	1993	Cuestionario Breve de Burnout CBB
Gil-Monte	2005	El Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo-CESQT

Nota: elaboración propia de las autoras.

En los últimos años, en México el instrumento más utilizado era el MBI de Maslach y Jackson (1981) al igual que en otras partes del mundo.



Sin embargo, los estudios hechos por diferentes investigadores presentan problemas con las clasificaciones de la patología, el diagnóstico y los niveles de SDO, ya que éstos pueden diferir según las profesiones, el país y la cultura.

Por otro lado también presenta algunos problemas normativos y de derechos de autor, todo ello hace necesario para su utilización, la elaboración de criterios culturales y puntos de corte clínicamente validos que permitan hacer clasificaciones y diagnósticos adecuados a la muestra empleada.

Dado lo anterior Uribe (2007) desarrolló la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EDO), instrumento que se utilizó en el presente estudio, para la evaluación del SDO, estandarizado con población mexicana, compuesta por 110 reactivos, 30 teóricos que abordan los factores de agotamiento (9), despersonalización (9) e insatisfacción de logro (12); más 40 reactivos que evalúan trastornos psicosomáticos y 40 reactivos sociodemográficos.

Como podemos observar a lo largo del capítulo, el SDO ha sido de interés para diversos autores en el ámbito laboral. Varios de ellos coinciden en que el estrés es la causa principal del SDO así como también que sus síntomas y consecuencias se dividen principalmente en tres dimensiones.

Lo anterior ha dado como consecuencia el desarrollo de diferentes escalas de medición para conocer la prevalencia del síndrome en diferentes instituciones.

Sin embargo, la apertura del campo de estudio del SDO ha hecho notar



que no solo el contexto laboral cuenta con características específicas para que los trabajadores desarrollen SDO, sino que también en el contexto educativo y de salud el personal puede desarrollar el síndrome.

Más recientemente se ha estudiado en el contexto deportivo debido a las características que también comparten con el contexto laboral los deportistas de alto rendimiento, como por ejemplo, las exigencias de desempeño.



Capítulo 2. Psicología del Deporte

La utilización de la psicología está siempre donde hay seres humanos, y el deporte no es la excepción.

En el área deportiva los jugadores requieren de una atención especial pues los profesionales del deporte están sujetos a un nivel de demanda más exigente que el normal, incluso a un nivel de mayor exigencia comparado con el ámbito laboral. Es por eso que disciplinas como la Psicología del Deporte han surgido.

El presente capítulo revisará la importancia de la Psicología en el ámbito del deporte, al estudiar fenómenos que se desarrollan en los competidores, pues en cualquier destreza deportiva participan mente y cuerpo.

Uno de los fenómenos estudiados por esta disciplina es el Desgaste Ocupacional que llegan a desarrollar los deportistas.

Definición de Psicología del Deporte

Para entender la disciplina, es necesario primero conocer qué es lo que estudia y sus características.

De acuerdo con Parent (1990) deporte es un concepto difícil de precisar, por lo que es importante desligarlo de otros conceptos que se le asemejan.



En la literatura se hace referencia a que originalmente el deporte pertenecía a la categoría de juego. El juego es siempre una simbolización que marca la emoción popular que tiende a repetirse de generación en generación.

Navarro (2000 en Almeida, 2004) definió al juego como aquella actividad para la recreación que está sujeta a un contexto sociocultural, siendo característica principal la espontaneidad y la incertidumbre, pues los jugadores no conocen en su totalidad cuáles son sus trayectorias o las decisiones que va a tomar su adversario.

Otro concepto que puede generar confusión con el de deporte es el ocio. De acuerdo con Parent (1990) el ocio se cataloga dentro del llamado tiempo libre, es el resultado de una elección posible cuando se está desligado de las obligaciones institucionales prescritas por la organización social.

El deporte no pertenece al ocio debido a que persigue un fin comercial cuando es profesional, y la ética del ocio dice que en él se aprende a descansar, a vivir en sociedad y se prepara para la libertad, es por esto entendemos que hay deporte donde hay competición para vencer a la naturaleza, otro hombre o a uno mismo..

Sin embargo, Parent (1990) menciona que hay autores que no incluyen el elemento competitivo. Dichos autores dicen que es deporte si el ejercicio acrecenta o conserva la soltura, la agilidad, la fuerza y la belleza.



A pesar de las diferentes concepciones del deporte, éste ha ido evolucionando conforme lo ha hecho la sociedad, adaptándose a ella y reflejando las características de sus miembros y sus principios de organización. Más que un cambio de unos a otros deportes o un estilo de práctica a otro, su desarrollo ha tenido que ver directamente con el grado evolutivo del grupo o sociedad que en ese momento prevalece.

De acuerdo a estudios como el de Hernández, Castro y Navarro (2003) en el deporte encontramos algunos rasgos característicos que dan la pauta a la introducción de la Psicología en esta disciplina:

1. Una situación motriz, que debe entenderse no sólo como movimiento mecánico y energético, sino también comportamental y situado en un contexto orientado al cumplimiento de objetivos motores.
2. Su característica lúdica que se refiere a la participación voluntaria del individuo con propósitos de recreación, diversión y/o pasatiempo.
3. La competición, entendiéndola como el deseo de superación, progreso, rendimiento elevado, vencerse a sí mismo y a otros para alcanzar el resultado más elevado o récord.
4. Las reglas necesarias para normalizar la actividad y establecer lo permitido o no en relación a la técnica, el espacio, la comunicación motriz, etc.



5. La institucionalización que es el reconocimiento y control por parte de una instancia o institución (federación, asociación, etc.) que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego.

El deporte exige no solo un alto nivel de esfuerzo físico si no también un nivel de esfuerzo mental y psicológico. Dado lo anterior, como en cualquier otra actividad existe una psicología que la envuelve y que permite al individuo realizar la actividad así como a encontrar en ella una motivación que a su vez traerá como consecuencia un buen estado de salud mental.

La importancia de la Psicología en el Deporte surge a partir de la necesidad de procurar la salud mental que viene como consecuencia de un adecuado desarrollo físico.

En un principio, tenemos a Alderman (1980) con su aportación de que la psicología del deporte es el efecto del deporte en la conducta humana.

Cratty (1989) mencionó que es una subcategoría de la psicología que se centra en los deportes y en los deportistas.

Más tarde, González (1997) mencionó que la psicología del deporte se ocupa del estudio del comportamiento en la actividad física y en el deporte, sobre todo en la competición, donde los deportistas intentan obtener el máximo de sus posibilidades. También son objeto de esta disciplina los problemas psicológicos asociados a la práctica deportiva que representan dificultades de interacción sana con los demás.



González (1997) le dio importancia al psicólogo del deporte al mencionar que puede trabajar directamente o en conjunto con el entrenador para poder comprobar personalmente la eficacia de los recursos psicológicos sobre los deportistas.

Recientemente Cox (2009) aportó que la psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. El interés de la Psicología del Deporte va mucho más allá del rendimiento, existen autores que plantean que es un vehículo para el enriquecimiento humano.

Menciona también que la psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y viceversa.

En general se puede concluir que la importancia de esta disciplina radica en su especialización de estudio, al poseer un interés por la explicación y estudio de los fenómenos psicosociales presentes en el ámbito del deporte.

Una clase de fenómenos que se llegan a presentar en dicho ámbito son aquellos que pueden afectar directamente el rendimiento del deportista, e incluso de cualquier persona relacionada con el desarrollo de cualquier práctica deportiva.

Actualmente el estudio del SDO en el deportista es un fenómeno que ha llamado mayormente la atención de los investigadores por el impacto que tiene en el desempeño y rendimiento deportivo, adicional a ser un fenómeno que se



presenta en diferente personal deportivo; es por esta razón que la presente investigación se centrará en el estudio del mismo.

La Psicología del Deporte en México

De acuerdo con Belmonte (2008) la Psicología del Deporte es una disciplina relativamente nueva en México, ya que sus antecedentes se inician en el año 1970.

En sí el estudio de esta disciplina comienza en países desarrollados como Estados Unidos de América y la Ex Unión de Repúblicas Socialistas y Soviéticas o URSS (actualmente Rusia) quienes le dan una alta importancia al deporte y por lo tanto a los deportistas mismos, procurando lo mejor para ellos y para su excelente desempeño.

Posteriormente estas ideas pasaron a América Latina, incluido México. En México la evolución de la disciplina se vuelve notoria a partir de 1970. A continuación desglosamos el análisis histórico que realizó Belmonte (2008):

Periodo 1970-1990

Durante este periodo un número reducido de psicólogos institucionales e independientes incursionaron en la investigación de la Psicología del Deporte, mediante la información proporcionada por entrenadores extranjeros que visitaban



México, por contactos con psicólogos del deporte en Estados Unidos de América, Alemania y Suecia y por la que reciben al asistir a congresos internacionales.

Lo anterior contribuyó a que se introdujeran cursos de Psicología deportiva en programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos.

En 1983 en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) se realizó un Coloquio sobre la Psicología aplicada al Deporte, con la asistencia de maestros de la mencionada Facultad de la UNAM, Subsecretaría del Deporte, Confederación Deportiva Mexicana (CODEME), Escuela Superior de Educación Física, Promoción Deportiva del Departamento del Distrito Federal, y el Instituto Mexicano del Seguro Social.

En 1988 en Guadalajara se fundó Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva por Guillermo Dellamary, siendo su principal actividad la promoción de la Psicología del Deporte mediante la impartición de cursos y seminarios.

Posteriormente en 1990 la Universidad Autónoma de Chihuahua inició maestrías en ciencias aplicadas al deporte.

Sin embargo, Rodríguez (2006) resaltó que a pesar de los esfuerzos por desarrollar la disciplina son notorios tres aspectos que dificultan su desarrollo: a) una resistencia por parte de los atletas y entrenadores para aceptar el apoyo psicológico en sus programas de entrenamientos y competencia; b) falta de información y promoción de la Psicología del Deporte; y c) escaso apoyo económico de los organismos gubernamentales para el deporte en sí.



Periodo 1991-2005

De acuerdo con Belmonte (2008) y Morán (2000) por iniciativa de Claudia Rivas en conjunto con Cristina Fink se realizan las primeras reuniones de Psicología del deporte, 1991 y 1997, siendo las sedes el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y el Centro Ceremonial Otomí del Estado de México, respectivamente, con la asistencia de psicólogos de diversas partes del país.

En 1998 se celebró el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, organizado por Claudia Rivas y un grupo de colaboradores. Así mismo sirvió de marco para que la educación a nivel profesional comenzara a considerar importante esta rama de la disciplina.

En 1999, Arturo Alba y Celestino Tobías Valencia, psicólogos de San Luis Potosí, organizaron un segundo Congreso Internacional con ponentes de España, Cuba, Argentina, E. U. y México.

En el 2000, de nuevo Claudia Rivas y colaboradores organizaron un Tercer Congreso Internacional en la Ciudad de México, y en años consecutivos han tenido lugar más de estos congresos en donde el tema de atención es la Psicología del Deporte.

Actualmente la Universidad Nacional Autónoma de México se ha percatado de la importancia que ha ido tomando la Psicología del deporte, por lo que ha introducido diversos tipos de enseñanza de la disciplina, así como especialistas



en las actividades deportivas para dar el soporte psicológico que requieren los deportistas.

Por otro lado universidades de diferentes estados como la de Pachuca, Estado de México, Sonora, Chihuahua y Zacatecas empezaron a incluir la Psicología del Deporte en el programa de enseñanza.

De acuerdo con Rodríguez (2006) la figura del psicólogo del deporte no está regulada en nuestro país por la Ley General de Cultura Física y Deporte.

La evolución de la Psicología del deporte es relativamente reciente pues su mayor auge ha sido en los últimos 25 años.

Zepeda (2000) concluye que en nuestro país existen pocos profesionales realmente preparados en el ámbito del deporte. Los pocos psicólogos con especialidad clínica que han logrado incursionar a niveles profesionales han provocado un manejo poco adecuado por el desconocimiento de las variables psicológicas en la actividad física.

Deportista de alto rendimiento y nivel amateur

La psicología del deporte estudia por igual los fenómenos de todos los deportistas así como de los profesionales que participan en el ejercicio del deporte, tales como los entrenadores, árbitros, réferis, etc.



De acuerdo con Dosil (2002) diversos deportistas de diferentes especialidades, principalmente de alto rendimiento, olímpicos y profesionales, reportan incidencia de SDO, por lo que el deportista joven amateur no está exento de esto.

Dado lo anterior, para efectos de esta investigación es importante discernir los elementos que definen a un deportista profesional y a uno de nivel amateur.

Rubio (2005) define a un deportista amateur como aquel que desarrolla la actividad deportiva solo por afición o por utilidad física, es decir, sin afán de lucro o compensación, aún cuando esté encuadrado en un Club de igual clasificación y sometido a la disciplina del mismo y pese a que puedan abonársele las cantidades que sufragen los gastos de viaje, alojamiento y todos aquellos derivados de su actividad deportiva; predominando siempre el interés lúdico sobre el económico, el juego sobre el trabajo. De forma que en ningún caso llegue a constituir su actividad deportiva el medio de obtener una retribución que constituya su medio de vida. Dice también que el deportista profesional es aquel que hace del deporte materia y objeto de trabajo, por lo que el dinero que percibe retribuye tan específica prestación laboral, con la condición de salario y congruentemente con la estimación de que el vínculo que le liga a su Club es un claro contrato de trabajo.

Así mismo las aportaciones de Zorrilla (2007) apoyan la idea al mencionar que son deportistas profesionales quienes, en virtud de una relación establecida



con carácter regular, se dedican voluntariamente a la práctica del deporte por su cuenta y dentro del ámbito de organización de un club o entidad deportiva a cambio de una retribución.

Quedan excluidas del ámbito de esta norma aquellas personas que se dediquen a la práctica del deporte dentro del contexto de un club percibiendo de éste solamente la compensación de los gastos derivados de su práctica deportiva.

Dado lo anterior se puede observar que la única diferencia importante entre un deportista de alto rendimiento y uno de nivel amateur es el nivel de remuneración o compensación que recibe como consecuencia del ejercicio de su actividad.

Derivado de la diferencia de remuneración entre un deportista de alto rendimiento y uno de nivel amateur, es claro que existen variables importantes a considerar que influyen en el rendimiento y desempeño de un deportista, siendo el nivel de motivación la variable que juega el papel más importante y posiblemente gracias a la cual se pueden regular las otras.



Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo

En el comportamiento, no sólo de un deportista, sino del ser humano en general existen diversas variables que influyen en mayor grado que otras.

De acuerdo con Buceta (1994) se puede concluir que las variables psicológicas más relacionadas con el rendimiento físico y deportivo son: el nivel de estrés, la autoconfianza, el nivel de activación, la atención y la motivación.

A continuación revisaremos a qué se refiere cada una de estas variables, dándole mayor peso al papel de la motivación, pues consideramos la variable con mayor influencia en los participantes del presente estudio debido a que son deportistas de nivel amateur.

El nivel de estrés

Como ya se ha revisado a lo largo de este estudio, el nivel de estrés es un factor importante para el desarrollo del SDO y por ende es un factor determinante en el rendimiento del deportista.

Pueden existir varios detonantes para aumentar el nivel de estrés tales como el entrenamiento mismo y la presión de la competición por ser el ganador.

Se debe considerar que los deportistas que hacen de la práctica deportiva su principal actividad realizan una mayor inversión personal, lo que implica que han renunciado a otras cosas por su profesión deportiva.



Existen otras situaciones potencialmente estresantes en el deportista relacionadas con temas como la incertidumbre respecto al futuro, incertidumbre respecto a la renovación de contratos a ayudas económicas, a su estilo de vida atípico como continuos cambios de residencia y por ende la difícil adaptación a la situación de vivir fuera de su entorno, una deficiente relación entre el deportista y su entrenador, una posible presión familiar y otros factores que se mencionarán en el siguiente capítulo.

La autoconfianza

De acuerdo con Bandura (1977) la autoconfianza suele usarse como sinónimo de la auto-eficacia, y es el término que se utiliza en el contexto de la Psicología del Deporte para referirse a la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito.

Una baja autoconfianza propiciará la evitación o huida de los retos del entrenamiento al ser considerados como una seria amenaza que excede las posibilidades de los recursos propios.

Por otro lado, un exceso de autoconfianza también puede resultar perjudicial, pues si el deportista considera que ya cuenta con los recursos suficientes para afrontar con éxito las competiciones futuras puede descuidar aspectos importantes de su preparación entrenando menos o cuidándose deficientemente.



Nivel de activación

La activación general del organismo es una respuesta que conlleva la puesta en funcionamiento del sistema nervioso central y periférico, se refiere a un estado de máxima alerta, tensión y excitación para responder de manera efectiva ante los estímulos puestos ante él.

El nivel de activación general del organismo, es una variable esencial para poder comprender la relación entre las cuestiones psicológicas y el rendimiento deportivo, pues incide directamente en el funcionamiento físico y mental del deportista cuando se enfrenta a las demandas características del entrenamiento y la competición.

De acuerdo con Buceta (1993 y 1994) la influencia del nivel de atención del deportista hacia la actividad puede afectar significativamente el nivel de activación del mismo, por lo cual tienen una estrecha relación ambas variables.

La atención

Es importante que los deportistas se centren tanto en el objetivo concreto de la sesión como en las demandas específicas de cada uno de los ejercicios y tareas que forman parte de la misma.

No basta con que el jugador esté concentrado en el entrenamiento de una manera general, sino que, será necesario que dirija toda su atención de manera



consciente y excluyentemente a los objetivos concretos del entrenamiento y a los diversos detalles relevantes de cada tarea del mismo.

La motivación

El término motivación por lo general se refiere al porque de la intensidad y de la dirección del comportamiento.

La intensidad del comportamiento está en estrecha relación con el grado de esfuerzo que se activa para lograr un comportamiento o tarea, la dirección del comportamiento se refiere a la orientación que adopta el mismo, es decir, que indica si el individuo se aproxima o evita una situación particular.

Si la motivación puede determinar la intensidad y la orientación del comportamiento individual, significa que tendrá una gran influencia sobre el rendimiento de los deportistas, demostrando así que la motivación juega un papel fundamental en el desempeño de las actividades de las personas.

Los aspectos que se ven involucrados en la motivación son la activación, la selección de la dirección y la preparación de la respuesta: qué activa el organismo, por qué se elige una u otra dirección y por qué se dan respuestas diferenciales al mismo estímulo en distintas ocasiones.

Estos aspectos apuntan a la existencia de características internas en las personas que desempeñan un papel importante en la activación y regulación de la



conducta y que éstas mismas características influyen en otros aspectos del funcionamiento personal.

La actividad física y el deporte exigen dedicación, talento y esfuerzo. Las razones por las que las personas llevan a cabo actividades de esta naturaleza son muy diversas y corresponden a motivos que podemos incluir en las categorías generales de motivación.

Alderman (1980) estudió los motivos que podrían estar detrás de la realización de alguna actividad en jóvenes y nos presenta los siguientes: necesidades de hacer amistades, intercambio social; oportunidad de influir y controlar a otros, posibilidad de hacer cosas por sí mismo; realizar actividades caracterizadas por producir tensión, excitación, estrés o presión; oportunidad de hacer bien algo difícil; probabilidad de recibir refuerzos externos y posibilidad de dominar, someter o vencer a otros.

De acuerdo con González (1997) cada deportista puede tener un motivo diferente y cada persona puede tener más de un motivo para dirigir sus esfuerzos a la práctica de una modalidad deportiva concreta.

Durante la revisión de la literatura notamos que diversos autores ofrecen amplios listados con un sin fin de motivos que explican la razón por la que los deportistas se comprometen a participar de forma activa en el deporte.



Sin embargo, Casis y Zumbalabe (2008) sostienen que los motivos que explican las razones para participar en un deporte frecuentemente están relacionados con la motivación intrínseca o extrínseca.

De acuerdo con Cox (2009) la motivación intrínseca es aquella que proviene del interior, los individuos intrínsecamente motivados se involucran en actividades que les interesan y se comprometen en ellas libremente con una sensación plena de control personal sin darle mayor importancia a las recompensas externas o materiales. Este tipo de motivación exhibe el nivel más elevado de autodeterminación.

La motivación intrínseca es multidimensional por naturaleza. Los tres aspectos de las manifestaciones de la motivación intrínseca son la motivación por el conocimiento, por el logro y por el estímulo que le da la experiencia al individuo.

Por otro lado la motivación extrínseca se refiere a aquella que proviene de una fuente externa, opuesta a la interna. Este tipo de motivación adopta varias formas pero los ejemplos más comunes son las recompensas como los trofeos, elogios, aprobación social y el dinero.

Por otro lado Deci y Ryan (1991) aportaron en esta misma línea de investigación sobre la motivación que los seres humanos tienen una tendencia innata, natural a comprometer sus intereses, ejercitar sus habilidades y superar desafíos difíciles. Este movimiento hacia la autorrealización se expresa en la motivación intrínseca o el motivo para participar en una tarea a causa del interés



en la tarea por sí misma. En contraste con la motivación intrínseca esta la motivación extrínseca, en la que la persona se ocupa de una tarea a causa de las recompensas que se derivarán de su finalización exitosa.

Estos autores extendieron su punto de vista sobre el efecto de las recompensas al tema más general del control social y de los sentimientos de autodeterminación y sugirieron que cuando se hacen tareas provocadas por las formas externas de control social, refiriéndose a limitantes como el tiempo, las amenazas o la evaluación, la motivación intrínseca disminuye.

En cambio, cuando se les da a las personas la oportunidad de aumentar su competencia y de experimentar la tarea como algo autodeterminado, es probable que la motivación intrínseca aumente.

Los altos niveles de motivación intrínseca y extrínseca internalizada deben conducir a un estado de ánimo positivo, a resultados conductuales positivos y a una mejora en la cognición. Vallerand y Losier (1999) demostraron que los deportistas, que se dedican a un deporte por propia determinación, experimentan más sentimientos positivos y menos sentimientos negativos, son más persistentes y exhiben niveles mayores de espíritu deportivo.

Sin embargo, a pesar de la diferencia existente entre estas dos dimensiones, puede haber casos en que los deportistas realicen la práctica deportiva por ambas.



Adicional a las variables ya descritas, consideramos que el periodo de entrenamiento en el cual se encuentra el deportista es un factor influyente en su estado anímico y por tanto en su rendimiento deportivo.

Planificación de la intervención psicológica en el deportista

La preparación del deportista es un proceso pedagógico. El objetivo más importante de este proceso es lograr el rendimiento deportivo.

La Psicología del Deporte debe estar estrechamente unida al proceso pedagógico del entrenamiento deportivo, la aplicación de las habilidades y conocimientos psicológicos por parte del entrenador o el psicólogo, y debe relacionarse con los principios, leyes y etapas mediante las cuales se rige el proceso.

Periodización del entrenamiento anual

De acuerdo con Belmonte (2008) existe un modelo de competición principal durante el año.

En las primeras etapas el uso de las técnicas psicológicas en un deporte son de obligada elección si se quieren conseguir los mejores resultados a corto, mediano y largo plazo.

Las etapas principales de un ciclo de entrenamiento según el modelo propuesto por Matveiev (1960, en Belmonte 2008) son las siguientes:



1. Periodo preparatorio
 - a. General
 - b. Especial
2. Periodo competitivo
 - a. Precompetitivo
 - b. Competitivo
 - c. Descarga
3. Periodo transitorio

El periodo Preparatorio abarca dos subperiodos; el General que pretende el desarrollo de las técnicas básicas y destrezas generales, es decir, cada uno de los componentes básicos del rendimiento; y el especial, en el que se perfeccionan las técnicas y tácticas básicas y se desarrollan las destrezas específicas del deporte, ligando los componentes anteriores y desarrollando el rendimiento competitivo.

El periodo Competitivo comprende de tres subperiodos. El Precompetitivo en el cual se intenta realizar un entrenamiento específico e intenso para preparar la competición. El Competitivo el cual pretende maximizar el rendimiento para que el deportista pueda ejecutar al máximo su potencial, produciendo situaciones próximas a la competición. Y por último, el de Descarga el cual se sitúa en los días inmediatos anteriores a la competición y está destinado a recuperar fuerzas físicas para rendir al máximo en la competencia.

Por último, el periodo Transitorio está dedicado al descanso activo para mantener el nivel anterior de rendimiento y no caer en el agotamiento físico y



psicológico. Se trata de una etapa de regeneración y por lo tanto no es aconsejable el cese total de la actividad física, se recomienda la práctica lúdica de otras modalidades deportivas.

En este periodo está particularmente recomendada la preparación mental ya que no sólo produce cansancio, sino que contribuye a que el deportista conserve y adquiera la mejor condición para competir en la próxima temporada.

Periodización del entrenamiento mental

Este periodo comienza a partir de que se tenga la información detallada acerca del plan de periodización elaborada por el entrenador a fin de maximizar su rendimiento.

De acuerdo con González (1987, en Belmonte 2008) el mal uso de las técnicas psicológicas contribuye a la existencia de un desfase del entrenamiento mental con los otros componentes del entrenamiento físico y pueden disminuir la motivación, la autoconfianza e incrementar la ansiedad y en consecuencia interferir en el rendimiento del deportista.

Es por eso que la integración de las destrezas psicológicas tiene que encajar dentro de la planificación general y ser compatible ya que persiguen lo mismo.

Tanto el entrenador como el psicólogo del deporte deben de intensificar la preparación de las destrezas y habilidades que han de ser practicadas, según las



necesidades del equipo a lo largo de la temporada y conforme las necesidades de la etapa del entrenamiento anual en el que se encuentre el equipo.

De acuerdo con Belmonte (2008) existen ciertas destrezas básicas que deben de desarrollarse en el entrenamiento, procurando mejorar su nivel de posesión y así procurar un perfil relajado, adecuado, seguro y listo para la competición. Las destrezas son: Relajación, Energetización, Automensajes positivos, Concentración, Visualización y Técnicas de modificación de la conducta.

Como podemos observar la Psicología del Deporte se ha abierto camino encontrando varias dificultades a su paso. A pesar de ello, ha logrado incursionar en la planificación de la intervención psicológica tomando, entre otros aspectos y variables, a la motivación como principal motor para el deportista.



Capítulo 3. Síndrome de Desgaste Ocupacional (SDO) en deportistas

En el ámbito del deporte, la mayor preocupación en el estudio del SDO ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la práctica deportiva, puesto de manifiesto desde la perspectiva motivacional por Garcés de Los Fayos y Cantón (1995).

Las características similares entre diferentes ámbitos con el ámbito laboral han llevado a los investigadores a observar la presencia del SDO como una epidemia a nivel mundial, y por tanto estudiarlo en otros contextos dentro de los cuales el del deporte no está exento.

El SDO en el deporte ha sido estudiado desde inicios de la década de los 80. Uno de los pioneros en este campo de investigación ha sido Feigley (1984) quien ha señalado que las circunstancias que dan lugar al estrés laboral (y su consecuencia en la presencia y aparición del SDO) y las que aparecen en el estrés deportivo muestran características similares, lo que lleva a concluir que eventos estresantes similares, tanto en una organización como en el deporte pueden conducir a un agotamiento emocional.

En todos los casos, se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante y que requiere atención especial cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que tanto disfruta.



Definición

La definición del SDO inicia con Maslach y Jackson (1981) quienes lo estudian en el ámbito laboral principalmente. Sin embargo, posteriormente concluyen que es un síndrome que afecta a muchas personas en diferentes ámbitos.

Es por eso que el estudio del síndrome se amplió a otros campos y se inició en el ámbito del deporte.

Feigley (1984) planteó que el SDO en deportistas se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo un estado de fatiga, incremento de irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un trabajo duro realizado durante demasiado tiempo en situaciones de alta presión.

Smith (1986) resaltó que en jóvenes deportistas se puede apreciar SDO y abandono deportivo cuando aparece una intensidad competitiva inapropiada y define el síndrome como una reacción a un estrés crónico.

Fender (1989) por otro lado propuso definir el SDO en el deporte como una reacción al estrés de la competición cuyos síntomas principales son agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los demás y disminución del rendimiento.

Henschen (1991) retomó la importancia de los estresores competitivos como causa del síndrome para indicar que el desgaste ocupacional en deportistas es un fenómeno que se da como consecuencia de un agotamiento físico, mental y emocional sufrido por el deportista.



Por otro lado Loehr y Festa (1994) indicaron que el SDO se originaría cuando el período de recuperación que se necesita después de un episodio de estrés es insuficiente.

Sánchez Bañuelos (1996), hizo alusión a que el deportista de alto rendimiento lucha entre su salud y su rendimiento, lo que provoca un riesgo constante de lesión y una pérdida de salud, debido al gran estrés que se genera por el entrenamiento excesivo y disperso. Esta inadecuada preparación podría llevar a un agotamiento patológico y a la pérdida de la salud.

Por su parte, Weinberg y Gould (1996) señalaron que el SDO se caracteriza por agotamiento físico y emocional, en forma de bajo concepto de sí mismo y escasa energía, interés y confianza, causando respuestas negativas hacia los otros y sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando, comportamientos que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un decremento en el nivel del rendimiento.

Raedeke y Smith (2001) definieron el SDO en el deporte y la actividad física como un síndrome psicológico de cansancio emocional y físico, disminución de los logros y devaluación deportiva. El centro de esta definición particular del SDO se coloca sobre el agotamiento físico y mental, la reducción del interés en el deporte y la disminución en el rendimiento. Al analizar el síndrome en los deportistas, los autores utilizan palabras y términos que se consideran precursores del SDO.

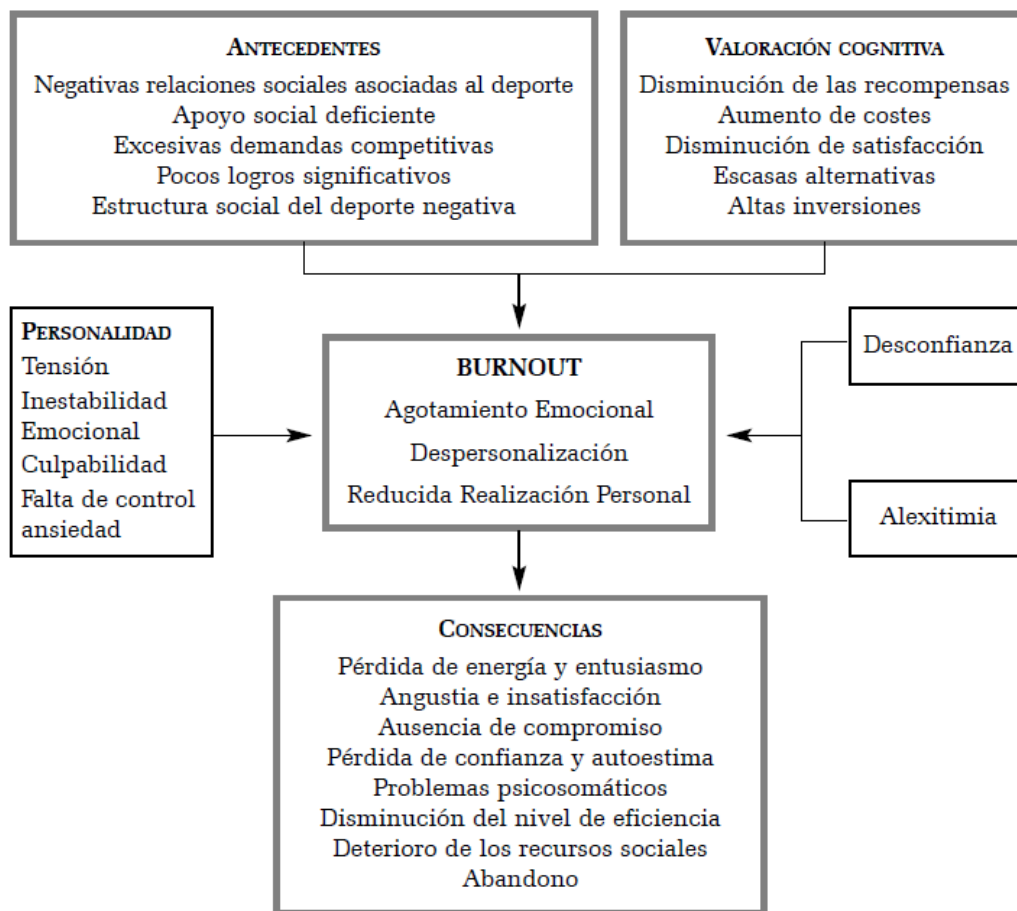


Autores como Garcés de los Fayos y Vives (2003) también aportaron investigación a esta temática realizando un análisis de tres modelos teóricos que desde diferentes perspectivas han intentado explicar el Síndrome de Desgaste Ocupacional en deportistas.

Al analizar cada uno de estos modelos teóricos: Modelo teórico de Smith (1986), Modelo teórico de Schimdt y Stein (1991) y Modelo teórico de Coackley (1992) notan que los tres modelos se complementan en buena parte de sus postulados pero por otro lado componentes tan relevantes como la personalidad han sido dejados de lado, por lo tanto Garcés de los Fayos y Vives (2003) concluyen que están incompletos. Dado lo anterior, ellos proponen el Modelo teórico explicativo de Burnout (SDO) en Deportistas (ver esquema 1).

El modelo parte de antecedentes que junto a la valoración cognitiva que realizará el deportista, ocasionará la aparición del síndrome, el cual se caracteriza por dos aspectos fundamentales: las variables de personalidad que están incidiendo en cada una de las dimensiones del SDO y el orden de aparición de dichas dimensiones.

Finalmente una vez que el deportista sufre el síndrome, se observarán una serie de consecuencias negativas que, de alguna manera, nos informan de la situación en la que se encuentra en cuanto a la presencia de este trastorno.



Esquema 1. Modelo teórico explicativo de Burnout en Deportistas (Garcés de los Fayos y Vives, 2003)

Garcés de los Fayos y Tutte (2010) realizaron un estudio en el cual observaron que diferentes autores mantienen la postura de que el síndrome se compone de tres dimensiones, teniendo siempre el estrés como causa principal para el desarrollo de SDO.

Para la presente investigación, se tomará como definición del SDO en deportistas a Raedeke y Smith (2001) considerándola como la más completa.



Causas de Desgaste Ocupacional en deportistas

Partiendo de la línea de que el ámbito del deporte cuenta con características que se asemejan a un ambiente laboral, tales como el nivel de exigencia, también existen diferentes causas que favorecen el desarrollo del SDO.

Garcés de los Fayos (2004) detectó las causas más relevantes para el desarrollo de SDO en deportistas que a continuación desglosamos:

Negativas relaciones sociales asociadas al deporte

Cuando los deportistas empiezan a lograr éxitos significativos, suelen aparecer relaciones que se caracterizan por ser superficiales, vinculadas a los éxitos deportivos, o de carácter comercial y publicitario entre otras.

Todo lo anterior no guarda ninguna relación con la esencia del deporte a pesar de que adquiere una importancia tan desorbitada que favorece la confusión del deportista, al tiempo que no le ayudan en nada los altibajos que se producen en dichas relaciones y en las características que las sustentan.

Apoyo social deficiente

El deportista necesita un apoyo social sólido, configurado por sus personas de referencia más cercanas, en temas que podrán suponerle una fuerte carga emocional.

Este es el caso de las competiciones, de la duración de las temporadas, de la superación de los procesos en los que se encuentra lesionado, de la influencia



de los medios de comunicación, de las ofertas económico-comerciales relacionadas, o no con el contexto deportivo, de los problemas con el entrenador o con los directivos en la entidad deportiva, etc.

Todos estos factores pueden desarrollarse mejor si el deportista siente que puede encontrar apoyo en sus personas de referencia, pero que incrementan su poder de estrés y tensión si, por el contrario, no encuentran dicho apoyo social.

Excesivas demandas competitivas

La competición supone en si misma una situación de tensión caracterizada por la fuerte incidencia emocional que tiene el hecho de “poner algo en juego”. Si esta situación se repite con mucha frecuencia la tensión y sus aspectos aumentan.

Es esta la razón por la que un factor antecedente del desgaste ocupacional puede ser el hecho de sobrecargar excesivamente al deportista con competiciones, sobre todo si las mismas han sido poco analizadas y los objetivos que se persiguen no están claramente delimitados.

Pocos logros significativos

En la práctica de un deporte generalmente se buscan éxitos deportivos en forma de resultados relevantes. Cuando estos resultados no se consiguen ya sea por que objetivamente no se ha logrado el resultado esperado, por que se había planteado una meta poco razonable, o por que se plantean los objetivos en función de lo que esperan los otros, etc., la posibilidad de empezar a pensar en un



fracaso aparece y, con ella, el aumento de la probabilidad de ocurrencia del síndrome.

Estructura social del deporte negativa

Partimos de que la estructura social del deporte, desde los programas dedicados a los jóvenes en los eventos más competitivos, está muy enfocada a la competición y la profesionalización, primándose este aspecto por encima de valores como la diversión, la cooperación o la cohesión grupal.

La estructura social del deporte esta enfocada a la fabricación de deportistas que puedan lograr grandes resultados. Girando la evaluación del conjunto de personas que practican deporte en torno al éxito deportivo como sinónimo de éxito profesional.

Dicho éxito supondrá entre otras cosas prestigio social, que es facilitado por la misma estructura social que conduce a la persona en esa dirección y, consecuentemente, cualquier frustración ante la imposibilidad de acceder al triunfo puede ser un generador del síndrome.

Disminución de las recompensas

La disminución de las recompensas se entiende como la percepción que el deportista tiene acerca de la ausencia de reconocimiento sobre su esfuerzo, sus logros o su trayectoria deportiva.



Dicho sentimiento puede ser derivado de varias razones, que no alcanza los niveles que se esperaban de él, porque siente hacia sí mismo que no consigue lo que se ha propuesto, porque las personas cercanas no se ven involucradas en el reconocimiento de lo que hace, o por el sentimiento de ausencia de recompensa económica o social.

Aumento de los costes

Al mismo tiempo que el deportista no percibe recompensas comprueba que van aumentando los costes, de tal forma que para lograr el mismo efecto que conseguía antes necesita gastar más.

Esta percepción de aumento del coste tiene diferentes connotaciones, así aumenta el coste en cuanto a esfuerzo físico (se exige más para lograr mejorar el rendimiento), en cuanto a gasto emocional (demasiada sobrecarga derivada de las exigencias propias de la competición y/o el entorno deportivo), y a gasto económico (aumento del coste material que supone aspirar a participar en otras competiciones, entidades deportivas o entornos específicos).

Si efectivamente la percepción del coste aumenta, las probabilidades de sufrir SDO también.

Disminución de satisfacción

Un parámetro esencial en la valoración cognitiva que realiza el deportista tiene que ver con la disminución de la satisfacción. Si la práctica deportiva que está



realizando ya no le divierte o el contexto ya no es apetecible y motivante como para dejar de disfrutar de otros contextos vitales es probable que se cuestione las razones por las cuales la está practicando.

Las razones por las cuales le ha dejado de gustar o divertir serán propias de cada deportista, pero es muy probable que estén relacionadas con la ausencia de los resultados esperados como consecuencia del esfuerzo realizado.

Escasa alternativas

Los seres humanos en cualquier contexto solemos hacer evaluaciones cognitivas referentes a las alternativas internas y externas de los diferentes contextos en los que interactuamos y que nos rodean.

Los deportistas no están exentos de realizar este tipo de evaluaciones. Dicho de otra manera, si ante un contexto deportivo que le provoca tensión e insatisfacción, se le muestran como alternativas otros contextos vitales específicamente atractivos (amigos, pareja, estudios, profesión, familia, etc.) es probable que la decisión de dedicar menos tiempo al deporte y más tiempo a las alternativas externas aumente.

Cuando las alternativas internas del deporte son escasas, en tanto que sólo ofrecen, el sufrimiento y la frustración de no lograr lo esperado, la propia valoración de escasez de alternativas internas y aumento de alternativas externas genera en el deportista mayor probabilidad de desarrollar desgaste ocupacional.



Altas inversiones

El deportista se percata del aumento del coste así como del aumento de la inversión que tiene que realizar para conseguir los objetivos planteados.

Así, sabe que tendrá que aumentar la inversión económica cuando las metas previstas lo requieran, pero también supone una inversión en el plano profesional o personal porque tendrá que dejar de realizar actividades en esos contextos y deberá invertir buena parte de su tiempo en el deporte. En cualquier caso ese aumento de las inversiones, si está acompañado de resultados desalentadores y poco motivantes, conduce a una valoración negativa del deporte y por ende aumenta la probabilidad de sufrir Desgaste Ocupacional.

Variables en los rasgos de personalidad

A partir de la confluencia de antecedentes y valoración cognitiva, si ésta conduce al Síndrome de Desgaste Ocupacional, su aparición estará condicionada por determinadas variables de personalidad, que pueden facilitar la presencia de este trastorno.

Garcés de Los Fayos (1999) menciona que existen determinadas variables de personalidad que están especialmente asociadas a la aparición y/o facilitación de cualquiera de las tres dimensiones del síndrome (agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal).



Es el caso de: a) la tendencia a mostrar tensión por los acontecimiento que aparecen con especiales dificultades; b) el patrón de comportamiento caracterizado por muestras evidentes de altibajos emocionales (inestabilidad emocional); c) el sentimiento de culpabilidad cuando se busca la explicación a los acontecimientos de carácter negativo que le acontecen; y c) la clara falta de control emocional y el aumento de la ansiedad característico de patrones de personalidad neuróticos.

Garcés de Los Fayos (2004) encontró otras dos características de personalidad que establecían asociaciones singulares con la dimensión de despersonalización: nos referimos a la muestra de una desconfianza excesiva hacia el contexto en el que se desenvuelve habitualmente (y donde el ámbito deportivo adquiere especial significación) y a la alexitimia, entendida como patrón de comportamiento caracterizado por una orientación desmesurada hacia lo externo, una evidente incapacidad de sentir emociones y una clara dificultad para expresarlas, ofreciendo una imagen de frialdad emocional propia de los deportistas que sufren despersonalización.



Síntomas y Consecuencias

El modelo presentado por Garcés de los Fayos (1999) se apoya en la propuesta que realiza Smith (1986), para abordar el tema de los síntomas y las consecuencias observables en los deportistas que sufren SDO, consecuencias que suelen ser la primera señal que apreciamos de todo el proceso que se ha producido.

No siempre aparecen con la misma frecuencia o en el mismo orden, pero si son las que se han observado más a menudo.

Perdida de energía y entusiasmo

Disminuye la motivación y satisfacción hacia la práctica deportiva, pero también hacia los diferentes aspectos que la condicionan, tanto desde la perspectiva del entrenamiento y la competición como desde la de las interacciones que se establecen en el contexto deportivo. En definitiva, hacia aquellas variables que probablemente están en el origen y mantenimiento del Desgaste Ocupacional.

Angustia e insatisfacción

Se observa en el deportista una insatisfacción muy marcada hacia todo lo que anteriormente le divertía y motivaba (entrenar, competir, compartir determinados momentos con los compañeros, hablar con el entrenador, etc.), hasta el punto de que no sólo no le divierte hacer deporte, sino que además le angustia volver a recordar todo lo que está asociado como causal de desarrollo del síndrome.



Ausencia de compromiso

Evidentemente es imposible que exista compromiso con una actividad que, en general, le supone tensión, malestar y desilusión, por lo que una consecuencia evidente del SDO será esta ausencia de compromiso observándose poca participación en las actividades propias del deporte así como el pobre desempeño de las mismas.

Pérdida de confianza y autoestima

La autoestima se ve especialmente afectada en las personas con SDO así como la pérdida de confianza en sus propias posibilidades, esto debido a la baja seguridad de ser capaz de sacar adelante las tareas relacionadas con el deporte, como puede ser el rendimiento, o los resultados esperados, o las interacciones personales que le supone seguir en el contexto deportivo.

Problemas psicósomáticos

También es frecuente observar en los deportistas con SDO diferentes problemas psicósomáticos, claramente asociados al síndrome, como pueden ser dolores de cabeza, espalda o musculares en general, trastornos gastrointestinales, alteraciones en la piel, entre otros.

Disminución del nivel de eficiencia

Con todo lo anterior parece lógico encontrar a deportistas con Síndrome de Desgaste Ocupacional que presentan una disminución evidente de su nivel de



eficiencia, concretándose este en la disminución del rendimiento y de los resultados.

Deterioro de los recursos sociales y abandono

El deportista con desgaste ocupacional utilizará como estrategia de afrontamiento al síndrome, el distanciamiento emocional con las personas que le rodean en su entorno deportivo, pero también en otros contextos vitales, propiciando en cierto modo que los recursos sociales con los que puede contar vayan escaseando, faltando el apoyo social en el que sustentar parcialmente su situación.

Aportaciones sobre SDO en deportistas

Como se ha revisado, el ámbito del deporte comparte características con el ámbito laboral, tales como el estrés y el nivel de presión, lo cual ha llevado a algunos especialistas a investigar sobre el SDO en los profesionales del deporte.

En la revisión de la literatura se encontraron pocos estudios sobre la incidencia del SDO en deportistas.

A continuación se presentaran algunos estudios que se consideran relevantes sobre esta línea de investigación en la tabla 3:



Tabla 3

Aportaciones recientes sobre SDO en deportistas

Autores	Año	Resumen
Medina y García	2002	Estudiaron a 40 deportistas de alto rendimiento de pesas, balonmano, baloncesto y tae kwan do. Con una edad entre los 18 y 28 años, experiencia deportiva entre 5 y 16 años. Los instrumentos utilizados fueron una adaptación de Garcés de los Fayos (1999), del Maslach Burnout Inventory (1981) y un test de Locus de Control. Los principales resultados corroboraron que el ámbito deportivo es propenso para la aparición del síndrome y que en este grupo de deportistas no existen términos estadísticos para establecer una relación entre el SDO y el locus de control.
Garcés de los Fayos y Vives	2004	Aplicaron una versión adaptada del Maslach Burnout Inventory para conocer la incidencia del SDO en una población de 230 deportistas entre 14 y 21 años. También estudiaron las relaciones que tienen el padecimiento de este síndrome y determinadas variables psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, así mismo analizaron la existencia de diferencias significativas referentes a los perfiles cognitivos predominantes en función de los niveles de SDO que presentan. Los resultados demostraron que 52% de ellos presenta agotamiento emocional, el 21% despersonalización y el 37% reducida realización personal. En general, del total de la muestra solo el 9% obtuvo puntajes dentro de la escala de presencia de SDO.



Reynaga y Pando	2005	Estudiaron la relación existente entre el SDO y el Trastorno Psicológico Potencial (TPP). Aplicaron una versión adaptada al deporte de alto rendimiento del Maslach Burnout Inventory a 159 deportistas de alto rendimiento de una institución en específico. Los resultados demostraron que poco más del 37% del total de la muestra sufría SDO, siendo la subescala de “falta de realización personal” la de mayor incidencia presente en el 50% de la población. Así mismo encontraron relación significativa entre el SDO y el TPP.
Tutte, Blasco y Cruz	2006	Aplicaron una versión adaptada del Maslach Burnout Inventory a 10 jugadoras de baloncesto profesional en dos ocasiones: al inicio de la temporada y al cabo de tres meses con el fin de evaluar los niveles de SDO y su evolución en este tipo de deportistas. Los resultados indicaron que, si bien no llega a aparecer el SDO en ningún caso, se observa que en cinco de las diez jugadoras se produce un incremento en la dimensión de agotamiento emocional, lo que las sitúa en un nivel de vulnerabilidad respecto a la aparición del síndrome.
Sierra y Abello	2008	Aplicaron una versión adaptada del Maslach Burnout Inventory a 20 jóvenes beisbolistas de 14 a 18 años. Los datos obtenidos muestran evidencia empírica en la muestra escogida, que son deportistas con poca confianza en sí mismos, desmotivación, pocas actividades recreativas, alta tensión, desconcentración, descontrol en cuanto a la actitud para manejar pensamientos de alerta. Ello provoca pensamientos irracionales de influencias pasadas, ocio, necesidad de aprobación, evitación de problemas, lo que



conlleva al alejamiento de las prácticas y a las mismas competencias, como consecuencia, el rendimiento es bajo en el desempeño individual y común del equipo.

Salgado, Rivas y García	2011	Evaluaron durante la temporada 2009-2010 a un equipo de fútbol profesional primera división en México, con la escala de Maslach y Jackson para evaluar la presencia de SDO. Evaluaron a 25 jugadores varones del primer equipo, cuyas edades se encontraban entre los 18 y 39 años. Encontraron diferencias significativas de algunos de los participantes entre los resultados aplicados previos a la competición y los posteriores a esta, sin embargo sus resultados no fueron conclusivos debido a la movilidad de los integrantes del equipo.
-------------------------------	------	--

Nota: Realización propia de las autoras.

El SDO en deportistas es un síndrome que se puede desarrollar como causa de diversas variables relacionadas, la mayoría, con el nivel de exigencia alto y la baja motivación que puede llegar a tener el deportista. Las consecuencias se observan sobre todo en el pobre desempeño deportivo pudiendo derivar en ausentismo y abandono de la práctica deportiva.



Capítulo 4. Metodología

Justificación del Estudio

La literatura nos demuestra la existencia de diversos estudios que sustentan el hecho de la presencia del SDO en el ámbito laboral.

Se toma como causa principal el estrés laboral para el desarrollo del síndrome, sin embargo existen factores de riesgo adicionales, situacionales o individuales, que también influyen en su aparición.

Maslach y Jackson (1984) consideraron que el SDO es un problema que afecta a más de una población en específico, y no solamente a aquellos inmersos en el contexto laboral y es por eso que su campo de estudio se amplió.

Lo anterior llevó a autores como Garcés de los Fayos (1994), Garcés de los Fayos y Vives (2003) a coincidir con ellas en que ámbitos como el deportivo comparten características con el ámbito laboral que pueden ocasionar el desarrollo de SDO en los deportistas.

Sin embargo, a diferencia del contexto organizacional, en el ámbito deportivo de nivel amateur se toman en cuenta factores relacionados como la sensación de apoyo, que pueden llegar a percibir los jugadores como influyentes en la motivación individual que puede derivar en el desarrollo del síndrome. Lo anterior es porque la diferencia principal entre un deportista profesional y uno de nivel amateur es la remuneración económica que perciben.



Una vez desarrollado el síndrome, las consecuencias de SDO pueden ser físicas o psicológicas, afectando el desempeño adecuado de la actividad deportiva de los jugadores, es por esto que la Psicología del deporte le ha dado importancia al fenómeno.

Para la selección de la población objetivo del presente estudio se tomó en cuenta la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) como institución con interés y apoyo al desarrollo de actividades deportivas a nivel amateur y profesional. La universidad posee una amplia variedad de deportes que se practican a nivel Amateur, Semiprofesional y Profesional.

Tal es el caso del Fútbol Americano, representado por el equipo de Pumas Oro de la UNAM que exige un alto nivel de rendimiento y desempeño.

El equipo de Pumas Oro UNAM fue fundado en el año de 1932, permaneciendo campeón por 12 años a partir de esa fecha. Posteriormente se presentaron cambios en la dirección del equipo lo cual ocasionó altas y bajas en su desempeño. Durante la última década el equipo Pumas Oro UNAM ha sido campeón de la liga en los años 2008 y 2010, distinguiéndose todos los años por haber tenido un desempeño que lo posiciona en los finalistas para jugar el campeonato.

Los integrantes del equipo no perciben remuneración económica por entrar al equipo, sin embargo reciben todo el apoyo posible para el excelente desempeño de la actividad, tales como comida, atención médica, uso ilimitado de



campo y gimnasio, transporte y hospedaje durante partidos fuera de la ciudad, equipo y uniformes.

De acuerdo a estos últimos estudios y con base a lo anteriormente expuesto, esta investigación pretende conocer si los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) de nivel amateur presentan o padecen SDO.

El tiempo máximo de permanencia en el equipo representativo Pumas Oro de la UNAM, es de cinco años, los cuales pueden ser continuos o intermitentes. Sin embargo el equipo cuenta con diferentes ligas, desde la liga baby, infantil, juvenil, intermedia y mayor, siendo esta última el equipo representativo.

Hay jugadores que actualmente están en el equipo representativo amateur que llevan más de cinco años de antigüedad tomando en cuenta los años que estuvieron en ligas anteriores.

Este grupo poblacional fue seleccionado debido a que es uno de los equipos deportivos donde se exige mayor entrega y compromiso, pues se manejan altos niveles de rendimiento y desempeño.



Objetivos

a) **Objetivo general:**

Conocer la incidencia del Síndrome de Desgaste Ocupacional en los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) .

b) **Objetivo específico:**

Identificar si existen correlaciones significativas entre el Síndrome de Desgaste Ocupacional y las características sociodemográficas en los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Hipótesis:

- H_{i1} : Existen datos estadísticamente significativos que demuestran que los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la UNAM padecen Síndrome de Desgaste Ocupacional.
- H_{o2} : No existen datos estadísticamente significativos que demuestran que los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la UNAM padecen Síndrome de Desgaste Ocupacional.
- H_{i2} : Existe una correlación estadísticamente significativa entre los datos de Síndrome de Desgaste Ocupacional y los factores sociodemográficos.



- Ho₂: No existe una correlación estadísticamente significativa entre los datos de Síndrome de Desgaste Ocupacional y los factores sociodemográficos.

Variables:

Las variables que se tomarán para el análisis en esta investigación son:

Nivel del Síndrome de Desgaste Ocupacional.

Factores sociodemográficos.

Definición De Variables:

a) Definición Conceptual

Desgaste Ocupacional: síndrome psicológico de cansancio emocional y físico que se caracteriza por agotamiento físico y mental, disminución de los logros y devaluación deportiva, reducción del interés en el deporte y disminución en el rendimiento (Raedeke y Smith, 2001).

Variables sociodemográficas: concepto que alude a las características sociales y económicas del contexto en el que se encuentra un individuo.

b) Definición Operacional

Desgaste Ocupacional: puntaje obtenido en la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EDO) de acuerdo al modelo de Leiter, donde los puntajes se dividen en una escala del 3 al 7, siendo el 3 un nivel bajo o



Sano, el 4 un nivel regular o Normal, el 5 y 6 un nivel alto o de Peligro y el 7 nivel muy alto o Quemado.

Variables sociodemográficas: características individuales que caracterizan a la población objetivo respondidas en las preguntas 71 a 105 de la escala EDO.

Tipo de estudio

El presente estudio fue definido como descriptivo cuantitativo. Cuantitativo porque plantea un problema delimitado y concreto, se forma de un marco teórico revisado previamente en la literatura y pretende obtener datos concretos y objetivos. Descriptivo porque se obtiene información de manera independiente sobre las variables a las que se refiere el presente estudio, es decir, se obtienen datos que describen la situación actual de cierta población (Hernández, 2006).

Participantes

La muestra se conformó de 65 sujetos todos del género masculino, jugadores del equipo amateur Pumas Oro de la UNAM, el rango de edades fue de 19 a 25 años, con una escolaridad de bachillerato o licenciatura en curso.

Tipo de muestra

Se tomó una muestra no probabilística de sujetos voluntarios ya que las características de los participantes considerados para este estudio quedaron



definidas previamente de acuerdo al objetivo del estudio. Los participantes decidieron contestar el cuestionario voluntariamente.

Tipo de Diseño

El diseño de la presente investigación fue no experimental transversal al no realizar manipulación deliberada de las variables debido a que sólo se observó el fenómeno en su ambiente natural en un momento único.

Instrumento

Se realizó una adaptación de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EDO) desarrollada por Uribe (2007).

La EDO está basada en los constructos de cansancio emocional, despersonalización y falta de realización personal, propuestos por Maslach y Jackson (1982) y por Schaufelli, Leiter, Maslach y Jackson (1996) para medir Desgaste Ocupacional. De igual forma considera algunos trastornos psicosomáticos y variables sociodemográficas. Dicha escala cuenta con una consistencia interna general de 89% Alfa de Cronbach.

La EDO está conformada por un total de 105 reactivos, de los cuales los primeros 30 miden los factores de Agotamiento, Despersonalización y Falta de Realización Personal, los siguientes 39 reactivos miden Trastornos Psicosomáticos y los últimos 34 proporcionan datos Sociodemográficos.



Las opciones de respuesta de los reactivos están en formato de Escala tipo Likert con seis posibilidades de respuesta: de los reactivos 1 al 30 las opciones van de Totalmente Desacuerdo a Totalmente de Acuerdo; para los reactivos 31 a 70 las opciones de respuesta van de Nunca a Siempre.

Y para la sección de reactivos sociodemográficos, se eligen una de las opciones de respuesta que se presenta.

La EDO cuenta con un formato de calificación basado en el modelo de Leiter que proporciona las instrucciones y parámetros a seguir para la obtención de resultados.

Procedimiento

Como primera fase se realizó la adaptación de la EDO modificando parte del vocabulario para que se pudiera realizar la aplicación en el equipo de fútbol americano Pumas Oro de la UNAM. Ciertas palabras que hacían referencia a una actividad laboral se cambiaron por “actividad deportiva” (véase anexo 1).

Asimismo se modificaron algunos reactivos sociodemográficos que fueran acorde al contexto social de los participantes, respetando la idea del reactivo (véase anexo 1).

Esta versión se realizó con la ayuda de dos coach del equipo, un ex jugador del equipo, un psicólogo del deporte y un psicólogo de la salud. Una vez



obtenida la versión adaptada se realizó un piloteo aplicándolo a 15 deportistas de diferentes áreas para conocer si los reactivos eran entendibles para ellos.

Para la segunda fase se realizó la aplicación del instrumento fuera del campo de entrenamiento del equipo Pumas Oro de la UNAM ubicado dentro del campus Ciudad Universitaria.

Se le informó al capitán del equipo así como a los entrenadores el objetivo del presente estudio y se les solicitó su colaboración. El capitán informó de lo anterior a los participantes por lo que se nos permitió la aplicación del instrumento.

Se abordó a los participantes a la salida del entrenamiento fuera del campo y al aire libre de manera individual.

Lo anterior ocasionó cierta complicación pues algunos se negaron a contestar alegando que tenían prisa por llegar a clase, otros pidieron el apoyo de las aplicadoras para que les leyeran las preguntas y ellos dictarían las respuestas para que ellas las anotaran, y otros pocos contestaron sin poner demasiada atención a las preguntas.

Se realizaron 70 aplicaciones que comprende el total de los integrantes del equipo de fútbol, sin embargo cinco fueron descartadas debido a que las respuestas en el instrumento no eran confiables.



Se capturaron cada una de las aplicaciones y se calificaron siguiendo el procedimiento establecido por el modelo de Leiter en el formato de calificación de la EDO.

Los datos obtenidos a partir de dicha escala se capturaron y analizaron con el programa estadístico computarizado SPSS.



Capítulo 5. Resultados

En el siguiente apartado se presentan las gráficas y tablas que muestran los resultados de la aplicación del EDO en la población objetivo de los jugadores del Equipo Pumas Oro de Fútbol Americano nivel amateur de la Universidad Nacional Autónoma de México.

La muestra estuvo conformada por 65 sujetos, de los cuales el 100% de la población fue del género masculino.

El rango de edad de los participantes de este estudio fue de los 19 a los 25 años de edad, en donde la mayor frecuencia fue observada con los jugadores de 20 años representados por el 24.6% y la edad de menor frecuencia fue de 25 años representada por el 1.5% de la muestra (véase figura 1).

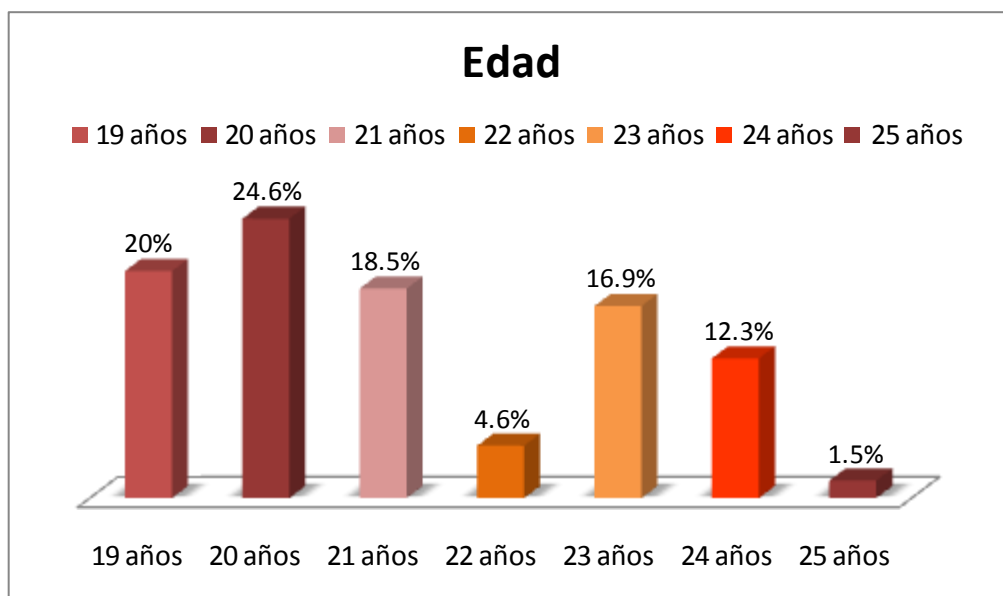


Figura 1. Porcentaje de edades



La escolaridad que reportaron los participantes estuvo entre nivel universidad y nivel bachillerato, la mayor parte de la población 83.1% (54) dijo estar estudiando la universidad (véase figura 2).

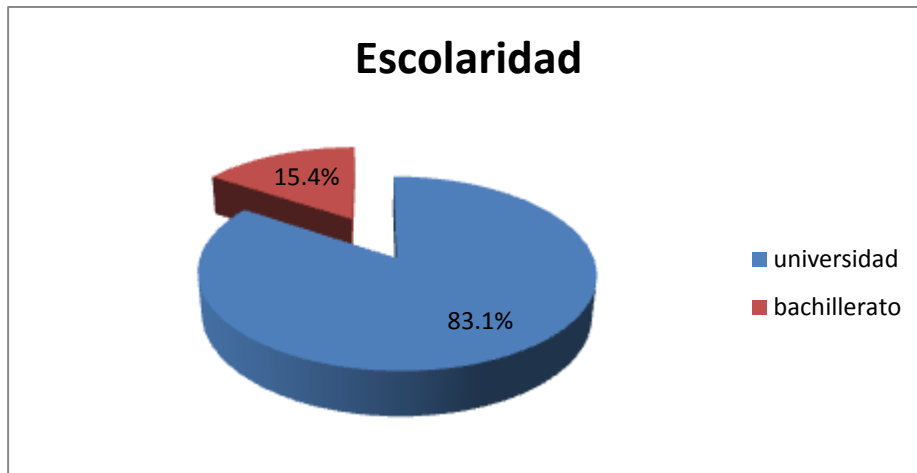


Figura 2. Escolaridad

Para el estado civil solo se consideró si los sujetos tenían pareja o no, independientemente del estado civil. El 41.5% (27) de la población reportó tener pareja, mientras que el 53.8% (35) reportó no tenerla (véase figura 3).

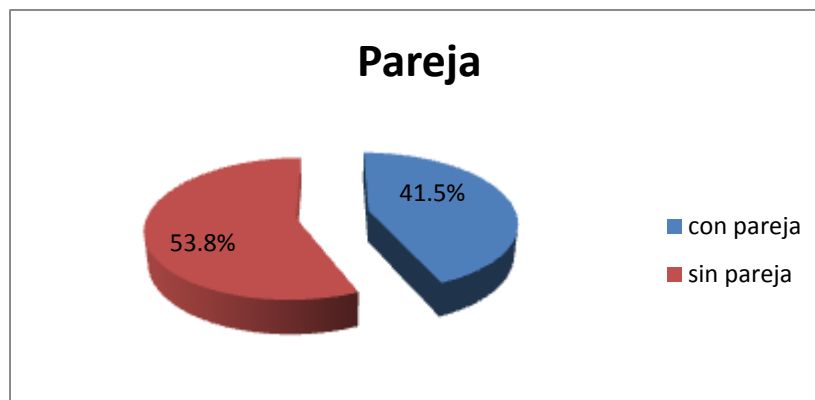


Figura 3. Pareja



La antigüedad en el equipo reportada por los integrantes varió desde menos de 1 año hasta los 17 años, siendo el rango de mayor porcentaje aquellos que tenían en el equipo menos de 1 a 4 años con el 57% (37) de la muestra (véase figura 4).

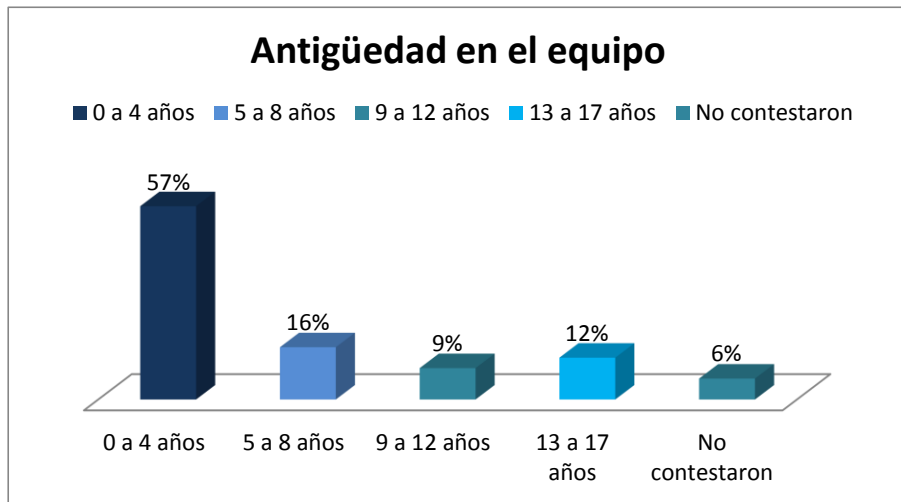


Figura 4. Antigüedad en el equipo

En el reactivo referente al número de años que llevan practicando la misma actividad deportiva (fútbol americano) el 10.8% (7) reportó llevar de 0 a 5 años, el 27.7% (18) reportó llevar de 6 a 10 años, el 35.4% (23) reportó llevar de 11 a 15 años y el 23.1% (15) reportó llevar de 15 a 20 años (véase figura 5).



Figura 5. Años practicando la misma actividad deportiva

Actividad adicional al deporte

El 30.8% (20) combina su actividad deportiva únicamente con los estudios, mientras que el 66.3% (43) combina su actividad deportiva con sus estudios y un trabajo (véase figura 6).



Figura 6. Actividad adicional al deporte



Frecuencias de Síndrome de Desgaste Ocupacional

De acuerdo a la metodología establecida se siguió el modelo de Leiter, especificado en el formato de calificación de la EDO (Uribe, 2007) para la obtención de las frecuencias y determinar el nivel de SDO.

Tomando en cuenta los reactivos correspondientes a cada factor, definidos en este formato se procedió con la obtención de los promedios por cada participante. Posteriormente se compararon estos promedios con los del modelo de Leiter para determinar si se encontraban dentro de alguno de los rangos especificados.

Para el factor de Agotamiento se consideraron los reactivos 2, 4, 5, 6, 14, 19, 20, 26 y 27; para el factor de Despersonalización se consideraron los reactivos 3, 7, 9, 16, 18, 21, 22, 23 y 29; y para el factor de Insatisfacción se tomaron en cuenta los reactivos 1, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 24, 25, 28 y 30.

Las frecuencias en relación al SDO se presentaron de la siguiente manera en los participantes: el 30.8% (20) estuvieron dentro del nivel sano, el 56.9% (37) estuvieron dentro del nivel normal, 9.3% (6) estuvieron dentro del nivel de peligro y el 3.1% (2) estuvieron dentro del nivel de quemado (véase figura 7).

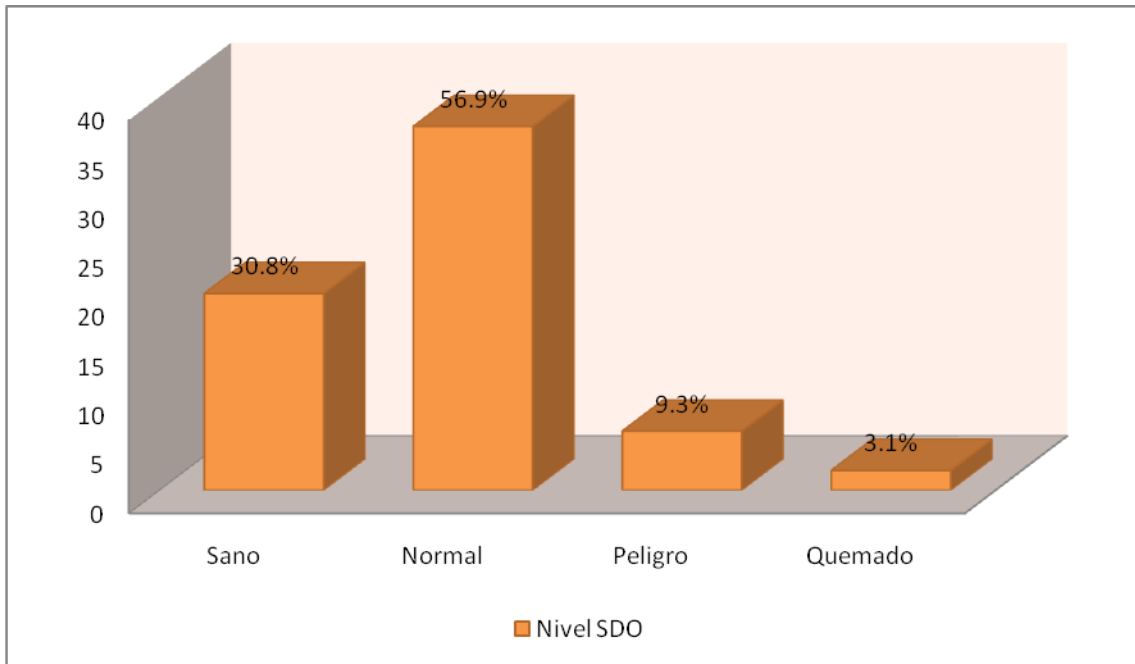


Figura 7. Frecuencias del Síndrome de Desgaste Ocupacional de la población de acuerdo al Modelo de Leiter

Analizando cada una de las dimensiones del SDO de acuerdo a lo que se establece en el formato de calificación se observaron las siguientes frecuencias:

Agotamiento emocional

El 90.8% (59) obtuvieron resultados negativos en cuanto a la presencia de síntomas de esta dimensión, mientras que el 9.2% (6) si los presentaron (véase figura 8).

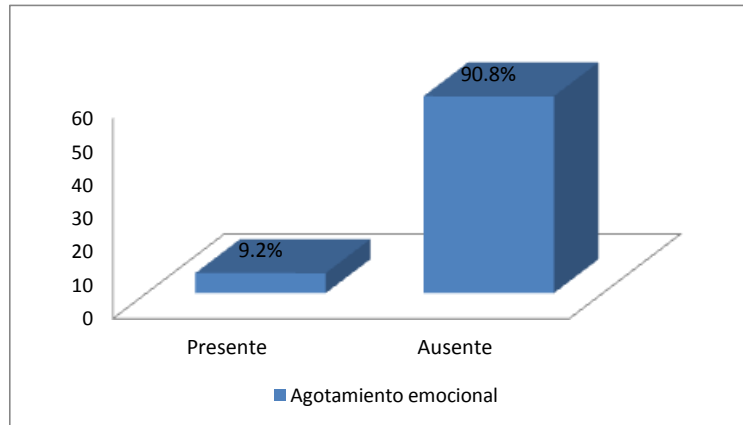


Figura 8. Agotamiento emocional

Despersonalización

El 35.4% (23) obtuvieron resultados negativos en cuanto a la presencia de síntomas de esta dimensión, mientras que el 64.6% (42) si los presentaron (véase figura 9).

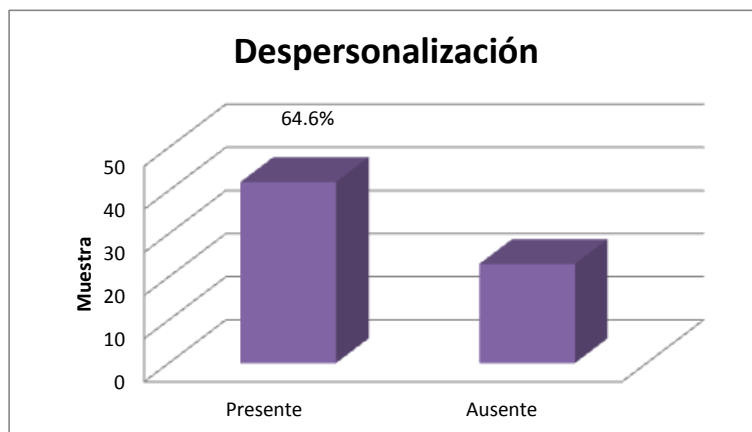


Figura 9. Despersonalización



Insatisfacción profesional

El 89.2% (58) obtuvieron resultados negativos en cuanto a la presencia de síntomas de esta dimensión, mientras que el 10.8% (7) si los presentaron (véase figura 10).

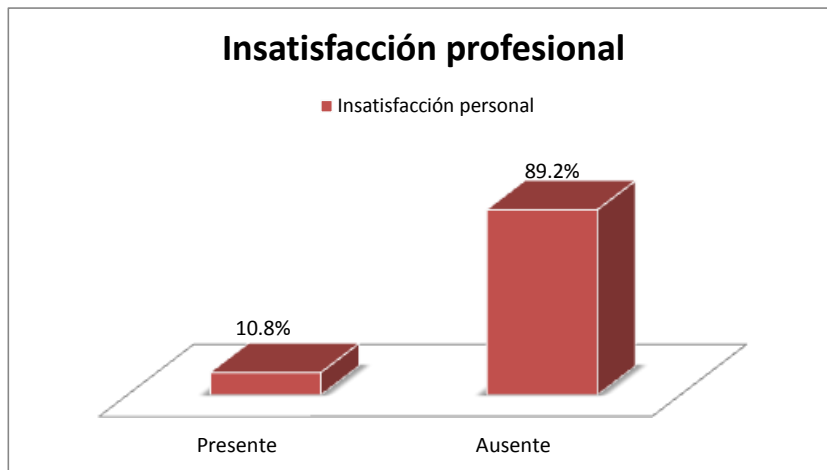


Figura 10. Insatisfacción profesional



Correlaciones

Los datos reportados por la población de cada una de las escalas fueron sometidos al análisis de Correlación Pearson con el programa SPSS 17.0 en las cuales se obtuvieron los siguientes resultados:

SDO-Factores sociodemográficos

Se tomaron en cuenta los factores sociodemográficos reportados en el presente estudio y el resultado final de nivel de SDO presente en la muestra. En la tabla 4 se pueden observar las correlaciones obtenidas.

De acuerdo a la tabla si existe una relación entre los resultados del nivel de SDO de los jugadores con los factores sociodemográficos.

La mayoría de las correlaciones se presentan positivas a excepción de la correlación “Diagnóstico SDO y pareja” que muestra una correlación negativa.

Entre las correlaciones que se muestran significativas, vemos las correlaciones entre “años con la actividad deportiva y la edad” y “actividad adicional al deporte y antigüedad en el equipo” presentándose ambas como positivas.

Lo anterior muestra que la tendencia es que al tener mayor edad, mayor es el número de años con la actividad deportiva, en este caso específico, con el fútbol americano.



Tabla 4

Correlaciones entre el Diagnóstico de SDO y factores sociodemográficos

		Diagnóstico SDO	edad	escolaridad	pareja	antigüedad en el equipo	años con actividad	Actividad adicional
Diagnóstico SDO	Correlación de Pearson	1	.094	.057	-.147	.001	.030	.122
	Sig. (bilateral)		.460	.656	.251	.996	.817	.342
Edad	Correlación de Pearson	.094	1	.236	.081	.218	.548**	.241
	Sig. (bilateral)	.460		.061	.527	.092	.000	.057
Escolaridad	Correlación de Pearson	.057	.236	1	.077	.080	.152	.000
	Sig. (bilateral)	.656	.061		.546	.541	.236	.994
Pareja	Correlación de Pearson	-.147	.081	.077	1	.236	.051	.048
	Sig. (bilateral)	.251	.527	.546		.070	.691	.711
Antigüedad en el equipo	Correlación de Pearson	.001	.218	.080	.236	1	.175	.338**
	Sig. (bilateral)	.996	.092	.541	.070		.178	.008
Años con actividad	Correlación de Pearson	.030	.548**	.152	.051	.175	1	.128
	Sig. (bilateral)	.817	.000	.236	.691	.178		.317
Actividad adicional	Correlación de Pearson	.122	.241	.000	.048	.338**	.128	1
	Sig. (bilateral)	.342	.057	.994	.711	.008	.317	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).



En cuanto a la correlación entre “antigüedad en el equipo y actividad adicionales al deporte” también se observa como positiva y significativa, esto se puede deber a que los jugadores con mayor tiempo en el equipo, al contar con más edad, se ven en la necesidad de buscar un sustento para su estudio y actividad deportiva a la par.

Dimensiones SDO-Factores sociodemográficos

Se tomaron en cuenta los factores sociodemográficos reportados en el presente estudio y cada una de las dimensiones del SDO. En la tabla 5 se pueden observar las correlaciones obtenidas.

Las relaciones entre las mismas dimensiones del SDO resultaron ser positivas a excepción de la relación entre “Despersonalización e Insatisfacción”, siendo significativas las relaciones entre “Agotamiento y Despersonalización” y entre “Agotamiento e Insatisfacción”.

Las correlaciones entre las dimensiones del SDO y los factores sociodemográficos no fueron significativas, a excepción de la dimensión de “Insatisfacción con el factor Actividad adicional al deporte” que se mostró como positiva y significativa.



Tabla 5

Correlaciones de las Dimensiones del SDO y los factores sociodemográficos

		agotamiento	despersonalización	insatisfacción	edad	escolaridad	pareja	antigüedad en el equipo	años con actividad	Actividad adicional
Agotamiento	Correlación Pearson	1	.305*	.356**	.133	-.077	-.187	-.053	-.168	.037
	Sig. (bilateral)		.014	.004	.293	.544	.141	.683	.187	.771
Despersonalización	Correlación Pearson	.305*	1	-.026	.016	.148	-.051	-.051	.244	.240
	Sig. (bilateral)	.014		.838	.901	.242	.694	.696	.054	.058
Insatisfacción	Correlación Pearson	.356**	-.026	1	.195	.000	-.200	.228	-.059	.253*
	Sig. (bilateral)	.004	.838		.123	.996	.116	.077	.644	.045

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

**.. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).



Capítulo 6. Discusión y conclusiones

Hemos mencionado que uno de los objetivos del presente estudio es conocer la incidencia de SDO en el equipo amateur de fútbol americano Pumas Oro de la UNAM.

Partiendo de la idea de que en la literatura existen autores que concuerdan sobre la similitud en características de ámbitos diferentes al laboral, podemos empezar por analizar las características sociodemográficas del equipo de fútbol americano.

Como se observó en los resultados, la población se compone de hombres jóvenes que se encuentran estudiando, con un porcentaje del 66.3% laborando, situación que al principio se consideró como un factor de riesgo para el desarrollo del SDO, sin embargo pudimos notar que dichas actividades laborales reportadas están relacionadas con la misma actividad deportiva pues varios reportaron el apoyo en el entrenamiento a ligas infantiles y juveniles del mismo equipo como su trabajo.

De acuerdo a los resultados el 53.8% reporta no tener pareja, así como un 95.4% reporta no tener hijos, lo cual nos indica que no tienen una responsabilidad de peso, adicional a sus estudios o actividades deportivas y laborales que genere un nivel de estrés tal como para desembocar en el desarrollo de SDO.

Un factor sociodemográfico con resultados resaltantes es el “Antigüedad en el equipo”, ya que una gran parte de la muestra (43%) tiene más de 4 años en el equipo. Esto se puede deber al sentido de pertenencia que genera en los jugadores el estar en un equipo representativo de la universidad más importante de México, con un alto número de campeonatos ganados.



A partir de los resultados pudimos observar que el mayor porcentaje de la población se encuentra ya sea en nivel Sano o nivel Normal de SDO teniendo solo el 12% de la población en niveles de peligro o quemado.

Resultados que se asemejan a nuestro estudio son aquellos obtenidos por Garcés de los Fayos y Vives (2004) quienes en una población de 230 deportistas demostraron que el 52% de ellos presenta agotamiento emocional, el 21% despersionalización y el 37% reducida realización personal. Asimismo encontraron que solo el 9% de la muestra presentaba SDO.

Dado lo anterior, podemos concluir que el equipo no presenta un nivel de SDO que repercuta en su desempeño físico y mental para practicar su actividad deportiva. Presentan un nivel sano, que puede deberse al estrés normal que les genera la pertenencia al equipo así como sus actividades adicionales, sin embargo no afectan el rendimiento deportivo.

En relación a la antigüedad en el equipo, la muestra se conformó de manera variada pues hay sujetos con una antigüedad de menos de un año hasta sujetos con una antigüedad de 13 a 17 años.

Se comentaba en la Justificación del estudio que el equipo cuenta con ligas infantiles y juveniles así como el equipo representativo de la liga mayor. Dentro de la muestra que presentó un nivel de Peligro o Quemado de SDO se tienen sujetos con una antigüedad tanto de menos de un año, de 6 años, y solamente un sujeto con 17 años en el equipo, quien asumimos pertenece al equipo desde la liga infantil. De acuerdo con Tonon (2003) y Arias, Fernández y González (2008) la antigüedad tiene una relación directa con el desarrollo de SDO, sin embargo los resultados obtenidos en este factor no son conclusivos con esta correlación pues la antigüedad entre los integrantes del equipo varía por mucho.



Revisando cada una de las dimensiones del SDO, no se encontraron resultados significativos para dar la conclusión de que sufren de Agotamiento emocional o de Insatisfacción personal derivado de la actividad. Sin embargo en cuanto a la dimensión de Despersonalización encontramos un gran porcentaje de la población (42%) con este síntoma presente.

De acuerdo a Gil-Monte (2005) esta dimensión se caracteriza por irritabilidad, actitudes y sentimientos negativos, así como respuestas frías e impersonales hacia los sujetos con los que tienen contacto. Dichas características se pudieron ver reflejadas en el comportamiento de los integrantes del equipo, de acuerdo a lo reportado por el coach, quien pasa la mayor parte del entrenamiento con ellos. Por lo anterior concluimos que los síntomas de la dimensión de Despersonalización están presentes en la mayor parte de la población, sin embargo, este tipo de actitudes no tienen mayor trascendencia pues terminan siendo parte de la naturaleza propia de la actividad deportiva y no desemboca en el desarrollo total del SDO.

De acuerdo con los resultados, como conclusión global, podemos decir que de los 65 integrantes del equipo de fútbol americano Pumas Oro de la UNAM de nivel amateur que conformaron la muestra, el 30.8% (20) estuvieron dentro del nivel sano, el 56.9% (37) estuvieron dentro del nivel normal, 9.3% (6) estuvieron dentro del nivel de peligro y el 3.1% (2) estuvieron dentro del nivel de quemado.

Estos resultados nos indican que el nivel de estrés que presentan en competición no es significativo para afectar el desempeño deportivo o bien para causar insatisfacción profesional.



Por otro lado recordemos que la aplicación del instrumento fue durante el periodo Precompetitivo, este periodo se caracteriza porque el equipo se encuentra bajo un entrenamiento específico e intenso para estar listo para la competición. En este periodo todavía faltan meses para enfrentarse al primer rival de la temporada por lo cual los integrantes se encuentran entusiastas y sin estrés puesto que todavía falta tiempo para enfrentarse al primer reto (Belmonte, 2008). Esta situación se ve reflejada en los resultados generales de SDO, pues no cuentan con una presión próxima en relación a su actividad deportiva.

Es importante recalcar que el equipo Pumas Oro UNAM además de pertenecer a la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), cuenta con varios campeonatos ganados, así como un renombre y gran prestigio simplemente por ser un equipo fundador de la práctica del fútbol americano en el país y por pertenecer a la Universidad Nacional Autónoma de México.

Ambas situaciones anteriores favorecen un buen nivel de motivación en los jugadores, propiciando una buena convivencia entre ellos y con los entrenadores, reduciendo el estrés, manteniendo en buen nivel las demás variables asociadas al rendimiento físico y deportivo, y evitando por consecuente el desarrollo de SDO.

Otra situación que favorece el nivel motivacional de los jugadores, e influye en que no se desarrolle el SDO es que tanto los jugadores del equipo como los entrenadores cuentan con el apoyo necesario para competir a lo largo de la temporada anual. A los jugadores del equipo se les provee de uniformes, comida y espacio para entrenamiento, hospedaje y transporte durante competiciones fuera de la ciudad, toda la atención médica, psicológica y



ortopédica necesaria para su adecuado desempeño, lo único que no perciben es un salario o remuneración monetaria específica y constante.

En relación al objetivo específico planteado en el presente estudio, y habiendo obtenido los resultados en el capítulo anterior por medio de las correlaciones de Pearson entre los factores sociodemográficos y las dimensiones del SDO podemos resaltar que fueron pocas las correlaciones que resultaron estadísticamente significativas.

En cuanto a la correlación entre “años con la actividad deportiva y la edad”, como ya se mencionó, se puede ver que la tendencia es que al tener mayor edad, mayor es el número de años con la actividad deportiva, en este caso, con el fútbol americano. Debido a la satisfacción que causa a los jugadores la práctica de una actividad deportiva de alto rendimiento y exigencia, es que continúan en el fútbol americano y en algunos casos, en la misma liga y equipo.

De acuerdo con Alderman (1980) siendo Pumas Oro el equipo representativo de la Universidad en la cual se encuentran estudiando los jugadores, y que brinda la posibilidad de generar nuevas amistades y de que exista un intercambio social y cultural en el transcurso de la práctica de este deporte, debido al nivel de competición nacional que maneja, se podrían tomar estas características como factores influyentes en el nivel motivacional de los jugadores que los incita a continuar con la práctica de este deporte.

Por otro lado es un deporte que permite a los jugadores ejercitar sus habilidades y cada temporada anual representa un reto nuevo a superar.



Otra correlación positiva y significativa fue aquella entre “antigüedad en el equipo y actividades adicionales al deporte”, lo que nos deja ver que a mayor tiempo en el equipo, más actividades adicionales al deporte tienden a tener los jugadores.

Lo anterior se puede deber a que los jugadores con mayor tiempo en el equipo, tienen mayor edad, y se ven en la situación de sostenerse a sí mismos.

Algunos jugadores ayudan a los coaches o entrenadores, en los entrenamientos de jugadores más pequeños y que pertenecen a una liga menor, y de esta actividad perciben una remuneración significativa, lo que toman como su actividad laboral.

Esta situación parte del hecho que la práctica de una actividad deportiva a nivel amateur no es remunerada como el caso de la práctica a nivel profesional. Dado lo anterior, los jugadores deben encontrar la manera de sustentar algunas de sus necesidades por lo que deben encontrar un trabajo remunerado, aunque sea significativo.

Asimismo, podríamos decir que a mayor antigüedad en el equipo, mayor edad tienen los integrantes, por lo que es otro factor que influye en la búsqueda de un sustento para sostener las necesidades de algunos.

Sin embargo, el hecho de que la tendencia sea que los jugadores tengan una actividad adicional como el trabajo, no se ve reflejado como un factor de estrés que esté influyendo en la aparición de SDO en la muestra.

En cuanto a las correlaciones entre las mismas dimensiones del SDO, encontramos las correlaciones de “Agotamiento y Despersonalización” y “Agotamiento e Insatisfacción” como positivas y significativas, confirmando así la idea de que a mayor nivel de Agotamiento



emocional, mayor será el nivel tanto de Despersonalización como de Insatisfacción profesional.

Sin embargo estas correlaciones no se ven reflejadas en la muestra puesto que la mayor parte de la población no reportó síntomas ni de Agotamiento ni de Insatisfacción, aunque sí de Despersonalización.

En cuanto a las correlaciones entre las dimensiones del SDO y los factores sociodemográficos, tenemos la correlación positiva y significativa entre “Insatisfacción y el factor Actividad adicional al deporte”.

Lo anterior nos indica que el hecho de tener una actividad laboral, adicional al deporte y al estudio, como lo es un trabajo, incide en el nivel de Insatisfacción de los jugadores.

El hecho de verse en la necesidad de buscar una actividad de la cual obtener la remuneración requerida para satisfacer sus necesidades conforme a su edad, debido a que el fútbol americano no se las da, siendo ésta la actividad que les demanda mayor exigencia, podría ser el motivo que incide en el aumento de la dimensión de Insatisfacción.

A pesar de verse mermado el nivel de Insatisfacción de los jugadores debido a tener una actividad laboral, este evento no es suficientemente significativo como para incidir de manera importante sobre el nivel de SDO general en los integrantes del equipo.

Todo lo anterior nos lleva a concluir que los jugadores del equipo Pumas Oro nivel amateur de la UNAM, a pesar de estar bajo un nivel de estrés normal en el equipo, sus posibles consecuencias se compensan gracias al nivel motivacional intrínseco que les da la pertenencia al equipo tomando en cuenta diversos factores como el renombre, apoyo de la



administración y relaciones interpersonales que les brinda. Siendo esto el principal motivo para no presentar un nivel alto de Síndrome de Desgaste Ocupacional a pesar de presentar síntomas de Despersonalización, que sería la dimensión con mayor presencia en los jugadores.

Limitaciones

La principal limitación de la presente investigación fue la poca colaboración por parte de los jugadores del equipo para contestar el instrumento.

El momento en el que se les abordó para la recolección de los datos fue después del horario de entrenamiento, motivo que se prestó para que algunos de los jugadores argumentaran tener prisa por llegar a algún otro lugar, otros para decir que estaban cansados y no podían contestar.

Los participantes que sí contestaron solicitaron a las aplicadoras que les leyeran las preguntas y ellos dictarían las respuestas, sin embargo no prestaban mucha atención a la respuesta dada o incluso a la pregunta misma.

Por otro lado la creencia de algunos jugadores acerca de que las respuestas proporcionadas serían compartidas con sus entrenadores, y a pesar de que se les comentó que no sería así, parecía, por su actitud, que optaban por modificar algunas respuestas.

Por otro lado, el círculo social en el cual se desenvuelven los jugadores del equipo de fútbol es poco serio y se presta a la mofa entre ellos, actitudes que en algún punto dificultaron la aplicación del instrumento.



Lo anterior impidió tener respuestas confiables que nos permitieran: a) confiar al 100% en la muestra obtenida y así poder generalizar los datos a todos los jugadores del equipo y; b) conocer algunos datos sociodemográficos que pueden proporcionar datos más específicos en relación al SDO presente o ausente en la población objetivo.

Por último, el instrumento que se aplicó, deja ciertos espacios de información debido a que no está diseñado para la población deportiva.

Sugerencias

Para un resultado más acertado se sugiere tener un mayor control de los participantes del estudio al momento de la aplicación del instrumento.

La búsqueda de: a) un aula para formalizar la aplicación del instrumento así como la individualización al responder el mismo; b) definir un mejor momento donde se procure que los participantes estén tranquilos, tal momento podría ser previo al entrenamiento en vez de ser posterior como en el caso de este estudio; y c) asegurar la confidencialidad de la información teniendo presente a los entrenadores al momento de asegurar tal acción.

Por otro lado, sugerimos una aplicación previa a la competición, en el periodo Precompetitivo, y otra aplicación en el periodo Transitorio que es posterior a la competición. Esto podría proporcionar datos comparativos acerca del desarrollo del síndrome en relación a la etapa de la temporada.



En relación al instrumento aplicado, podrían redefinirse ciertas preguntas que nos otorguen una información más completa y sean específicamente para la población objetivo, así como una mejor dirección en las preguntas sociodemográficas para lograr una descripción más detallada de la población, puesto que hubo espacios de información que se pueden abordar en el instrumento y nos vislumbrarían un mejor escenario actual.

En el caso de este estudio solo se tomó al equipo Pumas Oro de la UNAM, sin embargo existen equipos de fútbol americano nivel amateur en otras universidades del país, en los cuales a los integrantes también se les exige un alto rendimiento y no son remunerados directamente, sin embargo, perciben un porcentaje considerable de beca que se toma como gratificación por pertenecer al equipo. Se sugiere un estudio posterior comparativo para revisar si este tipo de gratificación, ciertas concesiones o el ambiente escolar diferentes inciden de manera significativa en los niveles de SDO así como en la presencia o ausencia de síntomas de las tres dimensiones.

El apoyo o disposición por parte de los entrenadores y en general de las instituciones deportivas hacia las intervenciones de los psicólogos del deporte facilitarían considerablemente la obtención de datos más confiables por parte de los deportistas.

La Psicología del Deporte en México es en general un área descuidada, y la formación escolar generalista y no específica dificulta en gran medida al psicólogo insertarse en el campo deportivo.

Consideramos que sería importante fortalecer, en las diferentes estancias académicas de la UNAM, el desarrollo de un interés por parte de la sociedad hacia temas referentes al deporte y hacia la importancia que tiene un psicólogo en este ambiente. Esto generaría una



necesidad para la obtención de resultados más significativos, lo que inevitablemente tendría como consecuencia que los deportistas que representan a la Universidad tuvieran mayor renombre y apoyo por parte del gobierno o por parte de patrocinios externos, logrando oportunidades de desarrollarse a niveles profesionales u olímpicos.

----- 0 -----



Referencias

- Alderman, R. B. (1980). Sport psychology. *Past, present and future dilemmas. Psychological and sociological factors in sport*, University of Toronto.
- Almeida, A. A.S. (2004). *Historia social, educación y deporte*. Universidad de las Palmas de Gran Canaria, España.
- Arias G. F., Fernández S. A., González Z. M.E. (2008). *El Agotamiento Profesional (Burnout) y su relación con la antigüedad y el tipo de servicio en el personal de enfermería*. 2º Foro de las Américas en Investigación sobre Factores Psicosociales, Estrés y Salud Mental en el Trabajo. Facultad de Psicología y Escuela de Enfermería de la Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Recuperado el 10 de noviembre de 2010, de <http://factorespsicosociales.com/segundoforo/simposio/arias-fernandez-gonzalez-et al.pdf>
- Ayala C, L y Pareja A, M R. (2009). *El Desgaste Ocupacional y el trabajo en el salón de clases en una escuela particular del municipio de Texcoco, Estado de México*. Tesis de licenciatura, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bandura, A. (1977) *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84, 191-215.
- Belmonte, R., C.E. (2008). *El trabajo del psicólogo del deporte en la UNAM a través del programa de apoyo psicopedagógico*. Tesina de licenciatura, México, Universidad Nacional Autónoma de México.



- Buceta, J.M. (1993) *El control de la activación a través del entrenador*. En Baloncesto. Madrid. Comité Olímpico Español.
- Buceta, J.M. (1994) La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En J. Gil y M.A. Delgado (comps.) *Psicología y Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Siglo XXI
- Buceta, J.M. (1994b) *El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento*. Apuntes, 35, 26-31.
- Buceta, J.M., Bueno, A.M., Mas, B. (2001). *Intervención psicológica y salud: control del estrés y conductas de riesgo*, Madrid, España: Dykinson.
- Buendía, J y Ramos, F. (2001). *Empleo, estrés y salud*. Madrid: Pirámide.
- Casis, S. L. y Zumalabe, M. J.M. (2008). *Fisiología y Psicología de la actividad física y el deporte*. Barcelona, España, Elsevier.
- Cratty, B. J. (1989). *Psychology in contemporary sport*, Englewood Cliffs, Prentice Hall.
- Coakley, J. J. (1992). *Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?* Sociology of Sport Journal, 9, 271-285.
- Cox, H. R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. 6ª Ed, Buenos Aires, Madrid: Médica Panamericana www.medicapanamericana.com
- Deci, E. L. y Ryan, R.M. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. Nebraska, Symposium on Motivation, 38, 237-288.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte*. Síntesis. Madrid, España.



- Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping profession*. Nueva York. Human Sciences Press.
- Feigley, D. A. (1984). *Psychological burnout in high-level athletes*. *Physician and Sport Medicine*, 12, 109-119.
- Fender, L.K. (1989). *Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies*. *Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Fernández L.N (2002) *Síndrome de burnout: Sus efectos y prevención en las organizaciones*. Recuperado el 11 de enero de 2011 de <http://www.bdntraining.com/web/noticias/repo26.asp>
- Freudenberger, H.J. (1974) *Staff burn-out*, *Journal of Social Issues*. 30(1), 159-166
- Garcés de los Fayos, R. E. J. (1994) *Burnout: un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de la licenciatura no publicada. Murcia: Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, R. E. J. (1999). *Burnout en deportistas: un estudio de la incidencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome*. Tesis doctoral. Universidad de Murcia: Murcia.
- Garcés de Los Fayos, R. E. J. (2004). *Burnout en Deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de los Fayos, R. E. J y Cantón, E. (1995). *El cese de la motivación: el síndrome de burnout en deportistas*. *Revista de psicología del deporte*, 7-8, 147-154.



Garcés de los Fayos, R. E. J y Tutte V., V. (2010). *Burnout en Iberoamérica: líneas de investigación*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 10 No.1, Murcia, España.

Garcés de los Fayos, R. E. J y Vives, B. L. (2003). *Hacia un modelo teórico explicativo de Burnout en deportistas: una propuesta integradora*. Revista de Psicología y Psicopedagogía. Vol. 2 No.2, 221-242.

Garcés de los Fayos, R. E. J y Vives, B. L. (2004). *Incidencia del Síndrome de Burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 4 No.1 y 2, Murcia, España.

Gil-Monte, P.R (2005). *El síndrome de Quemarse por el trabajo (Burnout): una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar*. Madrid: Pirámide

Gil-Monte, P. R. Peiró, J. M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: síntesis.

Golembiewski, R.T. (1983). *Phases of Progressive Burnout and Their Work Site Covariants: Critical Issues in OD Research and Praxis*. Journal of Applied Behavioral Science, vol. 19, no. 4, 461-481.

González, L. J. (1997). *Psicología del deporte*. Biblioteca Nueva, Madrid, España.

Henschen, K.P. (1991). *Cansancio y agotamiento deportivos: Diagnóstico, prevención y tratamiento*. En J.M. Williams, *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Hernández, J., Castro, U. y Navarro, V. (2003). *Los juegos y deportes tradicionales del Canarias*. Las Palmas de Gran Canaria: Consejería de Educacion, Cultura y Deportes, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.



- Hernández, R., Fernández- Collado, C. y Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. 4ª ed., México: Mc-Graw Hill.
- Leiter M.P. y Maslach, C. (1988). *The Impact of interpersonal environment on Burnout and organizational commitment*. Journal of Organizational Behavior, 9, 297-308.
- Loehr, J.E. y Festa, F. (1994). *Preventing burnout with balance*. Tennis, March, 47.
- Lozano, V. A. (2010). *Relación entre el síndrome de burnout y la percepción de restauración del medio ambiente físico, en una muestra de trabajadores mexicanos: un estudio correlacional*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México
- Manassero, M.A., Vázquez A., Ferrer, P.V., Fornés, V.J., Fernández, B.M.C., (2003). *Estrés y burnout en la enseñanza*. Palma. Ediciones UIB.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: in health professions: A social psychological analysis*. En G. Sanders y L. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1981). *The measurement of experienced Burnout*. Journal of Occupational Behavior, 2, 99-113.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1982). *Burnout in Health Professions: A social psychological analysis*. Berkeley: University of California.
- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1984). *Burnout in organizational setting*. Applied Social Psychology Annual, 5, 133-154.



- Maslach, C. y Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory*. 2a ed, Consulting Psychologists Press, Palo alto, CA.
- Maslach, C., Schaufeli, W. y Leiter, M. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review of psychology*: 52. 397-422, Madrid, España.
- Medina, M.G. y García U. F.E. (2002). *Burnout, locus de control y deportistas de Alto Rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 2, num. 2, 29-42.
- Mendoza V., M.A. (2004). *Síndrome de Burnout en médicos internos y residentes en relación con género y exigencias laborales*. Tesis de licenciatura, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Morán D., C. (2000). *Estado actual de la Psicología del Deporte en México*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 1, 3. Recuperado el 25 de Enero de 2012, desde <http://www.psicologiadeportiva.net/revista/articulo/3.html>
- Moriana E., J.A. (2005). *Burnout y cuidado de la salud en voluntarios*. Simposio efectuado en el Encuentro internacional de psicólogos sin fronteras. Universidad Nacional de San Luis, Argentina.
- Parent, J. (1990). *Para una ética del deporte*. Zamora, Michoacán: El Colegio de Michoacán, c 1990 112p.
- Pines, A. y Aronson, E. (1988). *Career Burnout: Causes and cures*, 2a ed., New York: The Free Press.
- Raedeke, T. D. y Smith, A. (2001). *Development and preliminary validation of an athlete burnout measure*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23, 281-306.



Reynaga E., P. y Pando M., M. (2005). *Relación del síndrome crónico (burnout) con el trastorno psicológico potencial en jóvenes deportistas*. Investigación en Salud, Vol. VII, num. 3, Jalisco, México.

Rivera, D. M. (1997). *Presencia del Síndrome de Burnout en Medicos del Hospital Clínico Quirúrgico*. Hermanos Ameijeiras Tesis de maestría de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

Rodríguez, V. (2006). *Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM*. Tesis de Licenciatura, México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Rubio, S., F. (2005). *El contrato de trabajo de los deportistas profesionales*. Dykinson, Madrid, España.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Salgado, M. R., Rivas G., C.A. y García M., A. (2011). *Aparición del Burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención*. Cuadernos de Psicología del Deporte. Vol. 11, núm. 2, 57-62.

Sarasa, A., R. M. (2001). *¿Se siente quemado en su trabajo?* Recuperado el 15 de marzo de 2011, de http://www.saludalia.com/saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/psicologia/doc/burnout

Schaufeli W. y Enzman D. (1998). *The Burnout companion to study & practice. A critical analysis*, Taylor and Francis International Ltd., Padstow, U.K.



- Schmidt, G.W. y Stein, G.L. (1991). *Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.
- Sierra L., C.A. y Abello R. (2008). *Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento*. *Psychologia: avances en la disciplina*. Vol. 2, num. 1. Bogotá, Colombia.
- Smith, R.E. (1986). *Toward a cognitive-affective model of athletic burnout*. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36-50.
- Tonon, G (2003). *Calidad de vida y desgaste profesional: una mirada del síndrome del burnout*. Buenos Aires, Argentina: Espacio.
- Tutte, V., Blasco T., Cruz F., J. (2006). *Evolución de los índices de burnout en un equipo femenino de baloncesto*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 6, num. 1, Murcia, España.
- Uribe, P., J. F. (2002). *Desarrollo y validación de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EMEDO): Burnout en trabajadores mexicanos*. Facultad de Psicología; Universidad Nacional Autónoma de México.
- Uribe, P.J. (2007). *Estudio confirmatorio de la Escala Mexicana de Desgaste Ocupacional (EMEDO): Un instrumento de burnout para mexicanos*. *Revista Interamericana de Psicología Ocupacional*, V. 26, núm. 1, 7-21.
- Uribe P., J. F. (2008). *Psicología de la Salud Ocupacional en México*. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vallerand, R.J. y Losier, G.F. (1999). *An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.



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

Zepeda G., Manuel G. (2000). *Estado actual de la Psicología del Deporte en México*. Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte, Número 1, 4. Recuperado el 25 de Enero de 2012, desde <http://www.psicologiadeportiva.net/revista/articulo/4.html>

Zorrilla, J. (2007) *Las retribuciones de los deportistas profesionales y amateurs*.

Recuperado en agosto 2011 de

http://www.iusport.es/php2/index.php?option=com_content&task=view&id=448&Itemid=33



Anexo 1



Cuestionario
¿CÓMO ME SIENTO EN MI ACTIVIDAD DEPORTIVA?
Adaptación de EDO de JESÚS FELIPE URIBE PRADO

INSTRUCCIONES

A continuación se le presentarán una serie de enunciados a los cuales debe responder considerando su forma de pensar, sentir y actuar en determinadas situaciones; le pedimos que conteste de la manera más sincera posible, ya que nos es de gran utilidad.

Para contestar utilice las **HOJAS DE RESPUESTA** anexa, marcando con una "X" el cuadro correspondiente a la respuesta que describa mejor su forma de pensar, sentir y actuar.

Se le presentarán dos tipos de enunciados, los cuales tienen **seis opciones de respuesta**. En el primer tipo va en una escala de **Totalmente en Desacuerdo (TD)** a **Totalmente de Acuerdo (TA)** y puede elegir **cualquiera de las seis opciones**.

Ejemplo Tipo 1): **1. Considero que es importante asistir a fiestas**

TD TA

1.	X				
----	---	--	--	--	--

En el segundo tipo de enunciados le pedimos que responda **¿con qué frecuencia...?** ha tenido cierto padecimiento, debe contestar **sin considerar** los efectos producidos por sustancias como alcohol, estimulantes, cafeína, cocaína, opiáceos, sedantes, antidepresivos, hipnóticos, ansiolíticos, etc.

Ejemplo Tipo 2): **¿Con qué frecuencia...?**

2. Tienes sangrado por la nariz.

Nunca Siempre

2.				X	
----	--	--	--	---	--

LAS PREGUNTAS QUE NO CORRESPONDAN A SU SEXO, DÉJELAS EN BLANCO

NO EXISTEN RESPUESTAS BUENAS NI MALAS
Sus respuestas son confidenciales
Sólo serán utilizadas con fines estadísticos

NO ESCRIBA EN ESTE CUADERNILLO
¡GRACIAS!



¿CÓMO ME SIENTO EN MI ACTIVIDAD DEPORTIVA?

BN 30

1. Siento que mi actividad deportiva es tan monótona, que ya no me gusta.
2. Me cuesta mucho trabajo levantarme por las mañanas para ir a mi actividad deportiva.
3. He comprobado que las personas en mi actividad deportiva me respetan más si las trato bien.
4. Despierto por las mañanas con facilidad y energía para iniciar un nuevo día de mi actividad deportiva.
5. Siento que un día de estos mi mente estallará de tanta presión en mi actividad deportiva.
6. Siento cansancio mental al grado de no poder concentrarme en mi actividad deportiva.
7. Me cuesta mucho trabajo ser cortés con los compañeros de mi actividad deportiva.
8. Siento que mi desempeño sería mejor si tuviera otro tipo de actividad deportiva.
9. Establezco fácilmente comunicación con los compañeros de mi actividad deportiva.
10. Hace mucho tiempo que dejé de hacer mi actividad deportiva con pasión.
11. Todos los días me levanto y pienso que debo buscar otra actividad deportiva donde pueda ser eficiente.
12. Aunque realizo bien mi actividad deportiva, lo hago por compromiso.
13. Si encontrara una actividad deportiva motivadora de mis intereses personales, no dudaría en dejar la actual.
14. Las situaciones a las que me enfrento en mi actividad deportiva no me provocan tensión alguna.
15. Siento que mis habilidades y conocimientos están desperdiciados en mi actividad deportiva.
16. En mi actividad deportiva todos me parecen extraños por lo cual no me interesa interactuar con ellos.
17. Aunque me esfuerzo al realizar mi actividad deportiva no logro sentirme satisfecho con ello.
18. He comprobado que las personas en mi actividad deportiva me respetan más si las trato mal.
19. Mi cuerpo me reclama más horas de descanso, porque mi actividad deportiva me tiene agotado.
20. Al llegar a casa después de mi actividad deportiva lo único que quiero es descansar.
21. Lo que más me gusta de mi actividad deportiva es la relación con los compañeros del mismo.
22. Se me facilita entender los problemas de los compañeros de mi actividad deportiva.
23. Aunque un compañero de mi actividad deportiva sea descortés conmigo, lo trato bien.
24. Mi actividad deportiva es tan poco interesante que me es difícil realizarlo bien.
25. Las actividades de mi deporte han dejado de parecerme importantes.
26. Siento que la energía que ocupo en mi actividad deportiva, no la puedo reponer.
27. Mis horas de descanso son suficientes para reponer la energía que gasto al realizar mi actividad deportiva.
28. No me siento contento con mi actividad deportiva y eso me ha ocasionado problemas con mis compañeros.
29. Proporcionar un buen trato a los compañeros de mi actividad deportiva es muy importante para mí.
30. En mi actividad deportiva he llegado a un momento en el que actúo únicamente por lo que me pagan o dan a cambio.

¿Con qué frecuencia...?



31. Consideras que tienes sueño en exceso (más de 8 horas).
 32. Te sientes deprimido (muy triste).
 33. Sientes que la calidad de tu sueño es mala.
 34. Tienes dolores de cabeza.
 35. Sientes dificultad para deglutir.
 36. Te despiertas bruscamente con gritos, llanto y mucho miedo.
 37. Te has desmayado.
 38. Tienes dolor durante tus relaciones sexuales.
 39. Sientes indiferencia sexual.
 40. Tienes pesadillas que alteran tu tranquilidad al dormir.
 41. Te sientes desesperado (ansioso).
 42. Despiertas y eres incapaz de moverte o hablar.
 43. Te duelen las articulaciones de brazos y piernas.
 44. Sufres intolerancia a diferentes alimentos.
 45. Sufres vómitos.
 46. Pierdes sensibilidad táctil (manos, piel, etc.)
 47. Tienes dolores en el abdomen.
 48. Tienes la sensación de debilidad muscular en cierta parte del cuerpo.
 49. Te duele la espalda y el cuello.
 50. Tienes molestias al orinar.
 51. Consideras que tienes problemas respiratorios al dormir (p. e. Roncar).
 52. Te levantas de la cama durante la noche sin despertar.
 53. Sientes un nudo en la garganta.
 54. Llegas a perder la voz.
 55. Dejas de dormir por varios días.
 56. Sientes que interrumpes tu sueño durante la noche.
 57. Sufres náuseas.
 58. Sufres golpes irresistibles de sueño en situaciones inadecuadas (p. e. Manejando, conversando).
 59. Te duele el pecho.
 60. Tienes molestias al defecar.
 61. Tienes problemas para alcanzar un orgasmo cuando estás con una pareja.
 62. Sufres diarrea.
 63. Tienes la sensación de perder el equilibrio.
 64. Te despiertas sintiendo taquicardia, sudoración, tensión muscular y confusión.
- Las preguntas **65, 66 y 67** sólo para **HOMBRES**, las preguntas **68, 69 y 70** sólo para **MUJERES**.
65. Tienes problemas de eyaculación precoz.
 66. Tienes problemas de erección.
 67. Tienes problemas para alcanzar la eyaculación.
 68. Tu menstruación es irregular.
 69. Tienes pérdida menstrual excesiva (sangrado).
 70. Durante tu período menstrual, sufres dolores insoportables que te limitan en tus actividades.
 71. ¿Qué edad tienes?
 72. Sexo
 73. Estado civil
 74. Si tienes pareja, ¿cuántos años llevas con ella?
 75. ¿Qué escolaridad tienes?
 76. ¿Si estudiaste una carrera, Qué estudiaste?



77. ¿Tienes hijos?
78. ¿Cuántos?
79. En tu actividad deportiva ¿qué tipo de posición ocupas?:
80. ¿Cuál es el tipo de actividad deportiva que desempeñas?
81. ¿Cómo es el contacto que mantienes con compañeros?
82. ¿Cuántas actividades deportivas tienes?
83. ¿Cuántas actividades consideras tener en un día? P.E. (Trabajos, deportes, religión, club, etc).
84. ¿Cuántas horas practicas al día? (en tu principal actividad deportiva).
85. ¿Cuánto tiempo de antigüedad tienes en el equipo donde practicas actualmente?
86. ¿Cuántos años has practicado en tú vida?
87. ¿Cuántas actividades deportivas has tenido en tu vida?
88. ¿Cuántos ascensos has tenido en el equipo?
89. ¿Cuál es el ingreso mensual (sea beca o salario) aproximado que recibes sin considerar impuestos, descuentos, etc.
90. ¿Trabajas o estudias?
91. Si estudias, ¿Cuántas horas a la semana le dedicas?
92. ¿En qué tipo de institución estudias?
93. Si trabajas ¿Cuántas horas a la semana le dedicas?
94. ¿En qué tipo de organización laboras?
¿Puesto?
95. ¿Qué tipo de contrato tienes?
96. ¿Tomas algún medicamento en forma frecuente?
97. Si tomas algún medicamento, ¿Escribe cuál y para qué?
98. ¿Cuánto tiempo tienes de tomarlo?
99. ¿Has tenido algún accidente importante? Especifica de qué tipo.
100. ¿Has tenido alguna intervención quirúrgica? Especifica de qué tipo.
101. ¿Fumas?
102. ¿Cuántos cigarros fumas al día?
103. ¿Con qué frecuencia ingieres bebidas alcohólicas?
104. En caso de que consumas drogas, ¿Con qué frecuencia lo haces?
105. Durante una semana, ¿Cuántas horas libres tienes?



Hojas de Respuesta

EMEDO®

N=Nunca RN=Regularmente Nunca CN=Casi Nunca
CS= Casi Siempre RS= Regularmente Siempre S= Siempre

	T D	P D	M D	M A	P A	T A
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						
21.						
22.						
23.						
24.						
25.						
26.						
27.						
28.						
29.						
30.						

	N	R N	C N	C S	R S	S
31.						
32.						
33.						
34.						
35.						
36.						
37.						
38.						
39.						
40.						
42.						
43.						
44.						
45.						
46.						
47.						
48.						
49.						
50.						
51.						
52.						
53.						
54.						
55.						
56.						
57.						
58.						
59.						
60.						
61.						
62.						
63.						
64.						
65.						H
66.						H
67.						H
68.						M
69.						M
70.						M

*TD= Total Desacuerdo
 PD=Parcialmente Desacuerdo
 MD= Mas Desacuerdo que Acuerdo
 MA= Mas Acuerdo que Desacuerdo
 PA= Parcialmente Acuerdo
 TA= Total Acuerdo

H= sólo hombres
 M= sólo mujeres



Hojas de Respuesta EMEDO

Llene el espacio o marque con una "x"

71.		AÑOS				
72.	Masculino	Femenino				
73.	Con pareja	Sin pareja				
74.		Años				
75.	Primaria	secundaria	bachillerato	universidad	postgrado	
76.		Qué estudiaste				
77.	Sí	No				
78.		Hijos				
79.	1er. equipo	2do. equipo	Ofensiva	Defensiva		
80.	Deporte de pelota	Deporte atlético	Deporte de combate	Deporte mecánico	Deporte de contacto con la naturaleza	
81.	Directo	Indirecto	<div style="border: 1px solid black; min-height: 150px;"> <p>Nombre:</p> <p>Equipo y Posición:</p> </div>			
82.		Actividades				
83.		Actividades al día				
84.		Horas				
85.		Tiempo(años)				
86.		Años				
87.		Actividades				
88.		Ascensos				
89.	\$	Mensuales				
90.	Sí	No	Estudias	Trabajas	Ambas	
91.		Horas por semana				
92.	Pública	Privada	Nivel:			
93.		Horas por semana				
94.	Pública	Privada	Puesto:			
95.	Obra deter.	Tiempo deter.	Tiempo indefinido			
96.	Sí	No				
97.		Cuál				
		Para qué				
98.		Tiempo				
99.	Sí	No				
		Tipo				
100.	Sí	No				
		Tipo				
101.	Sí	No				
102.		Cigarros				
103.	Nunca	1 al año	2 al año	1 mes	Semanal	diario
104.	Nunca	1 al año	2 al año	1 mes	Semanal	diario
105.		Horas por semana				

