

BURNOUT Y PENSAMIENTOS IRRACIONALES EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

CARMEN ALICIA SIERRA LLAMAS*
UNIVERSIDAD SIMÓN BOLÍVAR
RAYMUNDO ABELLO**
UNIVERSIDAD DEL NORTE

FECHA RECIBIDO: 10/03/08

FECHA ACEPTADO: 10/04/08

RESUMEN

El objetivo del presente estudio busca determinar y relacionar el Burnout y los pensamientos irracionales en beisbolistas de alto rendimiento. Son 20 jóvenes de 14 a 18 años, etapa de pequeño profesional (13 a 15 años) y gran decisión (16 a 18 años) del equipo de primera categoría del béisbol del Atlántico. A nivel metodológico, el enfoque elegido para la investigación es el cuantitativo, bajo el paradigma empírico analítico, con un tipo de diseño correlacional no experimental, donde los participantes se han seleccionado intencionalmente. Se les aplicó el inventario del Burnout adaptado a deportistas (IBD) realizada por Garcés de los Fayos (1999) y el IBT. (Irracional Beliefs Test). Test construido por Jones (1969) y estandarizado para el deporte por Mariño (2003). Los datos obtenidos, muestran evidencia empírica en la muestra escogida, que son deportistas de 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,

* Magíster en Psicología, docente e investigadora del grupo DITPS y del grupo de Neurología. Universidad Simón Bolívar/Biomédica. Correo: casi1987@hotmail.com.

** Director de Investigaciones y Proyectos. Universidad del Norte. Correo: Rabello@uninorte.edu.co.

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 como equipo.

Palabras claves. Burnout, pensamientos irracionales, alto rendimiento.

ABSTRACT

The objective of the present study seeks to determine and to relate the Burnout and Irrational Thoughts in the baseball players. Are 20 youths from 14 years to 18 years old, in one phase of small professional (13 years to 15 years) and great decision (16 years to 18 years) of the equipment of first category of the Atlantic baseball. About the methodological level, the chosen focus for the investigation is the quantitative one, under the Analytic Empirical paradigm, with a correlational not experimental design, where the participants have been selected in a intentionally way. They applied the inventory Burnout adapted to athletes (IBD) by the Garcés de Los Fayos (1999) and the IBT. (Irrational Beliefs Test). Test built by Jones (1969) and standardized for the sport by Mariño (2003). The data obtained, show empirical evidence in the sample chosen, of little confidence in themselves, low motivation, few recreational activities, high tension, deconcentration, and uncontrol as for the attitude to handle thoughts of alert. It is provokes irrational thoughts of passed influences, leisure, need of approval, avoidance of problems and generates, what distance of the practices entails and to the same competences, as consequence, the performance is under in the individual fulfillment and as equipment.

Key words. Burnout, irrational thoughts, high performance.

INTRODUCCIÓN

El deporte, especialmente el de alto rendimiento, se ha visto implicado en un acelerado desarrollo que ha demandado mayor apoyo técnico-científico. Hoy, los deportistas sostienen retos y alcanzan metas que años atrás parecían sueños, para lo cual se someten a rigurosos entrenamientos que cuentan con el concurso de numerosas disciplinas científicas, que, como la psicología deportiva, han probado ser eficazmente necesarias si se quiere llegar a la cumbre, obteniendo no sólo el rendimiento máximo sino el mejor desarrollo personal.

No obstante, al deportista de alto rendimiento las competencias le generan mucha incertidumbre, tensiones y un sinnúmero de emociones en las que, a pesar de que su motivación esté presente, el rendimiento puede verse deteriorado. A este respecto, existen numerosos estudios realizados sobre ansiedad, miedo, tensión, estrés, hostilidad y depresión en deportistas, todo lo cual demuestra que se encuentra un abanico amplio de estados emocionales y sentimientos que se encuentran presentes como resultado de la interrelación del deportista con la actividad que realiza, sea esta de entrenamiento o de competencia (García, 2003).

Así mismo, se ha hallado una serie de síntomas como el agotamiento, baja en autoeficacia y autoestima que influyen en el reinicio de las prácticas o en el abandono de las mismas en los deportistas después de las competencias o durante las mismas; estos síntomas se han agrupado y se le conoce con el nombre del Síndrome de Burnout, el cual empezó a ser estudiado en los años 80, en el campo deportivo. Los principales resultados sobre el tema corroboran que el ámbito deportivo es propenso para la aparición del síndrome (Garcés de Los Fayos, 1994).

Este síndrome abarca una reacción a los estresores de la competición deportiva, caracterizado por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos del entorno deportivo y disminución del rendimiento. Los síntomas vienen acompañados también por los pensamientos irracionales y el bajo rendimiento, factores que generan entre los deportistas consecuencias negativas para su desempeño. Y es allí donde, justamente, aparece la psicología del deporte como una propuesta inmejorable para superar dicha situación.

La importancia que hoy en día se está dando a la psicología del deporte de alto rendimiento exige cada día más un nivel de investigación y adquisición de conocimientos relacionados con diferentes tópicos inexplorados en nuestro medio. Mucho más cuando se desconoce el porqué de los síntomas negativos descritos.

A partir de esta revisión hay buenas razones para reconocer que la actividad deportiva presenta enormes exigencias en los procesos cognitivos del deportista y en algunas ocasiones, hace que aparezca una serie de pensamientos negativos o irracionales que desencadenan emociones tan intensas que pueden alterar considerablemente la conducta del deportista y dejar a un lado los objetivos previstos para la competencia.

Muy poco se sabe y se ha investigado acerca del síndrome de Burnout, y los pensamientos irracionales, relacionado con los deportistas de alto rendimiento del equipo de béisbol de la ciudad y es este, precisamente el objetivo del presente estudio que investigó estos fenómenos en los beisbolistas de alto rendimiento de la Liga de Béisbol del Atlántico.

La investigación planteada, constituye un tema de gran impacto no solo en Barranquilla, sino en el exterior y en cualquier ámbito deportivo que se desee investigar. En este sentido, el Síndrome de Burnout y los pensamientos irracionales, relacionado con los deportistas de alto rendimiento del equipo de béisbol de la ciudad, despiertan muchas inquietudes que son de gran interés para las personas vinculadas a este medio, como los entrenadores, árbitros, la familia del deportista, entre otros.

En esta investigación, los resultados fueron beneficiosos a corto plazo porque crearon nuevas propuestas de investigación en nuestro medio nacional e internacionalmente, en especial en el plano de la intervención en el área de la psicología del deporte, y la psicología clínica. A la vez permitió tener en cuenta aspectos como los pensamientos irracionales, el síndrome de Burnout y la aplicación del cuestionario del Burnout aplicado en nuestro medio y el de pensamientos irracionales estandarizado a deportistas. A largo plazo, se estudiarán nuevas teorías, métodos de evaluación aplicados a la psicología del deporte; igualmente, se concebirán nuevas técnicas de intervención, aplicadas más a la cognición-emoción, tan importante en el trabajo con deportistas, los dueños de equipo, entrenadores. Ellos serán conscientes de la importancia del rol del psicólogo en este contexto porque en la mayoría de los deportes

el psicólogo interviene cuando el equipo o el jugador no ganan una competencia.

El logro más importante que se obtuvo con esta investigación es el conocimiento que se generaría sobre la detección a tiempo del síndrome de Burnout y por ende la disminución de los síntomas y la prevención de esta problemática en el grupo estudiado.

Las investigaciones realizadas hasta el momento sobre el tema son pocas a nivel internacional, igualmente a nivel local y nacional, siendo la bibliografía escasa. Se trató de dar las bases para ampliar el radio de la psicología clínica abarcando el ámbito deportivo.

Síndrome de Burnout y deporte

Entre los pioneros de la investigación en el deporte está Fender (1989), quien propuso definir el Burnout en el deporte "como una reacción al estrés de las competencias". Garcés de Los Fayos, inició el estudio del Burnout en deportistas en el año 1993 con una revisión de trabajos que existían internacionalmente.

La definición dada recientemente sobre el Burnout por Garcés de Los Fayos (2005) lo señala como:

... el sentimiento de cansancio vital que el deportista siente cuando padece los tres síntomas que constituyen este trastorno psicológico: en primer lugar un estado de agotamiento emocional que siente como desbordante, seguido por un distanciamiento y dureza emocional hacia las personas que le rodean en su entorno deportivo, por ser los que provocan su estado de malestar y, finalmente, el sentimiento de escasa realización personal y deportiva que le aboca a la frustración más profunda. En prensa.

Además de lo planteado anteriormente sobre los conceptos acerca del síndrome de Burnout en deportistas, los datos apuntan a que la importancia del síndrome en deportistas es suficientemente llamativa; Jiménez, Jara

Vera y García (1995) cifraban la frecuencia del Burnout en deportistas en el 6%, Garcés de Los Fayos (1999) la situaba en el 7.62%, y recientemente Medina Mojena (2001) la establece en el 10%. Datos que nos revelan la importancia del problema y la relevancia de detectarlo a tiempo para una pronta intervención.

Burnout en jóvenes deportistas

Weyneck (citado en Papalia, 2002) insistió acertadamente en la importancia del estímulo precoz y variado de todos los grupos y funciones musculares posibles, mediante la práctica en la primera infancia de la mayor cantidad de movimientos y juegos. Trepar, saltar, correr, arrastrarse, lanzar, balancearse, caminar haciendo equilibrio, jugar con elementos de naturaleza, son movimientos básicos que dan al niño el almacén para luego ejecutar movimientos complejos.

Drummond (citado en Papalia, 2002) afirma que los adolescentes tienen una necesidad urgente de pertenencia a un grupo de referencia, ya sea deportivo o de estudio. La escuela es una experiencia de organización central en la vida de la mayoría de los adolescentes, ya que ofrece oportunidades para obtener información, dominar nuevas habilidades y moldear las ya dominadas y ensanchar los horizontes intelectuales y sociales (Papalia, Wendkos & Duskin, 2005).

Y además a estas edades el joven es moldeable tanto físico como mental. (Pérez, 1990). Si bien cada niño tiene su propia historia y modo de desarrollarse, hay ciertos rasgos de conducta y actitudes que estadísticamente se presentan con mayor frecuencia en ciertas edades. Forti (1992) señala etapas en la formación deportiva. Afirmando que no todos los niños nacidos en determinado año pueden trabajar juntos, las diferencias técnicas, físicas y psicológicas son muy altas. Lo que sí es posible y conveniente hacer es, una vez subdivididos por aptitudes, formar subgrupos de niños de edad, siempre y cuando se tenga en cuenta también el nivel. Es muy difícil que los niños puedan divertirse jugando entre ellos si hay diferencias de nivel marcadas.

Forti (1992) aborda 5 etapas: Predeportiva (5-6 años); mini deportes (6-8 años); Técnica completa (9-12 años); Pequeño profesional (13-15 años); Gran decisión (16-18 años). Las etapas comprendidas de pequeño profesional y de la gran decisión son las fases de las edades de los beisbolistas de la investigación. Caracterizándose la de pequeño profesional (13 -15 años) como taciturno, crisis de identidad, inicio de la etapa de entrenamiento de fuerza y potencia, cambios orgánicos, luchas verbales, menos amigos, alto porcentaje de las deserciones, rebelión, mayor sentido del deber, pensamiento abstracto, alta concentración.

La etapa de gran decisión (16-18 años) se caracteriza por ser cordial, más decidido y definido, control emocional, equilibrio, no derrocha su tiempo.

Pensamientos irracionales en deportistas

En el deporte, la competencia representa el ambiente ideal para que se presenten estilos de pensamientos irracionales, Ellis (1982; citado en Mariño, 2003), identificó cuatro creencias irracionales que interfieren con el potencial deportivo de los atletas. Estas creencias son: 1) "debería ser perfecto en mi deporte, si no lo llego a lograr seré un incompetente", 2) Debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y la aprobación de los demás" 3) "Todos deben tratarme con respeto y justicia siempre" "Las situaciones que enfrentó a diario no deberían salirse nunca de mi control".

Desde el punto de vista de los pensamientos negativos, los psicólogos deportivos dicen que estos son aún peores que no pensar en la competencia. En 1987 el psicólogo Albert Ellis identificó creencias generales irracionales que pueden interferir en que los deportistas alcancen su potencial. Dentro de los pensamientos que pueden afectar el desempeño y atentar en forma seria contra los posibles logros, Ellis incluye las siguientes afirmaciones: "Si no lo hago bien, soy incompetente" o "debo hacerlo bien porque si no, ¿qué dirán?". Este tipo de creencias puede hacer que los deportistas se distraigan emocionalmente y que su desempeño sea pobre.

Ellis (1987), señala que la mayoría de las personas han sido educadas para medir el valor como individuo "en función de lo bien que rendimos –especialmente en los deportes– y en la creencia de que un rendimiento pobre significa que somos personas que no valen para nada. Si jugamos bien sentimos que somos buenos, merecedores de reconocimiento, amor y respeto. Si jugamos mal, tememos que vamos a perder el amor y respeto que necesitamos tan desesperadamente" (p. 309).

Esta creencia, de que la valía personal viene definida por el éxito, resulta a veces difícil de reconocer en otra persona, para no hablar del mismo individuo. Pero está implícita en la mente de la mayoría de estos.

Betancourt (citado en Ayala, 1992), define los pensamientos irracionales o limitantes como todos aquellos pensamientos que obstaculizan o dificultan el rendimiento. Plantea que tanto los pensamientos limitantes pueden ser positivos como negativos; algunos pensamientos positivos mal usados pueden limitar el buen desempeño de la actividad deportiva.

Basados en un estudio que hicieron con los gimnastas que participaron en los juegos olímpicos de 1992, los doctores Michael Mahoney y M. Avenir sostienen que mientras más positivos sean los pensamientos y el diálogo interno de los deportistas, más fácil lograrán la excelencia.

Cuando un deportista tiene creencias irracionales es más propenso a tener aumento de emociones que posiblemente interfieran en un exitoso rendimiento (Crossman & Jamesson 1985, Williams & Roupke, 1993, citado por Hernández, 2002).

Castiblanco y Delgado (2004), encontraron pensamientos irracionales en voleibolistas universitarios referidos a la autoexigencia.

Callejas (2005) considera a las creencias irracionales como la suposición de que las cosas se hacen para uno mismo, iniciándose con una charla interior, concretizada en una conducta, manifestada en la tensión fisiológica.

Encontrando los siguientes pensamientos, en la investigación realizada a atletas de alto rendimiento que participaron en torneos nacionales en Bolivia: “me siento nerviosa, he fracasado, me quedé atrás, temo al rival, tengo que hacerlo bien, qué me dirán los entrenadores si pierdo, necesito ser aprobada por el entrenador”.

Alto rendimiento

En la alta competición, se entiende como deportista de alto rendimiento aquel que se caracteriza por su elevada productividad, materializada en resultados deportivos concretos que promueven su prestigio local, nacional o internacional (Cañizares, 2004).

En que el proceso de preparación de estos deportistas adquiere un elevado índice de especialización, donde las diferentes disciplinas implicadas (educación, física, psicología, medicina, etc.), mantienen su carácter aplicado. Además, muchos entrenadores de la actividad deportiva, y la mayor parte de los deportistas consideran que su preparación debe ser global, es decir donde se trabajen los niveles, físico-técnico-táctico y psicológico (Buceta, 1991).

Por tanto, la planificación del entrenamiento deportivo incluye la parte psicológica cuyo objetivo fundamental consiste en elaborar planes de acción para que el deportista pueda controlar sus pensamientos, emociones y conductas, tanto antes, durante y después del entrenamiento y de la competición (Jodra, 2000).

La intervención psicológica es cada vez más valorada por los propios deportistas, que la demandan en su preparación como una parte fundamental y necesaria (Buceta, 1995). Resulta conveniente la figura del psicólogo especializado en este contexto deportivo; su vinculación a la ciencia psicológica le permite fluidez y maestría en la utilización de técnicas y métodos específicos (entrevistas, observación, pruebas, instrumentos de biofeedback, etc.) y además su preparación en la aplicación

al ámbito deportivo posibilitan su actuación como un técnico deportivo (Jodra, 2000).

Objetivo general

Determinar la relación del síndrome de Burnout, con los Pensamientos Irracionales en beisbolistas prospecto de alto rendimiento que participan en los torneos de la Liga de Béisbol del Atlántico.

MÉTODO

Tipo de estudio

Epistemológicamente, la investigación se fundamenta en el paradigma Empírico Analítico. En este caso la presente investigación tiene como propósito determinar el síndrome de Burnout y los pensamientos irracionales en beisbolistas prospecto de alto rendimiento.

Diseño

El diseño es no experimental, transeccional donde se realiza observación en un momento único en el tiempo. De tipo correlacional, el cual describe relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento determinado (Hernández, 2003). Se trata también de descripciones, pero no de categorías, conceptos, objetos ni variables individuales, sino de sus relaciones, sean estas puramente correlacionales o relaciones causales. El enfoque psicológico en que se apoya la investigación es el comportamental cognitivo el cual nos proporciona información para la relación de las manifestaciones del Burnout y que pensamientos irracionales están presentes en los beisbolistas.

Población

La población de estudio estuvo representada por 32 jugadores prospectos de alto rendimiento que participan en competencias de la Liga de Béisbol del Atlántico.

Participantes

La muestra de estudio estuvo comprendida por 20 jugadores prospecto de alto rendimiento de la Liga de Béisbol que actualmente cumplen con los requisitos de alto rendimiento que voluntariamente participaron en la investigación. Son prospectos de alto rendimiento, aquellos jóvenes con edades entre 14 y 17 años, con talento en el béisbol, teniendo en cuenta 5 herramientas básicas para el desempeño óptimo en esta disciplina, las cuales son: 1. Habilidad en el bateo y fildeo. 2. Buen brazo, el cual se mide por inspección o por medida, por radar, lo mínimo es 30 y en el caso de los pitcher, el promedio de 90 millas. 3. Rapidez, habilidad motriz gruesa. Si corre 60 yardas, 180 pies (54.86) dos veces la distancia de home a primera. 4. Biotipo físico. a. Buena forma antropométrica (talla, peso, armonía entre las proporciones del cuerpo con algunas exigencias para el área de los lanzadores. b) físico (velocidad de reacción, agilidad, rapidez, fuerza y coordinación).c) Tecnomotrices (sensibilidad para la pelota, percepción espacial y de la distancia, capacidades rítmicas y de desplazamiento). d) Predisposición (para la práctica del juego). 5. Condiciones sociales (su rol y la inserción a un equipo).

Los jugadores fueron escogidos por el entrenador, como prospectos de alto rendimiento, por obtener un alto rendimiento en las competencias tanto local, nacional e internacional con un ritmo de entrenamiento de tres horas diarias de lunes a sábado, obteniendo en las competencias deportivas resultados óptimos para ocupar los primeros lugares a nivel nacional e internacional. Por ello, todos los jugadores tenían un mínimo de dos años como experiencia en participar en competencias, los cuales asisten al programa de entrenamiento físico-táctico.

La edad promedio de la muestra de estudio es de 15 años (edad máxima de 18 años y edad mínima 14 años). Los jugadores son estudiantes de séptimo-décimo grado, y estudiantes universitarios ciclo diurno de colegios y universidades ubicados en la ciudad de Barranquilla.

Instrumentos

Inventario de Burnout en deportistas: en esta investigación se utilizó una adaptación para deportistas, inventario del Burnout en deportistas (IBD) realizada por Garcés de Los Fayos (1999), del Maslach Burnout Inventory (1981) para evaluar el síndrome de Burnout, si está presente antes y después. Se trata de un cuestionario autoadministrado, constituido por 30 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes de los jugadores. Se completa en 10-15 minutos y mide los tres aspectos del síndrome: cansancio emocional, despersonalización y reducida realización personal. La fiabilidad en las diferentes dimensiones se caracterizó por ser adecuadas, antes de la competencia, valores que aumentaron al eliminar algunos de sus ítems, por lo tanto los valores del alpha Cronbach total del inventario 0.619.

Inventario de Pensamientos Irracionales IBT, adaptado a deportistas: el test aplicado en esta investigación, es el IBT (Irrational Beliefs Test). Inventario construido por Jones (1969) y estandarizado para el deporte por Mariño (2003), evalúa los pensamientos irracionales más frecuentes en los deportistas. Está compuesto por 10 subescalas con un total de 68 ítems. Las categorías o subescalas de clasificación de los pensamientos irracionales se señalan a continuación: necesidad de aprobación, autoexigencia, tendencia a culpar a otros, reacción a la frustración, irresponsabilidad emocional, ansiedad por preocupación, evitación de problemas, dependencia, influencia del pasado, ocio. En este cuestionario el nivel de confiabilidad de toda la prueba es considerado como satisfactorio (0,79).

Procedimiento

Para realizar esta investigación, se inició con la elección de la temática, la cual fue escogida teniendo en cuenta el interés de este tipo de investigación en el ámbito social y el escaso conocimiento teórico sobre el tema en nuestro contexto.

Luego se procedió a la escogencia del equipo con el cual se trabajaría, que es el Equipo de Béisbol del Atlántico, teniendo en cuenta los siguientes aspectos: probabilidad de aceptación referente a la investigación, libre acceso a la recolección de datos y aplicación de los instrumentos.

La recolección de datos tiene como sede el Estadio de Béisbol Once de Noviembre, Barranquilla, donde entrenan los deportistas de alto rendimiento del equipo de béisbol.

Se revisaron detalladamente los cuestionarios e instrumentos utilizados durante las observaciones y se resolvieron dudas respecto a su aplicación. Se sometieron los instrumentos especialmente el del Burnout, a juicio de expertos, de los cuales fueron escogidos dos entrenadores de equipo de béisbol. La prueba piloto se realizó en el equipo de Indeportes, a deportistas de alto rendimiento. Igualmente se sometió a la condición de confiabilidad, utilizando el SPSS.

Luego se aplicaron los instrumentos establecidos y se procedió a la recolección de datos. Se estableció un contacto con la población escogida y se realizaron entrevistas con las directivas para retroalimentar el proceso de datos. Una vez realizada la recolección de los datos se procedió al análisis de los mismos de manera cuantitativa y cualitativa.

La fase final consistió en la interpretación de los resultados teniendo en cuenta el marco teórico, el contexto de la población y las hipótesis planteadas, lo que permitió extraer las principales conclusiones del estudio.

RESULTADOS

Los resultados que se presentan a continuación son el producto de la aplicación de dos instrumentos adaptados a la población deportista (Burnout, IBT) aplicados a los 20 deportistas prospectos de alto rendimiento primera categoría de la Liga de Béisbol del Atlántico.

Inventario para Burnout

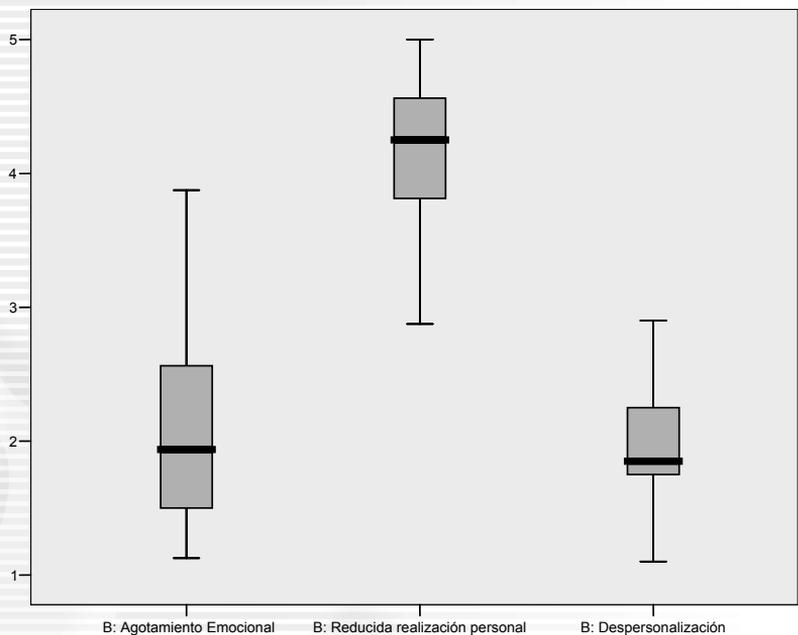


Figura 1. Resultados por escalas Inventario Burnout.

Según los resultados arrojados por el SPSS y con relación al Burnout deportivo, se puede observar que los puntajes de reducida realización personal presentan una puntuación alta.

En la figura 1 se muestra que la mayoría de las respuestas en el factor de reducida realización personal estuvieron entre 2.9 y 4.8. Siendo 1 el más bajo y 5 el más alto. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 2.9 y 5, estableciendo una media de 4.181, indicando que el 60% de la muestra tiene puntajes altos en esta categoría.

La figura 1 muestra que dentro de la mayoría de las respuestas obtenidas, en el factor de agotamiento emocional el puntaje estuvo entre 1.5 y 2.6. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1 y 3.9. Así mismo, dentro de las mayorías de las respuestas obtenidas en el factor

de despersonalización, el puntaje estuvo entre 1.7 y 2.3. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.1 y 2.9, indicando que la mayoría de los beisbolistas que contestaron este cuestionario, son capaces de presentar estrategias de afrontamiento activas y centradas en el problema.

Inventario de pensamientos irracionales

Con relación al inventario de pensamientos irracionales, en el análisis por subescalas se observa que las categorías, donde los beisbolistas puntúan más alto es: necesidad de aprobación, el 60% de la muestra; autoexigencia, el 55%.

En la subescalas donde los deportistas puntúan más bajo es en reacción a la frustración y ocio.

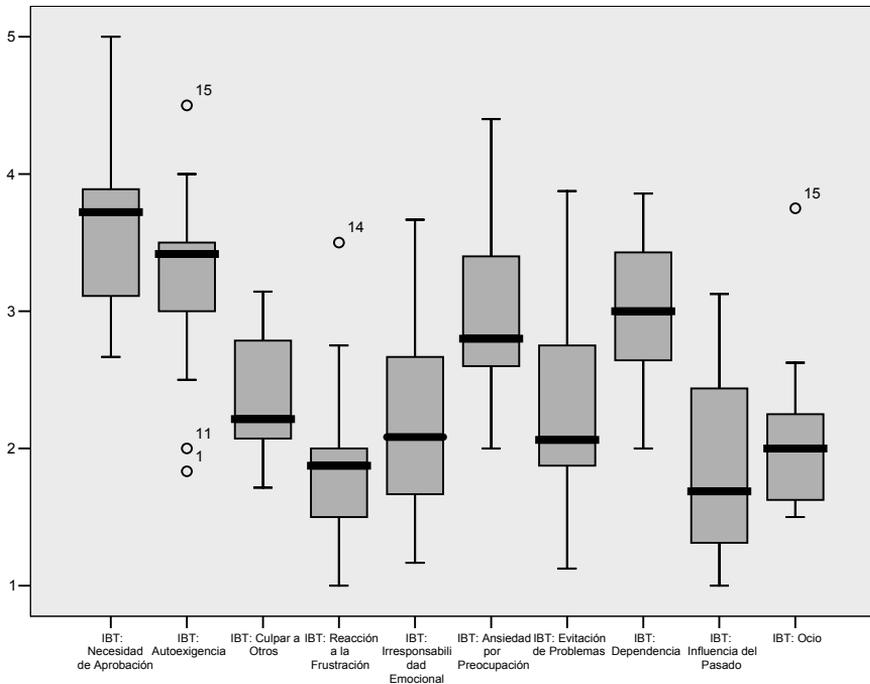


Figura 2. Inventario de pensamientos irracionales.

La figura 2 muestra que el puntaje con necesidad de aprobación estuvo entre 3.2 y 3.9, en cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron 2.7 a 5.0. En su orden le sigue la subescala de autoexigencia, la cual muestra que el puntaje estuvo entre 3.2 y 3.3. En cuanto a los valores extremos, 2.2 y 4. Encontrándose en esta subescala valores significativos en tres deportistas, el deportista 1, 11 y el 15. Igualmente se exigen desde los menores de 16 hasta los mayores de 18 años.

Con relación a la tercera subescala denominada culpar a otros, se puede demostrar que la mayoría de los deportistas tienen un puntaje bajo entre 2.1 y 2.9 en la idea de que cierta clase de gente es vil, malvada e infame y que deben ser seriamente culpabilizados por su maldad. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 2 y 2.8. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.7 y 3.1, indicando que la mayoría contestaron este cuestionario, muestran que no culpan de sus errores a otros.

En la cuarta subescala, reacción a la frustración, se puede mostrar que los beisbolistas tienen un puntaje bajo en la idea. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 1.6 y 2. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.0 y 2.8, indicando que la mayoría que contestaron este cuestionario, manifestando que son capaces de enfrentar adversidades, cuando un partido o competencia no van como lo esperado, aceptan la situación y no reaccionan agresivamente.

Con relación a la quinta subescala, irresponsabilidad emocional, tienen un puntaje bajo. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 1.6 y 2.7. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.2 y 3.7. Indicando que son capaces de responsabilizarse de sus propios actos y en este grupo de los errores que cometen durante la ejecución de un partido.

De la misma manera, con referencia a la sexta subescala, ansiedad por preocupación, se pueden observar puntajes bajos. La figura 2 demuestra

que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 2.5 y 3.4. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 2.0 y 4.4. Indicando que son capaces de mantener la calma y controlarse en momentos difíciles de un partido.

De igual modo, con referencia a la séptima subescala evitación de problemas se puede observar puntaje medio bajo. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 1.9 y 2.8. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.1 y 3.9.

Con relación a la octava subescala dependencia, se puede observar puntaje medio bajo. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 2.7 y 3.4. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 2.0 y 3.9. Indicando que estos beisbolistas son capaces de ser independientes en sus actuaciones, confiando en ellos mismos los cuales se corroboran en los resultados altos en el factor de autoconfianza.

De la misma manera la subescala novena, influencia del pasado, se pueden observar puntajes medio bajos. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 1.3 y 2.2. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.0 y 3.1. Indicando que estos beisbolistas son capaces de pensar que si algo ocurrió alguna vez y le conmovió no debe por qué seguir afectándolo.

En consideración la última subescala, ocio, se observan igualmente puntajes bajos. La figura 2 demuestra que dentro de la mayoría de los deportistas, el puntaje estuvo entre 1.5 y 2.1. En cuanto a los valores extremos se muestra que estuvieron entre 1.5 y 3.8. Indicando que estos beisbolistas son capaces de pensar que la inactividad y la pasividad no aumenta la felicidad.

Relación existente entre Burnout y pensamientos irracionales

Revisados los resultados obtenidos por los beisbolistas en las dimensiones establecidas, se procedió al análisis de las correlaciones de las dimensiones que componen el Burnout y pensamientos irracionales.

Coefficientes de correlación de Pearson entre los factores del Burnout y pensamientos irracionales: en la tabla aparecen los coeficientes de correlación obtenidos entre las dimensiones del Burnout y pensamientos irracionales.

Tabla. Correlaciones entre dimensiones del Burnout y Pensamientos Irracionales.

	Agotamiento Emocional	Reducida Realización Personal	Despersonalización
Necesidad aprobación	,279	,026	-,285
Auto Exigencia	-,091	-,300	-,016
Culpar a Otros	,182	-,030	,171
Reacción a la frustración	,045	,029	-,297
Irresponsabilidad emocional	,075	-,149	,143
Ansiedad por preocupación	,389	-,270	,234
Evitación de problemas	,123	-,358	,201
Dependencia	,146	-,064	,096
Influencia del pasado	,476(*)	-,311	,472(*)
Ocio	,070	-,682(**)	,447(*)

De los resultados obtenidos, se logró conseguir una caracterización de los diferentes factores analizados. De las relaciones encontradas entre Burnout y pensamientos irracionales, se concluye que existe una asociación positiva entre agotamiento emocional con influencia del pasado ($,476^*$), dado que a mayor agotamiento emocional, mayor influencia del pasado; una asociación negativa, debido a que hay una mayor reducción de la realización personal menor es el ocio ($-,682^{**}$) y una asociación positiva entre despersonalización con influencia del pasado ($,472^*$) y ocio ($,447^*$).

DISCUSIONES

Lo cierto es que todo deportista que practica algún deporte con fines competitivos, desea tener el mejor desempeño en cada una de las competencias;

por ello, entrena fuerte y coarta aspectos de su vida personal. De acuerdo a los resultados obtenidos, se concluye:

1. Respecto a los resultados obtenidos, se puede afirmar que la variable Burnout, en la categoría reducida autoeficacia (60% de los beisbolistas), no logra los objetivos marcados en la realización de la actividad física y deportiva, en coincidencia con estudios previos de Garcés de Los Fayos (2004) y con otros trabajos realizados por Leither (1993) & Maslach (2001) ya que la ineficacia parece surgir más claramente de una falta relevante de recursos.

De acuerdo con lo anterior, a 8 de los beisbolistas con edades entre 17 y 18 años, se les encontró el puntaje elevado, lo que llama Forti (1992) etapa de gran decisión. Como se observa en la muestra, los jóvenes de estas edades estudian educación superior, están sujetos a presiones familiares, económicas, entrenadores y los scout, lo que puede culminar en un Burnout. El público es otro de los factores que interfiere para un mejor concepto de sí mismo y en la autoeficacia, coincidiendo con Cañizares (2004). En los estadios de béisbol, se observa cómo el público lesiona al pelotero con improperios y burlas que repercuten en su desempeño presente y futuro. Igualmente se señala que, en esta fase de la adolescencia, el público imaginario presente incide en la concepción del individuo sobre su autoeficacia, como lo ha demostrado Elkin (citado por Weinberg, 1996).

Así mismo, el agotamiento emocional es un problema de carácter psicológico que se relaciona muy negativamente en los deportistas que desarrollan su práctica deportiva con cierto nivel de intensidad competitiva. Lo que se evidencia en este equipo, que semanalmente se ve expuesto a presiones para obtener un mejor rendimiento día a día porque sus miembros son observados por un scout (cazatalentos) del exterior para vincularlos a un equipo de grandes ligas. Junto a lo anterior, la preparación para el ingreso al mundo profesional académico constituye otra presión que condiciona a estos deportistas de 17-18 años

a padecer el agotamiento emocional, reafirmandose así los trabajos previos de Garcés de Los Fayos (1993) y Forti (1992).

Sin embargo, estas decisiones no son absolutamente restrictivas: un jugador puede cumplir con los objetivos necesarios para ser excelente profesional y al mismo tiempo, mantenerse en condiciones de estudiar, lo cual se observa en los participantes coincidiendo con los estudios realizados por Forti (1992).

De la misma manera, con relación al tercer factor, se puede observar que el 45% de los casos presenta la estrategia de afrontamiento; consistente en distanciarse psicológicamente de aquellas personas que el deportista considera han influido en sus frustraciones deportivas, reafirmando lo propuesto por Garcés de Los Fayos (2004). Esto se observa sobre todo después de una competencia con resultados no satisfactorios, tras lo cual el pelotero no asiste a la práctica siguiente y se observa, con mayor incidencia, cuando termina un campeonato.

De acuerdo con lo anterior, los datos apuntan a que la importancia del síndrome de Burnout en deportistas es suficientemente llamativa. En el trabajo de Garcés de Los Fayos (1994), aparece un porcentaje muy alto de deportistas afectados de Burnout (superior al 20%), dato que se sitúa por debajo de las previsiones que realiza Rotella, Hanson y Coop (1991), que cifra en el 35% la incidencia del síndrome; igualmente en otra investigación posterior Garcés de Los Fayos (2004) cita a Jiménez, Jara Vera y García (1995) donde cifraban la frecuencia del Burnout en el 6% y a Medina Mojena (2001) el cual encontró presencia del Burnout en el 10% de la población estudiada. En cualquier caso e independientemente de la variabilidad de los datos ofrecidos, es evidente que una incidencia que se sitúa alrededor del 7% habría que empezar a considerarla.

A nivel individual se encontró que en las tres categorías, se presentan indicios de Burnout, especialmente en la categoría de reducida rea-

lización personal (autoeficacia), con el 55% de la población, dato que lo sitúa en medio alto para la muestra escogida en esta investigación. Tomando un promedio, en esta investigación se encontró que el 50% de estos peloteros presenta Burnout.

2. En lo pertinente al análisis estadístico del Inventario de Pensamientos Irracionales (IBT), las variables evaluadas presentan mayor afectación en función del desarrollo de la competencia.

Las categorías culpar a otros, reacción a la frustración, irresponsabilidad emocional, ansiedad por preocupación, dependencia, influencia del pasado, evitación de problemas y ocio se hallan bastante localizadas, según se infiere de la ubicación de comportamientos en los niveles bajo y medio bajo. Sin embargo, esta misma ubicación indica que estas categorías no influyen significativamente en el desempeño individual de la muestra.

Comparando con los resultados de otras investigaciones, la subescala donde los beisbolistas puntuaron más alto fue en necesidad de aprobación 60%. Pero, en contraste con la investigación de Ayala (1992), se encontró que más del 50% de la población evaluada presentaba pensamientos limitantes referidos a la autoconfianza; así, pensamientos tales como "Debo esforzarme por ser el mejor" fue presentado por el 82.5% de los deportistas pertenecientes a deportes de conjunto. En comparación con el estudio descriptivo de Castiblanco y Delgado (2004) sobre pensamientos irracionales en voleibolistas universitarios, se encontró similitud en los pensamientos limitantes, referidos a la autoconfianza y los ítems que evalúan nivel de autoexigencia.

Con relación específica al nivel de autoexigencia, esta fue la segunda subescala en que los deportistas puntuaron alto, donde el 55% de los deportistas presenta este tipo de pensamientos.

Se cree que en el caso de los deportistas, la autoexigencia y la necesidad de aprobación forman parte de las características de personalidad

y además el mismo deporte lo exige, cualquiera que se practique, como lo señala en sus afirmaciones Caillois (citado por Garzarelli, 2001). En lo pertinente al béisbol, el nivel de exigencia es máximo en este sentido porque no sólo hay que tener en cuenta las habilidades físicas, sino la estabilidad emocional y cognitiva. Específicamente, en esta población se encontraron ideas como "debo ser el mejor para ser firmado por un scout".

En el caso del Burnout, este cuestionario se ha utilizado en la ciudad de Bogotá y los resultados han sido adecuados. Con la muestra escogida, el índice de confiabilidad fue satisfactorio en la categoría de reducida realización personal, agotamiento y despersonalización. Coincidiendo con los índices de Maslach y Jackson (1981), Burke y Richarsen (1991) plantean que las características del instrumento en cuanto a validez y fiabilidad son adecuadas. Cherniss (1992) acepta la fiabilidad y validez del MBI, sin analizar su estructura factorial.

En el instrumento de Pensamientos Irracionales (IBT), el resultado en la escala total fue de 0.795, indicando una adecuada fiabilidad y coincidiendo con la confiabilidad de la prueba IBT estandarizada para deportistas por Mariño (2003), el cual obtuvo como resultado 0.70 en su Alpha Cronbach, considerada como buena en su estudio preliminar.

Hay un último aspecto que se debe tener en cuenta sobre los participantes: las etapas de pequeño profesional (14 a 15 años) y la etapa de la gran decisión (16 a 18 años), evidencian la incomodidad para ser evaluados, confirmando lo que nos dice Forti (1992) acerca de las características propias de cada etapa del desarrollo del deportista.

Con respecto a los resultados encontrados en las correlaciones se concluye lo siguiente:

- Asociación positiva entre agotamiento emocional con influencia del pasado. Por lo tanto, a mayor cansancio emocional y físico, mayor idea de

que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que "si alguna vez jugué mal, voy a continuar rindiendo así".

- Asociación negativa de reducida realización personal con ocio. Cuando el deportista tiene una baja autoeficacia, tiende a tener mayor tiempo de inactividad en su práctica deportiva.
- Asociación positiva entre despersonalización con influencia del pasado. A mayor distanciamiento emocional de las personas que afectivamente le rodean en el contexto deportivo, más ideas acerca de la historia pasada (le ocurre con frecuencia a los lanzadores cuando pierden un partido), lo cual puede llevar a estados emocionales como la depresión.

De los resultados obtenidos por el grupo de deportistas se puede decir:

- En el Burnout están asociados a pensamientos irracionales, aquellos relacionados con el ocio, influencia del pasado, siendo los rasgos comunes en los factores de despersonalización y reducida realización personal, estos deportistas como estrategia de afrontamiento, por los resultados indican que se alejan psicológicamente de las situaciones que le producen ansiedad o cuando los resultados son los no esperados toman actitudes de inactividad dejando influenciarse por hechos pasados los cuales si no se resuelven o no reestructuran la idea, los resultados van a ser los mismos de bajo desempeño. Igualmente, se distancian psicológicamente de aquellas personas que el deportista considera son motivos de sus frustraciones, asociándose con la felicidad que produce la inactividad indefinida. Dejándose influenciar por lo ocurrido anteriormente.
- Se puede evidenciar que el deportista que presente el síndrome de Burnout, necesita una parte de situaciones estresantes como para provocar un fuerte malestar (presión de la familia, entrenadores, competencias semanales, pérdidas de partidos, prácticas cinco veces a la semana, los resultados obtenidos en las últimas competencias para hacer parte

del equipo en la próxima competencia, las críticas de los medios de comunicación). En este estudio se ha tenido en cuenta lo anterior, pero los resultados nos indican que existen relaciones positivas y negativas entre las variables.

Teniendo en cuenta los objetivos, las hipótesis y la discusión de los datos, es importante concluir que el Burnout y los pensamientos irracionales, son, sin lugar a dudas, las categorías que se deben tener en cuenta para precisar las conclusiones de este estudio, pues estas categorías influyen notoriamente en el rendimiento de estos beisbolistas, catalogados prospectos de alto rendimiento.

Como aporte final a esta investigación, se puede decir que uno de los errores manifiestos en la formación de estos atletas es la cantidad de alumnos que participan en un campeonato. Muchos de estos adolescentes son seleccionados por los resultados deportivos o las habilidades que han desarrollado y no por las aptitudes que los destaquen entre los demás, lo cual trae como consecuencia que con el transcurrir de los años muchos de ellos deban abandonar el equipo, porque se les dificulta cumplir con las exigencias del juego, al incrementarse la distancia de las bases, aumentar la velocidad de los lanzamientos, la fuerza del bateo.

En este sentido, los aspectos humanos que envuelven el deporte tienen un denominador común: la complejidad. Se sabe que el deporte es un campo todavía inexplorado por los psicólogos de nuestro medio. El objetivo de este trabajo, en consecuencia, no es agotar esta temática, sino reunir de forma puntual algunos elementos importantes para el saber del psicólogo del deporte. Se busca ampliar el entendimiento sobre aspectos concernientes al área emocional del jugador y su relación con el alto rendimiento requerido en las competencias.

En la medida que entendamos mejor este proceso, podremos vislumbrar acciones que permitan superar los inconvenientes que se presenten durante el desarrollo de una competencia.

Según Codo y Vásquez (citado por Carlotto, 2001), varias teorías de moda prometen explicar los más diversos sentimientos humanos, como la falta de motivación, las energías negativas, la depresión, el estrés y ahora el Burnout. Sin embargo, muchas veces estas teorías salen de escena sin cumplir lo que prometieron, aunque, eso sí, siempre añaden algo o mucho a la comprensión del ser humano y particularmente a sus debilidades.

Por lo tanto, sería válido tener en cuenta la importancia del deporte en la vida humana. Es fundamental que las universidades locales proyecten e incentiven investigaciones en este campo, tan árido en nuestro medio y pobremente valorado por los organismos educativos.

Se sugiere en los próximos estudios profundizar sobre los factores emocionales en deportistas, la influencia del público en los resultados de las competencias, especialmente con adolescentes. Programa de intervención para el Burnout en el deporte. Estandarizar pruebas para la población de deportistas, como las escalas de ansiedad y depresión.

REFERENCIAS

- Albo Lucas, J. (2003). La evolución motivacional como criterio discriminante en los deportes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 2 (35), 139-150.
- Aguilar, G. (1985). Análisis comportamental aplicado al deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología* 3 (17), 315-328.
- Anshel, M. & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology* 4(140), 434-450 Recuperado el 20 de junio del 2004, disponible en: <http://proquest.umi.com/>
- Ayala, S. (1992). Pensamientos Limitantes en Deportistas. Tesis, Universidad Nacional de Colombia.
- Beck, A (1992). *Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad*. Barcelona: Paidós Ibérica, S. A.

- Borras, E. (2001). Psicología del deporte en el tenis: experiencias prácticas. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte* 3 (1) Artículo 22. Recuperado el 17 de junio de 2004, en www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=22
- Buceta, J. M. (1991). La intervención conductual en el deporte de competición. En G. Buela-Casal, y Caballo, *Manual de Psicología Clínica Aplicada*. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Buceta, J. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 95-110.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cantón, E. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 59-75.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. Deportes, Cuba.
- Callejas, A. (2005). Técnicas cognitivas conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento. *Revista Digital*. Buenos Aires: Año 10, N.º 89. Extraído el 12 de enero del 2006 desde <http://www.efdeportes.com/>
- Carlotto, M. (2001). Síndrome de Burnout y desempleo. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 1 (10) 130-139.
- Castiblanco, J. & Delgado, P. (2004). *Estudio descriptivo sobre los pensamientos irracionales en voleibolistas universitarios*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Cecchini, J., González, C., Carmona, A. & Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la autoconfianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema* 1 (16) 104-109.
- Cely, W. (1995). Entrenamiento para deportistas en el manejo de pensamientos para el control de la ansiedad. Tesis, Universidad Nacional de Colombia.
- Cresswell, S. L. (2003). The nature of athlete Burnout. *Australian Journal of Psychology*, 4 (55) 40-48.

- Contreras, O. (1998). *La detección temprana de talentos deportivos*. Cuba: Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Ellis, A. (1992). *Aplicaciones clínicas de la terapia racional emotiva*. New York: Desclee de Brouwer.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: potencial for research and interventions strategies. *The Sport Psychologist*, 3 (1), 63-71.
- Forti, L. (1992). *La formación del tenista completo*. España: Paidós.
- Garcés de Los Fayos, E. (1994). El entrenador: Burnout en el contexto del deportista. Recuperado el 13 de mayo de 2005 en <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos>
- Garcés de Los Fayos, E. (2001). Unidad de psicología del deporte: la psicología en el alto rendimiento. Recuperado el 22 de junio de 2004 en <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos>
- Garcés de Los Fayos, E. (2002). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuestiones de Psicología del Deporte*. 2 (2) Recuperado el 28 de abril de 2004 en <http://sea2fd.sea2.hotmail.msn.com>
- Garcés de Los Fayos, E. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de Burnout en el contexto deportivo. 11-12 (5). Recuperado el 13 de mayo de 2004 en <http://reme.uji.es/agarce2110312102/texto.htm>
- Garcés de Los Fayos, E. (2004). Burnout en Deportistas. *Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de Los Fayos, E. (2004). El Burnout. Recuperado el 22 de julio de 2004 <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos>
- Garcés de Los Fayos, E. (2004). Principios básicos a aplicar en el desarrollo de programas de intervención y prevención en deportistas con el síndrome de Burnout. Propuesta desde una perspectiva transnacional. Recuperado el 18 de octubre de 2004 en <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos>
- García Ucha, F. (2001). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. Recuperado el 23 de julio de 2004 en <http://www.efedeportes.com/Revista Digital, Buenos Aires, 33>.

- García Ucha, F. (2003). La disposición de los deportistas a rendir en el entrenamiento y la competencia. Recuperado el 18 de julio de 2004 en <http://psicodeportes.un/biblioteca/articulos/nqui.asp>
- Gardner, R. (2003). *Estadísticas para psicología usando SPSS*. México: Pearson Educación.
- Garzarelli, J. (2001). La competencia en el deporte. Universidad Salvador (Argentina). Recuperado el 23 de agosto de 2004 en <http://www.psicologia-online.com/ebooks/psicologiadeldeporte/lamotivacione-neneldeporte>
- Guillén, F. (s. f.). El estrés de los jóvenes deportistas. Ponencia presentada en el XVIII Congreso Panamericano de Educación Física. Caracas, Venezuela. Recuperado el 19 de junio de 2004 en <http://www.kinesis.com.co/de cómo/de cómo.htm>
- González, L. (2001). Condiciones internas y actividad deportiva. Variables de indispensable consideración en la preparación psicológica . Versión por artículos del libro "Stress y deporte de alto rendimiento" para EFDeportes.com. Artículo 5. Recuperado el 22 de mayo de 2004 en <http://www.efdeportes.com/efd43/stress.htm>
- González, L. (2001). Una aproximación práctica a la psicología del deporte. *Revista Digital. Educación Física y Deportes*. Buenos Aires: 35. Recuperado el 28 de julio de 2004 en www.efdeportes.com
- González-Carballido, L. G. (2001). Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento. Buenos Aires: Recuperado el 24 de julio del 2006 en <http://www.efdeportes.com> 6, 32.
- Hernández, L. (2004). Estar quemado (Burnout y su relación con el afrontamiento). *Int. J. Clin Health Psicol.* 4, 2, 323-336.
- Hernández, S. (2002). Pensamientos irracionales en deporte. *Revista Virtual Psiquiatría.com*. Recuperado el 24 de noviembre del 2005 en www.psiquiatría.com/articulos/pensamientos/deportes.htm
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.

- Jodra, P. (2000). La importancia de la preparación psicológica según los deportistas de alto rendimiento. *Revista de Actualidad de la Psicología del Deporte*, 2, artículo 13. Recuperado, junio 26/ 2006. Desde <http://www.lictor.com/revista/index.php3?articulo=13>
- Loehr, J. (1982). *La excelencia en los deportes*. Argentina: Planeta.
- Mardones, J. (1987). *Filosofía de las ciencias humanas y sociales*. México: Distribuciones Fon Tamara.
- Mariño, N. (2003). Adaptación, validación y estandarización de la prueba I.B.T. (Irrational Beliefs Test) para evaluar pensamientos irracionales en deportistas (de disciplinas de conjunto e individuales) de las ligas de deportes de Bogotá. Tesis Universidad Nacional de Colombia.
- Marrodán, J. L. (1998). Un programa de trabajo en técnicas para deportistas de equipo. *Revista Electrónica de Psicología*, 2. Recuperado el 27 de Julio de 2005 en <http://www.psiquiatria.com>
- Mahoney, M. (1992). *Psicoterapias cognitivas y constructivista. Teoría, investigación y práctica*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Marulanda, A. (1996, agosto). Competencia acaba calidad humana. *El Tiempo*, p. 2B.
- Maslach, C. (2000). Cuestionario del Burnout. Newsletter *Estrés y Salud*. (2)
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology* 52, 397- 422.
- Novella, M. (2002). Revisión del concepto de estrés y síndrome de Burnout. Raedeke, T. Understanding athletes burnout: coach inquieta. *Journal of Sport Behavior*. Recuperado el 23 de mayo de 2004 en <http://proquest.proquestmail@il.proquest.com>
- Papalia, D., Wendkos, S. & Olds, D. (2002). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: MacGraw-Hill.
- Rayne, D. (1995). Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behavior*. 18, 4.

- Richards, J. & Cols. (1980). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Augusto E. Pila Taleña.
- Sadie, S. (2004). Etiología del Burnout. Recuperado el 6 de mayo de 2004 en www.diezminutos.org/burnout.html
- Sierra, C. (1997). Psicología del juego. *Revista de Home-Run* 6 (2), 37.
- Skrypiel, E. (1974). *Psicología*. La Habana: Pueblo y Educación
- Tallano, L. (2004). Acerca de la motivación en el deporte. Recuperado el 22 de mayo de 2004 en www.fjs.com.ar/psico.htm
- Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte*. Barcelona: Herder.
- Vealey, L. (1986). Autoconfianza y autoeficacia en el deporte. *Psicológica del Deporte*. Modelo Conceptual de Vealey. Recuperado el 26 de julio del 2006. <http://www.efdeportes.com/revistadigital>
- Voight, M. (2002). Combatiendo los síntomas del estrés por entrenamiento. Recuperado el 23 de mayo de 2004 en proquestmail en Proquest.com 3(73), 34-38.
- Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.