

Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos

Alexandra Valadez Jimenez¹, J Isaac Uribe Alvarado², Ma. de los Ángeles Vacio Muro³
y Teresa Margarita Torres López⁴

Resumen

Este estudio investiga los índices de burnout en una muestra de entrenadores deportivos, así como su relación con los estilos de afrontamiento, situaciones generadoras de estrés y variables como sexo, edad y años de experiencia. Se trata de un estudio descriptivo correlacional en el que participaron 142 entrenadores deportivos. Se utilizó el inventario de burnout adaptado al entrenador, el inventario Brief COPE-28 y una escala de situaciones generadoras de estrés. El 33.4% de las mujeres y el 20.9% de los hombres presentan niveles altos de burnout en más de dos dimensiones. En hombres y mujeres, hay una relación significativa entre las situaciones generadoras de estrés y agotamiento emocional y entre afrontamiento centrado en el problema y reducida realización personal. En el estudio se discute respecto a la importancia de centrar investigaciones en situaciones generadoras de estrés y la forma de afrontarlo en los entrenadores deportivos.

Palabras clave: Burnout, entrenador deportivo, afrontamiento, estrés.

En el ámbito del deporte competitivo ya sea individual o colectivo, los entrenadores comúnmente se ven sometidos a estresores como parte de su labor y si estos no son afrontados de la manera adecuada y el estrés se perpetua de manera prolongada pueden desencadenar padecimientos asociados al estrés crónico, como el síndrome de burnout. Este síndrome trae consecuencias en la salud biopsicosocial y desempeño laboral en quien lo padece, pues sus efectos adversos se expresan mediante mecanismos emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos (Vieco y Llanos, 2014).

El burnout se empezó a estudiar por Freudberger (1974), sin embargo fueron Maslach y Jackson (1981) quienes lo definen como un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal. En el caso particular del estudio del burnout en entrenadores deportivos, Caccese y Mayerberg (1984) fueron los primeros en estudiarlo. En años recientes ha incrementado el interés en este tema, principalmente por el vacío del conocimiento que prevalecía entorno a la experiencia del estrés, los recursos para hacerle frente y las variables desencadenantes del burnout en los entrenadores. En este sentido se han hecho aportaciones entre las que destacan el estudio de los recursos de afrontamiento y las variables asociadas al síndrome; por otra parte, se ha puesto de manifiesto la relación de la respuesta al estrés y burnout con variables sociodemográficas y laborales de entrenado-

res, tales como el sexo, la edad, la formación académica y el tiempo de la jornada laboral. Además, se ha identificado que la subvaloración económica de su trabajo comparado con otros profesionales de la salud, los lleva a buscar otras fuentes de empleo que inciden en un incremento del desgaste físico y psicológico al que se ven sometidos de manera cotidiana (Altfeld, Schaffran, Kleinert y Kellmann, 2018; De Mello, Alvarez, Samulski y Teoldo, 2016; Dixon y Turner, 2018; Kilo y Hassmen, 2016; Pinto y Gaspar, 2016; Potts, Didymus y Kaiseler, 2018; Sánchez-Oliva, Sánchez-Miguel, Pulido, López y Cuevas, 2014).

Por otra parte, los estudios reconocen que el entrenador deportivo juega un papel fundamental en cualquier nivel competitivo, no solo porque su labor permite que los deportistas alcancen el óptimo en su forma deportiva, sino porque su participación resulta fundamental para masificar el deporte y generar estilos de vida saludables en la población. Sin embargo también coinciden en señalar que los entrenadores se someten a altos niveles de estrés en el desarrollo de sus funciones, y que este afecta la percepción que tienen los entrenadores de la calidad de su trabajo, y afecta de forma indirecta el desempeño de los deportistas (Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012; Thelwell, Wagstaff, Chapman y Kenttä, 2016).

Los estudios que Norris, Didymus y Kaiseler (2017) y Stynes, Pink y Aumann, (2017) han hecho respecto al estrés

¹ Correspondencia: Alexandra Valadez, Universidad de Guadalajara, México Tel: +52 33 31 00 71 34; E-Mail: alex.valadezj@gmail.com

Universidad de Guadalajara, México

² Universidad de Colima, México

³ Universidad Autónoma de Aguascalientes, México

⁴ Universidad de Guadalajara, México

en el entrenador, enfatizan el beneficio que traerían consigo las intervenciones centradas en habilitar a entrenadores para afrontar estresores específicos del contexto en el que trabajan, debido sobre todo a que su bienestar psicológico depende de la efectividad de las estrategias de afrontamiento utilizadas.

De acuerdo al modelo transaccional del estrés, el afrontamiento, influye en la respuesta que un individuo tiene ante un estímulo estresante (interno y/o externo), lo definen como "los esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que exceden de los recursos de la persona" (Lazarus y Folkman, 1984, p. 164). Desde esta perspectiva se pone especial énfasis en la valoración cognitiva de los estímulos como precursores de diversas respuestas emocionales, entre ellas, la de estrés (Lazarus, 1991). A partir de ello se pueden identificar fundamentalmente dos tipos de afrontamiento: centrado en la emoción, cuyo objetivo es aliviar las emociones adversas; y el afrontamiento centrado en el problema, que implica la movilización de los esfuerzos por dar solución o afrontar de manera directa el estímulo estresante.

Por su parte, García et al. (2015) mencionan además el afrontamiento de evitación, donde la persona no realiza esfuerzos ni emocionales ni conductuales para modificar la situación. En el caso del entrenador, Altfeld y Kellmann (2015) sugieren que "la percepción individual del trabajo podría tener más influencia en el agotamiento emocional de los entrenadores que las variables relacionadas con el contexto" (p. 649).

Si bien las investigaciones centradas en los entrenadores y con esta problemática han ayudado a llenar un vacío de conocimiento y apuntan en dirección clara para subsiguientes estudios, éstas se han realizado en contextos deportivo-culturales diferentes al mexicano. En México no se conoce claramente el perfil del entrenador deportivo, mucho menos sus características y necesidades psicológicas, con miras a llenar este vacío de conocimiento, el objetivo de este estudio fue identificar los niveles de burnout de entrenadores deportivos; y establecer la relación con los estilos de afrontamiento, la percepción de las situaciones generadoras de estrés, la edad y años de experiencia en mujeres y hombres.

Método

Participantes

Participaron 142 entrenadores deportivos seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, los criterios de inclusión fueron estar presentes al momento de la aplicación, contar con la mayoría de edad y estar ejerciendo como entrenador en el momento de la aplicación de los instrumentos. Participaron 86 hombres (60.6%) y 38 mujeres (26.2%); el 18 (12.7%) no respondió a esta pregunta. La edad promedio fue de 37.73 años (DT=10.35); y

15.66 (DT=10.4) años de experiencia como entrenadores. En cuanto a la escolaridad, el 75.4% (N=107) cuenta con estudios universitarios, y de los 122 entrenadores que tienen estudios a partir de licenciatura, solo el 76.2% (N=93) de ellos tienen estudios afines al área del deporte.

Respecto al tipo de deporte, los hombres entran mayormente en deportes de combate 20.9% (N=18), mientras que las mujeres se concentran en entrenar principalmente en deportes de arte competitivo 44.7% (N=17), por otra parte, tanto hombres como mujeres preparan a sus deportistas para más de un nivel competitivo, lo que implica un aumento de los estresores a los que deben hacer frente.

Los entrenadores preparan en promedio a 23.09 (DT=12.28) deportistas, como mínimo entran a cinco y como máximo a 80; trabajan en promedio 27.72 horas a la semana, con un mínimo de tres horas y un máximo de 64 horas. Respecto a sus ingresos mensuales los hombres en su mayoría (22.1%, N=19) perciben un ingreso superior a los \$15,001 pesos mexicanos, mientras que las mujeres perciben en su mayoría (18.4%, N=21.1) un sueldo entre \$6,001 y \$9,000.

Instrumentos

Para evaluar el grado en que diferentes situaciones relacionadas con la dinámica deportiva son generadoras de estrés en entrenadores, se creó una instrumento denominado *escala de situaciones generadoras de estrés (SGE)*, en la cual se plantearon seis situaciones que suelen generar tensión y que forman parte de las funciones y relaciones que el entrenador debe establecer de forma continua en su práctica diaria (Prendas, Castro y Araya, 2007). Las situaciones que el entrenador debía ponderar como estresantes son las siguientes: Trabajar con los padres de familia; Trabajar con la directiva; Pedir recursos materiales para los deportistas; Pedir recursos para poder viajar; Los viajes en competencias; y que los deportistas no sigan las instrucciones. Las opciones de respuesta de la escala son de tipo ordinal donde el valor uno es *No genera estrés* y el valor cinco *Estresa mucho*. El conjunto de seis preguntas reportaron un nivel de consistencia interna de .802 de acuerdo al valor Alpha de Cronbach y una Varianza=32.13.

El *Inventario de Burnout Maslach Burnout Inventory (MBI)* que fue inicialmente adaptado por Valadez et al. (2014). Se responde mediante una escala tipo Likert de siete puntos, que van de cero que corresponde a *nunca* a seis que equivale a *todos los días*. Consta de 22 ítems que miden las tres dimensiones que componen el síndrome de Burnout: Agotamiento emocional (AE), Despersonalización (D) y Reducida realización personal (RRP). Para considerar los niveles bajo, medio y alto respecto a los índices de Burnout, se utilizó la distribución de cuartiles de la propia muestra (25%, 50% y 75%), debido a que no hay en la literatura un único criterio para su clasificación (Juárez-García, Idrovo, Camacho-Ávila y Placencia-Reyes, 2014).

Previo al análisis factorial, se realizó la prueba de esfericidad de Bartlett del *Inventario de Burnout Adaptado*

al Entrenador ($\chi^2 = 879.406$; gl = 231; p = .000) y el test KMO de adecuación de la muestra que alcanzó un valor de .803. Se realizó un análisis factorial exploratorio restringiendo a tres factores. Para la distribución de los ítems en las tres escalas se tomó como criterio de inclusión que el peso factorial fuera mayor o igual a .30. Los análisis de confiabilidad del instrumento muestran un alpha de Cronbach de .838 (M=11.67, DT=8.722) para la dimensión AE, .765 (M=40.24; DT=6.72) para RRP; y para D de .611 (M=4.81; DT=5.13).

Se utilizó también el *Inventario Brief COPE* (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), específicamente la versión traducida al español por Morán, Landero y González (2010), se conservó la estructura factorial de 28 ítems, pero se agregó una alternativa intermedia en la escala Likert para prevenir posibles errores en la distribución de las respuestas que impidieran la realización de pruebas paramétricas para el análisis de resultados, donde uno representa *Nunca* y cinco *Siempre*. Este instrumento se ha utilizado en diferentes poblaciones y contextos y ha reportado índices de confiabilidad por medio del alfa de Cronbach entre 0.53 y 0.93 en sus diferentes dimensiones (Brasileiro et al., 2016; Carver, 1997; Morán et al., 2010). Para este estudio se realizó la prueba de esfericidad de Bartlett ($\chi^2 = 1059.096$; gl = 378; p = .000) y el test KMO de adecuación de la muestra que alcanzó un valor de .702. Para confirmar la estructura factorial se realizó un análisis factorial exploratorio restringido a tres factores: afrontamiento centrado en la de emoción (AFE), centrado en el problema (AP) y de evitación (E). Para la distribución de los ítems en las tres escalas se tomó como criterio de inclusión que el peso factorial fuera mayor o igual a .33 y/o que teóricamente fueran congruentes entre el resto de los elementos de agrupación.

Los análisis estadísticos de las dimensiones que corresponden al inventario Brief COPE alcanzaron un alpha de .838 (M=30.48; DT=8.00) para el AFE, .718 (M=25.22; DT=10.928) para AP y .597 (M=15.61; DT=3.669) para afrontamiento de E.

Tabla 1
Diferencias entre hombres y mujeres; y burnout, estilo de afrontamiento y situación generadora de estrés

Inventario	Subescalas	Hombre		Mujer		t	Gl	Sig.
		M	DT	M	DT			
Inventario de Burnout Adaptado al Entrenador	AE	10.02	7.60	15.43	9.53	-3.247	110	.002
	D	4.31	4.33	5.52	5.41	-1.310	116	.193
	RRP	40.93	6.54	38.47	7.25	1.773	110	.079
	AFE	28.91	6.85	34.84	8.26	-3.874	105	.000
Brief COPE	AP	25.70	3.17	24.23	3.50	2.259	116	.026
	E	15.38	3.86	16.75	2.97	-1.918	116	.058
Situación Generadora de Estrés		17.08	5.76	18.63	6.04	-1.353	120	.179

Nota: *p<=.05; **p<=.01

Para determinar la prevalencia de burnout en la muestra de entrenadores deportivos se realizó un análisis de frecuencia, y se consideró quienes puntuaban prome-

Procedimiento

La administración de los instrumentos se realizó de manera grupal, a cada participante se le entregó un juego de hojas que comprendían los instrumentos de evaluación y el consentimiento informado, mismo que debía ser firmado previamente y en el que se destacaba la confidencialidad de la información y los derechos como participante. Un investigador estuvo presente en todo momento durante la aplicación.

Análisis de datos

El análisis de resultados se llevó a cabo con el uso del Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 22. Se realizó un análisis descriptivo a través de frecuencias, medias y desviaciones estándares de las variables socio-demográficas, la situación generadora de estrés, estilo de afrontamiento y burnout; y un análisis de diferencias de medias por medio de la prueba t de Student para determinar si existen diferencias significativas por sexo entre las situaciones generadoras de estrés, afrontamiento y Burnout. Además, se realizó un análisis de coeficiente de correlación de Pearson para conocer la relación entre las variables estudiadas.

Resultados

Se compararon los niveles de burnout, estilos de afrontamiento y situaciones generadoras de estrés entre hombres y mujeres; los datos indican que las mujeres tienen mayores niveles de agotamiento emocional a diferencia de los hombres; ($t=-3.247$; $p < 0.05$). Respecto a los estilos de afrontamiento, los hombres utilizan mayormente el afrontamiento centrado en el problema ($t=2.259$; $p < 0.05$), mientras que las mujeres el centrado en la emoción ($t=-3.874$; $p < 0.05$). En el resto de las dimensiones no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres (Ver tabla siguiente).

dios altos en al menos dos dimensiones del síndrome, tenían niveles altos de burnout. Por otra parte, se realizó el análisis de frecuencia entre hombres y mujeres y tipo de

deporte. En la tabla 2, se muestran los niveles de burnout en hombres y mujeres; resalta que las mujeres presentan mayores porcentajes del síndrome, a diferencia de los hombres y, según el tipo de deporte, hombres y mujeres

presentan mayores porcentajes de burnout en deportes de resistencia y competitivos. No se incluyen en la tabla los valores perdidos, ni de aquellos que no especificaron sexo o tipo de deporte.

Tabla 2
Frecuencia de Burnout en la muestra total, por sexo y tipo de deporte

Grupos	No hay presencia de Burnout		Presencia de Burnout en una dimensión		Presencia de burnout en dos dimensiones		Presencia de Burnout en tres dimensiones		
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%	
Muestra total	56	48.7	35	30.4	14	12.2	10	8.7	
Sexo	Hombres	39	55.7	22	31.4	6	8.6	3	4.3
	Mujeres	11	33.3	11	33.3	5	15.2	6	18.2
Tipo de Deporte	Resistencia y fuerza rápida	7	46.7	5	33.3	2	13.3	1	6.17
	De conjunto	7	77.8	2	22.2	0	0	0	0
De raqueta	2	22.2	4	44.4	1	11.1	2	22.2	
	Arte competitivo	13	61.9	3	14.3	2	9.5	3	14.3
De combate	7	30.4	12	52.2	3	13.0	1	4.3	
	Adaptado	1	25.0	2	50.0	0	0	1	25.0
Remo y canotaje	2	33.3	3	50.0	0	0	1	16.7	

Por otra parte, se realizó un análisis de correlación de Pearson entre las variables síndrome de burnout, estilos de afrontamiento, situación generadora de estrés con la edad y años de experiencia en hombres y mujeres (ver tabla 3). En cuanto a la edad se encontró una relación negativa con D en los hombres ($r=-.324$; $p=.007$); y una relación positi-

va en AP ($r=.321$; $p=.007$). Mientras que en el caso de las mujeres no se encontró una relación significativa entre las variables de estudio y la edad. En cuanto a los años de experiencia no se encontró ninguna relación con las variables en ninguno de los dos sexos.

Tabla 3
Correlación entre edad y años de experiencia y burnout, estilo de afrontamiento y situación generadora de estrés

	Inventario de Burnout												COPE Afrontamiento						
	SGE			AE			D			RRP			AFE			AP		E	
	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	H	M	
Edad	-.015	.404	-.212	-.118	-.324**	-.274	.277	.133	-.159	.126	.321**	.083	.103	.141					
Años experiencia	.054	.067	-.178	-.252	-.213	-.274	.239	.266	.066	.097	.236	.182	.128	.120					

* $p < .05$, ** $p < .01$; Notas: H=Hombres; M=Mujeres.

En cuanto a la relación de las variables de estudio de Burnout, afrontamiento y situación generadora de estrés se encontró (ver tabla 4), en el caso de los hombres una relación positiva entre situación generadora de estrés con agotamiento emocional ($r=.481$; $p=.000$) y con afrontamiento centrado en la emoción ($r=.412$; $p=.001$) y, de reducida realización personal con afrontamiento centrado en el problema ($r=.474$; $p=.000$). En el caso de las mujeres se

encontró una relación positiva entre agotamiento emocional y la situación generadora de estrés ($r=.510$; $p=.001$) y entre reducida realización personal ($r=-.580$; $p=.000$) y el afrontamiento evitativo ($r=-.553$; $p=.001$). Así mismo, una relación negativa entre agotamiento emocional y afrontamiento centrado en el problema ($r=-.432$; $p=.008$). En el resto de variables no se encontró una relación significativa en ninguno de los dos sexos.

Tabla 4
Correlación entre burnout, situación generadora de estrés y estilos de afrontamiento

		Inventario de Burnout					
		AE		D		RRP	
		H	M	H	M	H	M
SGE		.481** .000	.510** .001	.232* .040	.276 .094	.021 .853	-.073 .681
Inventario COPE	AFE	.412** .001	.320 .075	.261* .025	.269 .130	.074 .545	.276 .147
	AP	-.221 .064	-.432** .008	-.289* .011	-.383* .018	.474** .000	.580** .000
	E	.210 .076	.012 .946	.206 .068	-.035 .839	.280* .015	.553** .001

*p<=.05; **p<=.01

Discusión

Con relación al objetivo central del estudio se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en agotamiento emocional, esta es considerada la primera de las tres dimensiones en aparecer en el desarrollo del síndrome por lo que su presencia puede considerarse un precursor del burnout aun cuando las dimensiones de despersonalización y reducida realización personal no se encuentren presentes. En este sentido llama la atención que en esta muestra de entrenadores la prevalencia del Burnout en al menos dos dimensiones es del 14.08% de la muestra total, sin embargo cuando se divide por sexos, la prevalencia en las mujeres es mucho mayor, de acuerdo con Potts et al. (2018) la mayoría de la literatura se centra en los hombres por lo que aún queda una deuda en el conocimiento de que variables intervienen y predicen el desarrollo del burnout en las mujeres, por lo que los resultados del estudios permiten perfilar un área de investigación novel y necesaria de ser explorada con mayor detenimiento.

Por otra parte se encontró que la edad correlaciona negativamente con la despersonalización en los hombres, a diferencia de otros estudios que han encontrado una relación positiva entre estas variables; de acuerdo con Schaffran, Altfeld y Kellmann (2016) la edad puede fungir como un factor individual de protección ya que a mayor edad hay una mejor y mayor eficiencia para afrontar el estrés. En este sentido se encontró que los hombres mientras mayor edad tengan, utilizan más los estilos de afrontamiento centrados en el problema, este tipo de afrontamiento previene el desarrollo de padecimiento asociados al estrés. En cuanto a los años de experiencia no hay una correlación significativa con ninguna de las variables de estudio, lo que contradice lo encontrado en otras investigaciones en donde encuentran una relación positiva con los años de experiencia y la presencia de burnout en las tres dimensiones (Pinto y Gaspar, 2016; Yslado, Nuñez y Norabuena, 2010).

En el caso de las mujeres, se encontró que utilizan más las estrategias centradas en la emoción, que se ha demostrado ser menos efectivas para afrontar el burnout, lo que

explica porque las mujeres presentan mayor agotamiento emocional que los hombres. Los estilos de afrontamiento inciden significativamente en la presencia de burnout, cuando los hombres utilizan estrategias centradas en la emoción presentan mayor agotamiento emocional, mientras que cuando las mujeres utilizan estrategias centradas en el problema presentan menor nivel de agotamiento emocional. Este mismo afrontamiento en hombres y mujeres correlaciona positivamente con reducida realización personal. Cuando el afrontamiento se centra en la emoción no se genera ningún cambio que modifique el estresor en cuestión, por lo que permanece de manera indefinida, lo que puede coadyuvar a la cronicidad de la respuesta al estrés. Además, en las mujeres el estilo de afrontamiento evitativo correlaciona positivamente con la reducida realización personal, si bien esta estrategia se relaciona con un aumento de burnout, en este estudio y con esta muestra sucede lo contrario, posiblemente el estilo evitativo resulta adaptativo cuando no es posible modificar el estresor (Valadez et al., 2016).

Por otra parte, la percepción de las situaciones generadoras de estrés correlaciona con agotamiento emocional en ambos sexos, que según el modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984), la respuesta al estrés es la misma independientemente de si el estímulo es interno o externo, sin embargo, este hallazgo parece indicar que la presencia de estresores externos propios de la actividad laboral del entrenador puede incidir de manera significativa con la presencia del síndrome. Este resultado va en línea con lo encontrado en otros estudios que resaltan la influencia de los estresores causados por la naturaleza compleja del trabajo como entrenador (Altfeld et al., 2018).

Una recomendación para investigaciones posteriores es estudiar las consecuencias que pudieran tener tanto en hombre y mujeres la utilización de diferentes recursos de afrontamiento, sobre todo considerando que las condiciones laborales son diferentes para ambos sexos, por ejemplo los hombres perciben mayores ingresos que las mujeres aun cuando tienen mayores niveles educativos, lo que

refleja una desigualdad en las condiciones laborales digna de ser estudiada con mayor profundidad en esta población. Además el contexto deportivo en México se da en un entorno de machismo e inequidad de género, lo que explicaría en parte el que las mujeres presenten mayor agotamiento emocional y la elección de estilo de afrontamiento cuya característica principal es la pasividad ya que en su caso, un afrontamiento al problemas implicaría un riesgo a su permanencia laboral (Dosal, Mejía, Capdevila y Lluís, 2017).

Por otra parte es aconsejable que se generen investigaciones aplicadas que doten de diversas estrategias de afrontamiento al entrenador que puedan ser utilizadas y adaptadas según el estrésor, y que contemplen la percepción que se tiene de los diferentes estresores propios de la actividad profesional en la respuesta al estrés (Altfeld y Kellmann, 2015; Dixon y Turner, 2018; Schaffran et al., 2016). Además, es importante seguir generando investigación básica que incluya el estudio de otras variables tales como el tipo de deporte, tipo de contrato, niveles competitivos, salario y formación profesional, que se ha demostrado ser

un indicador importante en la presencia del burnout y su relación con las necesidades psicológicas básicas (Pulido, Sánchez-Oliva, Leo, González-Ponce y García-Calvo, 2017). Sobre todo, considerando el desconocimiento de los entrenadores respecto a las consecuencias del burnout y la forma de afrontarlo y con la intención de contar con un entendimiento más profundo de la problemática que coadyuve a la realización de intervenciones efectivas y adecuadas a esta población (De Mello et al., 2016; Potts et al., 2018).

Finalmente, cabe mencionar que una de las limitaciones del estudio fue la escasa disposición institucional para que se pudiera tomar más tiempo del trabajo de los entrenadores para la realización de la investigación, por lo que se sugiere considerar los aspectos institucionales para la logística de cualquier investigación, así como identificar la forma en que la institución incide en la respuesta al estrés y en la presencia del síndrome ya que como lo señalan diferentes investigaciones, las cuestiones organizacionales son una fuente importante de estrés (Norris, Didymus y Kaiser, 2017; Stynes, Pink y Aumann, 2017).

Relation between stress-generating situations, burnout and coping in sports coaches

Abstract

This study investigates burnout rates in a sample of sports coaches, as well as their relation to coping styles, stress-generating situations and variables such as sex, age and years of experience. It is a descriptive correlational study in which 142 sports coaches participated. The Burnout Inventory adapted to the trainer, the Brief COPE-28 inventory and a scale of stress-generating situations were used. 33.4% of women and 20.9% of men have high levels of burnout in more than two dimensions. In men and women, there is a significant relationship between situations that generate stress and emotional exhaustion and in coping focused on the problem and reduced personal fulfillment. The study discusses the importance of focusing research on situations that generate stress and how to deal with it in sports coaches.

Keywords: Burnout, sports coach, coping, stress.

Relação entre situações geradoras de estresse, burnout e coping em treinadores esportivos

Resumo

Este estudo investiga as taxas de burnout em uma amostra de treinadores esportivos, bem como sua relação com estilos de enfrentamento, situações geradoras de estresse e variáveis como sexo, idade e anos de experiência. Trata-se de um estudo descritivo correlacional, no qual participaram 142 treinadores esportivos. Utilizamos o Burnout Inventory adaptado ao coach, o Inventário Brief COPE-28 e uma escala de situações geradoras de estresse. 33,4% das mulheres e 20,9% dos homens apresentam altos níveis de burnout em mais de duas dimensões. Em homens e mulheres, há uma relação significativa entre as situações que geram estresse e exaustão emocional e entre enfrentamento focado no problema e redução da realização pessoal. O estudo discute a importância de focar a pesquisa em situações que geram estresse e como lidar com isso em treinadores esportivos.

Palavras-chave: Burnout, treinador de esportes, enfrentamento, estresse

Referencias

- Altfeld, S. y Kellmann, M. (2015). Are German coaches highly exhausted? A study of differences in personal and environmental factors. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(4), 637–654. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.4.637>
- Altfeld, S., Schaffran, P., Kleinert, J. y Kellmann, M. (2018). Minimising the risk of coach burnout: From research to practice. *International Sport Coaching Journal*, 46(2016), 71–78. <https://doi.org/10.1123/iscj.2017-0033>
- Brasileiro, S., Orsini, M., Cavalcante, J., Bartholomeu, D., Montiel, J., Costa, P. y Costa, L. (2016). Controversies Regarding the Psychometric Properties of the Brief COPE: The Case of the Brazilian-Portuguese Version “COPE Breve.” *PLoS ONE*, 11(3), e0152233. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0152233>
- Caccese, T. M. y Mayerberg, C. K. (1984). Gender Differences in Perceived Burnout of College Coaches. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 279–288. <https://doi.org/10.1123/jsp.6.3.279>

- Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92–100.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 267–283.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J. y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12(1), 143–146. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100014>
- De Mello, M., Alvarez, D., Samulski, D. y Teoldo, V. (2016). Síndrome de burnout em treinadores brasileiros de voleibol de alto rendimento. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(2), 281–288.
- Dixon, M. y Turner, M. J. (2018). Stress appraisals of UK soccer academy coaches: an interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1464055>
- Dosal, R., Mejía, M., Capdevila y Lluís. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía UNAM*, 14(40), 121–133. <https://doi.org/10.1016/j.eunam.2017.01.005>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165.
- García, X., Salguero del Valle, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos: Revista Universitaria de La Actividad Física y El Deporte*, 14(1), 5. Retrieved from <https://g-se.com/es/journals/kronos/articulos/el-papel-del-perfil-resiliente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportista-de-competicion-1807>
- Juárez-García, A., Idrovo, Á. J., Camacho-Ávila, A. y Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de burnout en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud Mental*, 37(2), 159–176. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2014.020>
- Kilo, R. y Hassmen, P. (2016). Burnout and turnover intentions in Australian coaches as related to organisational support and perceived control. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(2), 151–161. <https://doi.org/10.1177/1747954116636710>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto, California: Consulting Psychological Press.
- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 543–552.
- Norris, L. A., Didymus, F. F. y Kaiseler, M. (2017). Stressors, coping, and well-being among sports coaches: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.005>
- Pinto, D. y Gaspar, E. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo (burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de Psicología Del Deporte*, 25(2), 253–260.
- Potts, A., Didymus, F. y Kaiseler, M. (2018). Exploring stressors and coping among volunteer, part-time and full-time sports coaches. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1–23. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2018.1457562>
- Prendas, J., Castro, W. y Araya, G. (2007). Identificación y comparación de síntomas de desgaste físico y mental en árbitros, entrenadores y educadores físicos. *Revista de Ciencias Del Ejercicio y La Salud*, 5(1), 55–69.
- Pulido, J. J., Sánchez-Oliva, D., Leo, F. M., González-Ponce, I. y García-Calvo, T. (2017). Frustración de las necesidades psicológicas, motivación y burnout en entrenadores: Incidencia de la formación. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(1), 27–36.
- Sánchez-Oliva, D., Sánchez-Miguel, P., Pulido, J., López, J. y Cuevas, R. (2014). Motivación y burnout en profesores de educación física: incidencia de la frustración de las necesidades psicológicas básicas. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 14(3), 75–82.
- Schaffran, P., Altfeld, S. y Kellmann, M. (2016). Burnout in Sport Coaches: A Review of Correlates, Measurement and Intervention. *Deutsche Zeitschrift Fur Sportmedizin*, 67(5), 121–125. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2016.232>
- Stynes, J., Pink, M. y Aumann, E. (2017). Stressors, coping strategies and effectiveness: A study of Special Olympics coaches at a major sporting event. *International Sports Studies*, 39, 21–34.
- Thelwell, R., Wagstaff, C., Chapman, M. y Kenttä, G. (2016). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1241422>
- Valadez, A., Flores, M. y Gonzalez, J. (2014). Indicadores de burnout en entrenadores deportivos en México. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 18, 41–49.
- Valadez, A., Flores, M. M., Garcés de los Fayos, E., Briceño, O., Reynaga, P., Solís, O. y Reynaga, P. (2016). Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 2–198.
- Vieco, G. y Llanos, R. (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología Desde El Caribe*, 31(2), 354–385.
- Yslado, R., Nuñez, L. y Norabuena, R. (2010). Diagnóstico y programa de intervención para el síndrome de Burnout en profesores de educación primaria de distritos de Huaraz e Independencia (2009). *Revista Ipsi*, 13(1), 151–162.

