

ESTOY QUEMADO: EL SÍNDROME DE BURNOUT

Artículo publicado en PdPro nº 10

De que el ciclismo es vocacional no cabe duda alguna. La bici empieza siendo un juguete que prácticamente gusta al 100% de los niños, y de ese porcentaje unos cuantos deciden convertirla en su medio de vida. No todos lo consiguen, ya sabemos lo duro que es llegar a profesional, con lo cual los que llegan a cumplir su sueño tendrían que estar felices y contentos: voy a ir al Tour, qué ilusión, correré junto a mis ídolos, viajaré, la gente estará en las cunetas animándome, saldré en la tele, me entrevistarán en la radio, mi foto aparecerá en los periódicos. Sin esa ilusión, difícil sería soportar largas jornadas de entrenamiento, compaginar estudios, preparación física y competiciones, y el sacrificio que supone, mientras no estés de vacaciones (y a veces aún estando) no pasarse con la comida ni con el alcohol y no trasnochar (sobre todo en la adolescencia). Los fines de semana de primavera, verano y otoño no existen para el asueto en los ciclistas jóvenes: tienen que competir. Todo sea por vivir de aquello que más te gusta: montar en bici.

CUANDO EL SUEÑO SE CONVIERTE EN REALIDAD

Dicen que los sueños se rompen una vez los alcanzas, pero yo no estoy de acuerdo. En unos casos puede que sea así, pero en otros el sueño acaba siendo mucho más grande de lo que podías imaginar. No obstante, hay personas que una vez conseguida su meta, puede que piensen que “no era para tanto” o, peor aún, que se den cuenta de que dicho objetivo no era el suyo, sino el de las personas que estaban a su alrededor. También es posible que la misma rutina de todos los días te acabe cansando, porque la novedad estimula, pero cuando deja de serlo y no notas que progresas puedes empezar a pensar que no sabes hacia dónde vas y que equivocaste tu camino. Otro motivo para cansarte de tu profesión sería pensar que estás poniendo “toda la carne en el asador” y no recibes recompensa, es decir, que te esfuerzas demasiado para conseguir muy poco.

El término inglés burnout, que podría traducirse como “desgaste profesional” no pertenece a la psicología del deporte, sino que comenzó a utilizarse en el contexto laboral para designar “*una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual de la persona*” (Freudenberger, 1974). Los trabajadores que más burnout padecen suelen ser los que se dedican a ayudar a los demás (policía, bomberos, personal sanitario, profesores... y asimismo psicólogos) y aquellos cuya profesión es vocacional. Aquí, por tanto, ya están entrando los deportistas profesionales, que también son trabajadores, y además por vocación. ¿Y por qué las profesiones vocacionales?

TRABAJO Y VOCACIÓN

Si tienes una vocación normalmente sobrevaloras lo que el trabajo asociado a dicha vocación supone. Un periodista puede pensar que su trabajo consistirá en hacer entrevistas a grandes personalidades, escribir estupendos artículos, viajar y conocer mundo. Un médico, que va a salvar vidas. Un profesor, que va a conseguir unos alumnos bien formados, preparados y cultos. Un bombero, que rescatará a bebés en el último piso de un edificio en llamas. Un policía, que acabará con la red de narcos del barrio. Un ciclista, que ganará el Tour de Francia...

Llega la cruda realidad y el periodista se pasa el día en la oficina buscando información en internet y preparando documentación, al médico se le mueren pacientes, al profesor se le rebela la clase entera, el bombero se dedica a apagar los rastrojos que se prenden en verano, el policía se juega el pellejo por detener a delincuentes que al día siguiente están en la calle, y nuestro ciclista se tira años y años de gregario en vueltas pequeñas y ni siquiera acude al Tour. Ahí está el peligro: las expectativas eran muy altas y no se están cumpliendo. Y para esto he hecho una carrera y he currado años y años de becario, he pasado unas pruebas físicas durísimas o llevo dando pedales, compitiendo y sacrificándome por el deporte desde pequeño.

Estos ejemplos son una exageración para que se vean más claras las diferencias entre las expectativas y la vida real. Lo que pretendo reflejar es que una cosa son las ideas que se tiene respecto de la profesión que has elegido y otra muy distinta su desempeño. Y que cuando hay demasiada diferencia entre lo que esperas y lo que te encuentras es cuando corres peligro de quemarte. Pero no eres tú sólo quien enciende la cerilla que chamusca tus ilusiones: hay otras variables externas que contribuyen al desgaste, en el caso del deporte son el entrenador, la familia, los compañeros, los medios de comunicación, etc.

CÓMO APARECE Y SE DESARROLLA EL BURNOUT

Cuando comienzas a trabajar en eso que siempre has soñado, tu energía, entusiasmo e ilusión te desbordan. Es como cuando te enamoras: todo es bonito y maravilloso, vas por la vida con los ojos como platos y el pecho abierto para recibir todo tipo de emociones y disfrutarlas a tope. Pero como ocurre con la pasión, todo esto empieza gradualmente a disminuir, la novedad ya no es novedad y no resulta tan estimulante. En este punto empiezas a valorar la relación coste-beneficio. Bueno, no es tan bonito como pensaba, no soy jefe de filas, pero el tío para el que trabajo es agradecido y me trata bien. El director valora mi trabajo y me sigue gustando la bici, me encanta el ambiente del equipo, mi sueldo es muy digno y mi familia me apoya. Los entrenamientos son duros pero voy alternando salidas más largas y tranquilas para coger fondo con otras más cortas e intensas para coger fuerza, la grupeta con la que salgo son mis amigos, y me gusta tanto charlar con ellos como picarme. En resumidas cuentas, estoy bien como estoy.

Pero ¿y si no son esas las circunstancias? El ciclista que acabo de describir considera que su balance coste-beneficio está equilibrado, o incluso es mayor el beneficio que el coste. No hay peligro de burnout. Pero imaginemos que tiene un líder tirano que ordena y manda y no da nunca las gracias a sus gregarios, que el director pasa totalmente de él y no le lleva a ninguna carrera importante, ni siquiera a trabajar para otros, que gana cuatro duros y encima en casa le presionan para que consiga una mejor ficha cueste lo que cueste, aunque se tenga que enfrentar al mandamás del equipo. Para colmo, no tiene grupeta, entrena solo, y siempre por el mismo sitio, siempre la misma rutina. Aquí es donde el burnout asoma sus orejas: el ciclista se empieza a sentir angustiado y tanto entrenar como ir a las competiciones se convierte en un calvario. Lo primero, porque está más solo que la una dándole vueltas a la cabeza sobre su situación, lo segundo, porque no se siente valorado ni por su líder ni por su director. Y encima tiene la presión familiar. ¿Quién no se sentiría agobiado?

CONSECUENCIAS DEL BURNOUT

La consecuencia es que, en ausencia de reconocimiento y objetivos claros, le resulta insufrible entrenar, por lo que algún día se le pegarán las sábanas, y como se siente tan mal, quizá descuide la dieta, por aquello de, por lo menos, tener el placer de disfrutar comiendo. La falta de recompensas en el trabajo le lleva a buscarlas en otro sitio: es posible también que si antes de ser ciclista le gustara salir por las noches, retome ese hábito en alguna que otra ocasión. Esos primeros descuidos puede que no tengan repercusión visible en su rendimiento, porque al final se esforzará y seguirá trabajando como siempre, pero necesitará más esfuerzo, y con ello el balance coste-beneficio carga cada vez más la balanza en el lado del coste, aumentando la **angustia** y la sensación de “estar trabajando para nada”.

Sin darse cuenta, el ciclista está entrando en una dinámica muy perjudicial: al percibir que necesita más esfuerzo para rendir lo mismo, piensa que está perdiendo facultades. Esto lleva a una preocupación que es el inicio de un problema de ansiedad. La **ansiedad** provoca tensión y por tanto los músculos se fatigan más. O sea, el cansancio es mayor, el esfuerzo también, y con ello la sensación de que cada vez está más “flojo”: entonces la ansiedad ya pasó del inicio, y se convirtió en problema. El ciclista siente un conflicto en su interior: tengo que seguir trabajando pero es demasiado duro, no compensa. Este conflicto provoca una reacción en el cerebro: algo no está bien. Ante la supuesta amenaza, el cerebro activa sus defensas: buscad el daño y arreglarlo. Pero el problema no se arregla porque está en la mente, no en el cuerpo. El sistema inmunológico prepara al organismo para un ataque o una huida: como necesito la grasa como combustible tengo que generar más: aumenta el colesterol. Tengo que estar alerta ante el agresor: más tensión. Los músculos han de estar preparados para correr: acelera el corazón para bombear más sangre y nutrir de oxígeno a los músculos. Ya está todo el sistema inmunológico en pie de guerra. ¿Para qué? No hay huida, no hay enfrentamiento, y las defensas se vuelven locas intensificando o creando alergias y dolores articulares.

Cuando ya el ciclista no puede esforzarse más para mantener el nivel, éste empieza a decaer y de la ansiedad se pasa a la **depresión**. Si sigo así tendré que dejar el ciclismo. Y qué pasará en casa. Me van a matar. De qué vamos a vivir. Tanto sacrificarme por este deporte y mira en lo que acabo. La vida no es justa. Con la ilusión que tenía yo por ser ciclista, y no puedo seguir. No puedo. No consigo rendir más. Estoy acabado.

Durante esta última fase el ciclista, al estar en tensión y frustrado, puede volverse **conflictivo**. O bien se vuelve **apático** y “pasa de todo” aparentemente. La gente que anima en las cunetas son muñecos, qué tontos, para qué vienen aquí, si soy un matado, qué le ven a este deporte de pringados. Los compañeros y el director son marionetas movidas por los hilos del patrocinador del equipo, nadie merece la pena. A la familia sólo le interesa que gane dinero, y a los colegas presumir de tener un amigo famoso. Todo es mentira. Nada merece la pena. Esta es la fase de **despersonalización**.

PREVENCIÓN DEL BURNOUT

Especialmente cuando la persona afectada de burnout ha entrado en la fase de depresión, el tema excede las competencias del psicólogo del deporte y deberá ser tratado también por un psicólogo especialista en psicología clínica. Un psicólogo con formación en ambas especialidades, asimismo tomará el enfoque clínico más que el deportivo. No obstante, para la prevención, el psicólogo del

deporte puede realizar diferentes intervenciones, tanto a nivel de la institución deportiva como del propio deportista. En la estructura organizativa del equipo, por ejemplo:

- Con el entrenador. Éste ejerce gran influencia sobre el deportista, sobre todo en edades jóvenes. Un director deportivo muy autocrático (que impone sus ideas sin consensuarlas con nadie) puede inducir al burnout. A estos directores hay que entrenarlos para que aprendan a reforzar al ciclista, es decir, a reconocer sus méritos y premiarle por ellos, aunque sólo sea con palabras. También para no mostrarse agresivos a la hora de dar órdenes, no es necesario gritar para hacerse entender, sino hablar alto y claro y sin dudas. Evitar asimismo que ejerza un excesivo control sobre la vida (fuera del deporte) del ciclista.
- Con el preparador físico: no todos los deportistas son iguales. Entrenamientos demasiado aburridos, poco variados, pueden llevar al abandono y la falta de adherencia. Hay que detectar a los deportistas con más posibilidad de “quemarse” y hacer ciclos de entrenamiento más entretenidos.

Con la familia y allegados:

- Que le apoyen y no presionen en exceso. Ojo aquí: muchas veces la presión no está tan clara, es el propio ciclista el que “se obliga a sí mismo” a rendir más de la cuenta para que “estén orgullosos de él”.

Con el propio deportista:

- Animarle y ayudarle para que se sienta independiente y no excesivamente preocupado por la opinión del director o la de sus seres queridos.
- Enseñarle habilidades sociales para expresar cómo se siente e intentar pedir cambios de comportamiento a entrenador o compañeros si cree que no le están valorando ni reconociendo sus méritos.
- Potenciar su autoestima, ayudándole a evaluar de forma objetiva su rendimiento, sin que olvide que sus circunstancias (una mala noche, un disgusto, una mala sensación) influyen en su rendimiento y eso no quiere decir que esté perdiendo facultades.
- Si está aburrido, cambiar algunos hábitos y ayudarle a buscar nuevos incentivos en entrenamientos y competiciones.

Y si ya es demasiado tarde... antes de pensar en abandonar, acudir a la consulta de un psicólogo especializado en clínica, para quitarse las cenizas de encima y renacer como el ave fénix... que lo que no te mata te hace más fuerte.