

...el éxito le había caído del cielo, eso comentaban todos sus compañeros. Pedro comenzó con el *running* por casualidad. Un día, tras el trabajo, conoció al grupo de amigos de sus compañeros: unos *runners* convencidos. Salían a correr varias veces por semana, parecían un grupo muy agradable, y Pedro decidió apuntarse. Nunca hubiera imaginado que aquello fuera tan relajante y divertido, y lo mejor, aquello no se le daba mal. Así que se aficionó, y tras varios meses de entrenamiento llegó la primera carrera local a la que decidió apuntarse. El resultado fue tan sorprendente, que no cabía de asombro. Claro, no quedó el primero, pero los resultados obtenidos estaban más que bien. "En la próxima, arrasó", decía Pedro. Y manos a la obra. De tres veces en semana, pasó a correr todos los días e iba aumentando cada vez más el tiempo de las sesiones de entrenamiento. Pedro tenía la falsa creencia de que "cuanto más entrene, mejores resultados obtendré".

¡Ya estoy quemado!

Sobreentrenamiento y burn-out en el running

EL SOBREENTRENAMIENTO CONDUCE DE FORMA INEVITABLE AL CANSANCIO Y LA FATIGA DEL CORREDOR, DISMINUYENDO SU CAPACIDAD PARA OBTENER LOS RESULTADOS ESPERADOS. ESTO PUEDE CONDUCIR, A SU VEZ, A UN DESCENSO DE LA MOTIVACIÓN Y SATISFACCIÓN CON EL *RUNNING*, ADEMÁS DE OTROS ESTADOS EMOCIONALES NEGATIVOS QUE PUEDEN PREDISPONER AL *BURN-OUT* O SENSACIÓN DE "ESTAR QUEMADO".

Texto: Patricia Ramírez Loeffler y Zoraida Rodríguez Vilchez. **Psicólogas deportivas. Pertenecen al Centro de Psicología Ramírez Caracuel, Área de Psicología de Deporte de Élite. Además, Patricia Ramírez es psicóloga de Paquillo Fernández y del primer equipo del RCD Mallorca, entre otros deportistas. Fotos:** Mizuno.

Parecía que el éxito le había caído del cielo, eso comentaban todos sus compañeros. Pedro comenzó con el *running* por casualidad. Un día, tras el trabajo, conoció al grupo de amigos de sus compañeros: unos *runners* convencidos. Salían a correr varias veces por semana, parecían un grupo muy agradable, y Pedro decidió apuntarse. Nunca hubiera imaginado que aquello fuera tan relajante y divertido, y lo mejor, aquello no se le daba mal. Así que se aficionó, y tras varios meses de entrenamiento llegó la primera carrera local a la que decidió apuntarse. El resultado fue tan sorprendente, que no cabía de asombro. Claro, no quedó el primero, pero los resultados obtenidos estaban más que bien. "En la próxima, arrasó", decía Pedro. Y manos a la obra. De tres veces en semana, pasó a correr todos los días e iba aumentando cada vez más el tiempo de las sesiones de entrenamiento. Pedro tenía la falsa creencia de que "cuanto más entrene, mejores resultados obtendré".

La situación de Pedro es el comienzo del Síndrome de Sobreentrenamiento, un síndrome que se produce principalmente por una sobrecarga del trabajo deportivo, debido a una incorrecta dosificación de las cargas de entrenamiento aplicadas que se puede agravar si existen otros factores que produzcan estrés en el deportista (problemas personales, presión por las competiciones, etc.). Todo esto desemboca en una disminución de su rendimiento.

Con esta pérdida de rendimiento y con sus expectativas irrealistas de éxito, Pedro comenzó a sentir cierto hastío al comprobar que no existe una relación directa entre "entrenar más y mejorar en los resultados". La fórmula no es así de sencilla. Cada vez le costaba más trabajo salir a correr, su nuevo grupo de *running* ya no le llenaba tanto, incluso tenía la sensación de estar cogiéndole aversión. Lo que había comenzado como una diversión y una motivación sana se estaba convirtiendo en una pesada carga que le dejaba sin fuerzas, sin energía, sin ganas. Parecía que ya nada tenía sentido.

El sobreentrenamiento conduce al cansancio y la fatiga del deportista, disminuyendo su capacidad para obtener los resultados esperados

El sobreentrenamiento conduce de forma inevitable al cansancio y la fatiga del deportista, disminuyendo, por tanto, su capacidad para obtener los resultados esperados. Esta disminución del éxito alcanzado puede conducirle a un descenso de la motivación y satisfacción con el deporte, además de otros estados emocionales negativos que pueden predisponer al *burn-out* o sensación de "estar quemado". Esto es lo que ahora le estaba ocurriendo a Pedro.

Un símil muy claro se puede establecer con la Fórmula Uno. Imaginemos que Pedro es como un Fórmula Uno; si le echamos gasoil no anda, si entrena a medio gas, tampoco corre a su nivel. Si en su lugar echamos queroseno al Fórmula Uno (el combustible que llevan los aviones), tampoco correrá. No por echar un combustible más potente, va a correr más. Cada máquina necesita su potencia adecuada, y si Pedro se pasa de marcha, se quema y no rendirá al nivel que tiene que rendir. **Ese es el nivel óptimo de activación, la carga de entrenamiento que me permite dar lo máximo de mi potencial. Si me quedo corto, no llego, pero si sobreentreno, quemo la máquina.** Por eso, es mejor prevenir que curar.

CARACTERÍSTICAS DEL BURN-OUT

El *burn-out* se caracteriza principalmente por tres variables:

- 1. Agotamiento físico y emocional:** poca energía, bajo interés, pérdida de confianza y autoestima.
- 2. Sentimientos negativos** con relación al deporte que se practica y todo lo que le rodea. El deportista no disfruta, piensa que es un suplicio en lugar de una diversión y un modo de vida. La ilusión con la que antes nos poníamos las zapatillas y la ropa deportiva se vuelve ahora en postergar esta actividad (saldré a correr mañana, o más tarde...) y en una búsqueda de excusas para no practicarla (hace mal tiempo, tengo trabajo, creo que estoy resfriado), cuando antes estas excusas eran salvadas o ni siquiera existían.



Las consecuencias del burn-out pueden ir desde el aumento de lesiones, insatisfacción, desmotivación, depresión o decepción por las expectativas no cumplidas, hasta el abandono de la actividad deportiva.

3. Devaluación deportiva: se empieza a perder eficacia en la práctica deportiva, y se tiene la sensación de que no se avanza. Este bucle de retroalimentación negativa provoca un bajo rendimiento y pérdida de eficacia, que además ayudan a sobrevalorar otra vez la baja autoestima, la sensación de que estamos perdiendo el tiempo y que las desventajas de practicar el deporte en cuestión superan los beneficios que en un principio me ofrecía. Es la pescadilla que se muerde la cola.

Pero no solo es el sobreentrenamiento lo que puede conducir al *burn-out*. Existen otras variables que pueden incidir en su aparición. Revisa la situación en la que te encuentras y piensa si:

● **Tu entrenador o tú os estáis exigiendo más de lo que se debería.** Recuerda que cada persona tiene su propio límite. Muchos entrenadores son idealistas y se sienten afortunados cuando encuentran una persona con talento, con garra y con ganas de comerse el mundo. Sin darse cuenta, proyectan en el deportista toda su ilusión, que en muchas ocasiones sobrepasa la realidad, y cuando te has dado cuenta estás entrenando más de lo que en principio era tu objetivo, te empiezas a obsesionar con la ropa, los alimentos, hablando solo del *running*, y terminas convirtiendo en monotema tu nuevo deporte, cuando al principio habías empezado a practicar como *hobby* y como una forma de vida saludable. Reflexiona acerca de si tú estás sobrepasando el tuyo.

● **Las exigencias deportivas que te impones o a las que te ves sometido (competiciones muy importantes, obtener resultados de forma muy precipitada, etc) están sobrepasando tus límites y te resulta difícil manejar la presión.** No olvides que ganar una competición no te va a hacer mejor persona, sólo significa que has sido superior a tus rivales en un día concreto, MADAMÁS. No pierdas la vida por ganar, ¿realmente vale la pena?

● **No existe ninguna (o pocas) recompensas a tu esfuerzo.** Cuando no alcanzamos los objetivos deseados solemos pensar que el mundo es injusto... "con lo que yo estoy entrenando, sacrificándome, controlando la alimentación... y total, para no ganar". Piensa que la recompensa es bajar tu tiempo, acabar la carrera, superarte cada día... hay que valorar en definitiva cualquier avance por pequeño que sea, incluso ser capaz de aguantar toda la carrera sin sentirte tan cansado como lo hacías al principio de empezar a correr. Es importante que tengas claro, incluso dejándolo por escrito, cuál es para ti el premio al esfuerzo, ¿es ganar o es la forma física, el grupo de gente con la que me relaciono, el que me ayude a no fumar o a mejorar mi salud, etc?

● **Inviertes excesivas energías y tiempo en tu actividad física.** Te estás implicando con tu actividad más de la cuenta, dejando de lado otros aspectos importantes de tu vida.

● **Tu entrenamiento es monótono y falta de alicientes.** Te sientes aburrido.

● **Te sientes dejado de lado en tu grupo de running o por tu entrenador y te falta apoyo por parte de tu familia, pareja o amigos en relación a tu deporte.**

● **Has llegado a la conclusión (aunque no sea cierta) de que te faltan habilidades y capacidades para lograr tus objetivos, o alguien te "machaca" con esa idea.** Muchas veces, al dejar otros *hobbies* y actividades de lado y volcarnos en lo que se vuelve tan atractivo, abandonamos también el tiempo que dedicábamos a los hijos, pareja, amigos y familia. Es normal que en estas ocasiones, alguno de los afectados intente convencerte de que ya no tienes edad para conseguir tus sueños, te harán chantaje emocional haciéndote tomar partido por cuáles son los valores importantes, haciéndote ver que has perdido el norte, que no eres el de siempre, etc... Piensa que es normal, ellos se sienten desplazados. Lo importante en estos casos es saber organizarse y que todos salgan ganando en dedicación y disfrute.

● **Existe una gran diferencia entre los objetivos que te propusiste y los resultados que estás alcanzando.** Quizás estás siendo muy autoexigente e idealista.





● **Existen otros factores no deportivos en tu vida que te están sometiendo a altas dosis de estrés.**

Si tras reflexionar en estas preguntas, te sientes identificado con algunas de ellas, puedes tener muchas papeletas para que se desencadene el *burn-out*. Aunque claro, también tienes otros muchos recursos que pueden impedir que aparezcan.

Todos tendemos a pensar que el *burn-out* sólo afecta a los deportistas de élite, pero está demostrado que se puede presentar también en cualquier deportista amateur, especialmente cuando hay una sobreimplicación con la actividad deportiva, se han olvidado los motivos iniciales por los que se estaba practicando el deporte y éste se han convertido en el centro de nuestra vida. **Es frecuente que esto aparezca en deportistas que son excesivamente idealistas y entusiastas, y en quienes reducen su autoestima y su propia valía únicamente a los resultados obtenidos en el deporte** y no a éxitos relacionados con otras facetas de su vida.

Las consecuencias del *burn-out* pueden ir desde el aumento de lesiones, emociones negativas como insatisfacción, desmotivación, depresión, decepción por las expectativas no cumplidas, hasta el abandono de la actividad deportiva realizada o del deporte en general.

MÁS VALE PREVENIR

Para prevenir la aparición del *burn-out* te aconsejamos:

- Estructurar la práctica deportiva de forma que ésta sea variada y no aburrida, incluyendo periodos de tiempo de descanso adecuados.
- Fortalecer una serie de recursos psicológicos tales como la relajación, las expectativas realistas lejos de objetivos inalcanzables, el uso de un lenguaje positivo, el manejo de la presión, etc.
- No olvidar la motivación inicial que te llevó a practicar el *running*, manteniendo esa motivación en tus entrenamientos, teniendo control y decisión en ellos.
- Mantener un clima positivo con tu entrenador y compañeros de *running*.

CONSEJOS PARA ENTRENADORES

La mayoría de entrenadores tiende a incrementar las cargas de trabajo y sesiones de entrenamiento cuando un deportista que está bajo su cargo no consigue la eficacia, los resultados o no es lo bueno que su potencial predecía. En muchas ocasiones esto es erróneo. No consiste en machacar al deportista. Lo acertado en estos casos es una valoración exhaustiva de la situación, en la que tenemos que medir tanto los parámetros fisiológicos (en los que tengamos en cuenta cualquier medida que interfiera con una bajada de rendimiento), como los parámetros psicológicos, así como otras variables que puedan estar interfiriendo.

Si hacemos un análisis simplista de la bajada de rendimiento y sometemos al deportista a más entrenamiento, estará avocado a caer en un *burn-out* con toda seguridad. **No hay nada más frustrante que intentar querer hacer algo bien, esforzarte, y por motivos que uno mismo desconoce, no conseguir el objetivo.** Puede en este caso aparecer el síndrome de indefensión aprendida y terminar abandonando.

Lo más indicado, en el caso de detectar un caso como el que os estamos planteando es PARAR. Para a tu deportista, habla con él, escúchale, y si crees que tus recursos de entrenador y de líder no son los suficientes para solucionar el problema, busca ayuda. En el año en el que estamos, no haya nada más inteligente que el trabajo multidisciplinar, en el que los conocimientos y aportaciones de diferentes especialistas en el deporte forman un todo perfecto.