



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**INSTITUTO DE POSGRADO Y EDUCACIÓN CONTÍNUA**  
**MAESTRÍA PROFESIONAL EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**PROYECTO DE DESARROLLO PRESENTADO PREVIO OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE MASTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

**ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ATENUAR LAS  
MANIFESTACIONES DEL BURNOUT EN ARBITROS DE PRIMERA DIVISIÓN DEL  
FÚTBOL EN ECUADOR**

**Autor:** Lcdo. Omar Ponce Manzo

**Tutor:** PhD. Manuel Gutiérrez Cruz

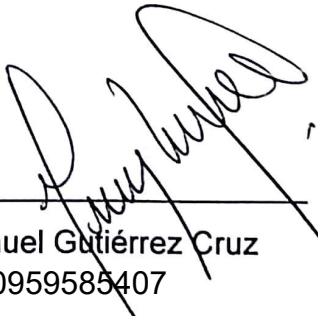
**Julio 2019**



## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por la presente hago constar que he realizado el proyecto de grado presentado por el Lic. Omar Andres Ponce Manzo, para optar al Título de Magister en Entrenamiento Deportivo, y que acepto tutorial al estudiante, durante la etapa de desarrollo del trabajo hasta su presentación, evaluación y sustentación.

Milagro, a los 6 dias del mes de Mayo del 2019

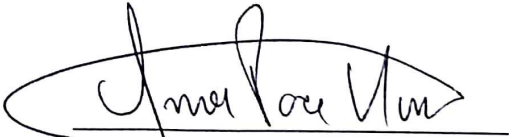
  
\_\_\_\_\_  
PHD. Manuel Gutiérrez Cruz  
C.I. 0959585407



## DECLARACIÓN DE AUDITORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El autor de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica del Instituto de Post Grado de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de mi propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que esta referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o grado de una institución nacional o extranjera.

Milagro, a los 6 dias del mes de Mayo del 2019

  
Lcdo. Omar Andres Ponce Manzo



### CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

EL TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Magister en Entrenamiento Deportivo otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA [60]

DEFENSA ORAL [40]

TOTAL [100]

MEMORIA CIENTÍFICA [5]

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

PROFESOR DELEGADO

PROFESOR SECRETARIO



## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Doctor. Ing. Fabricio Guevara Viejo MSc.  
Rector de la Universidad Estatal de Milagro  
Ciudad

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la cesion de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la Obtención de mi Título de Magister **“ESTRATEGIA INTEVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ATENUAR LAS MANIFESTACIONES DEL BURNOUT EN ÁRBITROS DE PRIMERA DIVISIÓN DEL FÚTBOL EN ECUADOR”**. Y que corresponde a la Unidad Academica del INSTITUTO DE POSTGRADO Y EDUCACIÓN CONTINUA.

Milagro, a los 6 dias del mes de Mayo del 2019

---

Lcdo. Omar Andrés Ponce Manzo  
Cl. 0914692322

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios Todopoderoso por acompañarme en todo momento y dejar que esta meta se realizara como lo soñé.

A la casa de estudio en la que compartí momentos inolvidables junto a los docentes como también junto al personal administrativo y obrero; a todos ellos gracias por su colaboración.

A todos nuestros compañeros de la por su apoyo en tantos momentos durante esta etapa finalizada.

Al PhD Manuel Gutiérrez por su colaboración en esta investigación y en todo el transcurrir de la formación profesional en esta casa de estudio.

¡A todos gracias!

Omar Andrés Ponce Manzo

## **DEDICATORIA**

Este proyecto está dedicado a todas las personas que siempre han confiado en mí y que me brindaron su apoyo en todo momento de angustia, dicha y de felicidad.

A mis Padres que me dieron el ser y la vida, que me brindan todo su amor y cariño, esto es para Ustedes.

A mi Esposa por su fiel compromiso y apoyo incondicional.

A mis hijos por hacerme feliz cada día por ser mi regalo de Dios.

A mis hermanos, abuelos, tíos, tías y amigos, que siempre fueron y serán mis patrones a seguir como profesional y como ser humano.

Este triunfo es para ustedes, mil gracias.

Omar Andrés Ponce Manzo

## **RESUMEN**

La investigación aborda un aspecto medular para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol. En el estudio teórico realizado, aunque se encontró una amplia bibliografía que aborda esta temática, no son suficientes las propuestas de intervenciones. En este sentido, se caracterizó el estado de conocimientos de estos, lo cual reveló limitaciones teóricas y metodológicas en los directivos, árbitros y jugadores. Ello marcó la intencionalidad del diseño una estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol. Para el desarrollo de la investigación, se utilizaron métodos de nivel teóricos tales como: el analítico-sintético y el inductivo-deductivo, mientras que del carácter empírico: la encuesta y el grupo nominal, por otra parte los estadísticos y matemáticos, dentro de ellos la estadística descriptiva, la distribución de frecuencia. La valoración de su pertinencia por un grupo de especialistas de la temática tanto a nivel nacional como internacional manifestó su aceptación a esta propuesta de estrategia. De igual manera los resultados obtenidos a través de la implementación parcial en la práctica, permitió corroborar la efectividad de la estrategia, ya que se logró atenuar las manifestaciones del burnout en árbitros de primera división del fútbol ecuatoriano.

Palabras Claves: Estrategia, Burnout, Arbitraje.



## **SUMMARY**

The research addresses a central aspect to mitigate the manifestations of burnout in football referees. In the theoretical study carried out, although a wide bibliography was found that addresses this topic, the proposals for interventions are not enough. In this sense, the state of knowledge of these was characterized, which revealed theoretical and methodological limitations in managers, referees and players. This marked the intentionality of the design, a psychological intervention strategy to mitigate the manifestations of burnout in football referees. For the development of research, theoretical level methods such as: analytical-synthetic and inductive-deductive were used, while empirical: the survey and the nominal group, on the other hand the statisticians and mathematicians, within them the descriptive statistic, the frequency distribution. The assessment of its relevance by a group of specialists of the subject both nationally and internationally expressed its acceptance of this proposed strategy. Likewise, the results obtained through partial implementation in practice, made it possible to corroborate the effectiveness of the strategy, since it was possible to mitigate the manifestations of burnout in first division referees of Ecuadorian football.

Keywords: Strategy, Burnout, Arbitration.

<b>INDICE</b>	<b>Pág.</b>
<b>Introducción</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1. Fundamentos teóricos y metodológicos sobre el entrenamiento de los árbitros y la preparación psicológica para enfrentar las manifestaciones del burnout en el fútbol</b>	<b>8</b>
1.1 El entrenamiento de los árbitros. Componentes y particularidades a partir del perfil de exigencia del fútbol.....	<b>8</b>
1.1.1 La preparación teórica como componente del entrenamiento de los árbitros y sus particularidades en el fútbol.....	<b>8</b>
1.1.2 La preparación física como componente del entrenamiento de los árbitros y sus particularidades en el fútbol.....	<b>11</b>
1.2 El burnout y su incidencia en el arbitraje en el fútbol.....	<b>12</b>
1.2.1 Fundamentos sobre el origen del burnout, definiciones y características generales de su manifestación.....	<b>12</b>
1.2.2 El burnout deportivo. Principales estudios en algunas manifestaciones deportivas.....	<b>18</b>
1.2.3 Modelos teóricos.....	<b>20</b>
1.2.4 El burnout deportivo en el arbitraje.....	<b>29</b>
1.3 La preparación psicológica de los árbitros de fútbol para atenuar las manifestaciones del burnout deportivo.....	<b>33</b>
1.3.1 Concepciones sobre la preparación psicológica de los árbitros de fútbol.....	<b>33</b>
1.3.2 Variables, habilidades y recursos psicológicos a desarrollar en los árbitros de fútbol.....	<b>40</b>
<b>Capítulo 2. estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol</b>	<b>46</b>
2.1 Diagnóstico del estado que presentan las manifestaciones del síndrome de burnout en los árbitros de fútbol de primera división.....	<b>46</b>
2.1.1 Organización de la investigación.....	<b>46</b>
2.1.2 Resultados del diagnóstico.....	<b>47</b>

	<b>Pág.</b>
2.2 Estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol.....	<b>51</b>
<b>Capítulo 3. valoración de la pertinencia y funcionalidad de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol</b>	<b>61</b>
3.1 Valoración de la pertinencia de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol.....	<b>61</b>
3.2 Análisis de los resultados obtenidos en la aplicación práctica.....	<b>65</b>
3.2.1 Valoración de los resultados antes de aplicar la estrategia.....	<b>67</b>
3.2.2 Valoración de los resultados después de aplicada la estrategia.....	<b>68</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>74</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>75</b>
...	
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

## **INTRODUCCIÓN**

El fútbol es parte importante de la idiosincrasia y la cultura del pueblo ecuatoriano, su práctica, entrenamiento y desarrollo de competencias a diferentes niveles y contextos hace de este deporte parte indisoluble de una sociedad apasionante y exigente. Es digno destacar que entre las principales características de este deporte en la pos contemporaneidad se destacan la excesiva comercialización, uso de tecnologías novedosas, masiva práctica, fanaticada extrema y manifestaciones de violencia entre otras, que hacen posible que atletas, cuerpo técnico, directivos, árbitros y la prensa especializada sientan la exigencia y presión social que caracteriza a este deporte. En consecuencia, se detectan síntomas de estrés, fatiga psicológica, ansiedad, desmotivación y otras manifestaciones que inciden negativamente en la salud de sus principales implicados.

Un estudio del autor de la presente investigación sobre las afectaciones psicológicas que provocan los flagelos mencionados anteriormente en los principales sujetos implicados en la práctica, desarrollo y competencia del fútbol ecuatoriano, le permitió considerar su relación con las principales manifestaciones del síndrome de burnout. En el mundo empresarial y se destacan los estudios iniciales de Freudenberger, (1974); Seiderman (1978); Storlie (1979); Maslach C, Jackson SE, (1981); McDonnell (1982); Paine (1982); Cronin-Stubbs y Rooks (1985), entre otros.

Estos autores abordan por lo general aspectos relacionados con las principales manifestaciones que ofrecían trabajadores y algunos profesionales relacionados con una respuesta emocional y conductual inadecuada para ejecutar sus funciones laborales, entre las ocupaciones más afectadas se encontraban: enfermeros, médicos, trabajadores sociales, psicólogos, odontólogos, profesores, policías entre otros.

Según Gutiérrez, (2006) el concepto de burnout implica 3 aspectos fundamentales que también son aplicables al fenómeno deportivo, ellos son: el agotamiento emocional que se caracteriza por una disminución y pérdida de los recursos

emocionales, la despersonalización o deshumanización(o cinismo), caracterizado por el desarrollo de actitudes negativas, de insensibilidad hacia los receptores del servicio prestado y la baja realización personal, que consiste en la percepción del trabajo de manera negativa; los afectados se reprochan no haber alcanzado los objetivos propuestos, con vivencias de insuficiencia personal y baja autoestima profesional.

Para (Freudenberger,1974), quien es considerado el primer investigador que abordó este término en el contexto profesional, consideró el burnout como una manifestación de ciertas características en determinados profesionales que tenían una dinámica laboral fuerte con el servicio a clientes y que conducían a determinados síntomas de estrés.

Los criterios de (Freudenberger, 1974), fueron luego confirmados por (Maslach C y Jackson SE, 1981), al considerar como posibles causas de esta sintomatología a: la sobrecarga de trabajo y ocupación poco estimulante, poca o nula participación en la toma de decisiones, falta de medios para realizar la tarea, excesiva burocracia, pérdida de identificación con lo que se realiza, baja percepción de reconocimiento y valoración, entre otros. Lo que trae como consecuencia entre otras manifestaciones la baja autoestima, actitudes negativas, sentimientos de culpa, pereza, deterioro de los procesos cognitivos, falta de concentración, disminución de la inmunidad corporal, fatiga, insomnio, problemas digestivos y dolores de cabeza.

En el contexto deportivo el burnout ha sido tratado e investigado por un grupo importante de autores, entre los que se destacan: (Quigley, Slack y Smith 1987); García Ucha, (2000);(Rodríguez, G.; Russell, Y. y Rosales, F.R. 2016); López, Jeanette M y col., (2015); Moya y Faz, F.J. (2017); Garcés de los Fayos, Enrique J., Reyes, Sergio y Olmedilla, Aurelio (S/F), entre otros, han valorado aspectos relacionados con el burnout en deportistas, funcionarios deportivos, entrenadores y árbitros, y han planteado instrumentos, estrategias de intervención, indicadores de comportamiento, etc.

Es digno destacar los criterios de (Moya y Faz, 2017), el que realiza un análisis integral de la literatura que aborda los estudios de burnout en el deporte, que incide

en los principales sujetos que intervienen en esta actividad ( atletas, entrenadores, directivos, jueces, árbitros) y de manera general es asociado a la pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo fatiga, incremento de la irritabilidad, pérdida de entusiasmo, agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo, disminución de rendimiento deportivo, sentimientos de reducida realización personal e incluso depresión, que se hace notorio a partir de un bajo rendimiento.

Para este autor el síndrome de burnout es producido por un trabajo duro realizado durante un largo periodo tiempo en situaciones de alta presión, que en el caso específico de los deportistas este agotamiento se produce con frecuencia a raíz del incumplimiento de metas competitivas y personales, las que por lo general conducen a dificultades de autoconfianza, auto-concepto y conductas no deseables hacia los demás.

En relación con el arbitraje y en especial en el fútbol, es preciso señalar que existen un grupo de factores que pueden incidir en la aparición de síntomas de burnout en los colegiados, que por lo general desarrollan esta actividad enfrentando manifestaciones de los hinchas, aficionados, atletas, entrenadores, la prensa y el público lo que implica una alta carga psicológica que se demuestra en síntomas de estrés, cambios emocionales y físicos.

En observaciones preliminares realizadas por el autor de la presente investigación con más de 20 años como árbitro de fútbol, de ellos 10 años en la primera división del fútbol en Ecuador y vasta experiencia en campeonatos y copas de la FIFA en Suramérica, ha podido constatar un grupo de manifestaciones en los árbitros de la primera división del fútbol ecuatoriano que merecen ser atendidas desde el punto de vista investigativo, ellas son:

1. Manifestaciones de taquicardia, pérdida de apetito, dolor de cabeza, insomnio, trastornos estomacales, elevada excitación nerviosa antes de partidos, entre otras manifestaciones.
2. Actitudes negativas hacia los atletas, directivos y público durante la ejecución de partidos o durante el entretiempo.

3. Depresión, sentimiento de culpa, baja confianza en sus posibilidades y calidad profesional, pobre autoestima y temor al criterio evaluativo de su labor por los especialistas facultados para tales efectos.
4. Insuficientes recursos psicológicos para la autorregulación de los colegiados ante situaciones o partidos de alta presión.

Las limitaciones anteriores permiten determinar la existencia de una **situación problémica** que se refleja al existir una contradicción entre las manifestaciones de disminución y pérdida de los recursos emocionales, despersonalización con actitudes negativas de los árbitros y baja realización personal y la necesidad de mejorar la preparación psicológica de los mismos antes, durante y después de partidos oficiales.

La situación problémica declarada permite determinar la existencia del siguiente **problema científico**: ¿Cómo mejorar la preparación psicológica ante las manifestaciones del burnout en los árbitros de primera división del fútbol ecuatoriano?

El problema científico declarado permite determinar como **objeto de estudio**: El proceso de entrenamiento de los árbitros del fútbol. La determinación del objeto de estudio permite concebir como **campo de acción**: La preparación psicológica de los árbitros de fútbol ante las manifestaciones del burnout.

Como **objetivo general**: Elaborar una estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en árbitros de fútbol de primera división en Ecuador.

Para cumplimentar el objetivo general declarado y darle solución al problema científico revelado se declaran las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos existentes sobre el burnout en el fútbol y las estrategias de intervención psicológica para su prevención?
2. ¿Cuál es el estado actual de las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol ecuatoriano de primera división y la preparación de los mismos para su prevención?

3. ¿Qué componentes integran la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol?
4. ¿Cómo evaluar la pertinencia y funcionalidad de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en árbitros de fútbol?

Para resolver las preguntas científicas declaradas se proponen las siguientes **tareas de investigación**:

1. Determinar los principales presupuestos teóricos existentes sobre el burnout, su incidencia en el deporte y particularmente en el arbitraje en el fútbol.
2. Diagnosticar el estado que presentan las manifestaciones del síndrome de burnout en los árbitros de fútbol de primera división y su preparación psicológica para atenuar sus efectos.
3. Determinar los componentes que integran la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol.
4. Evaluar la pertinencia y funcionalidad de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en árbitros de fútbol de primera división en Ecuador.

Para dar cumplimiento a las tareas de investigación establecidas, se proponen los siguientes **métodos, procedimientos y técnicas** del nivel teórico, empírico y estadístico:

#### **Métodos del nivel teórico:**

Analítico-sintético: se utilizó para sistematizar los principales presupuestos teóricos sobre el burnout, su incidencia en el deporte y manifestaciones psicológicas en el arbitraje en el fútbol, lo que permitirá analizar sus dimensiones, características y particularidades en el deporte motivo de estudio. Su utilidad permitió arribar a concreciones teóricas sobre este fenómeno y sobre todo permitirá definir las particularidades de la estrategia de intervención psicológica en los árbitros de fútbol. También se utilizará para analizar los datos empíricos que arrojen los instrumentos que se apliquen y la elaboración de las conclusiones de la investigación.



El enfoque de sistema: Se utilizó para establecer la estructura, funciones y relaciones que integran los componentes de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol.

### **Métodos y técnicas del nivel empírico:**

Medición: se utilizó para conocer el estado psicológico de los árbitros de fútbol y la incidencia de las principales manifestaciones psicológicas en los mismos antes, durante y después de los partidos, así como para conocer el estado de determinados procesos psicológicos tales como: la motivación, estrés y ansiedad. El mismo requiere la aplicación de los siguientes test psicológicos:

Test de *Maslach Burnout Inventory* (MBI): para conocer el estado de agotamiento emocional, nivel de despersonalización y de realización personal de los árbitros como consecuencia de su actividad, la relación con los implicados en su actividad y el nivel de satisfacción por la labor que realiza y su reconocimiento social.

Encuesta: se aplicó a los árbitros de fútbol para conocer las manifestaciones psicológicas que se suscitan ante la realización de partidos, así como el nivel de preparación psicológica para enfrentar tales situaciones.

Grupo nominal: para determinar el nivel de concordancia de los especialistas sobre la pertinencia que ofrece la estrategia de intervención psicológica para atenuar los efectos que ofrece el síndrome de burnout en los árbitros de fútbol.

Procedimiento metodológico de la triangulación: se utilizó para triangular y corroborar la información que arrojen los métodos y técnicas que se apliquen, así como las diferentes fuentes de información.

La técnica de intervención parcial en la práctica: la permite obtener información tanto cualitativa como cuantitativa, mediante el proceso de instrumentación práctica de las principales ideas de la estrategia elaborada; esta se realizó siguiendo los pasos siguientes Escalona, M. (2009):

### **Métodos matemático estadísticos:**

Se utilizó estadística descriptiva, dentro de ella la distribución empírica de frecuencias y su distribución porcentual para el procesamiento de los datos registrados en encuestas y Test de *Maslach Burnout Inventory* (MBI).

Se utilizó la **prueba no paramétrica** de los signos para conocer el nivel de significación de los indicadores seleccionados antes y después de aplicada la estrategia. La misma se utilizó con el procesador SPSS para Windows en su versión 20.

### **Población y muestra**

Como población se determinaron 42 árbitros que conforman el total de los calificados para realizar labor arbitral en los partidos de la primera división del fútbol ecuatoriano.

Como muestra no probabilística se seleccionaron 8 árbitros que representan el 19.04 % del total, los que se seleccionaron bajo los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Árbitros con calificación A de la FIFA.
- 2) Experiencia como árbitro en eventos y copas regionales de la FIFA.
- 3) Árbitros residentes en la provincia del Guayas.
- 4) Haber participado en más de 100 partidos en la primera división del fútbol ecuatoriano.

### **Contribución a la práctica:**

La contribución a la práctica del presente trabajo se centra en una novedosa estrategia que integra objetivos, dimensiones y acciones de intervención psicológica que permitirán una mejor preparación de los árbitros para atenuar las manifestaciones del burnout.

## **CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS SOBRE EL ENTRENAMIENTO DE LOS ÁRBITROS Y LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA ENFRENTAR LAS MANIFESTACIONES DEL BURNOUT EN EL FÚTBOL**

En el presente capítulo se abordan los presupuestos sistematizados sobre el entrenamiento de los árbitros en general, los componentes de dicho entrenamiento y sus principales características y exigencias en el caso particular del fútbol. Se realiza un análisis de la incidencia del burnout en los árbitros de este deporte, así como el origen y evolución que ha tenido este fenómeno vinculado a determinados servicios profesionales en los cuales se inserta el deporte. Para concluir se hace referencia a los principales estudios sobre la preparación psicológica en los árbitros para atenuar las manifestaciones del burnout.

### **1.1 El entrenamiento de los árbitros. Componentes y particularidades a partir del perfil de exigencia del fútbol**

En este epígrafe se abordará los principales preceptos y bases de las preparaciones que debe tener un árbitro de fútbol para un mejor desempeño en el partido, donde se realizará un bosquejo de las diferentes preparaciones a tener en cuenta, así como sus definiciones y principales particularidades.

#### **1.1.1 La preparación teórica como componente del entrenamiento de los árbitros y sus particularidades en el fútbol**

Existen diversos campos del saber que utilizan la preparación teórica como vehículo idóneo para el trabajo y preparación. Sin embargo, en la rama de la cultura física y el deporte juega un rol protagónico por los tipos de actividad que realizan sus practicantes. Un factor importante en el desarrollo del deporte competitivo actual lo desempeñan los árbitros a los cuales se les demanda una buena preparación del componente teórico pues deben dominar el reglamento de juego y competición y tomar decisiones en fracciones de segundo sobre una determinada situación de juego. Por lo que la preparación teórica juega un rol importante.

Son numerosos los autores que han sistematizado y definido a la preparación teórica donde sobresalen: Matvéiev, citado por Forteza de la Rosa (1988), Colectivo de

Autores Cubanos (1985), Ozolin (1989), Sainz (2003), Mozo (2010), entre otros.

Para Matvéiev, citado por Forteza de la Rosa (1988), la preparación teórica son los elementos de la teoría figuran orgánicamente en los apartados de la preparación táctica, técnica y de otras clases. Existe un amplio conjunto de conocimientos necesarios para el deportista que rebasan el marco de los apartados de la preparación señalados.

Este autor realiza mayor énfasis en la táctica y la técnica dirigido solamente a la preparación del deportista, sin embargo, existen otros miembros del movimiento deportivo que también requieren este tipo de preparación.

Por otro lado, un colectivo de autores cubanos (1985), la define como la capacidad intelectual de los atletas juega un papel importante en el rendimiento deportivo. En la práctica, un atleta que sea conocedor de los principios del entrenamiento, de la aplicación de éstos y de otras ciencias auxiliares, estará siempre en ventaja con respecto a otro que lo desconozca. Para esto es necesario elevar el nivel cultural, junto a su nivel deportivo específico. La capacidad intelectual de los atletas forma parte de su superación y ésta debe estar unida a las tareas físicas y debe ser recogida dentro de su programa de entrenamiento. La capacidad intelectual ayuda también al atleta a mejorar los elementos técnicos y el empleo de la táctica.

Este autor al igual que el anterior se centró en la preparación del deportista, aunque incluye categorías muy importantes en la preparación teórica como lo es la superación y la preparación física pues para los árbitros de fútbol es importante pues deben tomar las decisiones con conocimiento teórico, pero con gran desgaste físico.

Otro autor que ha sistematizado la preparación teórica es; Ozolin (1989), quien plantea que para una buena preparación teórica es necesario que, desde los primeros pasos en el deporte, los conocimientos de los deportistas se adelanten a su práctica y constituyan el fundamento del perfeccionamiento. La adquisición de conocimientos de la especialidad deportiva que se realice y su utilización en la práctica son medios apropiados para acelerar el crecimiento deportivo. De ahí la importancia de que el desarrollo físico de los jóvenes deportistas, el crecimiento de la

maestría técnica y de la preparación psicológica vayan paralelos al dominio de nuevos conocimientos. Sólo en este caso la preparación teórica de los deportistas contribuirá a su desarrollo deportivo.

Este autor, aunque mantiene la tendencia de dirigirse hacia los atletas incorpora la maestría psicológica como un elemento importante en la preparación teórica, aspecto con lo que el autor de la presente investigación comparte, pues el árbitro de fútbol debe contener una estabilidad entre lo físico, lo psicológico y lo cognoscitivo.

Para Sainz, (2003) la preparación teórica guarda estrecha vinculación con la preparación psicológica en el deporte. De hecho, tanto la preparación física como la técnica, la táctica y la teórica poseen una dimensión psicológica incuestionable, pues los procesos que regulan las acciones y todo lo concerniente al procesamiento mental de las mismas son de carácter psicológico.

En esta investigación se asume esta definición de preparación teórica, pues hace referencia al deporte en general, donde se incluye al deportista y los árbitros, además, propicia la interrelación con varias preparaciones que son muy importante en el deporte contemporáneo y hace referencia al procesamiento mental aspecto importante en la presente investigación.

Aspectos que están en correspondencia con lo abordado en las exigencias de la Federación Internacional de Fútbol (Fifa) y sistematizado por varios autores tal es el caso de González (2005), quien plantea que la preparación de los árbitros de fútbol ha de ir dirigida hacia: la disminución del número de errores arbitrales en los partidos, lo que puede lograrse por medio de la preparación teórica , donde la formación ha de ser un componente importante, es decir, debe abarcar todos los ámbitos posibles en los que el árbitro vaya a desempeñar su labor, tanto conocimiento del reglamento, como ubicación y dominio de elementos básicos de este deporte.

Además, esta formación debe realizarse mediante cursos y talleres donde debe incluir además de los aspectos físicos y técnicos, suficientemente desarrollados y explicados, también es necesario prestar atención a los tácticos y, fundamentalmente, a los psicológicos. Frecuentemente, estos últimos han sido los

grandes olvidados y no suelen formar parte de sus currículos formativos

En el aprendizaje de las conductas de arbitrar, Caracuel, Andreu y Pérez (1994) sugieren que no es preciso haber sido jugador para convertirse en, y llegar a ser, un buen árbitro. Sin embargo, parece ser que ayuda e influye a la hora de moverse por la cancha y completar su actuación, sobre todo en los primeros partidos en que se ejerce como tal.

No obstante, la experiencia directa no es condición necesaria para un correcto aprendizaje. Ello es debido a que, durante la práctica deportiva y su aprendizaje, hayan podido adquirir sesgos y errores que afectan negativamente al ejercicio de las funciones del árbitro.

La solución pasa por la obligatoriedad de que éstos cursen unos ciclos formativos de calidad. Resulta evidente que las diversas federaciones tienen dificultades para confeccionar una plantilla de árbitros lo suficientemente amplia como para cubrir sus necesidades a lo largo de toda la temporada. Es frecuente ver cómo en los meses de agosto y septiembre las delegaciones lanzan campañas de captación de árbitros, a través de diferentes medios de comunicación.

A modo de conclusión es que necesario propiciar la preparación teórica de los árbitros de fútbol, pues con ella les facultará para desarrollar su trabajo con las máximas garantías de éxito, a la par que les convertirá en formadores y educadores de las normas que rigen el deporte, del *fair-play* o de cómo comportarse y relacionarse tanto fuera y como dentro del terreno de juego, lo cual evitaría cuestionamientos con razón, por lo que se puede plantear que la preparación teórica es muy impórtate en la formación integral de árbitros de fútbol.

### **1.1.2 La preparación física como componente del entrenamiento de los árbitros y sus particularidades en el fútbol.**

Son numeras las preparaciones que encierran la preparación de los árbitros en diferentes deportes, sin embargo, en el fútbol adquiere una connotación pues este es un deporte donde tanto los jugadores como el árbitro deben recorrer 90 minutos o más durante cada partido, sumado esto que debe hacerlo cambiando de dirección y

sentido.

## **1.2 El burnout y su incidencia en el arbitraje en el fútbol**

En el presente epígrafe se hace referencia a los primeros estudios realizados sobre el burnout, manifestaciones y características de este fenómeno en algunos servicios profesionales, así como la evolución y principales tendencias y regularidades de su desarrollo. Se aborda, además, los principales estudios sobre el burnout en el deporte y específicamente su incidencia en los árbitros de algunas manifestaciones deportivas.

### **1.2.1 Fundamentos sobre el origen del burnout, definiciones y características generales de su manifestación.**

Es amplio el tratamiento dado por un grupo de investigadores que abordan el surgimiento del burnout y su vínculo con algunos servicios profesionales, entre ellos: Freudenberger (1974); Seiderman (1978); Storlie(1979); Maslach C. Jackson S.E.(1981); McDonnell (1982); Paine (1982); Cronin-Stubbs y Rooks (1985), Gutiérrez, (2006) y Moreno-Jiménez, González y Garrosa(2011);entre otros.

Es criterio de un grupo importante de autores que el origen de este fenómeno fue en la década de los 70 del siglo XX, lo que según Gutiérrez (2006) fue precedido por estudios realizados por algunos psicólogos relacionados con el estrés, los que analizaron este fenómeno psicológico como una condición que perturba la homeostasis fisiológica y/o psicológica de un organismo y que en consecuencia trae un grupo de manifestaciones fisiológicas que ya Hans Selye en 1936 había hecho referencia, entre las que se encuentran: crecimiento de las suprarrenales, atrofia del timo y de los ganglios linfáticos, incremento del tono cardiovascular y supresión del sistema inmune y úlceras gástricas.

Estudios de este siglo han demostrado que experiencias estresantes pueden condicionar efectos negativos en algunas de las funciones cerebrales y que el estrés constituye un mecanismo adaptativo para responder efectivamente en tiempo real ante una amenaza que pone en riesgo la vida.

El estrés con la dinámica de la vida cotidiana constituye un fenómeno muy común que afecta a una parte importante de los seres humanos, manifestándose con síntomas de malestar que trae consecuencias a la salud y al bienestar personal de sujetos vinculados a determinados desempeños laborales. Los estudios realizados muestran insatisfacciones laborales de determinados profesionales de servicios que provocó el surgimiento en el contexto de la salud laboral de un nuevo fenómeno: el síndrome de burnout.

Autores como Freudenberger (1974) y Maslach C. y Jackson SE. (1981) han documentado que este síndrome afecta más a profesiones que requieren un contacto directo con las personas y sobre todo que abordan aspectos sensibles y humanísticos, lo que exige una alta dedicación, responsabilidad y entrega a su profesión, entre los cuales se destacan enfermeros, médicos, trabajadores sociales, psicólogos, odontólogos, profesores, policías entre otros.

Esta afección, según Gutiérrez (2006) es un factor que influye en la disminución de la calidad de atención a los pacientes y la falta de compromiso en la práctica médica, por lo que se infiere que el síndrome de burnout es un trastorno adaptativo, crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento de las demandas psicológicas del trabajo que altera la calidad de vida de la persona que lo padece y produce un efecto negativo en la calidad de la prestación de los servicios asistenciales.

Es criterio del autor citado que Hans Selye describió 3 etapas del estrés: alarma o reacción, adaptación y agotamiento o descompensación. En esta última etapa se produce la pérdida de recursos adaptativos que va acompañada de un grupo típico de síntomas de ansiedad.

Luego en 1974 el psiquiatra Herbert J. Freudenberger en Nueva York observó que la mayoría de los voluntarios después de un año de trabajar sufrían una pérdida progresiva de energía, hasta llegar al agotamiento, síntomas de ansiedad y depresión, así como desmotivación en su trabajo y agresividad con los pacientes.

A raíz de estos hallazgos Freudenberger explicó que el burnout, es fallar,



desgastarse o sentirse exhausto debido a las demandas excesivas de energía, fuerza o recursos. Es lo que pasa cuando un miembro de una organización por las razones que sean y luego de muchos intentos se vuelve inoperante. Es en este momento que aparece por primera vez en la literatura médica el término burnout.

En la década de los 80 la psicóloga Cristina Maslach de la Universidad de Berkeley, California, Estados Unidos de Norteamérica, retoma el término utilizado por Freudenberger para definir el síndrome de agotamiento profesional o burnout, y en conjunto con el psicólogo Michael P. Leiter de la Universidad de Acadia, Nueva Escocia, Canadá, desarrollaron un instrumento para medir el síndrome al cual le llamaron "Cuestionario de Maslach", que desde su desarrollo en 1986 es el instrumento más utilizado en el mundo.

Según lo observado en la literatura el término "síndrome de burnout" como originalmente se describió ha tenido varias traducciones al español entre las que están: síndrome de burnout, síndrome de burnout, síndrome del quemado, síndrome de sobrecarga emocional, síndrome del desgaste profesional y síndrome de fatiga en el trabajo, entre otros.

Como regularidad se puede asumir que en todos los casos independientemente de los servicios profesionales y de asistencia a clientes, coincidan en afectaciones psicológicas que limitan la eficiencia de los servicios, sentido de malestar espiritual y una conducta que atenta contra el desempeño profesional.

El estudio de la diversa literatura sobre la definición de burnout, permite al autor de la presente investigación compartir el criterio de Gutiérrez (2006), al asumir la propuesta por Maslach y Jackson (1981); los que consideran al mismo como una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal.

A raíz de su descripción original se han publicado varios trabajos sobre el tema y sobre el tipo de personal que lo sufre; así como también sobre su prevalencia. Las valoraciones realizadas por un importante grupo de autores sobre la incidencia del

burnout en algunos servicios empresariales fueron tratados por Guitart (2007); Feresin (2009); Álvarez (2011), los que han ampliado el espectro de afectación ya no solo al personal de la salud (médicos, enfermeras, odontólogos, psicólogos) si no a otras profesiones que por sus características le imprimen a los sujetos una exigencia rodeada de múltiples factores exógenos, entre los que no escapa los grupos implicados en el sistema competitivo del deporte de alta competición.

Al constatar los estudios existentes sobre los factores de riesgo que inciden en la aparición de síntomas del burnout se encuentran los criterios de Gutiérrez (2006); Guitart (2007); Feresin (2009); Álvarez (2011), los que plantean a: personas jóvenes, género femenino, solteros o sin pareja estable, mayores turnos laborales o sobrecarga laboral, estado civil, número de hijos, rasgos de personalidad tales como personas idealistas, optimistas, con expectativas altruistas elevadas, deseo de prestigio y mayores ingresos económicos. De entre todos los factores de riesgo comentados el que resulta ser más prevalente e importante es el de sobrecarga de trabajo.

Sobre los signos de alarma del burnout según Gutiérrez (2006), se encuentran algunos elementos que constituyen referencial importante para diagnosticar su estado en los árbitros de fútbol, ellos son: la negación de la persona afectada en aceptar que tiene el problema, el aislamiento de la familia, sus colegas y amigos, la ansiedad persistente y el temor a la ocurrencia de algo malo va a suceder, el miedo y la sensación de temor de acudir al trabajo, la depresión, ira, desinterés en el trabajo, adicciones a determinadas sustancias que pueden ser perjudiciales a la salud, cambios de personalidad, sentido de culpabilidad, cargas excesivas de trabajo, comportamiento riesgoso en diferentes ámbitos de la vida, sensación de desilusión ante la labor que desarrolla, cambio en su atención personal, pérdida de la memoria y desorganización.

Los aspectos valorados sobre algunas manifestaciones de alarma constituyen un referente importante para su contextualización en el arbitraje deportivo y muy especial en el fútbol, ya que en no pocas ocasiones el colegiado muestra un grupo de conductas de esta naturaleza asociadas a factores exógenos como pueden ser: la

presión del partido, el compromiso profesional con sus superiores, la fanaticada, la prensa, etc.

Sobre la definición de burnout de Guitart (2007) hace referencia a las posiciones de algunos autores sobre el tema y comienza su estudio a partir de la posición de Herbert Freudenberger en 1974 el que lo concibe como una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador.

Por su parte Gutiérrez (2006) hace referencia a la definición dada por Pines y Kafry (1978), al concebirlo como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y actitudinal y la de Edelwich y Brodsky (1980), que lo definen como una pérdida progresiva del idealismo, energía, y motivos vividos por la gente en las profesiones de ayuda, como resultado de las condiciones de trabajo.

Hoy día es muy aceptada la definición de Maslach y Jackson (1981), los que abordaron el concepto desde una perspectiva tridimensional caracterizada por:

- *Agotamiento emocional.* Se define como cansancio y fatiga física, psíquica o como una combinación de ambos. Es la sensación de no poder dar más de sí mismo a los demás.
- *Despersonalización.* Es la segunda dimensión y se entiende como el desarrollo de sentimientos, actitudes, y respuestas negativas, distantes y frías hacia otras personas, especialmente hacia los clientes, pacientes, usuarios, etc. Se acompaña de un incremento en la irritabilidad y una pérdida de motivación. El sujeto trata de distanciarse no sólo de las personas destinatarias de su trabajo sino también de los miembros del equipo con los que trabaja, mostrándose cínico, irritable, irónico e incluso utilizando a veces etiquetas despectivas para referirse a los usuarios, clientes o pacientes tratando de hacerles culpables de sus frustraciones y descenso del rendimiento laboral.
- *Sentimiento de bajo logro o realización profesional y/o personal.* Surge cuando se verifica que las demandas que se le hacen exceden su capacidad para atenderlas de forma competente. Supone respuestas negativas hacia uno mismo y hacia su trabajo, evitación de las relaciones personales y profesionales,

bajo rendimiento laboral, incapacidad para soportar la presión y una baja autoestima. La falta de logro personal en el trabajo se caracteriza por una dolorosa desilusión y fracaso al darle sentido a la actividad laboral. Se experimentan sentimientos de fracaso personal (falta de competencia, de esfuerzo o conocimientos), carencias de expectativas y horizontes en el trabajo y una insatisfacción

Aunque no existe una definición unánimemente aceptada sobre burnout, parece haber consenso en que se trata de una respuesta al estrés laboral crónico, una experiencia subjetiva que engloba sentimientos y actitudes con implicaciones nocivas para la persona y la organización y generalmente se produce principalmente en el marco laboral de las profesiones que se centran en la prestación de servicios y atención al público.

Estudios realizados por investigadores sobre el tema han esbozado las características por etapas que tiene el cuadro clínico de los posibles sujetos implicados en este proceso y Gutiérrez (2006), describe la siguiente secuencia:

- **Etapa 1.** Se percibe desequilibrio entre demandas laborales y entre recursos materiales y humanos de forma que los primeros exceden a los segundos, lo que provoca una situación de estrés agudo.
- **Etapa 2.** El individuo realiza un sobreesfuerzo para adaptarse a las demandas. Pero esto sólo funciona transitoriamente (hasta aquí el cuadro es reversible).
- **Etapa 3.** Aparece el síndrome de burnout con los componentes descritos.
- **Etapa 4.** El individuo deteriorado psicofísicamente se convierte en un peligro más que en una ayuda para los destinatarios de los servicios. En general, pueden establecerse dos tipos de repercusiones del síndrome de burnout: para el individuo (salud, relaciones interpersonales) y para la institución (insatisfacción laboral, propensión al abandono y el ausentismo, deterioro de la calidad del servicio, genera cierto grado de hostilidad y resentimiento).

La manera de cuantificar y diagnosticar este síndrome también ha sido valorada por varios autores, sin embargo, por las características de las dimensiones que aborda en el cuestionario, constituye un referente el elaborado por Cristina Maslach

en 1986 y que se denomina: Maslach Burnout Inventory (MBI). Este cuestionario tiene varias versiones aplicables a diferentes poblaciones con diferentes idiomas y ha mostrado confiabilidad y validez. Por estas razones es el que en la actualidad se utiliza con mayor frecuencia para evaluar o medir la intensidad de este síndrome.

### **1.2.2 El burnout deportivo. Principales estudios en algunas manifestaciones deportivas.**

En el estudio de burnout en el contexto de la actividad física y el deporte se han propuesto escasas definiciones del síndrome debido, por una parte, a las escasas investigaciones que se han originado con atletas y, por otra parte, organizacional.

Algunos autores han realizado aportaciones que han ofrecido matices en la concepción del burnout en deportistas. Feigley (1984) establece que el burnout en deportistas se caracteriza por una pérdida progresiva de idealismo, energía y motivación, apareciendo fatiga, incremento de la irritabilidad y pérdida de entusiasmo, producido por un trabajo duro realizado durante un largo periodo tiempo en situaciones de alta presión.

Smith (1986) entiende el burnout como una reacción ante un estrés crónico. Considera que un deportista sufrirá burnout cuando experiencias de estrés y una baja satisfacción coincidan durante un largo periodo de tiempo.

Fender (1989) adaptó las tres dimensiones planteadas por Maslach y Jackson (1981) al contexto de los deportistas, entendiendo el burnout como una reacción a los estresores de la competición deportiva, caracterizándose por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución de rendimiento deportivo.

Esta definición fue asumida por Cantón et al. (1990), y Weinberg y Gould (1995) señalan las características del burnout:

- Agotamiento físico y emocional, que se traduce problemas de autoconcepto y autoconfianza.
- Agotamiento que causa conductas no deseables hacia los demás que se hace notorio a partir de un bajo rendimiento.

Raedeke, Lunney y Venables (2002) aceptan la definición anterior, aunque añaden un matiz, la despersonalización la denominan como devaluación o resentimiento con el deporte.

Sin rechazar los planteamientos anteriores, Cohn (1990) acepta que en la base de burnout se encuentran las presiones internas de la competición que experimentan los deportistas, señalando que sería interesante investigar la conexión entre estrés y el burnout.

En este sentido, Coakley (1992) asegura que el estrés que un deportista sufre en la competición no es la causa del burnout, sino un síntoma del mismo.

Henschen (1991) reanuda la importancia de los estresores competitivos como la causa del síndrome, pero parte de la definición de Pines et al. (1981) que indican que el burnout en deportistas se da como consecuencia de un agotamiento físico, mental y emocional que sufre el deportista. Este agotamiento se produce en deportistas que se emplean hacia el logro de una meta, cuya obtención no se alcanza y provocaría las características propias del síndrome.

De Diego y Sagredo (1992) mantienen la definición de Henschen (1991), concretando el síndrome en “un cansancio general que surge después de un trabajo constante hacia un logro del que no se obtienen recompensas sistemáticas”.

Loehr y Festa (1994) señalan que el deporte competitivo es capaz de generar niveles extremos de estrés físico y emocional. Los autores indican que aparece burnout cuando el estrés y los periodos de recuperación necesarios no están compensados.

Loehr (1990) plantea que con disciplina y cubriendo las necesidades básicas del deportista se fortalece mentalmente, sin embargo, cuando el contexto que rodea al deportista no da respuesta a las demandas del mismo, aparecerá burnout.

Continuando con la propuesta de Loehr (1990), se puede apreciar la importancia del entrenador ya que es alguien esencial para el crecimiento del deportista, en cualquiera de sus ámbitos vitales es esencial conocer cómo incide el burnout en los entrenadores y si es posible que esto repercuta en el deportista. En un trabajo de

Garcés de los Fayos (1994) se comprueba que los deportistas que mantienen una relación negativa con su entrenador son más propensos a tener burnout.

Pese a que es difícil que un entrenador con burnout propicie el síndrome a un deportista, sí parece improbable que un deportista que padezca burnout pueda superarlo si parte de sus estrategias de afrontamiento se desvanecen al estar el entrenador afectado por burnout. Garcés de los Fayos (2004).

Las circunstancias fundamentales para que aparezca burnout en entrenadores parecen ser las frecuentes e intensas relaciones que deben mantener con los deportistas y la edad unida a la inexperiencia. La consecuencia más grave del síndrome parece ser el abandono prematuro, aunque también condiciona la frecuencia de burnout el sexo del entrenador, la falta de consenso, la ambigüedad de rol y las interacciones personales mantenidas.

El entrenar es una profesión en la que se dan las circunstancias necesarias para poder considerarla como de alto riesgo para padecer burnout.

En razón de lo expuesto, se infiere que las definiciones que predominan en el ámbito del deporte son similares a las del resto de contextos estudiados, fundamentalmente son las de Maslach y Jackson (1981) y Pines et al. (1981) adaptadas a deportistas. Esto es razonable si entiende que muchos de los investigadores que han definido el síndrome insisten en la similitud del contexto deportivo y laboral.

Numerosos estudios plantean estrés y burnout como distintos, pero siendo habitual relacionar el primero como origen del segundo, excepto en propuestas como la de Coakley (1992) que al indicar la necesidad de más investigación sobre la relación entre estos dos constructos.

### **1.2.3 Modelos teóricos**

Es necesario un modelo teórico para ayudar a comprender por qué un deportista con burnout presenta determinadas manifestaciones fisiológicas, conductuales, sociales, etc., y por qué están en el origen del burnout determinados factores relacionados con el contexto deportivo y socio- familiar.

Han sido varios los autores que plantean la necesidad de explicar el síndrome en el contexto deportivo por medio de modelos teóricos. Existen cuatro modelos teóricos que, desde perspectivas diferentes, han intentado explicar este síndrome.

Modelo teórico de Smith (1986). Este autor propone el burnout en el ámbito del deporte como una respuesta al estrés crónico. El burnout sería la respuesta que la persona emite como consecuencia del padecimiento continuo de estrés. En tanto que todo deportista percibe su actividad deportiva como un balance de costos y beneficios, el burnout se originaría por un incremento del estrés provocado por los costes que el deportista cree imposible afrontar.

Según este modelo, existen determinados factores que desencadenarían dicho desequilibrio. Smith (1986) destaca las siguientes variables predictoras del burnout:

- *Dificultades existentes con el entrenador.* Determinadas variables como un liderazgo autoritario, una negativa comunicación o conductas esenciales del contexto en el que se enmarca el síndrome.
- *Apoyo social deficiente.* Apoyo social entendido como apoyo de familiares, amigos u otras personas de referencia, si es deficiente porque bien no se tiene o bien se percibe como oprimente puede dar lugar a la aparición de burnout.
- *Excesivas demandas competitivas.* El deporte implica competición, pero cuando estos resultados se transforman en presiones excesivas para el deportista, se puede considerar como una variable que puede originar burnout.
- *Excesiva exigencia de tiempo y energía.* El tiempo que el deportista dedica a su práctica deportiva, en muchos casos, suele ser excesivo, si este tiempo no está bien planificado, estructurado y, sobre todo, comprendido por el deportista, éste puede percibirlo como excesivamente exigente y puede aparecer planteamientos de desmotivación que conduzcan a burnout.

Según Smith, las variables anteriores constituyen el componente situacional que, en caso de no ser óptimo, puede dar lugar al burnout; estas variables serían valoradas cognitivamente por los deportistas de forma negativa. Este modelo teórico nos ofrece distintas posibilidades de cómo el deportista valora cognitivamente estas variables:



- *Sobrecarga.* El deportista puede percibir su contexto como especialmente oprimente, percibe una sobrecarga originada por la negativa influencia de los padres o del entrenador, por el excesivo tiempo que requiere el entrenamiento o por los resultados que se le exigen.
- *Baja predictibilidad y control.* El deportista siente no tener el control de lo que está realizando, y si a ello añadimos la percepción de poca predictibilidad sobre lo que realiza, la aparición de indefensión aprendida puede facilitar que finalmente presente burnout.
- *Poco logro significativo.* Un aspecto desmotivante para el deportista es no lograr éxitos significativos, si percibe esta sensación de escaso logro puede facilitar la aparición de burnout.
- *Ausencia de motivación por la actividad.* Una gran cantidad de factores negativos, generados en el contexto deportivo, puede ocasionar que el deportista tenga la percepción de que la actividad que realiza no le facilita el significado y valía que pensaba que debía producirle.

La valoración que el deportista realice conducirá a una serie de respuestas fisiológicas, Smith detalla las siguientes: tensión, cólera, ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y susceptibilidad a enfermar.

Si estas respuestas se ratifican, se ocasionaría un cuadro somático que provocaría, entre otras consecuencias, las que se mencionan a continuación: el contexto deportivo, esta rigidez conductual se caracteriza por un comportamiento distante y frío.

- *Conducta inapropiada.* Las personas con este síndrome pueden presentar conductas no propias del estilo de vida de un deportista, como por ejemplo salidas nocturnas, hábitos alimenticios no recomendables, facilidad para la generación de conflictos, abusos de sustancias, etc.
- *Disminución de la realización.* El deportista puede sentir efectivamente el deporte no le realiza.
- *Dificultades interpersonales.* Las dificultades personales que el deportista pudiera tener previamente a presentar burnout, y que estuvieran en el origen del

síndrome, ahora se ven incrementadas por otras dificultades añadidas con las personas de otros ámbitos personales (familia, pareja, ámbito educativo, ámbito académico, amistades, etc.).

- *Retirada de la actividad.* El abandono prematuro del deporte será una de las consecuencias más habituales del síndrome.

Smith señala la conveniencia de una herramienta de evaluación válida, como el MBI (1981), haciendo una adaptación necesaria al contexto deportivo. De acuerdo con este planteamiento, Garcés de los Fayos (1999) presenta una adaptación del MBI a deportistas denominada Inventario de Burnout en Deportistas (IBD).

Mostrando la importancia de la existencia de variables de personalidad que median en el síndrome, que estarían asociadas con la valoración cognitiva que el deportista hace de las demandas que le exige su entorno deportivo.

Modelo teórico de Schmidt y Stein (1991). Proponen un modelo basado en el compromiso deportivo, a partir del cual pretenden diferenciar a los deportistas que siguen con su práctica habitual de aquellos que abandonan y de los que sufren burnout.

El compromiso que puede llegar a sentir el deportista (compromiso motivacional, emocional y conductual) se da principalmente con la práctica deportiva que realiza, pero representada por sus elementos esenciales: entidad deportiva, entrenador, compañeros, y otros (familiares, directivos o público). Cuanto más alineado esté el compromiso que mantiene el deportista con el del resto de grupos que configuran su contexto deportivo, más posibilidades hay de que se mantenga el compromiso con su actividad deportiva.

Los autores distinguen tres componentes de su modelo: compromiso, burnout y abandono. Schmidt y Stein combinan los tres componentes, partiendo de las variables siguientes:

- *Reducción de las recompensas.* El deportista puede percibir que están disminuyendo sus recompensas. La importancia de dichas recompensas

dependerá de los valores de cada deportista, pueden apreciar pérdidas más subjetivas como prestigio, nivel social, etc.

- *Aumento de los costes.* El descenso de las recompensas incide directamente en la parte más subjetiva de la persona. Puede suponer un alto coste de carácter afectivo y emocional, afectando a factores como la confianza, la autoestima, las relaciones personales, la comunicación, etc.
- *Descenso de la satisfacción.* Por motivos que el deportista valore, puede suceder que la situación deportiva le genere insatisfacción. Si focaliza su malestar tanto con la realización deportiva como con el contexto, empezará a sentir esa insatisfacción con esos aspectos y con las personas asociadas al mismo.
- *Descenso de las alternativas.* Las alternativas entendidas como aspectos que están asociados al deporte y que no son propiamente de carácter competitivo (prestigio social, respeto de las personas que le siguen, etc.). Si el deportista está satisfecho valorará dichas alternativas internas de forma positiva, y no pensará tanto en las externas; por el contrario, si el deportista está insatisfecho las alternativas intrínsecas del deporte no las percibe y observará en el exterior las alternativas (familia, ámbito académico, ámbito profesional, pareja, entre otras) que, en caso de no existir, generarán un choque emocional que podrá conducir a la aparición de burnout.

La situación de dificultad en la que se encuentra debe invertir demasiado, entrará en una controversia en el que el aumento de costes que supondría dicha inversión puede que no le parezca conveniente al deportista.

Según mejore o empeore dichas variables, pueden aparecer los siguientes resultados:

- *Compromiso:* un deportista que perciba que el deporte y su contexto le proporcionan recompensas con un coste que considera razonable, que siente una gran satisfacción por esta actividad, donde las alternativas internas del deporte aumentan y sin necesidad de aumentar de forma excesiva la inversión, estará comprometido con el deporte.

- *Burnout*: un deportista que perciba que van disminuyendo las recompensas propias del deporte, que los costes van siendo más elevados, que la satisfacción es baja y que las alternativas internas y externas al deporte son escasas, unido a una inversión cada vez mayor, tiene una alta probabilidad de aparecer el síndrome.
- *Abandono*: un deportista que, como el anterior, perciba cada vez menos recompensas, mayores costes y una disminución de la satisfacción, pero acompañado de un aumento de las alternativas, sobre todo de las externas al deporte, mientras que va actividad deportiva.

A partir de este modelo, los autores proponen la construcción de instrumentos de evaluación del síndrome al tener bien definidas tanto las variables predictoras como las consecuencias posibles.

Finalmente, cabe destacar el trabajo de Raedeke, Granzky y Warren (2000) que de manera muy clara definen este modelo aportando datos empíricos de su validez.

Modelo de Coakley (1992). Este modelo incide más en los procesos sociales que contextualizan el deporte que en los procesos psicológicos. Coakley (1992) propone un modelo que parte de dos premisas:

- El estrés no causa burnout: el autor entiende que el estrés es más bien una consecuencia del burnout. Sin excluir otro tipo de consecuencias, de carácter más social, destaca el estrés frente al resto.
- El burnout no es consecuencia de problemas individuales: Coakley parte de que la estructura social en la que se encuadra el deportista es la que se transforma en un contexto especialmente predisponen a este problema, siendo éste el que finalmente afectará emocional y motivacionalmente al deportista.
- En este sentido, la intervención psicológica en el burnout ha de llevarse a cabo de manera más sistémica, atendiendo a todo el entorno del deportista. Esta modificación incluye incluso la dicha intervención.
- Las relaciones sociales asociadas al deporte. El contexto deportivo conlleva una serie de interacciones y relaciones sociales donde Coakley mantiene que

son valoradas casi exclusivamente por sus logros. Cuando establece relaciones fuera del contexto deportivo no es valorado por sus logros, lo que puede conllevar una confusión para el deportista cuando intenta extrapolar las interacciones deportivas a otros ámbitos, observándose entonces desadaptaciones importantes.

- La excesiva vigilancia sobre los aspectos deportivos y extradeportivos en la vida de los jóvenes. Un deportista, por las propias características de su actividad, debe mantener una serie de hábitos saludables como es el sueño, la alimentación, el cuidado personal, entre otros. Sin embargo, no sería adecuado el intento de controlar los diferentes factores vitales del sujeto, lo que podría conducir a una vida muy diferenciada de los jóvenes que no son deportistas, volviendo a incidir en las inadaptaciones provocadas tras el abandono de la práctica deportiva.
- La ausencia de criterios que poseen los deportistas para valorar por qué participan en el deporte. Es frecuente encontrar deportistas en los que difieren los motivos que les hicieron iniciarse en el deporte que los motivos que les hacen mantenerse en esta actividad. En ocasiones su realidad en este contexto, sin embargo, en otras ocasiones es la propia dinámica del contexto deportivo la que decide por el deportista cuáles son dichos motivos. Esto conlleva una clara confusión en el deportista, pues se encuentra en una situación de casi dedicación plena a esta actividad sin saber específicamente por qué sacrifica otras actividades y generando disyunciones claras en su satisfacción y equilibrio psicológico.

Manteniendo la importancia de la influencia del entorno sobre el bienestar del deportista, sobre todo en su etapa más joven, y marcamos la responsabilidad de la propia estructura del deporte, podemos indicar que:

- Al deportista le obligan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte. La estructura organizativa del deporte incide en que el deportista sólo atienda a un foco de desarrollo personal y profesional, el

deporte. Intentan conseguir personas cuya única meta será triunfar socialmente en el deporte, por lo que puede aparecer burnout en deportistas.

- Las relaciones del deportista están sometidas al entorno en el que desarrolla su actividad deportiva. Para conseguir el anterior objetivo, se necesita controlar cualquier relación dentro y fuera del deporte que le pueda proporcionar al deportista un concepto diferente del que interesa acerca del deporte que una de las fuentes más importantes en el origen del burnout es la concepción del deporte que se tiene en la actualidad, que puede acabar con las ilusiones y motivos originales por los que las personas comenzaron en su práctica deportiva.

Modelo teórico de Garcés de los Fayos y Cantón (2007). Con este modelo los autores intentan describir el síndrome en su origen y desarrollo posterior, con un doble objetivo: por una parte, ayudar a comprender mejor el burnout y, por otra parte, que facilite el diseño de estrategias de carácter preventivo. Centrándose en primer lugar en el primer objetivo que plantean, estos autores agrupan así las posibles variables que predicen el burnout:

- Variables de índole familiar/social: referidas a todas las que están relacionadas con la interacción directa del deportista con sus familiares y amigos.
- Variables de índole deportivo: donde destaca fundamentalmente la incidencia que el estilo de dirección del entrenador tiene sobre el desarrollo personal del deportista.
- Variables de índole personal: están más relacionadas con el propio estilo de vida del deportista, o con sus hábitos generales de actuación.

Estas variables dan lugar a situaciones negativas como son el aumento de la percepción de estrés o la falta de satisfacción con el apoyo social, tal y del clima motivacional, como señalan Chen y Chi (2003).

Garcés de los Fayos, Jara Vives, (2006), señalan que el proceso de burnout llevará a unas consecuencias en los tres ámbitos principales del deportista:

- **Ámbito directamente deportivo:** donde se puede destacar la pérdida progresiva de ilusión por seguir entrenando y compitiendo, al tiempo que se

desarrollan percepciones subjetivas de falta de habilidades, de incapacidad para lograr resultados o disminución del interés hacia el deporte, entre otras.

- **Ámbito relacionado con el entorno más inmediato:** señalando, entre otras, consecuencias tales como conflictos graves con los familiares y personas de referencia, patrones de incomunicación debidos al desarrollo deportivo, o falta de interés en otras áreas vitales familiares y sociales.
- **Ámbito relacionado con componentes personales:** pudiéndose observar desde trastornos de índole psicosomático hasta modificaciones de hábitos relacionados con la salud, pasando por respuestas de ira, negativo manejo de las emociones, falta de control en situaciones diversas, entre otras.

En todos los casos, la conexión entre la práctica deportiva, satisfacción vital y la salud, estaría marcada por lo señalado anteriormente por Cantón (2002) abandono deportivo. De acuerdo con Coakley (1992) y Cresswell y Eklund (2005), se parte de la idea de que un abandono antes de lo previsto no ha de comprenderse como un “fracaso personal y deportivo”; sin embargo, consideran que, cuando no es lo que deseaba el deportista, la consecuencia del síndrome es tener que abandonar la práctica deportiva ante la imposibilidad de hacer frente a la fuerte presión que supone padecer burnout.

Una vez abarcado el primer objetivo, se continúa con el segundo objetivo de este modelo que es intentar diseñar estrategias que permitan disminuir la incidencia de burnout. Partiendo del modelo anteriormente descrito y siguiendo planteamiento de autores como Garcés de Los Fayos y Medina (2002), Garcés de Los Fayos (2004), Lemyre et al. (2004) o McDonald (2005), Garcés de los Fayos y Cantón (2007) proponen las cuatro direcciones que deben seguir las estrategias de prevención:

*1. Trabajo directo con el deportista.* El primer paso será el trabajo directo con el deportista por lo que se hacen necesarios varios niveles de intervención.

En primer lugar, con el apoyo en técnicas de índole cognitivo, se procurará fortalecer mentalmente al deportista para que sea capaz de hacer frente, con planteamientos evaluativos más adaptativos, a los problemas y presiones que el ámbito deportivo le

deparará.

En segundo lugar, se procurará potenciar las redes de apoyo social y familiar que pueda establecer, asegurando que las mismas sean sólidas y en las que pueda Finalmente, tercer lugar, se entrenarán habilidades personales que faciliten al deportista aceptar la realidad del deporte en cada situación específica, buscando las mejores opciones para continuar en la práctica deportiva y prevenir así la aparición de comportamientos de abandono prematuro de la misma.

*2. Intervención preventiva con los familiares.* Se hará un trabajo directo con los familiares más cercanos, con técnicas de mejora de las competencias personales, con el fin de fortalecer el apoyo que éste necesita, sobre todo en los momentos en los que tanto el rendimiento como los resultados no estén siendo los óptimos.

*3. Intervención directa con el entrenador.* El entrenador es la persona que ocupa una posición desde la que puede ayudar a que las técnicas que configuran el entrenamiento psicológico influyan positivamente en el deportista, más si el trabajo está orientado a prevenir la ocurrencia del síndrome. El trabajo de mejora de las capacidades y competencias personales del entrenador será vital y, sin duda, eje relevante del programa de prevención que se diseñe.

*4. Aportaciones a la estructura social del deporte.* En la medida que las diferentes organizaciones deportivas lo permitan, habrá que lanzar propuestas de mejora en la concepción del deporte, sobre todo infantil y juvenil, para lograr que un modelo mediático sesgado orientado únicamente a los resultados en la práctica deportiva no perfeccionamiento y, en definitiva, de aprendizaje continuo que supone el objetivo preferente de la mayor parte de la población que practica deporte.

Esta tarea quizás no corresponda exclusivamente al psicólogo del deporte, pero se deberá tener en cuenta en el diseño del programa de prevención del síndrome.

#### **1.2.4 El burnout deportivo en el arbitraje**

Si bien es cierto que el árbitro o juez deportivo constituye una figura clave en el deporte organizado para un desarrollo adecuado de la competición (Louvet, Gaudreau, Menaut, Genty y Deneuve (2009), destaca la notable falta de atención



que éstos han recibido en cuanto al síndrome se refiere Dosil (2004); Gustafsson et al. (2014).

De hecho, únicamente se ha analizado el efecto que diversas variables como el miedo a cometer errores o los conflictos interpersonales en competición ejercen sobre el síndrome, atribuyendo a éstas un rol estresor, y el posible abandono del arbitraje. Rainey (1999); Rainey y Hardey (1999).

Sin embargo, teniendo en cuenta las elevadas demandas tanto físicas como psicológicas que los árbitros de élite deben afrontar, se entiende que éstos son perfectamente susceptibles de desarrollar dicho síndrome.

En este sentido, diversos trabajos han confirmado cómo diversas variables como la percepción subjetiva del juego, la presión ejercida por el público, los jugadores y los propios entrenadores o el efecto de diferentes estresores relacionados con el entorno más próximo al árbitro ejercen un efecto directo sobre su bienestar emocional. Debien, Noce, Debien, y Costa (2014); Louvet, et al.(2009); Pettersson-Lidbom y Priks (2010).

Teniendo en cuenta todos estos aspectos, se considera entonces al árbitro como una figura absolutamente susceptible de desarrollar el síndrome al exponerse, de manera continuada, a situaciones muy similares a las que cualquier deportista de élite debe afrontar. Además, se ha señalado el abandono de la actividad, en este caso de la labor arbitral, como una de las posibles consecuencias del síndrome.

Weinberg y Richardson (1990) describen la sintomatología característica del burnout en los árbitros como: "... dificultad para concentrarse, actitud negativa hacia el trabajo, la familia y la vida en general, y todas aquellas situaciones en las que el árbitro o juez deportivo no puede controlar sus habilidades psicológicas"

Hay que tener en cuenta que el árbitro presenta una responsabilidad extrema, ya que de sus decisiones puede depender ganar o perder un partido, una medalla o una determinada puntuación, lo cual le exige estar muy atento a todos los lances de la competición, teniendo en cuenta que son muy variados los estímulos que puede percibir, lo cual condiciona aún más sus decisiones.

Por otra parte, el árbitro también ha de asumir la presión social a la que le someten jugadores, entrenadores, medios de comunicación, directivos y público que asiste a los encuentros lo que da lugar a un más que posible aumento de las variables que influyen en la aparición del síndrome y si además observamos que es muy frecuente la incomprensión por parte de personas más o menos significativas del contexto del árbitro los potenciales "amortiguadores" del burnout desaparecen generando una "debilidad psicológica" que sitúa esta actividad en el grupo de los colectivos predispuestos a padecerlo.

Otros autores que también han intentado conceptualizar el burnout en árbitros han sido Taylor y Daniel (1988) y Taylor, Daniel, Leith y Burke (1990) que no sólo han precisado algunos componentes significativos del síndrome, sino que también han demandado la necesidad de un nuevo significado que rompa la falta de consenso acerca de la definición del constructo.

En este sentido en el ámbito y contexto del fútbol se dan numerosas situaciones, agentes y acontecimientos que pueden generar estrés antes, durante y después de la práctica deportiva. Un árbitro altamente estresado puede manifestar agotamiento físico y emocional, poca energía, escaso interés por la actividad deportiva, bajo autoconcepto, pérdida de confianza en sí mismo, sentimiento de bajo rendimiento y sensación de estar fallando, merma de la motivación deportiva, baja productividad o disminución del nivel de rendimiento, fracaso de sus expectativas, distanciamiento del entorno deportivo, tendencia o propensión al abandono del arbitraje, etc., todo lo cual es un problema importante para el adecuado rendimiento deportivo y causa angustia psicológica.

### **El estrés en el arbitraje**

En la literatura científica las fuentes de estrés más señaladas en árbitros/jueces son la revisión de errores, la aparición de situaciones de conflicto interpersonal con entrenadores y jugadores y las agresiones (eminentemente verbales) por parte de entrenadores, jugadores o público. Alonso-Arbiol (2005).

Dorsch y Paskevich (2007), indican que las experiencias de estrés en árbitros

dependen de su nivel de arbitraje, siendo la relación con el compañero, la confrontación con los entrenadores y el miedo a cometer errores las fuentes más importantes de estrés.

A estas clásicamente señaladas, cabría añadir las que se producen en los momentos inmediatamente anteriores al partido, tanto en el vestuario como en la salida al campo. Morilla, Caracuel y Benítez (1997), e incluso otras posteriores al mismo Cruz(1997); González(1999).

Como señalan Goldsmith y Williams (1992), sería necesario analizar las diferentes fuentes de estrés y los diferentes momentos temporales en que éstas aparecen, teniendo en cuenta que serán cambiantes en función de la modalidad deportiva y el nivel de competición.

Este estrés específico en árbitros/ jueces derivaría de una situación vivencial y evaluada como amenazante con base en el conocimiento que se tiene del reglamento así como de sus experiencias anteriores y habiendo realizado una evaluación subjetiva de acuerdo con un medio ambiente determinado. Samulski y Noce (2003).

Las investigaciones en el ámbito de la psicología del deporte y analizadas por Garcés De Los Fayos y Jara (2002) indican las siguientes variables, en lo que a los árbitros se refiere, relacionadas con el burnout:

- *Interacción con los compañeros:* como ocurre en el desarrollo de cualquier otro tipo de actividad, cuando en el árbitro se dan interacciones intensas y/o negativas con compañeros de trabajo aumenta la probabilidad de aparición del burnout.
- *Presión de los deportistas:* las personas que más influyen en el desarrollo directo de la labor del árbitro son los futbolistas, con quienes comparte el espacio físico de dicha labor, pudiendo aparecer el síndrome cuando las interacciones con éstos son muy intensas y negativas.
- *Presión del público:* la singularidad del trabajo del árbitro radica en la observación minuciosa de su trabajo por parte de una gran multitud de

personas.

Cuando esta multitud no está de acuerdo con la labor desarrollada y comienza a presionar personal y profesional mente al árbitro, éste pasa a aumentar sus posibilidades de sufrir el síndrome.

- *Relación con los directivos:* Los directivos arbitrales son, en primera instancia, los responsables de que un árbitro pueda llegar a tener mayores dificultades para desarrollar su actividad.
- *Patrón de personalidad ansiógeno:* Al igual que ocurre con los entrenadores, un árbitro que muestre un patrón de personalidad tendente a la ansiedad presenta también mayores posibilidades de padecer burnout.
- *Percepción de escaso apoyo social:* La falta de comprensión de su labor en el terreno deportivo por parte de familiares, amigos y/o de algunos miembros del colectivo arbitral predispone de manera significativa a padecer el síndrome.

### **1.3 La preparación psicológica de los árbitros de fútbol para atenuar las manifestaciones del burnout deportivo**

En el presente epígrafe se hace referencia a las concepciones sobre la preparación psicológica de los árbitros de fútbol, así como variables, habilidades y recursos psicológicos a desarrollar en dichos árbitros.

#### **1.3.1 Concepciones sobre la preparación psicológica de los árbitros de fútbol**

De acuerdo con Weinberg y Richardson (1990), Cruz (1997) y Valdés y Brandao (2003) el arbitraje deportivo debería ser un campo específico de investigación de la psicología del deporte, ya que el comportamiento de los árbitros tiene un gran impacto no sólo en el desempeño de los jugadores (Philippe et al., 2009) sino también alterando involuntariamente el resultado final de un partido o de una competición (Guillén y Jiménez, 2001).

Existen autores como Buceta et al. (1999); Weinberg y Richardson (1990) que consideran al árbitro como un deportista más que requiere de preparación psicológica, ya que debe rendir el máximo de sus posibilidades en un entorno que supone una amenaza o desafío, es decir, potencialmente estresante. Lazarus (2000).

El arbitraje ha cobrado una gran importancia en fútbol actual, es necesario tener árbitros con una preparación adecuada para enfrentar las exigencias que este deporte les presenta, la FIFA invierte grandes cantidades de dinero para brindarles capacitación física, técnica y táctica, pero como pasa en la mayoría de las disciplinas los jueces o árbitros carecen de preparación psicológica que les permita tener un mayor rendimiento y así obtener mejores resultados en sus actuaciones.

La industria que rodea al fútbol se ha preocupado por brindar todas las herramientas posibles a los jugadores y lo han conseguido, contamos con verdaderos atletas, dotados de una gran técnica, pero el fútbol que hoy se practica está lleno de intereses económicos y comerciales que representan una gran carga psicológica para el árbitro ya que de él dependen la toma de decisiones que marcan el rumbo de un partido.

En año 2006 se publicó el “Programa de Intervención Psicológica en Árbitros de fútbol” (Ramírez, Alonso-Arbiol, Falco, López, 2006). En él se menciona que para ser un buen árbitro son imprescindibles una serie de características, tales como: un buen conocimiento de las reglas de juego, una buena forma física y una posición adecuada en el terreno de juego en cada momento (Cruz, 1997), además de una adecuada agudeza visual y auditiva (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Pero también es necesario contar con algunas características psicológicas, las cuales deben ser trabajadas permanentemente.

El árbitro debería recibir información, formación y asesoramiento en todos aquellos aspectos que puedan mejorar su rendimiento y sin duda, las habilidades psicológicas son uno de ellos. Weinberg y Richardson (1990) señalan que son los propios árbitros quienes afirman la importancia de las aptitudes psicológicas, que suponen entre un 50 y 70 por ciento del éxito en la ejecución.

Estas competencias psicológicas requieren una preparación específica, a la cual pocos árbitros dedican la atención suficiente (Cruz, 1997). Tanto Ittenbach y Eller (1988) como Weinberg y Richardson (1990) señalaron aquellas destrezas psicológicas óptimas que debe poseer un árbitro o juez deportivo, y que pueden ser trabajadas en los programas de formación e intervención en este colectivo. A este

respecto, Cruz (1997) recoge las aportaciones realizadas por estos autores y resume dichas habilidades psicológicas en las siguientes: concentración, confianza, decisión, estilos de comunicación interpersonal y control emocional.

Estas características son susceptibles de ser trabajadas desde un planteamiento formativo psicológico, pero desgraciadamente la situación actual revela una ausencia casi completa de una formación específica que incida en las necesidades de mejora en las habilidades y competencias psicológicas que el árbitro precisa (Garcés de los Fayos y Vives, 2003), a pesar de que son los propios árbitros los que están demandando actuaciones de este tipo en su formación y en la preparación de los partidos (Cruz, 1997).

De la misma opinión son también los investigadores en la materia, al señalar que una de las principales líneas de intervención sobre el arbitraje debería dirigirse a ofertar acciones y programas efectivos en el entrenamiento de habilidades psicológicas específicas en el perfeccionamiento de la labor arbitral (Fernández y López, 1999; Guillén, 2003).

Los trabajos realizados sobre arbitraje son pocos, Cruz (1997), encontró que para ese año solo representaban el 2.8 % de la literatura deportiva. En 2001 (Guillén & Jiménez), encontraron que, de las 4047 referencias de las revistas más importantes en el idioma inglés, solamente 256 se referían de alguna manera al arbitraje o juicio deportivo, lo cual representaba un 6.3 %. (International Journal of Sport Psychology, Perceptual and Motor Skill, Journal of Sport Psychology, Sport Behavioral, Referee).

En las dos últimas décadas la psicología del deporte ha crecido y en la actualidad se tiene un gran número de artículos que estudian diferentes aspectos de los deportistas, pero en referencia al arbitraje deportivo el porcentaje sigue siendo muy bajo. En el caso de los árbitros de fútbol los primeros trabajos que se presentaron fueron: (Avanzini y Pfister, 1994; Boixados y Cruz 1995, Guzmán 1998; Nevil Balmer y Williams, 2002; Pfister, 1997; Pfister y Sabatie 1994; Van Meerbeek, Van Goo y Bonells, 1998). Estos son los primeros que estudiaron los procesos cognitivos que realiza un árbitro en la toma de decisiones en un partido.

La importancia del arbitraje es tal que de acuerdo con Weinberg y Richardson (1990), Cruz (1997) y Valdés y Brandao (2011), el arbitraje deportivo debería ser un campo específico de investigación de la psicología del deporte, ya que el comportamiento de los árbitros tiene un gran impacto no sólo en el desempeño de los jugadores (Philippe et al., 2009), sino también alterando involuntariamente el resultado final de un partido o de una competición (Guillén y Jiménez, 2001). En general, la actividad de los árbitros en el fútbol está asociada con diferentes condiciones que generan estrés psicológico (Brandao, 2011).

Las críticas por parte de los entrenadores, jugadores, medios de comunicación y fanáticos, así como la "rabia" de los entusiastas que comúnmente creen que ellos tienden a "perseguir" su equipo (Balch y Scott, 2007); el abuso verbal, las amenazas físicas, las agresiones y la evaluación por los compañeros de arbitraje (Weinberg y Richardson, 1990; Luz, 2000; Alonso-Arbiol et al., 2008) hacen parte del día a día de los árbitros.

Es muy importante conocer las situaciones que estresan a los árbitros y la forma en que se manifiesta ese estrés, el tener claro estos dos puntos nos brinda un punto de partida que nos permitirá diseñar las técnicas y estrategias que desarrollen las habilidades psicológicas que nos hagan posible contrarrestar el estrés psicológico.

Los árbitros deben tener claro el concepto de "situaciones potencialmente estresantes" como aquéllas que son más propensas a desencadenar reacciones de estrés.

Durante la competición se producen una serie de situaciones que afectan al equilibrio emocional, por lo que un adecuado planeamiento de los objetivos contribuirá a que el árbitro perciba que controla las diferentes situaciones.

Según Ramírez y colaboradores (2006), es necesario crear programas de intervención efectivos dirigidos a los árbitros de fútbol. Bien se sabe, según lo expresa Valdés (1998, 2000a, 2000c), citado por M. Ferreira, Brandao (2006), que la preparación psicológica de jueces y árbitros es una línea de trabajo de los psicólogos dedicados a esta actividad, aunque hoy fuese sólo algo plasmado en el papel, lo que

no se ve reflejado en el contenido científico y práctico de la psicología del deporte.

Hernández Saavedra, A. et al consideran como indicadores a tener en cuenta en el diseño de cualquier programa de prevención en el contexto deportivo, independientemente de que se trate de deportista, entrenador o árbitro los siguientes:

- Estructurar de manera más racional el "trabajo" deportivo: habrá que tender a organizar las sesiones de trabajo de forma que se evite el aburrimiento programando tiempos libres, permitiendo a éstos realizar algunas elecciones sobre cómo deben efectuarse dichos trabajos y controlar las consecuencias de los mismos para no dar lugar a los agentes estresantes que ayudan a la aparición del síndrome.
- Planificar periodos de práctica mental a modo de entrenamiento psicológico: intentando "programar psicológicamente" la actitud del deportista, entrenador o árbitro, estableciendo unos objetivos reales y acordes a las características propias de cada persona. Asimismo, la relajación, las auto instrucciones y el uso de la imaginación permitirán manejar mejor la tensión relacionada con la competición deportiva.
- Procurar que los árbitros estén muy motivados con su práctica, sean independientes y se dirijan a sí mismos en su actividad, con un trabajo y disciplina en consonancia con las tareas a realizar: crear un clima de compañerismo, con apoyo suficiente por parte de los responsables deportivos que permita una estabilidad emocional, así como una potenciación del asertividad propio para tratar los posibles conflictos que surgen en la dinámica deportiva habitual. Sería interesante también identificar a las personas más susceptibles e incrementar su conciencia acerca de las influencias ambientales que están en la base de la falta de motivación.
- Frenar a tiempo la espiral de saturación que conduce al abandono: anticipando la sensación general de encontrarse "quemado" mediante el entrenamiento mental de estrategias para controlar situaciones difíciles, el fomento del disfrute personal a través del deporte y la facilitación de la propia



maduración psicológica.

- Modificar la estructura social del deporte competitivo: que es excesivamente controladora con las interacciones personales que se dan en el contexto deportivo, muy estricta con sus normas de funcionamiento, no potenciadora de las habilidades de los deportistas, entrenadores y árbitros para valorar críticamente por qué realizan su "trabajo" deportivo y, por último, carente de una cierta sensibilidad a la hora de programar competiciones demasiado exigentes física y psicológicamente, tanto para los deportistas, como para los responsables de dirigirlos y los responsables de aplicar las normas de la competición.
- Aumentar la edad mínima exigida (deportistas) y participar en competiciones profesionales (deportistas, entrenadores y árbitros): evitando el impacto que las presiones de estos eventos pueden ocasionar en los más jóvenes. De igual forma, habría que mejorar la formación de los futuros deportistas, entrenadores y árbitros profesionales para que reúnan características de personalidad más maduras que les permitan afrontar adecuadamente dichas presiones.
- Ser conscientes de aquellos eventos estresantes que externos al deporte están influyendo en los árbitros: evitando la quiebra que se produce cuando se desequilibran los niveles de estrés y los periodos de recuperación necesarios en toda persona y, por último, propiciar la diversión como mecanismo de estabilidad emocional.

Cruz (1997), Fernández y López (1999) y Guillén y Betancort (2001) señalan los puntos clave que debe incluir un plan de asesoramiento para el árbitro de fútbol, que son: autoconfianza, concentración, estilo de comunicación y autocontrol emocional.

Dando un paso más, Garcés de Los Fayos y Vives (2003) afirman que esas son las líneas generales de actuación, aspecto con lo cual se coincide, pero señalan una serie de indicadores que deben tenerse en cuenta si se quiere llevar a cabo una intervención formativa con este tipo de colectivo, los que se asumen como referentes para el desarrollo de la actual investigación. Los que se muestran a continuación:

1. Denominación de la acción formativa: incluir los términos “competencias” y/o “habilidades psicológicas”, “práctico/a”, y “árbitro”, y ser una denominación acorde con los contenidos que se van a desarrollar.
2. Modalidad: presencial, a distancia, o modalidad mixta.
3. Duración: acciones formativas de duración amplia (cortas y complementarias entre sí, o de larga duración).
4. Objetivos: partiendo de la búsqueda de la excelencia de las competencias personales que inciden en una mejora de la labor arbitral cotidiana como objetivo general, se plantearán los objetivos concretos.
5. Contenidos: determinar las distintas competencias y habilidades claves según los objetivos marcados.

Entre los contenidos más habituales se podrían incluir los siguientes: mecanismos para la consolidación de la autoconfianza, estrategias para la mejora de la motivación, control adecuado de las expectativas, técnicas para la concentración, habilidades comunicativas adaptadas, destrezas para el control emocional, estrategias de afrontamiento eficaces, control de la ansiedad y el estrés, toma de decisiones rápida y eficaz, estrategias para la prevención del burnout, establecimiento de objetivos, eficacia en el manejo del tiempo, estrategias de observación, técnicas de evaluación de competencias, planificación del entrenamientos en habilidades psicológicas. Lógicamente, según la propuesta formativa realizada, se pueden contemplar distintas posibilidades, aumentando o disminuyendo las competencias a trabajar.

6. Resultados esperables para los participantes: adquisición y/o mejora de las competencias desarrolladas, adquisición de las estrategias de evaluación competencial previstas, adquisición de habilidades para el entrenamiento competencial, transferencia presente y futura al desempeño arbitral.
7. Resultados esperables para el evento deportivo: mayor eficacia en el trabajo realizado, mejor ambiente deportivo, menor posibilidad de generación de

conflictos, mayor confianza en el árbitro por parte de los protagonistas del deporte.

8. Colectivo al que va dirigido: los planteamientos dirigidos a árbitros de fútbol profesional o de fútbol amateur, así como los dirigidos hacia jueces de tenis, diferirán.
9. Medios previstos: incluyendo tanto materiales de apoyo (manuales, apuntes, artículos, casos prácticos, bibliografía en general, etc.), como materiales de sesiones presenciales (vídeo, televisión, retroproyector de transparencias, etc.), además de posibles medios de formación a distancia (video-conferencia).
10. Lugar de desarrollo: el lugar idóneo será el colegio de árbitros en la modalidad presencial, y en las clases a distancia los medios tecnológicos ayudan a paliar el problema de la distancia.
11. Evaluación de la acción formativa: es necesario disponer de un sistema de evaluación según diferentes indicadores: cumplimiento de objetivos, desempeño desarrollado, satisfacción de los árbitros, adquisición de los conocimientos previstos, u otros en función de los objetivos prefijados.
12. Calendario y horario de ejecución: establecer un calendario y horario que satisfaga a todos los participantes, procurando que no sea demasiado comprimido, ni excesivamente prolongado en el tiempo.

### **1.3.2 Variables, habilidades y recursos psicológicos a desarrollar en los árbitros de fútbol.**

#### ***Variables psicológicas implicadas en el proceso de control emocional del árbitro.***

El árbitro de fútbol debe saber manejar de manera adecuada las diferentes variables psicológicas que requiere el desarrollo de la actividad deportiva en especial las relacionadas con su desempeño, entre ellas se pueden destacar las siguientes:

*Concentración:* El control de la atención es un componente dominante de la autorregulación cuando se persiguen metas y se presentan barreras y dificultades,

por lo que la atención y la concentración resultan de capital importancia en el deporte.

Mientras que la atención permite seleccionar ciertos estímulos y dirigir el entendimiento hacia ellos, la concentración alude al grado de reflexión o fijación sobre dichos estímulos, es decir:

La atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, mientras que la concentración es la focalización en algo concreto. (Mora, 2000)

Para el árbitro tiene gran importancia la concentración para que pueda centrarse en la tarea y en la situación. El árbitro es un "experto" y como tal debe saber hacia dónde tiene que mirar, qué estímulos son relevantes y cómo anticipar las situaciones, por lo que el control emocional debe ser una constante.

*Autoconfianza:* Un árbitro con autoconfianza espera con firmeza y seguridad que se cumplan sus expectativas.

La confianza que un sujeto tiene en sus propios recursos para conseguir el éxito. Está relacionada con la percepción de control de las situaciones que se presentan en la actividad deportiva e influye directamente en la motivación y el estrés, determinando el peso de una y otra variable. Buceta (2004)

La relación autoconfianza - rendimiento ha sido estudiada tanto a nivel de entrenamiento como de competición y ya se puede afirmar que a un mayor nivel de autoconfianza le corresponde un mayor nivel de rendimiento, dado que el hecho de percibir que se cuenta con recursos suficientes para afrontar las diferentes situaciones deportivas genera unas respuestas de control del estrés que permiten un aumento del nivel de motivación al interpretar el hecho deportivo como un reto y no como una amenaza (Lazarus, 2000).

La autoconfianza se puede desarrollar a través de los logros de ejecución, actuando y pensando con seguridad, por medio de la visualización, con entrenamiento físico y con buena preparación y si bien para obtener un nivel óptimo de autoconfianza es necesario que el árbitro tenga un conocimiento realista de sus propios recursos, es

necesario precisar que un exceso de confianza podría llegar a provocar un resultado totalmente contrario al esperado.

*Autoestima:* Es la propia creencia interna de que somos capaces de realizar una actividad basándonos en la idoneidad de las propias capacidades para lograr el éxito. Es decir, la valoración cognitiva y afectiva que el árbitro hace de sí mismo a partir de su competencia, valía y éxito deportivo.

Se considera que la autoestima global hace referencia al sentido general de la valía como persona y está directamente relacionada con las expectativas para conseguir el éxito, por lo que los árbitros con una autoestima alta sufrirán menos estrés y tendrán un mejor Rendimiento. (Rosenberg, 1979).

*Autoeficacia:* En ella se incluyen la competencia y la eficacia alcanzada por el árbitro y se la considera como una forma circunstancial de confianza en sí mismo (autoconfianza).

*Tensión:* En deporte "estar listo para" significa disponer de una mezcla adecuada de activación física (intensidad fisiológica del esfuerzo) y de activación psíquica (disposición mental para rendir más) que permita centrar la atención y advertir con claridad todo aquello que resulte esencial para conseguir el éxito, ya que un árbitro que se preocupe excesivamente por "hacerlo bien" se verá influenciado por una sucesión de emociones negativas que, a su vez, desencadenarán otra serie de reacciones y conductas poco adecuadas que afectarán a su eficacia.

Al igual que ocurre con la autoconfianza, si es muy bajo se presentarán dificultades para focalizar la atención y concentrarse en cuestiones relevantes, mientras que si es muy alto se puede llegar a sufrir estrés y perder la capacidad de control de la situación.

En definitiva, el árbitro más efectivo será aquel capaz de determinar su nivel de activación en función de la tarea y de adecuar su grado de excitación para evitar, mediante el control emocional, las reacciones negativas al estrés resultante de la sobreexcitación.

***Habilidades psicológicas que le ayudarán a los árbitros a percibir que dispone de los recursos adecuados para combatir aquellas dificultades que puedan presentarse antes, durante y después de la competición.***

*Antes de la competición:*

Es muy importante que el árbitro sepa en todo momento cuáles son los recursos que puede utilizar para actuar ante cualquier situación y reducir el grado de incertidumbre que se pudiera producir en un momento dado, lo cual exige una preparación previa de los planes de acción con la capacidad de control emocional como denominador común.

Es conveniente que el árbitro pueda disponer de un listado de todas las situaciones que considere relevantes y diseñe los ejercicios oportunos que le permitan determinar cuál es la estrategia más apropiada e insistir en su aplicación a la vez que debe observar su reacción y capacidad de control ante este tipo de situaciones. Es decir, especificar de forma clara qué procede hacer para conseguir el objetivo propuesto actuando de la manera más apropiada a las circunstancias y para realizar con eficacia este cometido es preciso tener muy claros cuáles son los objetivos propuestos y aplicar las estrategias apropiadas en orden a debilitar el exceso de confianza y fortalecer la autoconfianza.

*Durante la competición:*

Durante el partido se pueden presentar situaciones que alteren el plan previsto para las que el árbitro debe tener recursos psicológicos de control que orienten de forma adecuada las posibles desviaciones. El árbitro debe utilizar estrategias de control para reaccionar ante situaciones conflictivas para no perder de vista el plan establecido y hacer lo que se había diseñado.

Situaciones que requieren decisiones inmediatas: errores de apreciación, pérdida de concentración, agresiones, etc., son situaciones que desencadenan reacciones que interfieren el desarrollo del plan establecido y cuando esto sucede el árbitro tiene que ser capaz de tomar decisiones rápidas y oportunas, por lo que debe tener un control emocional de manera que no pueda actuar impulsivamente o quedarse al margen de

la situación.

Tener claros los objetivos, la previsión de situaciones, estar atento a estímulos relevantes y anticiparse a los acontecimientos son los criterios básicos que todo árbitro deberá tener en cuenta para poder tomar las decisiones más acertadas.

*Después de la competición:*

Es indudable que el comportamiento de los jugadores y de los aficionados en los momentos posteriores al partido estará condicionado por el resultado final. En cualquier situación de valoración y evaluación la actitud del árbitro debe ser positiva y constructiva. La estructura es bien sencilla: objetivos programados previamente, qué se ha hecho bien y qué se ha hecho mal y la percepción de la ejecución del rol desempeñado.

***Recursos psicológicos para realizar su actividad de manera efectiva.***

*Establecimiento de objetivos y metas:* se trata de un recurso que pueden utilizar los árbitros para planificar mejor el trabajo y poder aumentar su motivación, autoconfianza, controlar su atención y optimizar sus posibilidades de rendimiento.

Un buen programa de fijación de metas debe facilitar, además, la manera de conseguir un feedback positivo relacionado con el progreso de cada uno de los objetivos y cada programa de objetivos debe incluir un método que refleje ese progreso. Por ello, para que un árbitro pueda hacer un buen trabajo en lo que a este reflejo del programa se refiere, debe establecer una serie de criterios teniendo en cuenta que cada meta debe ser: específica, controlable, medible, retadora, asimilable y dinámica.

*Factores de rendimiento deportivo:* conocimiento exhaustivo de las normas del fútbol, adecuada motivación hacia la práctica de su actividad arbitral y dominio de la planificación, organización e integración de forma creativa de las estrategias deportivas adecuadas (técnica, táctica y psicológica). Ser capaz de controlar sus estados emocionales para evitar la influencia de situaciones personales o sociales que interfieran en su actividad generando estados de rendimiento ideales que le lleven a realizar su cometido de forma óptima.

*Técnicas de imaginación y proyección:* hacer de la situación una imagen tan real como se pueda. El árbitro debe desarrollar la habilidad creativa a través de la imaginación y la visualización, aprendiendo a utilizarlas mediante una concentración relajada para visualizar las situaciones deportivas, focalizar la atención en los aspectos relevantes de las ejecuciones y percibir las acciones que resuelven dificultades o conflictos. Por medio de la imaginación el árbitro se apoya en su experiencia para crear nuevas situaciones que llevará a cabo mediante el entrenamiento mental para, de esta forma, lograr conductas de éxito, así como para ayudarlo a controlar la ansiedad y la frustración.

*Funcionamiento psicológico adecuado:* un estado de ánimo positivo, compromiso con el deporte, deseo de éxito, desafío constante, dominio de la habilidad y disfrute de la actividad. El árbitro debe estar centrado y conectado con las tareas que debe realizar y permitir que se desarrollen de manera natural controlando su intensidad, dirección, duración y la consistencia de las propias acciones y reacciones, además de tener confianza en sus capacidades para vencer los obstáculos y lograr los objetivos propuestos, todo lo cual implica control mental para crear oportunidades de aprendizaje, desarrollar habilidades psicológicas, físicas y técnicas necesarias para alcanzar la excelencia en la tarea.



## **CAPÍTULO 2. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ATENUAR LAS MANIFESTACIONES DEL BURNOUT EN LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL**

En el presente capítulo se recoge la lógica metodológica utilizada en la investigación, que sustenta tanto la aplicación de los métodos y técnicas científicas, como la descripción de la propuesta. Se valora, a través del diagnóstico aplicado, las principales manifestaciones de variación de estado de salud, detectada a través de las técnicas seleccionadas, lo que permite conjuntamente con la valoración teórica desarrollada en el capítulo I, proponer una estrategia, que brinde una nueva perspectiva en la prevención del burnout.

### **2.1 Diagnóstico del estado que presentan las manifestaciones del síndrome de burnout en los árbitros de fútbol de primera división**

#### **2.1.1 Organización de la investigación**

La lógica investigativa seguida permitió organizar la tesis en tres fases, lo que posibilitó la organización racional de las tareas y la obtención de los resultados que tributaron al diseño y valoración de la pertinencia de la estrategia propuesta.

**Primera fase:** fundamentación teórica y metodológica del objeto de estudio.

Después de declarada la problemática que se detecta, se realiza el análisis de los referentes teórico-metodológicos relativos al burnout y su relación con el arbitraje en el fútbol lo que se presenta en el Capítulo I.

**Segunda fase:** diagnóstico del estado actual y diseño de la estrategia.

En esta fase de la investigación, se seleccionan y adecuan los instrumentos, técnicas y métodos que posibilitan identificar las características del estado actual del proceso investigado; se determinan los contenidos de la estrategia, lo que permite alcanzar el diseño de la propuesta de intervención.

**Tercera fase:** valoración teórica y comprobación empírica de la pertinencia y efectividad de la estrategia propuesta.

Como población se determinaron 42 árbitros que conforman el total de los calificados para realizar labor arbitral en los partidos de la primera división del fútbol ecuatoriano.

### **2.1.2 Resultados del diagnóstico**

Como muestra no probabilística e intencional se seleccionaron 8 árbitros que representan el 19.04 % del total, los que se seleccionaron bajo los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Árbitros con calificación A de la FIFA.
- 2) Experiencia como árbitro en eventos y copas regionales de la FIFA.
- 3) Árbitros residentes en la provincia del Guayas.
- 4) Haber participado en más de 100 partidos en la primera división del fútbol ecuatoriano.

El estudio se realizó en los años 2017 y 2018, que tuvo como objetivo: valorar la existencia del burnout en los árbitros de fútbol de primera división de Ecuador para el estudio diagnóstico se emplearon los siguientes métodos y técnicas científicas:

- Se aplicó encuesta a árbitros de fútbol. El diagnóstico inicial (ver anexo 1)
- Se aplicó el test Maslach Burnout Inventory (MBI) (anexo 2)
- Se aplicó observación participante a 10 partidos de primera división del fútbol ecuatoriano (ver anexo 3)

#### **En el orden individual**

- Conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout.
- La preparación de los árbitros para prevenir el burnout.

#### **Del orden social**

- Apoyo social de la familia.
- La implicación de los federativos en el proceso arbitraje.
- Relaciones interpersonales entre los directivos, federativos y entre los árbitros.

Para su consecución se considera aplicar de forma gradual los métodos y técnicas, atendiendo al objetivo planificado para el mismo.

### **Procesamiento e interpretación de los resultados:**

Se asume en la investigación un análisis predominantemente cualitativo para la valoración de los resultados obtenidos, se recopila toda la información arrojada luego de la aplicación de las técnicas métodos y se sume la estadística descriptiva.

### **Resultados de la encuesta aplicada a los árbitros (anexo 1)**

Referido al conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout, los 8 Árbitros plantean no conocer las principales manifestaciones del burnout.

La preparación de los árbitros para prevenir el burnout, el 100 plantean no tener conocimiento sobre la forma de prevención del burnout.

Referido al apoyo social de la familia, 1 árbitro que representa (12,5 %), manifiesta haber recibido apoyo de la familia antes y después de finalizado el partido, y que en realidad eso ha contribuido a él sentirse mejor con él mismo.

De la muestra analiza solo 1 árbitro que representa (12,5 %), manifiesta haber tenido implicación de los federativos en el proceso arbitraje

Referido a las relaciones interpersonales entre los directivos, federativos y entre los árbitros. El 12,5 % refirió haber tenido un vínculo entre los entes antes declaro, aspecto que contribuyen a que el árbitro se sienta solo y con poca ayuda de los dirigentes del fútbol a todos los niveles.

Las tablas 1 y 2 reflejan los resultados emanados de la tabulación mediante la técnica de tarjado de cada uno de los indicadores declarados durante el proceso de diagnóstico de esta temática.

Dimensión: **orden individual**

<b>Indicadores</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout.	0	100%
La preparación de los árbitros para prevenir el burnout	0	100%

**Tabla 1 resultados de la encuesta a los árbitros de fútbol en la dimensión individual**

<b>Indicadores</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
Apoyo social de la familia	1	12,5
La implicación de los federativos en el proceso arbitraje	1	12,5
Relaciones interpersonales entre los directivos, federativos y entre los árbitros	1	12,5

**Tabla 2 Resultados de la encuesta a los árbitros de fútbol en la dimensión del orden social**

Al valorar las restantes preguntas de la encuesta a continuación se describe lo manifestado por los árbitros: el 85 % responde sí haber sufrido, ansiedad, dolor de cabeza, pérdida de apetito, tensión emocional, insomnio, mientras que 45 % responde que algunas veces han manifestado: mal humor e irritabilidad, zumbidos en los oídos, depresión y euforia, manifestación de taquicardias, aumento de la tensión arterial, cansancio, tanto horas previas al partido, como durante y después.

**Al analizar los resultados del test de Maslach Burnout Inventory (MBI) (anexo 2), se arribó a lo siguiente:**

En el aspecto de test dirigido a que si debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado:

Seis (6) de los árbitros estudiaron, para un (75%) de la muestra marcaron la categoría de casi siempre y dos para un (25%), la de siempre, aspecto que hace

evidente la tensión en que trabajan.

Referido al aspecto al final de la jornada me siento agotado, los ocho árbitros para el 100% manifestaron frecuentemente

Por su parte referido a que si me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas tengo que enfrentarme a otro día de trabajo, cinco para un 62,5% marcó la categoría algunas veces y el resto tres (3), para un 37,5% de la muestra, marcó la de casi siempre.

Respecto a que si pienso que puedo resolver con eficacia los problemas que me surgen en el trabajo y mi investigación, el 100 manifestó que algunas veces

Referido al aspecto me siento quemado por el trabajo, el 100% manifestó que siempre. Mientras que el referido a que pienso que estoy haciendo una contribución significativa a los objetivos de esta organización, el 100 % manifestó también casi siempre.

Todo lo anterior, evidencia la existencia de irregularidades del orden personal debido a la función de arbitraje que desempeñan.

**Resultados de la observación de 10 partidos del fútbol ecuatoriano de primera división arbitrados por la muestra estudiada, arrojando los resultados siguientes: (anexo 3)**

- Cinco (5), de los árbitros observados, para 62,5 de la muestra manifestaba mal humor e irritabilidad antes y durante el partido, sin embargo, luego de finalizado estos síntomas disminuían.
- Seis (6) para un 75% de la muestra estudiada mostraban ansiedad antes y durante el partido que se mantenía hasta su traslado al local de vestuario.
- Cuatro (4) para un 50% de la muestra mostraban sudoración excesiva antes del inicio de los partidos.

Todo lo anterior es una muestra inequívoca que se poseen rasgos que hacen evidente estar en un proceso de estrés que al ser sostenido durante varios partidos y todo un campeonato llega a ser burnout, por tan sentido se requiere de recursos científicos y metodológicos para atenuar las manifestaciones de burnout en los árbitros de fútbol de primera división.

## **Regularidades emanadas del diagnóstico**

La aplicación de los diferentes métodos declarados y la triangulación de sus resultados permitieron concretar las siguientes limitaciones para lograr atenuar el burnout en los árbitros de fútbol:

1.- Resulta insuficiente el tratamiento a los factores psicológicos y sociales que caracterizan a los árbitros en función de proyectar las acciones metodológicas y educativas para el cumplimiento de los objetivos, lo que limita el tratamiento integral a este proceso.

2.- Se evidencia un pobre dominio y utilización de métodos y técnicas psico regulatoras, en los momentos críticos de los altos niveles de tensión que influyen en el rendimiento y disposición de los árbitros durante los partidos

3.- Existe falta de integración e implicación familiar, los directivos, entrenadores y otros entes para el logro de un adecuado sistema de influencias educativas en los árbitros, que influyan positivamente en el proceso de arbitraje deportivo.

Ello permitió determinar lo siguiente: carece de la fundamentación psicológicos y sociales que caracterizan a los árbitros en función de proyectar las acciones metodológicas y educativas, ya que no parte del análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los partidos anteriores, no es contextualizada la preparación que realizan los árbitros antes de los partidos, pues no se diseñan las actividades que propicien atenuar la aparición del burnout, ni se tienen en cuenta los factores externos e internos del proceso.

Todo lo anterior propició la búsqueda por la vía investigativa, la solución a estas insuficientes, lo que será explicitado en el epígrafe siguiente.

## **2.2 Estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol**

Para el estudio de la estrategia, se debe partir del análisis etimológico de la palabra, que permite conocer sus antecedentes en la voz griega estrategos (general) y aunque en su surgimiento, sirvió para designar el arte de dirigir las operaciones militares, luego se empleó para nombrar habilidad, destreza y pericia para

dirigir un asunto. La utilización de este vocablo en el ámbito de las Ciencias Pedagógicas comenzó aproximadamente a partir de 1960, coincidiendo con el comienzo del desarrollo de investigaciones dirigidas a describir indicadores relacionados con la calidad de la educación.

El análisis de múltiples criterios que aparecen en la literatura pedagógica sobre las estrategias permite entender que el término se utiliza, entre otros, para referirse a la planificación y organización de acciones intencionadas, dirigidas al mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

Bases metodológicas de la estrategia: los estudios como resultado científico de Addine, F. y col. (1999), Ruiz, A. (2005), Gutiérrez, R. B. (2005), Sierra, R.A. (2008) y Valle, A. (2012).

En esta investigación se asume lo planteado por Valle, A. D. (2012), define la estrategia como acciones secuenciales e interrelacionadas que partiendo de estado inicial dado el diagnóstico permite dirigir el paso a un estado ideal consecuencia de la planeación.

La concepción sistémica de una estrategia, está dirigida a fomentar un mayor conocimiento sobre las características de la enfermedad, sus secuelas. La estrategia es un proceso de influencias educativas a partir de acciones planificadas en función de atenuar el síndrome del burnout en árbitros de fútbol para su estructura se asume lo planteado por (García, 2004)

**Objetivo general:** Lograr un proceso de prevención del burnout en árbitros de primera división del fútbol en Ecuador, a partir de la implementación de un sistema de acciones educativas, sustentada en la integración de las instituciones, las características individuales de los árbitros de fútbol, las exigencias del partido y los aficionados y la insuficiencias educativas y sociales que se manifiestan.

### **Objetivos específicos:**

1. Caracterizar el proceso de burnout en los árbitros de primera división del fútbol en Ecuador.
2. Capacitar a los árbitros en la autoeducación para la prevención del burnout.

La estrategia se estructura en **etapas**, las que a continuación se describen:

#### **Etapa 1. Diagnóstico:**

El objetivo se orienta a lograr un adecuado diagnóstico personalógico, social, del sistema de influencias educativas que rodea al árbitro, así como identificar los principales escenarios que puedan incidir en la aparición del proceso de burnout.

***Fase 1. Identificación de los principales problemas y escenarios que afectan al árbitro:*** se determinarán a través de un estudio diagnóstico en el orden social, psicológico, del sistema de influencias educativas, la edad, el sexo, los posibles escenarios, competencias en las cuales debe actuar, que puedan influir en la aparición del burnout. Para ello se proponen las siguientes acciones.

- Valoración teórica-metodológica acerca de los criterios que caracterizan e influyen en el desarrollo del burnout: Es preciso analizar las concepciones y metodicas que permiten, conocer, caracterizar el desarrollo en este proceso en función de tomar posiciones.
- Determinación de los criterios e indicadores a medir: se determinarán los aspectos e indicadores a medir para identificar los principales problemas que pueden incidir en la aparición del burnout en los árbitros de fútbol, desde un enfoque tridimensional

#### ***Indicadores individuales***

- ✓ Autopercepción de su competencia en el partido
- ✓ Actitud ante las tareas.
- ✓ Nivel de motivación para vencer los objetivos
- ✓ Agotamiento emocional
- ✓ Concentración de la atención
- ✓ Rendimiento del árbitro durante el partido



- ✓ Dominio de técnicas y métodos psicorreguladores para el afrontamiento
- ✓ Comunicación ante las tareas
- ✓ Conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout.

### ***Indicadores sociales***

- ✓ Nivel de relaciones interpersonales entre los jugadores, entrenadores y entre los árbitros.
- ✓ Apoyo social de los compañeros de trabajo
- ✓ Participación e implicación en el trabajo grupal
- ✓ Apoyo social de la familia

### ***Indicadores organizacionales***

- ✓ Planificación de metas medibles y claras
- ✓ Cumplimiento de cronograma de trabajo
- ✓ Desarrollo de un clima afectivo-emocional
- ✓ Atención al desarrollo de los árbitros por las instituciones correspondientes.
- ✓ Preparación del árbitro para prevenir el burnout
- ✓ Carga administrativa de los árbitros.

- Selección de los instrumentos y técnicas científicas: se diseñan los instrumentos a aplicar: entrevista a directivos, federativos y los árbitros de mayores experiencias en trabajo, cuestionario de salud general (GHQ), el cuestionario Instrumento MBI- GS, para medir el burnout, el test de autoevaluación de IDARE, análisis y revisión de documentos normativos orientados al arbitraje, tales como reglamentos, indicaciones y códigos de éticas.

### ***Fase 2. Aplicación del diagnóstico, las acciones a desarrollar se orientan a:***

- Aplicación de los instrumentos: se aplicarán los instrumentos y técnicas declaradas, en función de conocer los escenarios favorables para la aparición del burnout en los árbitros.

- Recogida y valoración de la información: se recogerán los resultados desarrollando un análisis cualitativo, sustentado en métodos como: analítico -sintético, inductivo-deductivo, matemático estadístico, la triangulación de la información obtenida,

también valorar las principales deficiencias, problemáticas y escenarios factibles que inciden directamente en la aparición y desarrollo del burnout.

- Desarrollo de la caracterización final del árbitro: se recogerán en un informe, los criterios más importantes que lo caracterizan en lo social, sistema de influencias educativas desde el departamento docente, en el plano psicológico, atendiendo a los parámetros e indicadores medidos y plantear las recomendaciones para particularizar en la aplicación de la estrategia.

- Establecer un pronóstico: de acuerdo a la caracterización obtenida y su valoración final, acerca del desarrollo futuro de los árbitros para establecer prioridades y acciones oportunas en los departamentos docentes y a nivel institucional.

## **Etapa 2.- Sensibilización**

Presenta como objetivo la familiarización de los árbitros y las diferentes áreas que tienen incidencia en estos, para lograr el proceso de prevención del burnout, desde la unidad del aprendizaje individual y grupal.

Socializar en los federativos y directores de equipos las características de los árbitros, experiencia pedagógica, responsabilidades, para que se le brinde apoyo social desde el trabajo grupal, y crear un clima socioafectivo positivo, a partir de los siguientes indicadores:

- ✓ Incidencia de la carga docente y administrativa de los árbitros en el desarrollo de su investigación.
- ✓ Valoración del esfuerzo ante la actividad y las atenciones a los árbitros para su desarrollo.
- ✓ Conocimiento de la calidad del árbitro

## **Etapa 3.- Planificación**

Se declara como objetivo: elaborar el sistema de acciones educativas orientadas a la prevención del burnout, tanto a nivel institucional como hacia la autopreparación individual

## ***Elaboración del sistema de acciones por indicadores en lo social, psicológico, organizacional e institucional.***

### ***Acciones en el orden social***

- ✓ Acercamiento de la familia para el apoyo social a los árbitros.
- ✓ Preparación a la familia para buscar el apoyo social, emocional necesario que requiere el árbitro en determinados momentos difíciles del proceso de arbitraje del partido.

### ***Acciones en el orden psicológico***

Aplicación de métodos y técnicas de intervención psicológicas para el enfrentamiento de tensiones emocionales.

- ✓ Aplicación de métodos y técnicas psicorreguladoras como:
  - Técnicas de relajación y respiración.
  - Técnica de concentración.
  - Aplicación de música en función de la relajación.
  - Aplicación de calentamiento, ejercicios.
- ✓ Aplicación de técnicas de masaje y automasajes (faciales, cuello, espalda, brazos).
- ✓ Escuchar música permitiendo estados y momentos de relajación.
- ✓ Programación en tiempos libre de actividades elegidas por el árbitro.

### ***Acciones en el orden organizacional***

- ✓ Planificación de actividades recreativas con compañeros afines con la tarea que desarrolla.
- ✓ Planificar períodos de práctica mental y de prácticas imaginadas.
- ✓ Capacidad de voluntad del árbitro a partir del establecimiento de metas superiores, claras, medibles, controladas.
- ✓ Práctica del ejercicio físico sistemáticamente (caminar, carreras, ejercicios de meditación, yoga).
- ✓ Concentración de la atención.
- ✓ Evaluación de las cualidades, habilidades adquiridas en el proceso de arbitraje

de partidos. Propiciar debate entre los árbitros en función de valorar las limitaciones y debilidades en el proceso.

- ✓ Propiciar situaciones problemáticas que estimulen a los árbitros a poner a prueba su valor constancia, perseverancia, a cumplir sus pronósticos y expectativas (encuentros periódicos entre árbitros).
- ✓ Diseñar programa de estimulación por puntos donde el árbitro recoja en un informe las acciones vencidas, los avances y retrocesos, su preparación encada rendición de cuenta y taller de tesis realizado.
- ✓ Preparar al árbitro con antelación para soportar las altas tensiones que propicia el proceso de arbitraje de partidos los cambios en las vivencias emocionales, conducta característica de la alta tensión psíquica como proceso transitorio.
- ✓ Ayudar a los árbitros a conocer sus propias conductas y vivencias emocionales según comportamiento regular en los momentos de alta tensión emocional.
- ✓ Propiciar los reforzamientos positivos hacia mayores esfuerzos y la estimulación de sus motivaciones.
- ✓ Procedimientos psicológicos a desarrollar para cumplimentar las acciones.
- ✓ Preparar a los árbitros para la aplicación de métodos orientados al control y regulación de las manifestaciones externas de las emociones (somáticas y vegetativas).
- ✓ Valorar la expresión de la cara, la pose, el habla, el ritmo de la respiración, aumento de la diuresis, la sudoración.
- ✓ Propiciar mecanismos de autocontrol y autorregulación psíquica y somática, a través de preguntas como:
  - ¿Tengo el rostro tranquilo?
  - ¿No tengo tensión muscular excesiva (¿cintura escapular, torácico, extremidades superiores, piernas, tronco, cuello, cara y otras?)
  - ¿Tengo normalizado el ritmo de los movimientos, del habla?
  - ¿Tengo la respiración normal?
  - ¿Cómo late mi corazón?

- ✓ Enseñarles a los árbitros métodos y técnicas como: automandos y la utilización de palabras para regular el tono muscular, el habla, la respiración, etc).
- ✓ Ejercitar la cadencia del habla y de los movimientos durante diferentes momentos de tensión, en el orden consecutivo de lo rápido y lo lento.
- ✓ Preparar a los árbitros para la aplicación de métodos orientados al control y variación de la orientación de la conciencia.
- ✓ Utilizar procedimientos como la distracción en función de vencer los pensamientos excitantes, negativos y deprimentes de los árbitros.
- ✓ Planificar actividades recreativas, culturales atendiendo a las necesidades y agrado de los árbitros.
- ✓ Dirigir el pensamiento de los árbitros hacia las tareas y presentaciones futuras.
- ✓ Enseñarles a los árbitros el método auto convencimiento, utilizamos el lenguaje interno para sí y sobre sí mismo, encaminado a la comprensión del estado emocional y construir una cadena de razonamientos en función de ayudarse.
- ✓ Aplicar conversaciones sugestivas o persuasivas orientadas a reducir la excitación excesiva provocada por la sobre excitación o las ganas de no acometer la tarea.
- ✓ Orientar a los árbitros a la utilización eficiente del tiempo libre y no enfocarse
- ✓ en una concentración excesiva en pensamientos sobre el resultado de las actividades de presentación
- ✓ Potenciar las capacidades intelectuales que faciliten una asimilación eficaz de los objetivos y tareas a cumplimentar y su perfeccionamiento continuo, enfatizando en la estimulación de conceptos, inicios, valoraciones.
- ✓ Potenciar la comunicación y la actitud de los compañeros del departamento y del grupo de árbitros, colaborando con la creación de un clima socio psicológico
- ✓ favorable basado en el cumplimiento de las normas establecidas y del cumplimiento de las relaciones interpersonales.
- ✓ Elevar el interés de los árbitros y orientar su conducta hacia la

autoperfeccionamiento continua, como vía para lograr los resultados planificados en las tareas y los ejercicios.

- ✓ Estimular la conducta de los árbitros hacia la consecución de metas acorto, mediano y largo plazo.
- ✓ Crear espacios en el departamento y un clima de confianza y respeto para lograr, exposiciones y presentaciones del apoyo social a los árbitros.
- ✓ Seguimiento de los directivos al proceso de arbitraje deportivo de los actores implicados para conocer su evolución y limitaciones presentadas para brindar atención prioritaria.

#### **Etapas 4.- Instrumentación de las acciones.**

En esta etapa se llevan a cabo la implementación del sistema de acciones orientadas a la prevención del burnout en árbitros de fútbol.

Las acciones son las siguientes:

- ✓ Aplicación de las acciones educativas planificadas atendiendo a los cronogramas de trabajos estipulados.
- ✓ Se instrumentan las acciones educativas ajustadas a las etapas contempladas en el cronograma de trabajo del árbitro sin violar sus objetivos y tareas. Están en función de apoyar los distintos exámenes realizados. Con la aplicación además de los métodos psicorreguladores y actividades que contribuyen a cumplimentar las tareas y acciones.
- ✓ Desarrollo de diagnósticos recurrentes con la aplicación de las acciones educativas, con el objetivo de valorar cómo se asimilan las mismas y en función de prever a tiempo, posibles cambios. Esta acción permite constatar la efectividad de las acciones educativas, así como los efectos que se aprecian en la conducta para el desarrollo del árbitro y determinar si es pertinente introducir oportunos cambios en la planificación de las acciones educativas, de aquí su carácter flexible para lograr una transformación positiva. En consecuencia se aplica la guía de observación, cuestionario de evaluación del burnout, instrumento estado de salud general GHQ, entrevista a federativos, en cuestas a los árbitros.

## **Etapa 5.- Evaluación.**

Su objetivo se dirige hacia la valoración de los cambios y las principales limitaciones detectadas en el proceso de arbitraje deportivo en el fútbol.

Las acciones a desarrollar son:

- ✓ Evaluar los posibles cambios producidos en los árbitros con relación a las manifestaciones psicológicas, clínicas y somáticas durante el proceso de arbitraje deportivo.

**Para su evaluación se declaran como indicadores:**

### ***En el orden personal***

- Conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout

### ***En el orden social o grupal***

- La implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje.
- Apoyo social y de la familia

### ***En el orden organizacional***

- Atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo
- Preparación del árbitro para prevenir el burnout

### **CAPÍTULO 3. VALORACIÓN DE LA PERTINENCIA Y FUNCIONALIDAD DE LA ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA ATENUAR LAS MANIFESTACIONES DEL BURNOUT EN LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL**

En este capítulo se evalúa la pertinencia de la estrategia mediante el método grupo nominal y se describe el proceso de intervención a partir de la aplicación práctica de la misma, realizado con el fin de comprobar su funcionalidad para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de primera división del fútbol en Ecuador

#### **3.1 Valoración de la pertinencia de la estrategia de intervención psicológica para atenuar las manifestaciones del burnout en los árbitros de fútbol**

Con el fin de corroborar la pertinencia de la propuesta, se emplea el método grupo nominal, con carácter secuencial, pues los resultados de un método son esenciales para la planeación del otro. El grupo nominal permite obtener, utilizando la reflexión, opiniones de posibles usuarios de la propuesta: es decir árbitros de fútbol, directivos, entrenadores y atletas. A continuación, se explican las características del grupo nominal y el procedimiento seguido.

Características generales del grupo nominal:

El grupo nominal está integrado por:

- Dos profesores de fútbol de experiencia
- Dos directivos
- Tres federativos
- Cinco entrenadores
- Tres exatletas de fútbol de experiencia.
- Todos con más de 20 años de experiencia y máster en ciencias.

Procedimiento para el trabajo con el grupo nominal:

En un ambiente adecuado, se reúnen los integrantes del grupo; se sientan formando una U, de manera que todos pueden alcanzar a ver la pizarra, la cual se ubica de manera contigua al moderador (investigador). Este no forma parte del grupo; pero



explica y orienta el procedimiento de trabajo, interviene cuando es necesario y recoge las opiniones que se expresan. A partir de esta organización se inicia el trabajo, como se muestra a continuación:

#### 1. Planteamiento del tema

El moderador realiza la introducción del trabajo y una exposición de 25 minutos, aproximadamente, sobre la lógica de la investigación. Se explican los aspectos teóricos que sirven de base a la solución del problema objeto de estudio y los aportes elaborados. Los participantes preguntan sobre aquellos elementos que les ofrecen dudas, estas son aclaradas.

#### 2. Generación de ideas

Los participantes escriben sus ideas en relación con la estrategia elaborada, para lo cual se les dan 15 minutos.

#### 3. Registro y esclarecimiento de las ideas

Bajo la dirección del moderador, los participantes expresan sus ideas, en forma de ronda, valorando cada una de las etapas y de la estrategia propuesta. De esa manera cada uno de los miembros del grupo tiene igual posibilidad de dar a conocer sus criterios. Las ideas se anotan en la pizarra para que se visualicen por todos. Los integrantes del grupo explican sus ideas; otros miembros cuestionan algunas de ellas. El moderador profundiza en el análisis, hasta que todos comprenden los planteamientos realizados.

#### 4. Votación

Cada integrante del grupo selecciona las ideas que considera más importantes, de 3 a 5; las escriben en una hoja de papel; les asignan un valor, fijado de antemano: de 5 a 1, en orden descendente; seguidamente se recogen las hojas y se realiza la tabulación general. El moderador escribe en la pizarra las ideas, estableciendo un orden jerárquico, se tienen en cuenta los criterios de todos los miembros del grupo. A continuación, se ofrece el resultado de la valoración de los integrantes del grupo, a partir de la votación realizada; se presentan los criterios que reflejan el mayor nivel de coincidencia:

## **Criterios relacionados con la estrategia propuesta**

Cantidad de votos

### ***Sobre la etapa 1:***

Consideran que la etapa es necesaria, pues el diagnóstico constituye un referente esencial para la labor del árbitro de fútbol. 8 votos

Sobre la etapa 2:

Opinan que es necesario realizar una correcta capacitación y preparación para poder tener un correcto desempeño en el partido. 5 votos

### ***Sobre la etapa 3:***

Expresan que las acciones educativas son importantes pues permiten la prevención del burnout.8votos

### ***Sobre la etapa 4 y 5:***

Opinan que es importante lograr la motivación de los árbitros, para que den el máximo en los partidos que realicen su labor. 10 votos

Destacan que la evaluación no sólo se centra en las características e indicadores seleccionados, sino que se tiene en cuenta la caracterización realizada por el árbitro de cada uno de los jugadores del partido.8 votos

<b>ASPECTOS</b>	<b>P</b>	<b>PP</b>	<b>NP</b>
A1. Cientificidad y actualidad	13	1	1
A2. Estructura	9	4	2
A3. Selección y contextualización de las acciones educativas	14		1
A4. Posibilidad de aplicación	10	3	2
A5. Parámetros funcionales para la evaluación	12	2	1

Tabla 3 Resultados de la aplicación del grupo nominal.

Fuente: elaboración propia

Una vez realizados todos los cambios del grupo nominal y llegado a consenso, se valoran teniendo en cuenta las siguientes categorías: pertinente, poco pertinente y no pertinente.

**Referido al aspecto 1.** Cientificidad y actualidad de la estrategia elaborada, 13 integrantes del grupo que representa el 86,6% del grupo valoró como pertinente la propuesta, debido a su estructura y actualidad, un miembro que representa el 7,6% del grupo opinó que la estrategia era poco pertinente y otro, que representa el 7,6 % de no pertinente; es necesario aclarar que ninguno dio explicación del porqué de esta votación; pero teniendo en cuenta que la mayoría de los integrantes refería lo contrario, este investigador considera que este aspecto es evaluado de pertinente .

**En el aspecto número 2.** Estructura, los 15 miembros del grupo, que representa el 100% manifiesta que la estructura es pertinente y que cuenta con un orden lógico entre sus etapas y fases. Es de resaltar los criterios positivos sobre las acciones educativas propuestas, por considerarlos un elemento importante a tener en cuenta a la hora de prevenir el burnout.

**Referido al aspecto 3.** Selección y contextualización, 14 miembros del grupo que representa el 93,3% manifiestan que es muy pertinente la selección y contextualización de las acciones educativas.

**En el aspecto 4.** Posibilidad de aplicación, 15 miembros del grupo, que representa el 100% manifiestan que la estrategia es aplicable y contribuye a atenuar el burnout en árbitros de fútbol.

**En el aspecto 5.** Parámetros de evaluación es de resaltar que 14 miembros del grupo, que representa 93,3% plantean que es pertinente y viable este aspecto, solo 1 que representa el 6,6% manifiesta que puede ser mejorada la forma de evaluación.

En sentido general, los criterios de los integrantes del grupo nominal son coincidentes en relación con que la propuesta es necesaria. Destacan su novedad y su factibilidad, al proponer una vía adecuada atenuar el burnout en árbitros de fútbol. El análisis de los resultados obtenidos, a partir del método grupo nominal, determina la pertinencia de la propuesta, lo que presupone su aplicación.

### **3.2 Análisis de los resultados obtenidos en la aplicación práctica**

Con el propósito de ofrecer una información detallada de la implementación de la estrategia se brinda una valoración cualitativa del desarrollo del proceso durante su aplicación parcial en la práctica durante un año, donde aparecen los principales resultados obtenidos en el desarrollo de la experiencia.

La intervención parcial en la práctica, permite obtener información tanto cualitativa como cuantitativa, mediante el proceso de instrumentación práctica de las principales ideas de la propuesta de solución del problema investigado; esta se realizó siguiendo los pasos siguientes Escalona, M. (2009):

1. Elaboración y/o revisión de los instrumentos a aplicar (anexo 1,2 y 3) y valoración de los resultados antes de aplicar la propuesta.
2. Instrumentación de los principales resultados de la propuesta.
3. Aplicación de los instrumentos. En este momento se realiza la aplicación de los instrumentos aplicado los que se ven reflejados en el anexo 1, 2 y 3 del presente estudio.
4. Valoración de los resultados después de aplicada la propuesta.
5. Análisis de la comparación entre antes y después.

### Cronograma de elaboración y aplicación de la estrategia

Actividades	Agosto				Septiembre				Octubre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Diseño del diagnóstico	X											
Selección de la muestra		X										
Elaboración y/o revisión de los instrumentos a aplicar			X									
Aplicación de los instrumentos de diagnóstico del diagnóstico				X								
Procesamiento de la información					X							
Caracterización del estado actual						X						
Sensibilización							X	X				
Elaboración del sistema de acciones									X	X	X	X
Actividades	Noviembre				Diciembre				Enero			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Instrumentación del sistema de acciones	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X
Actividades	Febrero				Marzo							
	1	2	3	4								

Instrumentación del sistema de acciones	X	X												
Aplicación de los instrumentos de evaluación			X	X										
Procesamiento de la información					X									
Elaboración y discusión del informe de resultados						X								

Antes de realizar la valoración de los resultados aplicados como parte de la instrumentación parcial de la propuesta se tienen en cuenta tres dimensiones:

**La primera del orden personal**, la cual presenta un indicador referido al conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout.

**La segunda dimensión es del orden social o grupal**. Que cuenta con dos indicadores:

- La implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje.
- Apoyo social y de la familia

**La tercera dimensión es del orden organizacional**, cuenta con dos indicadores:

- Atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo
- Preparación del árbitro para prevenir el burnout.

### 3.2.1 Valoración de los resultados antes de aplicar la estrategia

Antes de aplicar la estrategia se instrumentaron los instrumentos declarados en la los anexos 1,2 y 3, los cuales serán analizados por indicadores en el presente sub-epígrafe:

#### ***Resultados obtenidos en la dimensión: orden personal.***

En el indicador: conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout, luego de valorados los resultados de la encuesta aplicada a ochos (8) árbitros de primera

división del fútbol ecuatoriano se evidencia que solo 1 para un 12,5% de la muestra tenía noción de lagunas de la manifestación.

***Resultados obtenidos en la dimensión: orden social o grupal.***

En el indicador: la implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje, luego procesado los datos se evidencia que solo 2 árbitros para un (25%), manifestó haber tenido alguna implicación de los directivos durante el proceso de preparación de los partidos.

Referido al indicador Apoyo social de la familia, solo un árbitro manifestó que su familia lo apoyaba tanto en lo personal como en lo laboral y lo ayudaban a mejorar su desempeño durante el partido, pues él conocía este apoyo.

***Resultados de la dimensión: orden organizacional.***

Referido al indicador: atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo, se evidenció que solo dos árbitros para un 25% manifestaron que fueron apoyado durante el campeonato de primera división del fútbol ecuatoriano.

En el indicador preparación del árbitro para prevenir el burnout, solo un árbitro para un 12,5 % mostró conocimiento de algunos aspectos que pueden contribuir a prevenir el burnout.

**3.2.2 Valoración de los resultados después de aplicada la estrategia**

Después de aplicada la estrategia se instrumentaron los instrumentos declarados en la los anexos 1,2 y 3.

***Resultados obtenidos en la dimensión: orden personal.***

En el indicador: conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout, luego de valorados los resultados de la encuesta aplicada, se evidencia que 8 para un 100%, durante el proceso investigativo adquirió el conocimiento necesario sobre las principales manifestaciones del burnout.

***Resultados obtenidos en la dimensión: orden social o grupal.***

En el indicador: la implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje, luego de tabulados los resultados por la técnica de tajado se

obtuvo que siete directivos para un 87,5, se involucraron en el proceso de preparación de los árbitros para el partido y le transmitieron la confianza hacia la labor que realizan.

Referido al indicador: apoyo social de la familia, los ocho árbitros para un 100% de la muestra aseveran que las acciones de la estrategia contribuyeron a que ellos lograran el apoyo de la familia hacia la terea de arbitraje que desempeñan.

**Resultados de la dimisión: orden organizacional.**

Referido al indicador: atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo, se evidenció la efectividad de la estrategia pues los 8 árbitros para un 100%, refirieron que fueron atendidos por instituciones deportivas, además de enaltecer su trabajo y exhórtalos a que lo realizaran mejor.

En el indicador preparación del árbitro para prevenir el burnout, también se lograron aumentos importantes pues los 8 para un 100%, manifestaron conocimiento de cómo prevenir el burnout.

**3.2.3 Comparación entre el antes y después de aplicada la estrategia**

Luego de la tabulación de los resultados obtenidos se obtiene los resultados mostrados en la tabla 4.

Dimensiones	Indicadores	Momento inicial	Momento final
<b>Orden personal</b>	- Conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout	1 (12,5%)	8 (100%)
<b>Orden social o grupal</b>	-La implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje.	2 (25)	7(87,5)
	-Apoyo social de la familia	1 (12,5%)	8 (100%)



<b>Orden organizacional</b>	-Atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo	2 (25)	8 (100%)
	-Preparación del árbitro para prevenir el burnout	1 (12,5%)	8 (100%)

Tabla 4. Comparación de los resultados obtenidos entre el momento inicial con el final

Al analizar los resultados de la tabla 1 referente al indicador conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout, perteneciendo a la primera medición se pudo constatar la existencia de mejoría, pues luego de aplicada la estrategia, se evidencia un aumento en el conocimiento al transitar por las diferentes etapas y fases de la misma.

Referido al indicador implicación de los directivos en el proceso de preparación y aplicación del arbitraje, de la segunda dimensión, en el cual se evidencian resultados satisfactorios, pues aumentó en 6 árbitros que lograron obtener apoyo de los directivos de las diferentes organizaciones del fútbol ecuatoriano, implicados en el estudio.

En cuanto al indicador apoyo social de la familia, se muestra que existió un avance significativo, pues se incrementaron en 7 árbitros que recibieron mayor apoyo social y de su familia.

En el indicador atenciones a los árbitros por las instituciones deportivas para su desarrollo, perteneciente a la tercera dimensión, existió mejoría de 6 con respecto al momento inicial de la investigación.

Mientras que, en el indicador preparación del árbitro para prevenir el burnout, de la tercera dimensión también existió mejoría pues las acciones educativas contenidas en la estrategia influyeron en sensibilizar a los árbitros en qué hacer para prevenir el burnout.

Para la validación de la estrategia se utilizó la prueba no paramétrica de los signos la cual luego de valorar los resultados de cada uno de los 5 indicadores en estudio se evidenció que existe una diferencia significada de 0,03 hacia el momento después de aplicada la estrategia, cuestión que permite aseverar que los resultados son válidos y pueden generalizarse a otras categorías del arbitraje de fútbol. Las tablas 5 y 6 muestran los resultados de la prueba de los signos, arrojados por el procesador SPSS para Windows en su versión 20.

		N
Después - Antes	Diferencias negativas <sup>a</sup>	0
	Diferencias positivas <sup>b</sup>	5
	Empates <sup>c</sup>	0
	Total	5

a. Después < Antes

b. Después > Antes

c. Después = Antes

Tabla 5. Resultados de los signos luego de procesado los resultados.

Fuente: Spss para Windows

	Después - Antes
Sig. exacta (bilateral)	. 0,03 <sup>b</sup>

a. Prueba de los signos

b. Se ha usado la distribución binomial.

Tabla 6. Nivel de significación de la prueba no paramétrica de los signos.

Fuente: Spss para Windows

### **Valoración cualitativa de los resultados**

Durante el proceso de implementación de la estrategia un árbitro manifestó lo siguiente: ATT *“este tipo de instrumentos debieran instrumentarse a todos los árbitros de deportes que laboran en la primera división del deporte*

*ecuatoriano, pues esto ayuda a mejorar nuestro desempeño y mantener los parámetros de la salud mental en rangos normales”*

Por otra parte, otro RMP, asevera que *“las acciones educativas y las etapas y fases de la estrategia te dotan de conocimiento importante para lograr la prevención del burnout, en los árbitros, aunque sería conveniente extenderlo a directivos y jugadores”*

A continuación, se explicitan los comentarios de los restantes árbitros que fueron investigados:

- El 100 % de los árbitros al finalizar el estudio manifestaron tener su rostro tranquilo
- Refirieron que no sentían tensión muscular excesiva, tales como: cintura escapular, torácico, extremidades superiores, piernas, tronco, cuello, cara y otras.
- Muestran normalizado el ritmo de los movimientos, del habla.
- Tienen la respiración normal, tanto antes, como durante el partido.
- El ritmo del corazón late normalmente.

En el análisis y discusión de los resultados se realizó una triangulación con los diferentes métodos y técnicas aplicadas en la investigación, por un lado, se han conjugado datos y opiniones de naturaleza cualitativa y cuantitativa, dando lugar a los llamados diseños mixtos de evaluación, mientras que por otro se han empleado métodos interpretativos para estudiar el mismo objeto.

Para ello se tuvo en cuenta los criterios de Ramírez (2014) referidos a la triangulación metodológica, que consiste en analizar los datos obtenidos de diferentes métodos y técnicas utilizados en la investigación, los que son interpretados y contrastados, y permiten profundizar en la situación estudiada, así como corroborar la funcionalidad de la estrategia propuesta. A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

- Como parte de la implementación de la estrategia, se realizaron diferentes acciones educativas contenidos en la estrategia, en las que se alcanzaron resultados positivos en el momento final de la propuesta.

- La encuesta permitió conocer las opiniones de los árbitros, los cuales la valoraron de positiva porque se logró transformaciones en las tres dimensiones declaradas, lo cual reflejó una tendencia al aumento en el momento final.

## CONCLUSIONES

- El estudio de los fundamentos teóricos del proceso entrenamiento de los árbitros del fútbol y la preparación psicológica ante las manifestaciones del burnout, reveló la necesidad de abordar este proceso con un carácter educativo, que cohesione el sistema de acciones y el papel de los agentes socializadores implicados en el contexto de investigación.
- El diagnóstico realizado reveló las insuficiencias metodológicas y prácticas en el del proceso entrenamiento de los árbitros de fútbol y la preparación psicológica ante las manifestaciones del burnout, expresadas en la aplicación de instrumentos y métodos de la investigación científica, lo que evidencia la objetividad del problema científico de esta investigación.
- La estrategia de intervención psicológica, que permitió transformar el proceso entrenamiento de los árbitros de fútbol y la preparación psicológica ante las manifestaciones del burnout, a partir de las nuevas lógicas y sistematizaciones teóricas que se establecen entre sus etapas y fases.
- La valoración realizada por los especialistas demuestra la pertinencia de la estrategia, lo cual sienta las bases para su implementación en la práctica, al considerarlas idóneas.
- Los resultados obtenidos a través de la implementación parcial en la práctica, permitió corroborar la efectividad declarada en la presente investigación, ya que se logró atenuar las manifestaciones del burnout en árbitros de fútbol de primera división.

## **RECOMENDACIONES**

1. Seguir profundizando, como línea de investigación, del proceso de arbitraje deportivo.
2. Iniciar estudios del proceso entrenamiento de los árbitros y la preparación psicológica ante las manifestaciones del burnout, en otros deportes del sistema deportivo del Ecuador.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Álvarez, R. F. (2011). El síndrome del Burnout: síntomas, causas y medidas a tomar en las empresas. *Revista Éxito Empresarial*. No 160.
- Bangsbo, J. (2008). *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Brueggemann, D. (2008). *Soccer Alive: The Game Is the Best Teacher*. Meyer & Meyer Verlag.
- Brüggemann, D. (2004). *Fútbol. Entrenamiento para niños y jóvenes*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Calero, S. (2013). *Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo*. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2014a). *Fundamentos del entrenamiento deportivo optimizado*. Curso impartido en la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Calero, S. (2014b). *Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible*. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Calero, S. y González, S. (2015). *Preparación física y deportiva*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Calero, S. y González, S. (2015). *Preparación física y deportiva*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/10201/1/Preparacion%20fisica%20y%20deportiva.pdf>
- Calero, S. y González, S.A. (2014). *Teoría y Metodología de la Educación Física*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

- Escalona Reyes, M (2009) Curso pre evento” La Estadística dentro de la Maestría en Ciencias de la Educación”. En CD ROM de las memorias del Evento Internacional FIMAT XXI. Holguín.
- Forsman, H., Blomqvist, M., Davids, K., Liukkonen, J., & Konttinen, N. (2016). Identifying technical, physiological, tactical and psychological characteristics that contribute to career progression in soccer. *International journal of Sports Science & Coaching*, 1747954116655051.
- Harre, D. (1989). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Científico Técnica, La Habana, Cuba, pp. 314-363; 18
- Ullaguari-Flores S. y Peralta Qhizhpi, I. (2016). Programa para la preparación física del árbitro de fútbol en la provincia del Azuay. En *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 21, N° 219, agosto de 2016. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- Jooste, J., Steyn, B. J. M., & Van den Berg, L. (2014). *Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams*.
- León, S., Calero, S. y Chávez, E. (2014). *Morfología funcional y biomecánica deportiva*. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000/9219/3/morfologia%20funcional%20y%20biomecanica%20deportiva.pdf>
- Mallo Sainz, J. (2006). *Análisis del rendimiento físico de los árbitros y árbitros asistentes durante la competición en el fútbol* (Arbitraje dissertation, Ciencias).
- Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Editorial Raduga, pp.24
- Pascual, J. Y. I. B., Vaíllo, R. R., Domínguez, C. G., Martín, J. J. S., & Larumbe, A. L. A. (2014). Valoración y relación de las características antropométricas y la condición física en árbitros de fútbol. *Revista Española de Educación Física y Deportes* (406), 15-27.



- Platonov, V. N. (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Platonov, V. N., & Bulatova, M. (2001). *La preparación física* (Vol. 3). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Ramírez, A., Alonso - Arbiol, I., Falcó, F. et al. (2006) Intervención psicológica con árbitros. *Revista de Psicología del Deporte*. 2006. Vol. 15, núm. 2, pp. 311-325
- Ramírez, A., López, M., Alonso-Arbiol, I., & Falcó, F. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 0311-325.
- Ripoll, J. M. (1981). *El Árbitro de fútbol: preparación física y guía práctica del entrenamiento*. Madrid: Edit. Lib. Deportivas Esteban Sanz.
- Carlín, M.; Garcés de Los Fayos, E. y De Francisco, C. (2012). El síndrome de burnout en deportistas: nuevas perspectivas de investigación. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* ISSN: 1886-8576. Vol.7, nº 1 pp. 33-47 Recuperado de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20120102.pdf>
- Colectivo de Autores Cubanos (1985). *Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. INDER. Ciudad de La Habana. Cuba. 281 p.
- Forteza de la Rosa, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana, Cuba. 84 p.
- Feresin, C. (2009). Nuevas consideraciones sobre el Burnout o Síndrome de quemarse en el trabajo. Buenos Aires: VI Jornadas universitarias y III Congreso de Psicología del Trabajo.
- Fuentes, I.; Balaguer, I.; Meliá, J. L. y García-Meritá, M. L. (1996). Forma abreviada del perfil de estados de ánimo (POMS). Actas del V congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, Valencia, España, 1995, p. 19-26.

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*.30 (1):159-166.
- García Ucha, F. (2000). Entrenadores y Burnout. *Revista Digital Efdeportes Buenos Aires - Año 5 - N° 28*. Obtenido 13 de marzo del 2006. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Guitart, A. A. (2007). *El síndrome del Burnout en las empresas*. Mérida, Yucatán.
- Gutiérrez A., Guillermo A. y col. (2006). Síndrome de Burnout. *Revista ArcNeurocien*. Vol. 11, No. 4: 305-309, México. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2006/ane064m.pdf>
- Ozolin, N.G. (1983). *Sistema Contemporáneo del entrenamiento deportivo*. Editorial Científico - Técnica. Ciudad de La Habana, Cuba. 383 p
- López, Jeanette M.; Rodríguez, María del Pilar; Ceballos, O. y Tristán, J. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*. Editorial tendencias. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/296462153\\_Psicologia\\_del\\_Deporte\\_Conceptos\\_Aplicaciones\\_e\\_Investigacion](https://www.researchgate.net/publication/296462153_Psicologia_del_Deporte_Conceptos_Aplicaciones_e_Investigacion)
- Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational Behaviour*, Vol. 2, 99-113. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *The Maslach Burnout Inventory*. 2 ed. Palo Alto, C.A.: Consulting Psychologists Press.
- Moreno-Jiménez, B., González, J. L., & Garrosa, E. (2011). Desgaste profesional (burnout). *Salud percibida*. En J. B. Ramos, *Empleo, estrés y salud* (págs. 59-83). Madrid.
- Moya y Faz, F.J. (2017). *Burnout, Optimismo y Deporte*. Tesis Arbitraje. Universidad Católica de Murcia. España. Recuperado de <http://investigacion.ucam.edu/events/d-francisco-jose-moya-y-faz>

- Mozo, L.D. (2002). *Nuevas Perspectivas Científico – Pedagógicas para la Actividad Física y Deportiva en Bolivia*. Editora Unión Boliviana. Cochabamba, Bolivia. 115 p.
- Pines, A.; Aronson, E. y Kafry, D. (1981). Burnout: From tedium to personal growth. En C. Cherniss (Ed.), *Staff Burnout: Job Stress in the human services*. Nueva York: The Free Press.
- Prendas, J. L., Wilbert Castro C. 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 Físico y Salud*. Vol. 5, No 1, 2007. Páginas 55 - 69
- Quigley, T.A.; Slack, T. y Smith, G.J. (1987). Burnout in secondary-school teacher coaches. *Alberta Journal of Educational Research (Edmonton)*, 33(4): 260-274
- Sainz, N. (2003). Reflexiones necesarias sobre la preparación teórica en el entrenamiento deportivo. *Revista efdeportes*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>. (Buenos aires, Argentina) No. Año 9 - N° 61 pág 1-5
- Rodríguez, G.; Russell, Y. y Rosales, F.R. (2016). Reflexiones sobre el síndrome de burnout y sus manifestaciones en profesionales en formación arbitraje. *Revista Deporvida*. Vol. 13, No. 28, ISSN 1819-4028, Recuperado de <http://www.deporvida.holguin.cu/html/Articulos.html>
- Vealey, R., Udry, E., Zimmerman, V. y Soliday, J. (1992). Intrapersonal and situational predictors of coaching burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1): 40-58.
- Rodríguez, G. M., Lucas, J. M. A., y Alonso, J. L. N. (1999). Características del árbitro de fútbol y fútbol sala. In *La psicología del deporte en España al final del milenio: celebrado en Las Palmas de Gran Canaria del 19 al 22 de marzo de 1997* (pp. 551-556). Servicio de Publicaciones.

- Sainz, J. M., Encinar, J. M. G. A., & Adorno, E. N. (2007). Evaluación del rendimiento físico de los árbitros y árbitros asistentes durante la competición en el fútbol. *Archivos de medicina del deporte: revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte* (118), 91-102.
- Silva, D. A.I.; Romero, E.F. (2004). Preparación física del árbitro de fútbol utilizando ejercicios de atletismo. *Rev. Ciências do Movimento Humano*, São Paulo: Centro Universitário–UniFMU, año, 5, 32-39.
- Ullaguari, S. (2013). *Propuesta y aplicación de un programa en la preparación psicofísica del árbitro de fútbol de la provincia del Azuay*. Tesis para la obtención del título de Magister en Cultura Física. Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Verjoshanski, I. V. (1990). *Entrenamiento deportivo: planificación y programación*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Vizcarra, H.W., Carrasco, O.R., Calero, S., Vaca, M.R. y Chávez, M.E. (2015). Incidencia de un programa integrado en el desarrollo de las capacidades físicas en la etapa preparatoria. Club de fútbol independiente del valle, categoría reserva 2014-2015. *Lecturas Educación Física y Deportes*. Buenos Aires, Año 20, N° 210, noviembre. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd210/desarrollo-de-las-capacidades-fisicas-en-futbol.htm>

## ANEXOS

### Anexo 1. Encuesta a los árbitros de fútbol

Estimado árbitro, se le solicita su colaboración y ayuda en función de conocer cómo se afecta su estado de salud y rendimiento durante el proceso de formación arbitraje.

1. Marque con una X si ha sentido los siguientes síntomas

Manifestación de taquicardias

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Dolor de cabeza

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Pérdida de apetito

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Mal humor e irritabilidad

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Aumento de la tensión arterial

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Insomnio

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Depresión y euforia

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Taquicardia

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Zumbidos en los oídos

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Tensión emocional

Si  No  Algunas veces  Frecuentemente  Nunca

Cansancio

\_\_\_ Si \_\_\_ No \_\_\_ Algunas veces \_\_\_ Frecuentemente \_\_\_ Nunca

Ansiedad

\_\_\_ Si \_\_\_ No \_\_\_ Algunas veces \_\_\_ Frecuentemente \_\_\_ Nunca

2.- De haber manifestado los síntomas anteriores. Puede usted exponer en qué momento del proceso ha tenido estas manifestaciones.

---

---

3.- Mencione algunas acciones que pueden instrumentarse en función de prevenir el estrés crónico producto al proceso de arbitraje.

---

---

---

3. Exponga su conocimiento acerca de las manifestaciones del burnout

---

---

4. Posee usted la preparación de los árbitros para prevenir el burnout

---

---

5. Refiérase al apoyo social de la familia.

---

---

6. Cuál ha sido la implicación de los federativos en el proceso arbitraje

---

---

7. Existe alguna relación interpersonal entre los directivos, federativos y entre los árbitros

---

---

## **ANEXO 2. Test de Maslach Burnout Inventory (MBI) General Survey. (MBI-GS)**

A continuación ponemos a su disposición varios indicadores

Por favor, lea despacio las orientaciones y responda con sinceridad; recuerde que de su respuesta dependennuestras acciones. Al finalizar, cerciórese de que no dejó preguntas sin contestar. Si tiene alguna duda, no demoreen preguntar.

Para finalizar, conteste con sinceridad, como en las ocasiones anteriores, las siguientes frases indicando lafrecuencia con que Ud. Ha experimentado ese sentimiento. Marque con una X. Recuerde que sus respuestas sonconfidenciales.

Nunca  Casi nunca  Algunas veces  Regularmente  Frecuentemente  
 Casi siempre  Siempre

1. Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado

Nunca  Casi nunca  Algunas veces  Regularmente  Frecuentemente  
 Casi siempre  Siempre

2. Al final de la jornada me siento agotado

Nunca  Casi nunca  Algunas veces  Regularmente  Frecuentemente  
 Casi siempre  Siempre

3. Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanasy tengo que enfrentarme a otro día de trabajo

Nunca  Casi nunca  Algunas veces  Regularmente  Frecuentemente  
 Casi siempre  Siempre

4. El trabajo diario es una tensión para mí

5. Pienso que puedo resolver con eficacia los problemas que me surgen en el trabajo y mi investigación

Nunca  Casi nunca  Algunas veces  Regularmente  Frecuentemente  
 Casi siempre  Siempre

6. Me siento quemado por el trabajo



\_\_\_ Nunca \_\_\_ Casi nunca \_\_\_ Algunas veces \_\_\_ Regularmente \_\_\_ Frecuentemente  
\_\_\_ Casi siempre \_\_\_ Siempre

7. Pienso que estoy haciendo una contribución significativa a los objetivos de esta organización

\_\_\_ Nunca \_\_\_ Casi nunca \_\_\_ Algunas veces \_\_\_ Regularmente \_\_\_ Frecuentemente  
\_\_\_ Casi siempre \_\_\_ Siempre

El Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson ha sido el instrumento más utilizado para medir el Síndrome de Burnout, hasta el punto de que el resto de los instrumentos apenas han tenido un desarrollo significativo en la literatura científica. Este instrumento tiene una alta consistencia interna y una confiabilidad cercana al 0,9. Se trata de un cuestionario auto administrado, constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo y hacia los usuarios (atletas, directivos, espectadores y entrenadores).

Agotamiento emocional = 5 (AE)/ 1, 2, 3, 4, 6

Despersonalización = 5 (D)/ 8, 9, 13, 14, 15

Realización personal = 6 (RP)/ 5, 7, 10, 11, 12, 16

### **Anexo 3. Observación participante a partidos de fútbol.**

Fuente: Estévez y col. (2006).

Objetivo: obtener información sobre los árbitros de fútbol de primera división

Cantidad de observadores: 10 partidos de primera división

Tiempo total: quince (15) días

Frecuencia de observaciones: tres (3) semanales

Tipo de observación: participante

Hora: tarde

#### **Aspectos a observar**

- Nivel de irritabilidad
  - Humor que presentan
  - Si muestran ansiedad
- 
- Nivel de sudoración en los inicios de los partidos.

## Urkund Analysis Result

Analysed Document: Tesis Burnout sin indice.doc (D51360005)  
Submitted: 5/1/2019 2:54:00 PM  
Submitted By: oapm25@gmail.com  
Significance: 5 %

### Sources included in the report:

PROYECTO INV. INFORME FINAL MIO.docx (D43308223)  
FAC PSICOLOGICOS.docx (D9915270)  
CAP. II MARCO TERICO.docx (D9730623)  
marco teórico Juan Pablo Acurio.docx (D38410303)  
<http://cridc.inder.gob.cu/masrecursos/info-retrospectiva/articulos-cient-tecnicos/356-el-entrenador-burnout-en-el-contexto-del-deportista>  
67a7faf0-cae4-4779-af5e-edb23273ef69  
fe62f8f8-5ff2-41a6-9d07-8035961faa27

### Instances where selected sources appear:

25

