



EL CESE DE LA MOTIVACION: EL SINDROME DEL BURNOUT EN DEPORTISTAS

Enrique Garcés de los Fayos Ruiz * y Enrique Canton Chirivella **

RESUMEN: Partiendo del análisis conceptual del papel de las variables moduladoras cognitivas en los procesos emocionales y motivacionales, en la aparición del síndrome del burnout y su relación con el estrés, se analiza este fenómeno en el contexto deportivo. Tras un breve repaso de su origen en la literatura científica (fundamentalmente sustentada en el ámbito organizacional), nos detenemos en aquellos trabajos e investigaciones que se han centrado en el estudio del síndrome en deportistas, para plantear finalmente la incidencia que la estructura social del deporte puede tener en el proceso motivacional del deportista, siguiendo el planteamiento propuesto por Coakley (1992), para intentar comprender mejor cómo puede aparecer el burnout en los deportistas y cuál puede ser su relación con la ausencia de motivación en este contexto.

ABSTRACT: Once we are studying the conceptual analysis of modulate and cognitive variables in emotional and motivational appearance process of burnout syndrome and its link with the stress, we analyse this phenomenon in the sports context. After a brief review about, its origin in the scientific literature

* Universidad de Murcia

** Universidad de Valencia

Correspondencia: E. Garcés de los Fayos Ruiz.

(mainly based in the organizational's field), we have stopped in those works and investigations that have been developed in the study of this syndrome in athletes to pose, finally, the effects that the sport's social structure could have in the process of the motivation about athletes, following Coakley's theory (1992), trying to get more knowledge about how could the burnout appears in athletes and which can be the link between the burnout and the absence of motivation in this context.

Introducción

Desde hace ya algunas décadas, la ciencia Psicológica se orienta hacia la producción de modelos explicativos que consideran necesaria la referencia a procesos o variables mediadoras, fundamentalmente de tipo cognitivo. En este sentido, también en el abordaje de los procesos motivacionales y emocionales prevalecen orientaciones cognitivo-conductuales enmarcados, a grandes rasgos, en esquemas del tipo E-O-R.

Como variables mediadoras de los distintos procesos psicológicos, como los motivacionales, se han propuesto distintos constructos cognitivos, que no sólo se enmarcan en teorías globales, comprensivas, consistentes, sino que también han acumulado una gran cantidad de apoyo empírico en multitud de trabajos de investigación (Mayor y Tortosa, 1990).

Entre las variables cognitivas moduladoras de la motivación humana cabe destacar el papel de las expectativas. Esta anticipación de la conducta y sus posibles consecuencias, incluyendo una valoración acerca de la propia habilidad, permite realizar a la persona unas «profecías» sobre el comportamiento futuro en sus distintas dimensiones: expectativas de éxito o de autoeficacia, valor o valencia de los resultados o metas, y el autoconcepto o autovaloración en relación con la tarea enfrentada. Es precisamente esta capacidad humana para la anticipación de consecuencias y la percepción de la posible distancia entre la propia capacidad y la situación o tarea a resolver, uno de los factores clave que permite entender el fenómeno del agotamiento emocional o burnout (definido por otros autores como «vacío o volcado» emocional) en los distintos ámbitos sociales, incluyendo el deporte.

Son precisamente las variables cognitivas mediadoras, como las expectativas, los constructos que nos permiten relacionar teóricamente los procesos motivacionales, en su papel iniciador y mantenedor de la conducta, con las distintas consecuencias de los mismos, como la continuación o el abandono de la actividad. Estas mismas variables mediadoras cognitivas contribuyen a explicar la dinámica de los fenómenos de ansiedad y estrés que, a su vez, son factores determinantes de la dinámica motivacional.

Así pues, para entender los procesos emocionales y motivacionales humanos, y en concreto el fenómeno del burnout, necesitamos encontrar su base explicativa, y esta se encuentra muy ligada a los procesos de ansiedad, especialmente con su componente cognitivo. En este sentido, el estrés se define precisamente como el juicio cognitivo que realiza la persona al evaluar que sus recursos personales son incapaces de dar respuesta a las demandas generadas por un acontecimiento particular -indeseable o difícil de evitar-, y que conduce a una emoción de temor.

Los acontecimientos que pueden producir estrés son muy diversos, -incluso

algunos de carácter positivo-, sin embargo, es la acumulación de pequeños sinsabores o de reacciones de enfado que luego conducen a sentimientos de culpa, el tipo de acontecimiento vital que mayor grado de estrés acumulado genera, facilitando el sentimiento de no tener control de la propia vida y conduciendo a una situación de indefensión aprendida (Seligman y Maier, 1967), o desde una perspectiva más conductual, de inactividad aprendida (Maier y Jackson, 1979), con su consiguiente repercusión emocional, especialmente relevante desde el punto de vista de su cronificación y de la dificultad de recuperación, pudiendo conducir a graves estados depresivos y/o de agotamiento emocional.

El proceso de cronificación de la respuesta de estrés, que tiene entre sus principales consecuencias el desarrollo de un síndrome de agotamiento emocional o burnout, parte de un mecanismo psicobiológico que hace ya tiempo H. Seyle denominara como Síndrome de Adaptación General. Este se refiere a la respuesta de alarma que realiza la persona ante una situación potencialmente amenazante (o estresante), que en caso de persistir (evaluada la realidad de su presencia y la necesidad de responder a ella), conduciría a una fase de afrontamiento o resistencia, durante la cual se producen diversos cambios psicobiológicos como el aumento de la concentración y el estrechamiento del foco atencional así como emociones de angustia o irritación; y que cuando la alarma persiste, y la resistencia se exagera, se puede llegar a una situación de agotamiento agudo.

Asimismo, es evidente que existen otras variables de personalidad que también se han demostrado relevantes para acercarse a la explicación del fenómeno del burnout, como pueden ser la baja resistencia a la frustración o la constelación de factores que conforman la personalidad de Tipo A. En cualquier caso, o precisamente por ello, el fenómeno del agotamiento emocional es un campo de estudio de relevancia, tanto por lo que implica de confluencia de factores emocionales y motivacionales, como por su relevancia práctica en diversos ámbitos sociales.

El impacto e importancia de los efectos del burnout es una de las razones que explica que en el contexto organizacional fuera y siga siendo un constructo ampliamente estudiado. En unos primeros trabajos, Freudenberger (1974) lo definió como el sentimiento de fracaso, el agotamiento o la sensación de «volverse exhausto» ante las excesivas demandas de energía, fuerza espiritual o recursos personales. Suponía, en definitiva, la percepción interior que el individuo tenía acerca de las exigencias de su trabajo y como éstas le conducían al padecimiento del síndrome. Serían estas mismas exigencias, según el autor, las que ocasionarían el «vacío físico» y emocional que caracteriza a toda persona «quemada».

Desde su inicio, los diferentes trabajos que se realizaron sobre el constructo partían de la necesidad de una mejor operatividad del término, lo que supuso un intento por definir «más adecuadamente» el mismo y encontrar un instrumento que sirviera para medirlo. Entre los diversos intentos que aportaron cierta luz a este objetivo (Cherniss, 1980; Pines, Aronson y Kafry, 1981; Maslach y Jackson, 1981), fueron estas últimas autoras las que ofrecieron la definición que hoy es más aceptada y que está apoyada en la evidencia empírica del instrumento que

desarrollaron para medir el *burnout* (Maslach y Jackson, 1981 y 1986): el *Maslach Burnout Inventory*. En concreto, definen el *burnout* como «un síndrome tridimensional caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal» (p.3). Los síntomas principales incluirían actitudes negativas, insensibilización, y culpa, y comportaría diversos problemas asociados: fatiga, insomnio dolores de cabeza, resfriados persistentes, problemas digestivos, abuso de alcohol y drogas, problemas de sociabilidad, absentismo laboral, y depresión.

Es a partir de esta definición cuando la investigación sobre el fenómeno empieza a adquirir mayor relevancia y a enfocarse a todos los aspectos que condicionan el control del mismo: variables predictoras, consecuencias, instrumentos de medida, modelos teóricos, estrategias de intervención, entre otros (para una revisión exhaustiva ver Burke y Richardsen, 1991), coincidiendo el marco de estudio siempre en la organización empresarial y, normalmente, centrado en aquellas profesiones consideradas de mayor riesgo para padecerlo: profesores, policías, personal sanitario, trabajadores de la banca, asistentes sociales, etc..., aunque posteriormente se observó en otras profesiones: bibliotecarios, administradores..., pero nunca en el ámbito deportivo o, al menos, no de la forma tan sistemática como se realizaba en los otros. De hecho según un análisis bibliométrico (Garcés de Los Fayos, Teruel y García Montalvo, 1993), se encuentra que no llegan al 3% las referencias que mencionan el *burnout* en el deporte y, en concreto, sólo nueve en relación a los deportistas, a pesar de que Feigley (1984) ya había manifestado el paralelismo que existía entre el *burnout* en deportistas y en trabajadores, de acuerdo a la frecuencia e intensidad de las presiones y exigencias que ambos grupos padecían en sus contextos «de trabajo».

El burnout en el contexto deportivo

Sería Smith (1986) el que con su modelo cognitivo-afectivo, en el que establece un conjunto de relaciones hipotéticas entre los componentes situacionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales (mediando entre ellos las variables motivacionales y de personalidad), en relación con el del *burnout* en deportistas, quien mostraría la posibilidad de que efectivamente estos no estuvieran exentos de padecerlo. En esta línea, Fender (1989) plantea el *burnout* en deportistas como una reacción a los estresores de la competición deportiva que estaría caracterizada por agotamiento emocional, actitud impersonal hacia los sujetos de su entorno deportivo y disminución del rendimiento deportivo que, como puede comprobarse, supone una adaptación al deporte de la definición de Maslach y Jackson (1981), y que más adelante retomarian Weinberg y Gould (1995), caracterizando cada una de las dimensiones de la siguiente forma:

- Agotamiento, tanto físico como emocional, que se manifiesta en forma de bajo concepto de sí mismo, energía, interés y confianza.
- Insensibilidad que viene reflejada en las respuestas negativas hacia los otros.
- Sentimientos de baja realización personal, baja autoestima, sensación de estar fallando y depresión, que se hacen visibles a partir de una baja productividad o un

decremento del nivel de rendimiento.

Loehr (1990), en otro intento de conceptualizar el síndrome, entiende que la aparición del mismo en el deportista es fruto de tres fases consecutivas:

1. Empieza a disminuir el sentimiento de entusiasmo y energía, ya que las ilusiones que motivaron la iniciación en el deporte no siguen acompañadas de los sentimientos positivos originales al caer dentro del sistema competitivo establecido.

2. La falta de energía que empieza a manifestarse provoca en el deportista una serie de bloqueos que le afectan en el entrenamiento y la competición, lo que le provoca angustia y abandonos coyunturales.

3. Si la fase anterior se prolonga demasiado tiempo aparecerá la pérdida de confianza y autoestima, depresión, alienación y abandono definitivo del deporte.

Es precisamente el abandono uno de los pilares claves en los que se basa el estudio del *burnout* en deportistas, ya que esta es una respuesta clara por parte de la persona que supone «el cese de la motivación para la participación deportiva en situaciones de logro» (Cantón, Mayor y Pallarés, 1995, p. 67). Previamente, sin embargo, hay que abordar el análisis de aquellas variables que pudieran estar en el origen del *burnout*; así, diversos trabajos (Cohn, 1990; Hahn, 1992, Loehr y Festa, 1994) señalan algunas de las variables que pueden incidir en la merma motivacional del individuo hacia el deporte: el entrenador con un estilo de crítica centrada en el error, las altas demandas competitivas, la monotonía en el entrenamiento, los sentimientos de estar apartado, las inadecuadas estrategias de afrontamiento, la inadaptación entre las expectativas originales que el deportista tenía hacia el deporte y lo que realmente encuentra, y la falta de apoyo en su grupo de referencia.

Resulta evidente la importancia de los factores motivacionales que conforman el síndrome del *burnout* en la población deportiva, hasta el punto de que puede generar en el deportista una ausencia casi completa de los motivos que le habían conducido a iniciarse y mantenerse en el deporte, y aceptar como única vía posible de solución el abandono prematuro; que es aún más llamativo cuando se da en jóvenes deportistas.

El burnout en jóvenes deportistas y el abandono prematuro

Como mencionamos anteriormente, el abandono ha sido uno de los temas más estudiado en relación con el *burnout* en deportistas, a pesar de ser todavía escasas las investigaciones producidas en comparación con los llevados a cabo sobre contextos organizacionales. En algunos trabajos (Canton, Pallarés, Mayor y Tortosa, 1990; Pallarés, Canton y Mayor, 1990) ya se apuntaban que el abandono prematuro del deporte podría ser consecuencia del síndrome. Por otra parte, Cohn (1990) se apoyaba en el énfasis que los deportistas ponen en desarrollar una dedicación excesiva, en los esfuerzos requeridos y en las demandas competitivas percibidas como sobrecarga, la justificación a la ocurrencia del abandono prematuro. Otros autores, como Dale y Weinberg (1990) y Rotella, Hanson y Coop (1991), son más rotundos al afirmar que el abandono es la consecuencia irremediable del *burnout* en

deportistas. Y, más recientemente, en diversos trabajos (Garcés de Los Fayos, 1993, 1994; Canton, Mayor y Pallarés, 1995; Garcés de Los Fayos, López García y García Montalvo, 1995; Jiménez, Jara y García Montalvo, 1995) se vuelve a subrayar el relevante papel que juega el padecimiento del *burnout* en deportistas en el abandono del deporte.

El cese prematuro de una práctica deseada e ilusionante, como es el deporte, puede entenderse como la ausencia de la motivación inicial o la pérdida de motivos que mantenía al deportista en esa actividad, así como la presencia de factores emocionales negativos que promueven su evitación, de ahí que sea más relevante el abandono cuando se da en edades muy tempranas y debido al agotamiento emocional o *burnout*. Feigley (1984) explicaba esta posibilidad en deportistas jóvenes, al producirse una focalización hacia el éxito demasiado intensa o demasiado prolongada desde edades muy tempranas; de hecho, en sus trabajos comprobó empíricamente la existencia de *burnout* en deportistas de edades muy tempranas, acompañado de un exceso de entrenamiento dirigido al éxito, con lo que supone de aumento de la presión psicológica. En esta misma línea Davies y Armstrong (1991), basándose en datos obtenidos a través de la observación en contextos naturales, mantienen que los jóvenes de 16 años que hayan sufrido suficientes presiones pueden estar absolutamente quemados y abandonar el deporte. Apoyando esta misma línea, Hahn (1992) plantea que el dinero, la fama y el estrellato hacen de algunos «niños-estrellas» presas fáciles de unas demandas sociales muy exigentes, y que ello puede conducir al *burnout*, y el posterior abandono, ya que la vida de estos niños están programadas con actividades que los aleja definitivamente de los motivos originales -básicamente de tipo lúdico-, que les llevaron a iniciar la práctica deportiva. Por último, Loehr y Festa (1994), quizá de los que mejor han percibido el origen de este problema, señalan que cada vez es más abundante la concepción competitiva excluyente del deporte, lo que facilita la presencia de niveles de estrés físico y emocional muy altos, y desde edades muy tempranas, olvidando el carácter lúdico del deporte como un pilar motivacional básico para conseguir no «quemar» al joven.

En la generación del agotamiento emocional o *burnout* en los niños y jóvenes, probablemente estemos conjugando dos componentes decididamente aversivos para esta persona que comienza en el deporte. De una parte, podemos no ser capaces de analizar qué quiere y qué espera realmente el joven que se inicia en el deporte, es decir no entender que los motivos que inicialmente le llevaron a la práctica deportiva no era solamente competitivos, sino también relacionados con la salud, la diversión o el establecimiento de interacciones sociales. Así, tenemos que tomar precauciones para huir de un modelo de deporte con una concepción absolutamente adulta, que no comprenda la posibilidad de otras opciones. De otra parte, y como consecuencia de lo anterior, es necesario enseñar a los jóvenes estrategias adecuadas que le permitan valorar los logros alcanzados según la etapa de desarrollo en la que se encuentren (Canton et al, 1995). Si no avanzamos en el cambio de los esquemas sociales estresantes que perviven en el deporte, la duda no será si existe o no

burnout en los deportistas, sino a qué edad es posible que comience y cuantos son los abandonos prematuros que se van dando.

Aunque ha sido Smith (1986) quien ha planteado un modelo conceptual amplio para comprender el síndrome del *burnout*, fue Coakley (1992) el que incidió en una de las variables que es importante para entender cómo puede un deportista «quemarse» en su actividad: la estructura social del deporte. El autor parte de la premisa según la cual, el *burnout* no depende de problemáticas individuales, sino de la estructura social en la que se encuadra el deportista, de ahí que las estrategias de intervención que se han planteado (relajación, inoculación de estrés, reestructuración cognitiva, etc.) no sean totalmente efectivas, pues el esfuerzo debe ir dirigido a modificar los aspectos relacionados con la estructura que mantiene el deporte, y no hacia la modificación de las conductas del sujeto. El autor señala, como más importantes cuatro aspectos que han de ser cambiados:

— Las relaciones sociales vinculadas al deporte y que son muy diferentes a las que habitualmente establece el deportista fuera del ámbito deportivo (competitividad, dureza, excesivas presiones soportadas, énfasis en lo individual, etc.).

— El control que se ejerce sobre los jóvenes deportistas en relación a su vida dentro y fuera del deporte, que es absolutamente rígido y que les obliga a llevar estilos de vida muy diferentes a los que desarrollan el resto de jóvenes.

—La ausencia de criterios, por parte del deportista, para valorar objetivamente por qué participa en el deporte, y cómo la dinámica establecida por otros le lleva a una dedicación casi exclusiva a la actividad deportiva, abandonando otras que forman parte de su desarrollo normal y que, sin saber muy bien la razón, abandonan por la primera.

—La planificación de los programas deportivos y las condiciones establecidas en el entrenamiento y la competición acordes a esta planificación, y que inciden en la rigidez normativa a la que someten la vida del deportista.

Partiendo de estas premisas, Coakley llega a la conclusión de que el *burnout* es un fenómeno social que se genera en la competición deportiva debido a que al deportista le fuerzan a desarrollar un autoconcepto unidimensional relacionado exclusivamente con el deporte, y a que se le dificulta el establecer relaciones con otras personas que puedan alterar el control excesivo de sus vidas. Desde esta perspectiva, no se consideraría el abandono como una consecuencia nefasta de la vida del deportista, ya que este adoptaría la decisión de cesar la práctica deportiva como un sistema para evitar las fuertes presiones y controles que recibe en el seno del deporte por parte de entrenadores, familiares, directivos, medios de comunicación, etc. Optar por otra actividad que le genere más satisfacciones y que aparezca como alternativa reforzante al estilo de vida que quiere mantener, Coakley lo considera un «afortunado tránsito de roles» y nunca una «muerte social».

Por otra parte, existe bastante acuerdo en el hecho de que el deporte no es nocivo en sí mismo, sin embargo los datos apoyan la existencia de *burnout* de una manera significativa en este contexto. Esto nos hace pensar que quizá la estructura del deporte, con sus sistemas de competición, de planificación de las vidas de los deportistas, del coste de oportunidades tan alto que puede llegar a pagarse al

dedicarse al deporte de alto nivel, la menor importancia que se le otorga al valor lúdico del deporte, la no siempre coincidencia de metas entre el deportista y su equipo, la falta e ocasiones del verdadero apoyo por parte de familiares y entrenadores, y un largo etcétera, estarían entre las variables mediadoras del estrés y donde probablemente debamos buscar el origen del burnout y, consecuentemente, las vías de solución del mismo.

Todos sabemos que para desarrollar una actividad se necesita que exista un compromiso con ella, una motivación suficiente. Ante situaciones generadoras de estrés relativamente permanentes es difícil demandarle al deportista que mantenga su compromiso con el deporte, porque no obtendrá el grado de satisfacción deseable sino todo lo contrario. En este sentido, Schmidt y Stien (1991) plantean que un deportista sufriría *burnout* y podría decidir abandonar el deporte si desequilibraban los componentes asociados a su compromiso con el deporte: disminución de los refuerzos (descenso de las recompensas que habitualmente recibía el deportista), aumento de los costes (básicamente de los de carácter afectivo y emocional), descenso de la satisfacción con la práctica deportiva, disminución de las alternativas que el deporte le ofrece, y aumento de la inversión (monetaria, afectiva, de esfuerzo, etc...) que ha de realizar. En esos casos, y legados a un punto de agotamiento emocional o *burnout*, el cese de la actividad no será sólo una posible consecuencia sino también un consejo a seguir para intervenir terapéuticamente ante el síndrome.

No estaremos muy desencaminados si concluimos afirmando que una de las fuentes más importantes en la generación del *burnout* es la concepción del deporte que se tiene en la actualidad, que puede acabar con las ilusiones y motivos originales con los que una persona empezó y conseguir que lo abandone de manera prematura.

Referencias

- Burke, R. J. y Richardsen (1991). *Psychological burnout in organizations*. Manuscrito no publicado.
- Canton, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- Canton, E., Pallarés, J., Mayor, L. y Tortosa, F. (1990). Motivación en la actividad física y el deporte. En L. Mayor y F. Tortosa (Eds.), *Ambitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: DDB.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem?. *Sociology of Sport Journal*, 9 (3), 271-285.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athletes burnout in youth golf. *The Sport Psychologist*, 4(2), 95-106.
- Cherniss, C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. Nueva York: Praeger.
- Dale, J. y Weinberg, R. S. (1990). The relationship between coaches' leadership style and burnout. *The Sport Psychologist*, 3 (1), 1-13.
- Davies, D. y Armstrong, M. (1991). *Factores psicológicos en el deporte competitivo*.

Barcelona: Ancora.

- Feigley, D. A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12(10), 110-119.
- Fender, L. K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and interventions strategies. *The Sport Psychologist*, 3(1), 63-71.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-166.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1993). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes. Estudio exploratorio. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de Los Fayos, E. J. (1994). *Burnout: Un acercamiento teórico-empírico al constructo en contextos deportivos*. Tesis de Licenciatura no publicada. Universidad de Murcia.
- Garcés de Los Fayos, E. J., López García, G. y García Montalvo, C. (1995). Burnout in sportmen: Propensity to early giving-up and reasons for it. En R. Vanfraechem-Raway e Y. Vanden Auweele (Eds.), *Proceedings of IXth European Congress on Sport Psychology* (pp. 502-508). Bruselas: FEPSAC.
- Garcés de Los Fayos, Teruel y García Montalvo, C. (1993). Burnout en deportistas y entrenadores. Un nuevo campo de investigación en psicología del deporte. *Congreso Mundial de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. Granada.
- Hahn, C. (1992). Surviving stardom: Is the sport's obsession with youth and money burning out its brightest stars?. *Tennis*, October, 30-37.
- Jiménez, G., Jara, P. y García Montalvo, C. (1995). Variables relevantes en el contexto deportivo y síndrome de burnout. *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia.
- Loehr, J. E. (1990). *El juego mental*. Madrid: Tutor.
- Loehr, J. E. y Festa, F. (1994). Preventing burnout with balance. *Tennis*, March, 47.
- Maier, S. F. Y Jackson, R. L. (1979). Learned helplessness: All of us were right (and wrong): Inescapable shock has multiple effect. En G. H. Bower (ed.): *The Psychology of Learning and Motivation*. Vol. 13, pp. 155-218. New York: Academic Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Manual. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1986). *MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual Research Edition*. Palo Alto: University of California, Consulting Psychologists Press.
- Mayor, L. y Tortosa, F. (Eds.) (1990). *Ambitos de aplicación de la psicología motivacional*. Bilbao: DDB.
- Pallarés, J., Canton, E. y Mayor, L. (1990). Factores motivacionales en la intervención en el deporte infantil y juvenil. *II Congreso del Colegio Oficial de Psicólogos*. Valencia.
- 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.
- Rotella, R. J., Hanson, T. y Coop, R. H. (1991). Burnout in youth sports. *Elementary*

DOSSIER: EL CESE DE LA MOTIVACION: EL SINDROME DEL BOURNOUT... / E. GARCES Y E. CANTON

School Journal, 91(5), 421-428.

Schmidt, G. W. y Stein, G. L. (1991). Sport commitment: A model integrating enjoyment, dropout, and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 254-265.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8 (1), 36-50.

Seligman, M. E. P. y Maier, S. F (1967). Failure to escape traumatic shock. *Journal of Experimental Psychology*, 94, 1-9.

Weinberg, K. S. y Gould, R. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Illinois: Human Kineticis.