

## Modificación de los niveles de *burnout* y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (*mindfulness*)

Clemente Franco  
*Universidad de Almería*

*En este estudio se analizan los efectos que un programa de meditación para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena (mindfulness) puede tener sobre los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas. Para ello, se contó con la participación de un grupo experimental que recibió dicha intervención en conciencia plena, y un grupo control que no fue sometido a dicha intervención, realizándose en ambos grupos tres medidas de las respectivas variables (pretest-posttest-seguimiento). Los análisis realizados muestran la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre el grupo experimental y el grupo control en las variables estudiadas una vez finalizado el programa de intervención. Concretamente, se obtuvo una mejora significativa en el grupo experimental respecto al grupo control en las tres dimensiones que evalúan la personalidad resistente (control, compromiso y reto), y en dos de las tres dimensiones que componen el burnout deportivo (escasa realización personal y agotamiento emocional). Dichas diferencias se mantuvieron cinco meses después de finalizada la intervención.*

*Palabras clave: conciencia plena, burnout, personalidad resistente, deportistas.*

## Modifying burnout levels and resistant personality in a group of athletes using a mindfulness program

*This study analyzes the effects that a mindfulness training and development meditation program has on burnout and resistant personality in a group of athletes.*

*An experimental group which was given a mindfulness course and a control group which was not, participated in the study. Variables were measured in both groups along the same three tests (pretest/posttest and follow-up). The analysis done when the intervention program was over showed statistically significant differences between the experimental and control groups in the variables studied. There was a significant improvement in the experimental group with respect to the control group in the three evaluated dimensions of resistant personality (control, commitment and challenge), and in two of the three dimensions of sport burnout (little personal satisfaction and emotional exhaustion). These differences were maintained five months after the end of the intervention.*

Keywords: *mindfulness, burnout, resistant personality, athletes.*

El *burnout* es considerado un tipo de estrés relacionado con el mundo laboral que se manifiesta por la aparición de fatiga crónica, ira, sentimientos de autocrítica, impotencia, negatividad, irritabilidad, etc. (Manzano, 2001).

Quicero y Viciano (2007), en una revisión sobre los principales síntomas que produce el síndrome de *burnout*, establecen que éstos se producen a nivel:

- *Somático*: fatiga crónica, dolor de cabeza, cansancio, insomnio, problemas gastrointestinales, dolor de cuello y espalda, hipertensión, dolores musculares, etc.

- *Conductual*: inflexibilidad, rigidez, dificultades para relajarse, comportamiento suspicaz y paranoide, frialdad, aislamiento, poca capacidad de concentración, cinismo, agresividad, consumo de sustancias psicoactivas, etc.

- *Emocional*: hostilidad, irritabilidad, impaciencia, desorientación, ansiedad, depresión, sentimientos de odio, problemas para controlar y expresar las emociones, etc.

- *Cognitivo*: percepción de fracaso profesional, baja autoestima, impotencia para desempeñar la profesión, etc..

Pero aunque el síndrome de *burnout* se estudió y conceptualizó principalmente en profesiones de carácter asistencial y de ayuda (docentes, personal sanitario, fuerzas de seguridad, asistentes sociales, etc.), diversos estudios e investigaciones han constatado en los últimos años la presencia de síntomas de *burnout* en el ámbito deportivo, debido a las manifestaciones de agotamiento y tensión que padecen los deportistas antes, durante y después de la competición (Fender, 1989; Garcés de los Fayos, 1993, 1999, 2004; Garcés de los Fayos y Cantón, 2005; Márquez, 2006; Martín, Campos, Jiménez-Beatty y Martínez, 2007; Medina y García, 2001; Sierra y Abello, 2008; Vives y Garcés de los Fayos, 2004). De este modo, los deportistas que experimentan sentimientos de baja satisfacción, así como experiencias de estrés intenso durante un largo período de tiempo, son proclives a padecer síndrome de *burnout* (Smith, 1986).

Fender (1989) definió la presencia del síndrome de *burnout* en deportistas como una reacción a los estresores que están presentes en el ámbito deportivo, y que se caracteriza por la presencia de agotamiento emocional, disminución

del rendimiento deportivo y actitud impersonal hacia las personas del entorno deportivo. En este sentido Vives y Garcés de los Fayos (2004) encontraron que los deportistas que padecían síndrome de *burnout* manifestaban muy poca confianza en sus habilidades y en su rendimiento deportivo, sentían mayores niveles de presión y presentaban bajos niveles de motivación en comparación con los deportistas que no padecían este síndrome.

Garcés de los Fayos (2004) ha planteado que no es el grado de profesionalidad del deportista el que determina la aparición del síndrome de *burnout*, sino las circunstancias deportivas causantes de estrés que rodean la práctica deportiva cotidiana, por lo que este síndrome puede aparecer en cualquier deportista que realice su práctica deportiva con cierta intensidad competitiva. Por lo tanto, en el ámbito deportivo el síndrome de *burnout* aparece como una reacción negativa a los estresores relacionados con la competición, manifestándose en una disminución del rendimiento, en una actitud de distanciamiento hacia las personas del mundo deportivo y en la aparición de pensamientos irracionales (Sierra y Abello, 2008).

Para Medina y García (2001) el estilo de vida de los deportistas facilita la aparición del síndrome de *burnout* debido al padecimiento de altos niveles de estrés durante un tiempo prolongado, a la aparición de malestar físico y emocional, y a la falta de carácter lúdico del deporte de competición. Al mismo tiempo, estos autores consideran que la aparición del síndrome de *burnout* en deportistas conlleva la aparición de tres tipos de consecuencias:

1. *Psicológicas*: ansiedad, aburrimiento, culpabilidad, depresión, baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, manifestaciones psicósomáticas, irritabilidad, etc.
2. *Deportivas*: bajo rendimiento, escasa motivación, insatisfacción, falta de compromiso, actitud negativa hacia los compañeros, retrasos, absentismo, ideas de abandono, etc.
3. *Ambientales*: disminución de la calidad de vida.

Una variable de personalidad que podría estar relacionada con el síndrome de *burnout* hace referencia al constructo de “personalidad resistente” (Kobasa, 1982), concepto que surgió a partir de los resultados de varias investigaciones que mostraban cómo algunas personas sufrían alteraciones físicas y psicológicas a causa del estrés, mientras que otras no mostraban dichas alteraciones en presencia de las mismas condiciones estresantes. De este modo, se estableció la conclusión de que la personalidad resistente disminuye la probabilidad de experimentar trastornos (físicos y/o psicológicos) bajo circunstancias de elevada tensión y estrés (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

El constructo de personalidad resistente estaría compuesto por tres dimensiones denominadas compromiso, control y desafío o reto. La dimensión compromiso hace referencia a la creencia en la importancia de lo que uno hace, así como la disposición a implicarse en ello y la capacidad de recurrir a los demás en momentos de necesidad o apuro. Por su parte, la dimensión control está relacionada con la creencia de que uno mismo influye en los sucesos

y acontecimientos, asumiendo la responsabilidad personal sobre el resultado de las propias acciones. Finalmente, la dimensión reto se refiere a la creencia de que los cambios forman parte de la vida, de tal modo que disminuye el impacto negativo tras la aparición de una situación o estímulo estresante. Al mismo tiempo, la personalidad resistente parece contribuir al desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, de tal manera que los estímulos potencialmente estresantes son percibidos como oportunidades para el crecimiento y la mejora personal. En este sentido, las personas con personalidad resistente se enfrentan de forma activa y optimista a los estímulos estresantes y los perciben como menos amenazantes, realizan una búsqueda de apoyo social y adoptan un estilo de vida saludable (Kobasa, Maddi y Kahn, 1982; Maddi y Kobasa, 1984).

Moreno, Morett, Rodríguez y Morante (2006) encontraron que la personalidad resistente actúa como una variable moduladora que disminuye la probabilidad de experimentar *burnout* ante la presencia de determinados estresores. En concreto, estos autores hallaron que el factor reto actuaba en la relación de los estresores organizacionales con el *burnout*, mientras que el factor compromiso modulaba la relación entre el *burnout* y la sintomatología asociada.

La relación entre la personalidad resistente y el *burnout* quedó reflejada en un estudio con participación de profesores realizado por Moreno, Garrosa y González (2000). Estos autores encontraron que, aquellos docentes que presentaban puntuaciones altas o medias en personalidad resistente, mostraban menores índices de agotamiento emocional, despersonalización y falta de realización personal, que aquellos profesores que tenían bajas puntuaciones en personalidad resistente.

Entre las técnicas que podrían disminuir y controlar la ansiedad y el estrés que los deportistas experimentan antes, durante y después de la competición, se encuentran las técnicas de conciencia plena o *mindfulness*, que permitirían mantener los niveles de energía y reducir el efecto de los pensamientos negativos, catastrofistas y pesimistas que sufren muchos deportistas (Márquez, 2004).

*Mindfulness* es una capacidad humana básica y universal, equivalente a la facultad de ser conscientes de la experiencia tanto física como mental que tiene lugar en cada momento mediante la práctica de la autoconciencia, dando lugar dicha práctica al desarrollo de la capacidad de concentración de la mente que trae consigo estados de calma y de serenidad (Simón, 2006). En el estado de *mindfulness* o conciencia plena, las sensaciones, sentimientos y pensamientos que aparecen y surgen en la conciencia son considerados como sucesos mentales que aparecen de forma sucesiva, y son observados por nosotros sin identificarnos con ellos y sin reaccionar ante su presencia de la forma automática habitual (Santamaría, Cebolla, Rodríguez y Miró, 2006).

El objetivo de las técnicas de *mindfulness* es que los participantes tengan experiencias de conciencia plena, en el sentido de “dejarse llevar” por las sensaciones que perciben en cada momento. Es decir, se trata de promover, de poner como punto fundamental de referencia, las sensaciones y emociones, dejando que ellas actúen de forma natural. Esto posibilita que la persona fluya, permitiendo que determinadas actividades (emociones, cambios fisiológicos,

etc.) controladas por el sistema nervioso autónomo, que operan de forma también autónoma en el organismo, se regulen de acuerdo con sus propios sistemas naturales de autorregulación (Vallejo, 2006).

Diversos estudios muestran cómo la práctica continuada de las técnicas de meditación para el desarrollo de la conciencia plena (*mindfulness*) producen numerosos efectos beneficiosos sobre el organismo y sobre la actividad psicológica de las personas que lo practican, quedando demostrada su efectividad y utilidad en multitud de problemas médicos y psicológicos, así como también en la mejora de la calidad de vida de las personas; por ello, sus aplicaciones actuales son muy numerosas y diversas (véanse exhaustivas revisiones en Arias, Steinberg, Banga y Trestman, 2006; Brown, Ryan y Creswell, 2007; Grossman, Niemann, Schmidt y Walach, 2004; y un meta-análisis y revisión más reciente en Chiesa y Serreti, 2009).

Más específicamente, numerosas investigaciones han demostrado la efectividad de las técnicas de *mindfulness* sobre diversas manifestaciones del síndrome de *burnout* en múltiples ámbitos (e.g., Cohen-Katz, Wiley Capuano, Baker, Kimmel y Shapiro, 2005; Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker y Shapiro, 2004; Davies, 2008; Galantino, Baime, Maguire, Szapary y Farrar, 2005; Hayes *et al.*, 2004; Minor, Carlson, Mackenzie, Zernicke y Jones, 2006; Perseius, Kåver, Ekdahl, Åsberg y Samuelson, 2007; Shapiro, Astin, Bishop y Cordova, 2005). En resumen, la literatura disponible parece indicar que, en general, las técnicas de *mindfulness*, pueden tener un importante valor terapéutico tanto para reducir los niveles de *burnout*, como para mejorar las variables personales que permitan un mejor afrontamiento de las situaciones de estrés. Por lo tanto, el objetivo del presente estudio fue comprobar si un determinado tipo de entrenamiento en *mindfulness* o conciencia plena puede producir mejoras en los niveles de *burnout* y de personalidad resistente en un grupo de deportistas.

## Método

### Participantes

La muestra del presente estudio estuvo constituida por 41 deportistas federados que estaban participando en competiciones oficiales a nivel provincial, regional o nacional, y que se encontraban realizando estudios en diversas titulaciones de la Universidad de Almería (España). Las edades de los participantes oscilaban entre los 18 y los 32 años ( $M=22.83$ ;  $DT=5.62$ ). El grupo experimental estuvo formado por 21 participantes (14 hombres y 7 mujeres), mientras que el grupo control estuvo compuesto por 20 deportistas (13 hombres y 7 mujeres). La asignación de los sujetos a uno u otro grupo se realizó al azar, controlándose las variables sexo y actividad deportiva para que hubiese un número similar de hombres y mujeres y de deportistas de las diversas disciplinas deportivas en ambos grupos, evitando así la interferencia de estas variables en los resultados del estudio. El 6% de los participantes practicaba atletismo, el 8% tenis, el 13% natación, el 14% baloncesto, el 16% balonmano, el 21% voleibol y el 22% fútbol.

## **Diseño**

Para analizar los efectos del programa de *mindfulness* (variable independiente) sobre los niveles de *burnout* y de personalidad resistente de los deportistas (variables dependientes), se utilizó un diseño de tipo cuasiexperimental de comparación de grupos con medición pretest-postest-seguimiento con un grupo experimental y un grupo control.

## **Instrumentos**

1. *Inventario de Burnout en Deportistas (IBD)* (Garcés de los Fayos, 1999). Consta de 26 ítems que se evalúan mediante una escala tipo Likert de cinco opciones, desde 1 (nunca) hasta 5 (diariamente). Dicha escala evalúa tres factores:

– *Reducida realización personal*: se evalúa mediante 8 ítems que hacen referencia a la pérdida de confianza en poder realizarse personalmente, así como a la presencia de un autoconcepto negativo.

– *Despersonalización*: es evaluado mediante 10 ítems que hacen referencia a la presencia de actitudes negativas, frías y distantes, hacia las personas que les rodean en el ámbito deportivo.

– *Agotamiento emocional*: compuesto por 8 ítems que miden la falta de motivación para seguir practicando la actividad deportiva, así como la presencia de sensaciones de sobreextensión física y de cansancio emocional.

2. *Personal Views Survey (PVS)* (Hardiness Institute, 1985. Adaptación española de Peñacoba, 1996). Esta escala evalúa la personalidad resistente a través de 50 ítems mediante una escala tipo Likert de cuatro opciones, desde 0 (totalmente falso) hasta 3 (totalmente verdadero). La escala mide 3 dimensiones de la personalidad resistente:

– *Compromiso*: es evaluado mediante 16 ítems que están relacionados con la tendencia a implicarse de forma plena y comprometida en cada una de las actividades que la persona realiza en las diferentes facetas de su vida.

– *Control*: esta dimensión está compuesta por 17 ítems que hacen referencia al sentimiento de influencia y controlabilidad que la persona percibe sobre los sucesos que acontecen en su vida.

– *Reto*: está formada por 17 ítems que evalúan el grado en que la persona considera lo cambios de la vida como una oportunidad y un desafío para su desarrollo personal.

Los resultados de esta escala se interpretan de forma que, a mayor puntuación, mayor personalidad resistente. La escala muestra unos niveles alpha de Cronbach entre 0.90 y 0.70 para las distintas escalas (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2004; Peñacoba, 1996).

## Procedimiento

En primer lugar, se procedió a obtener la muestra del estudio para lo cual se ofreció un curso titulado “El desarrollo de la conciencia plena en la práctica deportiva” dirigido a deportistas matriculados en la Universidad de Almería que estuviesen participando en competiciones oficiales a nivel provincial, regional o nacional. Una vez constituida la muestra del estudio, se procedió a obtener las medidas pretest para las dimensiones de *burnout* y de personalidad resistente, para lo cual se facilitaron a todos los participantes inscritos en el curso los cuestionarios IBD y PVS para que los cumplimentasen de forma individual. Una vez obtenida esta puntuación pretest, se procedió a la asignación al azar de los sujetos al grupo control y experimental, controlándose las variables sexo y disciplina deportiva para que no interfirieran en los resultados del estudio. A los sujetos del grupo control se les informó que, por razones de espacio, recibirían el curso en un segundo turno.

A continuación, se procedió a la aplicación del programa de intervención en el grupo experimental a lo largo de diez sesiones, realizando una sesión semanal de una hora y media de duración cada una de ellas. Dicho programa de intervención consistió en el aprendizaje y práctica diaria durante 40 minutos de una técnica de *mindfulness* para el entrenamiento y desarrollo de la conciencia plena denominada “Meditación Fluir” (Franco, 2007, 2009). Su objetivo principal no consiste en tratar de controlar los pensamientos, sensaciones o sentimientos, ni modificarlos o cambiarlos por otros sino, todo lo contrario, en dejarlos libres, aceptando cualquier evento privado que pueda aparecer o surgir de forma espontánea. Es decir, durante la práctica de esta técnica de *mindfulness* se toma conciencia de la presencia de los pensamientos, pero sin analizar su contenido o veracidad, sino desarrollando la conciencia de que los pensamientos (al igual que las sensaciones) cambian a cada instante y están fluyendo constantemente. Por lo tanto, durante dicha práctica o técnica de conciencia plena, se comprende de forma experiencial que los pensamientos surgen y desaparecen continuamente y están sometidos a un continuo flujo, aprendiendo, de esta forma, a estar presentes, abiertos y equilibrados frente a cualquier fenómeno o proceso mental o emocional que pueda acontecer.

En cada una de las 10 sesiones, además del aprendizaje y práctica de la conciencia plena, se emplearon diversas metáforas y ejercicios de la Terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Stroschal y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002), junto con relatos de la tradición Zen (Deshimaru, 2006) y de la meditación *Vipassana* (Hart, 1994). El objetivo de estos relatos y ejercicios fue acentuar y reforzar la asunción de que, en lo que respecta a los eventos privados (pensamientos, emociones, sensaciones corporales, etc.) molestos y desagradables, cuando intentamos controlarlos y/o eliminarlos lo único que conseguimos en muchas ocasiones es cronificar y agravar más el malestar psicológico y que, por tanto, la mejor opción ante ellos es tomar conciencia de los mismos, aceptarlos tal cual aparecen, y dejarlos fluir libremente.

Otro componente del programa de *mindfulness* “Meditación Fluir”, que también fue aprendido y practicado a lo largo de las 10 sesiones, fue la realización de ejercicios de exploración corporal o *body-scan* (Kabat-Zinn, 2003).

Una vez finalizado el programa de entrenamiento en conciencia plena para el grupo experimental, se procedió a evaluar nuevamente los niveles de las diferentes dimensiones de *burnout* y de personalidad resistente en ambos grupos en las mismas condiciones que en la fase pretest. Con el objetivo de comprobar si los resultados obtenidos en las variables del estudio se mantenían a lo largo del tiempo, cinco meses después de finalizada la intervención se realizó una medida de seguimiento a cada uno de los sujetos del grupo control y experimental, siguiendo el mismo procedimiento de medición que en las fases pretest y postest.

Una vez finalizada la investigación, se impartió el programa de *mindfulness* en el grupo control tal y como se les había anunciado al inicio del estudio.

## Resultados

Todos los análisis estadísticos fueron realizados con el paquete estadístico SPSS versión 15.0.

En primer lugar, se procedió a calcular las medias y desviaciones típicas para las variables *burnout* y personalidad resistente correspondientes a los grupos experimental y control en cada una de las fases del estudio (ver tablas 1 y 2).

TABLA 1. MEDIAS Y DESVIACIONES TÍPICAS PRETEST, POSTEST Y SEGUIMIENTO PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE CORRESPONDIENTES AL GRUPO EXPERIMENTAL

Variable	Pretest		Postest		Seguimiento	
	M	DT	M	DT	M	DT
<i>Burnout</i>						
Realización	26.11	6.32	21.32	4.56	22.14	5.14
Despersonalización	32.19	5.84	29.36	6.21	31.32	5.34
Agotamiento	24.71	6.82	18.34	4.26	19.93	4.95
P. Resistente						
Compromiso	28.41	5.36	35.62	6.17	33.98	5.29
Control	24.18	6.75	30.16	5.84	31.53	6.79
Reto	31.72	4.61	38.43	5.36	36.95	6.34

TABLA 2. MEDIAS Y DESVIACIONES TÍPICAS PRETEST, POSTEST Y SEGUIMIENTO PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE CORRESPONDIENTES AL GRUPO CONTROL.

Variable	Pretest		Postest		Seguimiento	
	M	DT	M	DT	M	DT
<i>Burnout</i>						
Realización	24.96	4.78	26.12	5.79	25.24	4.37
Despersonalización	30.16	5.68	28.35	6.25	31.02	5.46
Agotamiento	22.68	4.97	24.34	5.47	23.06	4.28
P. Resistente						
Compromiso	26.81	5.72	24.09	4.71	25.82	5.68
Control	22.19	4.53	23.97	5.36	24.88	5.82
Reto	29.48	6.14	31.24	5.18	32.01	5.93



Para comprobar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre las puntuaciones medias del grupo control y el experimental en cada una de las fases del estudio para las variables *burnout* y personalidad resistente, se empleó el estadístico de contraste no paramétrico *U* de Man-Whitney para muestras independientes, ya que los datos no se ajustaban a la distribución normal de probabilidades. Al realizar dicho análisis estadístico para las puntuaciones pretest, se observa que no hay diferencias significativas de partida entre las puntuaciones medias del grupo control y experimental en las variables del estudio. Pero, por el contrario, sí que aparecieron diferencias estadísticamente significativas entre el grupo control y el experimental al realizar la diferencia de medias entre sus puntuaciones postest en las dimensiones de *burnout* como reducida realización personal ( $z=-3.68$ ;  $p<0.01$ ) y como agotamiento emocional ( $z=-4.12$ ;  $p<0.005$ ), lo mismo que en las tres dimensiones que componen la personalidad resistente, a saber, compromiso ( $z=5.08$ ;  $p=0.001$ ), control ( $z=4.28$ ;  $p<0.005$ ), y reto ( $z=5.19$ ;  $p=0.001$ ). Al realizar la comparación de las puntuaciones medias en la medida de seguimiento entre el grupo control y el experimental, volvieron a aparecer diferencias significativas en las dimensiones de *burnout* como reducida realización personal ( $z=-3.31$ ;  $p<0.05$ ) y como agotamiento emocional ( $z=-4.03$ ;  $p<0.01$ ), lo mismo que en las tres dimensiones que componen la personalidad resistente: compromiso ( $z=4.92$ ;  $p=0.001$ ), control ( $z=4.44$ ;  $p<0.005$ ) y reto ( $z=4.69$ ;  $p<0.005$ ) (ver tabla 3).

TABLA 3. PRUEBA *U* DE MAN-WHITNEY (MUESTRAS INDEPENDIENTES) APLICADA A LAS DIFERENCIAS PRETEST, POSTEST Y SEGUIMIENTO ENTRE EL GRUPO CONTROL Y EXPERIMENTAL PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE

Variable	Pretest		Postest		Seguimiento	
	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
<i>Burnout</i>						
Realización	0.42	0.637	-3.68	0.008***	-3.31	0.014****
Despersonalización	1.06	0.235	0.89	0.345	0.75	0.389
Agotamiento	0.53	0.569	-4.12	0.004**	-4.03	0.006***
P. Resistente						
Compromiso	0.74	0.441	5.08	0.001*	4.92	0.001*
Control	1.12	0.221	4.28	0.003**	4.44	0.003**
Reto	0.61	0.481	5.19	0.001*	4.69	0.002**

Nota: \* $p=0.001$ ; \*\* $p<0.005$ ; \*\*\* $p<0.01$ ; \*\*\*\* $p<0.05$

Posteriormente, para comprobar la existencia de diferencias significativas entre las puntuaciones medidas de las variables *burnout* y de personalidad resistente en cada una de las fases del estudio tanto en el grupo control como experimental, se empleó el estadístico de contraste no paramétrico de Wilcoxon. De este modo, al realizar dicho análisis entre las puntuaciones del grupo experimental, se obtuvo la existencia de diferencias significativas al comparar sus puntuaciones pretest-postest en las dimensiones de *burnout* como reducida realización per-

sonal ( $z=-4.36$ ;  $p<0.005$ ) y como agotamiento emocional ( $z=-4.89$ ;  $p=0.001$ ), lo mismo que en las tres dimensiones que componen la personalidad resistente: compromiso ( $z=5.91$ ;  $p<0.001$ ), control ( $z=5.19$ ;  $p=0.001$ ), y reto ( $z=5.58$ ;  $p<0.001$ ). Igualmente, al comparar las puntuaciones medias pretest-seguimiento, también se obtuvieron diferencias significativas en las dimensiones de *burnout* como reducida realización personal ( $z=-3.81$ ;  $p<0.01$ ) y como agotamiento emocional ( $z=-4.51$ ;  $p=0.001$ ), así como en las tres dimensiones que componen la personalidad resistente: compromiso ( $z=4.82$ ;  $p=0.001$ ), control ( $z=4.62$ ;  $p=0.001$ ), y reto ( $z=3.94$ ;  $p=0.005$ ). Sin embargo, no aparecieron diferencias estadísticamente significativas al realizar el análisis de las puntuaciones postest-seguimiento en ninguna de las variables de la investigación en el grupo experimental (ver tabla 4).

TABLA 4. PRUEBA DE WILCOXON (MUESTRAS RELACIONADAS) APLICADA A LAS DIFERENCIAS PRETEST-POSTEST, PRETEST-SEGUIMIENTO Y POSTEST-SEGUIMIENTO, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL, PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE

Variable	Pre-Post		Pre-Seg		Post-Seg	
	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
<i>Burnout</i>						
Realización	-4.36	0.002***	-3.81	0.006*****	1012	0.138
Despersonalización	1.18	0.121	.813	0.251	0.74	0.309
Agotamiento	-4.89	0.001**	-4.51	0.001**	0.81	0.324
P. Resistente						
Compromiso	5.81	0.000*	4.82	0.001**	0.89	0.284
Control	5.19	0.001**	4.65	0.001**	0.75	0.328
Reto	5.58	0.000*	3.94	0.005 *****	0.51	0.475

Nota: \* $p<0.001$ ; \*\* $p=0.001$ ; \*\*\* $p<0.005$ ; \*\*\*\* $p=0.005$ ; \*\*\*\*\* $p<0.01$

Al realizar la prueba de *Wilcoxon* para muestras relacionadas para las variables *burnout* y personalidad resistente en cada una de las fases de la investigación en el grupo control, no se obtuvieron diferencias significativas en dichas variables al realizar las comparaciones pretest-postest, pretest-seguimiento, y postest-seguimiento (ver tabla 5).

Con el objetivo de poder valorar la magnitud del cambio ocurrido en el grupo experimental, tanto en la medida postest como en la medida de seguimiento, se empleó la *d* de Cohen (1988). Valores superiores a 1.5 indican cambios muy importantes, entre 1.5 y 1 importantes, y entre 1 y 0.5 medios. En la Tabla 6 se observa cómo las puntuaciones de la *d* de Cohen entre las medidas pretest-postest en el grupo experimental muestran la existencia de cambios importantes en la dimensiones de reto ( $d=1.34$ ), compromiso ( $d=1.24$ ), y agotamiento emocional ( $d=1.12$ ); mientras que aparecen cambios de nivel medio en control ( $d=0.94$ ), y en escasa realización personal ( $d=0.86$ ). Por lo que respecta a la magnitud del cambio experimentado entre las puntuaciones

ciones pretest-seguimiento, se observa la existencia de cambios importantes en control ( $d=1.08$ ) y en agotamiento ( $d=1.04$ ); mientras que aparecen cambios de nivel medio en reto ( $d=0.94$ ), en agotamiento emocional ( $d=0.83$ ) y en escasa realización personal ( $d=0.66$ ) (ver tabla 6).

TABLA 5. PRUEBA DE WILCOXON (MUESTRAS RELACIONADAS) APLICADA A LAS DIFERENCIAS PRETEST-POSTEST, PRETEST-SEGUIMIENTO Y POSTEST-SEGUIMIENTO EN EL GRUPO CONTROL, PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE

Variable	<i>Pre-Post</i>		<i>Pre-Seg</i>		<i>Post-Seg</i>	
	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>	<i>z</i>	<i>P</i>
<i>Burnout</i>						
Realización	1.22	0.143	0.83	0.242	0.74	0.309
Despersonalización	0.89	0.236	1.12	0.186	0.90	0.818
Agotamiento	0.52	0.625	0.71	0.316	0.43	0.628
P. Resistente						
Compromiso	0.45	0.615	0.47	0.612	0.58	0.569
Control	0.62	0.453	0.42	0.621	0.52	0.584
Reto	0.21	0.789	0.68	0.437	0.49	0.612

TABLA 6. *D* DE COHEN Y PORCENTAJE DE CAMBIO PRETEST-POSTEST Y PRETEST-SEGUIMIENTO, EN EL GRUPO EXPERIMENTAL, PARA LAS VARIABLES *BURNOUT* Y PERSONALIDAD RESISTENTE

Variable	<i>d Postest</i>	<i>d Segui.</i>	% <i>Postest</i>	% <i>Segui.</i>
<i>Burnout</i>				
Realización	0.86	0.66	-18.3	-15.2
Despersonalización	0.47	0.15	-8.79	-2.7
Agotamiento	1.12	0.83	-25.7	-19.3
P. Resistente				
Compromiso	1.24	1.04	25.3	19.6
Control	0.94	1.08	24.7	30.3
Reto	1.34	0.94	21.1	16.4

Finalmente, se calculó el porcentaje de cambio entre las puntuaciones pretest-postest y pretest-seguimiento en el grupo experimental. Respecto al porcentaje de cambio pretest-postest, dicho porcentaje muestra unas reducciones del 25% en agotamiento emocional y del 18% en escasa realización personal, mientras que se produce un incremento por encima del 20% en las tres dimensiones que componen la personalidad resistente. Asimismo, el porcentaje de cambio entre las puntuaciones pretest-seguimiento muestra unas reducciones del 19 y del 15 % en agotamiento emocional y en escasa realización personal, respectivamente, y un incremento entre el 16 y el 30% en las distintas dimensiones de la personalidad resistente (ver tabla 6).

## Discusión

Una vez analizados los resultados del presente estudio, podemos concluir que el programa de intervención en *mindfulness* aplicado produjo diferencias significativas entre el grupo control y el experimental en todas las dimensiones de la personalidad resistente (compromiso, control y reto) y en dos de los tres componentes del *burnout* en deportistas (escasa realización personal y agotamiento emocional), tal como se pone de manifiesto al comparar las puntuaciones medias posttest de ambos grupos. En efecto, antes de iniciar el entrenamiento en *mindfulness*, no se encontraron diferencias significativas de partida entre el grupo control y experimental en ninguna de las variables analizadas en el estudio. Pero una vez finalizada la intervención en *mindfulness*, se obtuvo una disminución significativa en el grupo experimental respecto al grupo control, en las dimensiones del *burnout* escasa realización personal y en agotamiento emocional, al tiempo que se produjo una mejora significativa en las tres dimensiones de la personalidad resistente.

Posteriormente, al realizar la prueba de *Wilcoxon* para muestras relacionadas en el grupo experimental, también se obtuvieron descensos significativos al comparar sus puntuaciones medias pretest-posttest en escasa realización personal y en agotamiento emocional, mientras que se produjo un incremento significativo en compromiso, control y reto. Sin embargo, no se obtuvo ninguna diferencia significativa al comparar las puntuaciones medias pretest-posttest en el grupo control en ninguna de las variables.

Finalmente, al realizar el análisis estadístico de las puntuaciones de la medida de seguimiento, se observó que los resultados obtenidos tras la aplicación del programa de intervención se seguían manteniendo en el grupo experimental cinco meses después de su finalización.

Estos resultados son acordes con los hallados por estudios que han demostrado la efectividad de las técnicas de *mindfulness* para reducir los niveles de *burnout* (Cohen-Katz *et al.*, 2004, 2005; Hayes *et al.*, 2004; Galantino *et al.*, 2005; Perseus *et al.*, 2007; Shapiro *et al.*, 2005). Por lo tanto, puede afirmarse que las técnicas de *mindfulness*, y en este caso concreto la “Meditación Fluir”, pueden resultar útiles y eficaces a la hora de realizar una intervención psicoeducativa para reducir los niveles de *burnout* en deportistas –en especial los relacionados con las dimensiones de escasa realización personal y de agotamiento emocional– así como para mejorar sus niveles de personalidad resistente.

Esto es particularmente relevante, ya que si el deportista no es capaz de desarrollar las estrategias de afrontamiento adecuadas frente a las situaciones de estrés que conlleva la práctica deportiva, se producirá una disminución de su autoestima, un incremento de sus niveles de ansiedad, escasa satisfacción, un menor rendimiento y un abandono de la práctica deportiva (Garcés de los Fayos, 1999). Puesto que el fracaso en aplicar una respuesta adecuada al estrés intenso conlleva una disminución del rendimiento, e incluso puede llevar a un abandono de la actividad deportiva, se hace necesaria la aplicación de habilidades psicológicas y de estrategias de afrontamiento que permitan contrarrestar en el deportista tales efectos negativos (Márquez, 2006).

De este modo, el entrenamiento basado en el desarrollo de la conciencia plena, genera un proceso de conocimiento y aceptación que provoca un mejor acceso a modelos alternativos de relación con los pensamientos y con los sucesos que acontecen, ya que la práctica de observar sin juzgar ni analizar ayuda a tomar una nueva perspectiva y a desarrollar una capacidad de afrontar de forma eficaz los problemas mediante el empleo de estrategias cognitivas más productivas (Wells, 2002). Este entrenamiento permite, a su vez, promover el reconocimiento de las primeras señales de aparición de la situación estresante y de la respuesta de estrés, de tal forma que, mediante la aplicación de las habilidades que su práctica desarrolla (aceptación y ecuanimidad), hay más posibilidades de ser eficaz en el afrontamiento de la situación estresante (Cebolla y Miró, 2006).

## REFERENCIAS

- Arias, A.J., Steinberg, K., Banga, A. y Trestman, R.L. (2006). Systematic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 12, 817-832.
- Brown, K.W., Ryan, R.M. y Creswell, J.D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 4, 211-237.
- Cebolla, A. y Miró, M.T. (2006). Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la depresión. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 133-155.
- Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15, 593-600.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Erlbaum: Hillsdale.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S.D., Capuano, T., Baker, D.M., Kimmel, S. y Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout. Part II: A quantitative and qualitative study. *Nursing Practice*, 19(1), 26-35.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S., Capuano, T., Baker, D. y Shapiro, S. (2004). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout: A quantitative and qualitative study. *Holistic Nursing Practice*, 18(6), 302-308.
- Davies, W. (2008). Mindful meditation: healing burnout in critical care nursing. *Holistic Nursing Practice*, 22(1), 32-36.
- Deshimaru, T. (2006). *La práctica del Zen*. Barcelona: RBA.
- Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and interventions strategies. *The Sport Psychologists*, 3(1), 63-71.
- Franco, C. (2007). *Técnicas de relajación y desarrollo personal*. Granada: Cepa.
- Franco, C. (2009). *Meditación Fluir para serenar el cuerpo y la mente*. Madrid: Bubok.
- Galantino, M.L., Baime, M., Maguire, M., Szapary, P.O. y Farrar, J.T. (2005). Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: Mindfulness in practice. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 21(4), 255-261.
- 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. (1999). *Un estudio de la influencia de variables de personalidad, sociodemográficas y deportivas en el síndrome de burnout*. Tesis doctoral: Universidad de Murcia.
- Garcés de los Fayos, E.J. (2004). *Burnout en deportistas. Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral*. Madrid: EOS.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Cantón, E. (2005). El cese de la motivación: el síndrome de burnout en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 147-154.
- Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, J.F. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clinica y Salud*, 13(2), 135-162.
- Godoy-Izquierdo, D. y Godoy, J.F. (2002). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza (PVS). *Psicología Conductual*, 12(1), 43-77.

- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. y Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Hart, W. (1994). *La Vipassana. El arte de la meditación*. Madrid: Luz de Oriente.
- Hardiness Institute (1985). *Personal Views Survey*. Arlington Heights: Author.
- Hayes, S. C., Bissett, R., Roget, N., Padilla, M., Kohlenberg, B. S., Fisher, G. et al. (2004). The impact of acceptance and commitment training and multicultural training on the stigmatizing attitudes and professional burnout of substance abuse counsellors. *Behavior Therapy*, 35(4), 821-835.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós.
- Kobasa, S.C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 707-717.
- Kobasa, S.C., Maddi, S.R. y Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A perspective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Maddi, S.R. y Kobasa, S.C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Chicago: Darsey.
- Manzano, G. (2001). Estrés crónico laboral asistencial (burnout) en las administraciones públicas. *Dirección y Organización*, 25, 148-159.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martín, M., Campos, A., Jiménez-Beatty, J.M. y Martínez, J. (2007). Calidad de vida y estrés laboral: la incidencia del burnout (síndrome de quemarse por el trabajo) en el deporte de alto rendimiento madrileño. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 6(3), 62-77.
- Medina, M. y García, F.E. (2001). Burnout, locus de control y deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(2), 29-42.
- Minor, H.G., Carlson, L.E., Mackenzie, M.J., Zernicke, K. y Jones, L. (2006). Evaluation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program for caregivers of children with chronic conditions. *Social Work in Health Care*, 43, 91-109.
- Moreno, B., Garrosa, E. y González, J.L. (2000). Personalidad resistente, burnout y salud. *Escritos de Psicología*, 4, 64-77.
- Moreno, M., Morett, N. Rodríguez, A. y Morante, M.E. (2006). La personalidad resistente como variable moduladora del síndrome de burnout en una muestra de bomberos. *Psicothema*, 18(3), 413-418.
- Peñacoba, C. (1996). *Estrés, salud y calidad de vida: influencia de las condiciones cognitivo-emocionales*. Tesis Doctoral: Universidad Autónoma de Madrid.
- Perseus, K., Kåver, A., Ekdahl, S., Åsberg, M. y Samuelsson, M. (2007). Stress and burnout in psychiatric professionals when starting to use dialectical behavioural therapy in the work with young self-harming women showing borderline personality symptoms. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(7), 635-643.
- Quicero, J.M. y Viciana, S. (2007). Burnout: "Síndrome de quemarse en el trabajo" (SQT). *Acta Colombiana de Psicología*, 10(2), 117-125.
- Santamaría, M.T., Cebolla, A., Rodríguez, P.J. y Miró, M.. (2006). La práctica de la meditación y la atención plena: técnicas milenarias para padres del Siglo XXI. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 157-175.
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R. y Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from randomised trial. *Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
- Sierra, C.A. y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psicología: Avances en la disciplina*, 2(1), 49-78.
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66-67), 5-31.
- Smith, R.E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Vallejo, M. A. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 92-99.
- Vives, L. y Garcés de los Fayos, E.J. (2004). Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 30-43.
- Wells, A. (2002). Metacognition and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology Science and Practice*, 9(1), 95-100.
- Wilson, K. G. y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.