

## ¿Síndrome o Trastorno?

Hace una semana compartía con ustedes el cuestionamiento sobre la depresión deportiva, sin embargo, al seguir revisando bibliografía, investigaciones e información al respecto, he caído en cuenta en que la dirección de la incógnita estaba errónea.

Primero pongamos en contexto las definiciones que nombran esta columna:

### **Síndrome:**

Conjunto de rasgos o características distintivas que se presentan juntas. Unión de signos y síntomas.

### **Trastorno en psicología:**

Son aquellas afecciones mentales, comportamentales, emocionales y de pensamiento que interfieren con el desempeño social, especialmente en el ámbito de las relaciones interpersonales.

Los trastornos mentales o psicológicos pueden ser tanto genéticos, biológicos o por anomalías cerebrales.

La columna anterior hablaba de un trastorno emocional conocido como depresión que consiste generalmente en una pérdida de interés en realizar diferentes actividades, como consecuencia afectará a diversas áreas de la persona como en el trabajo, estudios, amigos y pareja, por lo anterior, se empleaba la pregunta ¿es posible que ocurra una depresión en el ámbito deportivo?; como ya se los adelante, al estar indagando más sobre el tema, un concepto salió a relucir:

### **Síndrome de Burnout**

Definido por primera vez por Freudenberger en el año de 1974, al observar que voluntarios en una Clínica Libre de New York para personas drogodependientes mostraban pérdida progresiva de energía, desmotivación y falta de interés en el trabajo.

No obstante, la definición más ampliamente aceptada del síndrome fue la propuesta por Maslach y Jackson (1981) en el contexto de las profesiones



asistenciales, que conceptualizaba el burnout a través de tres dimensiones:

- 1) Agotamiento emocional
- 2) Baja realización personal
- 3) Despersonalización.

### **¿Qué ocurre en el deporte?**

Raedeke (1997) que estableció el burnout como un síndrome compuesto por tres dimensiones:

- 1) Agotamiento físico/emocional
- 2) Reducida sensación de logro
- 3) Devaluación de la práctica deportiva;

Retomando la definición anterior de Maslach y Jackson.

Uno de los primeros modelos teóricos sobre el origen del burnout en deportistas fue el modelo de estrés cognitivo-afectivo propuesto por Smith (1986), que definió el síndrome como consecuencia de un proceso de estrés crónico. Este autor fue el precursor de muchos otros estudios que muestran el estrés como variable predictora del burnout, o de alguna de sus tres dimensiones.

## **La Incógnita...**

Al leer lo anterior investigue la sintomatología del Burnout y esta es:

1. Pérdida de apetito y libido.
2. Resfriados e infecciones respiratorias.
3. Perdida o aumento de peso.
4. Trastornos del sueño e irritabilidad.

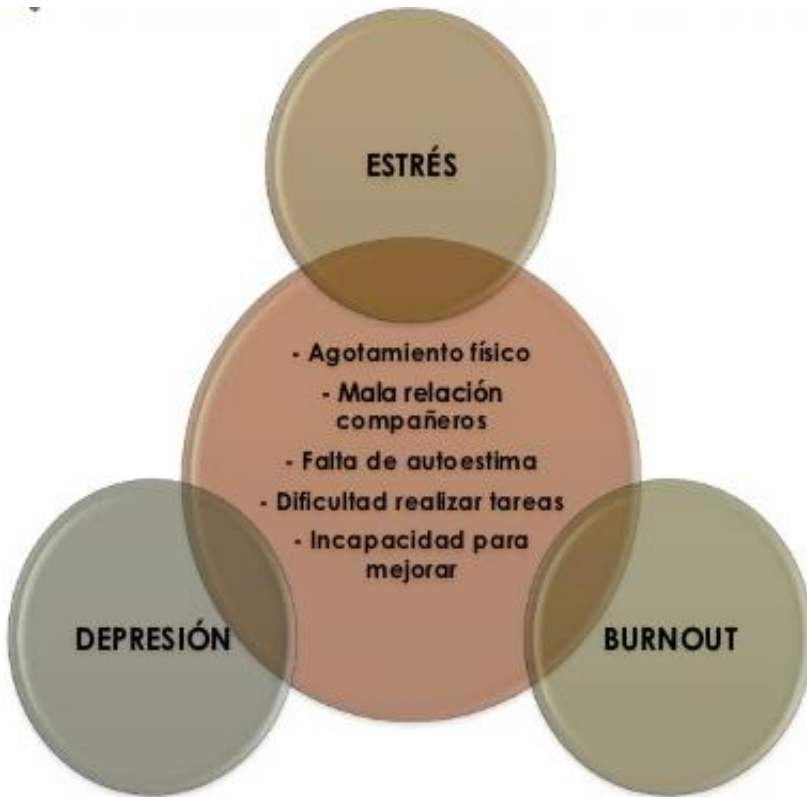
Lo anterior puede desencadenar:

Depresión, agotamiento, pérdida de autoestima y cambios negativos en la personalidad.

**“La depresión es una consecuencia del burnout, sin embargo, esta relación causal no está clara”**

**(De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. P. y Vales, Á., 2016).**

Por ello, el estudio publicado recientemente en International Journal of Clinical and Health Psychology se diseñó con el fin de elaborar un modelo que estableciese las relaciones entre el estrés percibido por el deportista, el burnout y la depresión.



**Si volvemos a la sintomatología del Burnout podremos darnos cuenta de que tiene una comorbilidad con los síntomas de un trastorno depresivo.**

¿Cómo identificamos cuál es cuál?, esto lo veremos en la siguiente columna.

## Referencias:

De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. P. y Vales, Á. (2016). Relación entre estrés percibido, burnout y depresión en deportistas. [www.infocoponline.es](http://www.infocoponline.es).

De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. P. y Vales, Á. (2016). Antecedents and consequences of burnout in athletes: Perceived stress and depression. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.

Significado de Trastorno. (2018, 21 septiembre). Significados. <https://www.significados.com/trastorno/>

Síndrome | NHGRI. (s. f.). Genome.gov. Recuperado 29 de junio de 2021, de <https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Sindrome>

**Por:**

Julieta Ortega.

*Continuará...*