

# Burnout en el tenis

Por Estefanía Leal, psicóloga y buceadora.

2024. Año nuevo nos trae de regreso tanto a Rafael Nadal como a Naomi Osaka; sinónimos de resiliencia y desarrollo de recursos internos para volver a una sana competencia, desde una perspectiva distinta, con fortaleza y con mucho más tacto. Una belleza. Pero aquí, no solo relacionamos los retornos con un buen tenis, sino con todo el trabajo interior que se cultiva para lograr un maravilloso reencuentro, por ello, nacen los siguientes cuestionamientos: ¿Los deportistas pueden tomarse un tiempo para regenerar y cuidar su salud mental, para luego volver con otro nivel de consciencia y nuevas herramientas emocionales y psicológicas?, ¿Tendrán muchos más recursos internos los deportistas que se dan la oportunidad de profundizar en su salud mental?, ¿Por qué en el deporte también es importante descomprimir?, ¿Por qué es tan importante que los deportistas cuiden su salud mental?



***La tenista japonesa Naomi Osaka reacciona tras ganar un punto ante la alemana Tamara Korpatsch en el torneo Brisbane International, en Brisbane, Australia, el 1 de enero de 2024.***  
(Créditos: AP Foto/Tertius Pickard).

## **La dualidad en el deporte**

**¿Qué es el «burnout»? ¿Por qué en el deporte también se puede presenciar? ¿Cómo se manifiesta? ¿Se puede prevenir?**

¿Qué es lo primero que se te viene a la mente sobre el “DEPORTE”? ¿Qué es lo primero que asocias al escuchar, ver o practicar algún deporte? Además de pensar en grandes referentes como un Rafael Nadal, Cristiano Ronaldo o Michael Phelps, muchos anclamos los múltiples beneficios para la salud física + psicológica que brinda el deporte en general. Justo aquí, de forma curiosa y gentil, hagamos una pausa para reconocer + ser más conscientes e integrales sobre el deporte, *¿por qué?* Pensemos en los niveles altos de estrés físico, emocional y psicológico que conlleva el sistema deportivo= las demandas físicas y mentales + entrenamientos intensos + la naturaleza de la competencia + el significado del éxito + presión interna y externa + expectativas esperadas + el estado del equipo de trabajo... Son variables importantes que pueden detonar un **burnout**, el cual, pone en riesgo la salud integral del deportista= aumento a lesiones + dificultad en recuperarse + disminución del rendimiento físico/mental + disminución del sistema inmunológico + aumento de la probabilidad de renunciar a la vida deportiva + reducida sensación de logro + baja autoconfianza + estrés crónico + devaluación del deporte + desmotivación + depresión + despersonalización, fatiga, cinismo, etc... **En el deporte no solo hay triunfos, records o felicidad & el burnout no solo es una falta de motivación.**

***“Al ex tenista argentino Gastón Gaudio, cuando estaba en activo, le preguntaron cuál era el deporte que más odiaba; su respuesta fue «a veces, el tenis». Llega un momento en el que, por diversas circunstancias, un deporte como éste, que tanto nos gusta y del que disfrutamos bastante, puede tornarse en***

*todo lo contrario.” – Carlos Coll en La magia del Tenis*

### **El burnout como algo mucho más profundo a romper raquetas**

El **burnout** es un término que abarca una *amplia gama* de experiencias con similitudes y diferencias significativas; puede ocurrir en cualquier momento del ciclo de vida y no sólo es particular en médicos y deportistas. **El burnout es una experiencia dolorosa y solitaria, que a menudo implica despersonalización, agotamiento y una menor sensación de eficacia, que tiene un comienzo insidioso y toma a muchos por sorpresa.** Es un **desajuste** entre las expectativas y la experiencia real; implica la **pérdida de significado**, frecuentemente una sensación de *autonomía restringida* y casi siempre una **pérdida de conexión con uno mismo, la comunidad y un todo más grande**. Es importante mencionar que el burnout puede llegar a detonar depresión, trastornos de ansiedad, consumo de sustancias, trastorno de estrés postraumático y problemas neurocognitivos, así como problemas familiares y de relación.

No es de extrañar que lo llamen burnout/“estar quemado”. Estar al borde del burnout, es como estar tan cerca de las llamas que puede sentirse el calor. El calor comienza a envolver el cuerpo, quemando todo a su paso, secando la garganta y generando una existencia agotada o gastada. El humo de la quemadura forma una nube sobre la cabeza, devorando el aire del entorno y sin visibilidad aparente... Nublado, con un sistema inmunológico debilitado y en vulnerabilidad, todo está listo para arder... Resulta de una sobrecarga por las exigencias de energía, los recursos personales y la fuerza mental.

**«La gira es dura... los viajes, los entrenamientos, el desfase horario. A nadie se le permite decir: ‘Estoy cansado hoy’, porque te ves frágil, y es por eso que los jugadores a veces terminan con problemas mentales» – Roger Federer (2019).**

El tenis, conocido como un deporte con alta exigencia mental + física + emocional, un deporte con un calendario extenso, competencias que pueden generar mucha incertidumbre y un mar de emociones; no es algo extraordinario encontrar manifestaciones del burnout en los tenistas...

**¿Cuáles son las variables que los tenistas pueden trabajar para descomprimir y/o abordar el burnout?**

No hay duda alguna sobre las diversas circunstancias/retos que gravitan en un tenista, las cuales reclaman un conjunto de habilidades o recursos internos para mejorar cada día y subir el rendimiento, pero también es importante estar conscientes de la prevención o tratamiento del burnout. Sabemos que trabajar en la salud mental no es un proceso lineal. Es más similar a un mar de posibilidades, donde vas a encontrar diversas herramientas o técnicas y que aun así, no todas aplican o funcionan por igual; tienes la elección de sumergirte más profundo y/o navegar con una brújula hacia otro rumbo para encontrar lo que más haga match con los valores, las creencias, personalidad, autenticidad. Exploremos:



***Contacto con la naturaleza, energía cargada y sistema***

## ***inmunológico reforzado***

***No olvidéis que el contacto con la naturaleza es fundamental***

***-Juanjo Moreno, Fisioterapeuta de Carlos Alcaraz (Créditos: Carlos Alcaraz vía IG).***

Estamos tan atrapados en nuestras vidas incesantes y ocupadas, entre vuelos + la rapidez que exige el mundo actual + alimentación inconsciente + "lujos" que llegan a deshumanizar. Y no solo es de elegir una playa celestial o un gran espacio verde. *Es adoptar la ecoterapia, una herramienta de la ecopsicología*= un campo emergente que integra la psicología, espiritualidad, ecología y activismo ambiental que explora la interdependencia psicológica de los humanos con el resto de la naturaleza y las implicaciones para la identidad, la salud y el bienestar. Va más allá de la sanación individual para trabajar en la reformulación de la relación actual con la Madre Tierra. El bienestar, la mente humana y el medio ambiente están íntimamente conectados porque representan tanto la vida como la consciencia. Estar en contacto con la naturaleza trae grandes beneficios= desarrollo de la capacidad de asombro (ver todo desde la belleza) + fortalecimiento del sistema inmunológico + cambio de perspectiva de EGO a ECO + disminución de estrés + regeneración de energía + servir a un todo más grande desde el amor + caminar en un propósito más profundo, etc...

## **Levantar la mano**

Hablar. Dialogar. Poner el tema en la mesa de la cena. En consultorio. Con ayuda de un profesional de la salud mental; *podemos encontrar un diagnóstico y crear planes de acción personalizados.* La importancia de identificar los componentes fisiológicos, cognitivos, conductuales, emocionales, radica en la posibilidad de una rápida intervención de los deportistas que puedan presentar el síndrome del quemado, situaciones con el equipo de trabajo, implementación de talleres de comunicación o psicoeducación de emociones, manejo de creencias limitantes, retroalimentación, por mencionar algunos

aspectos.



***Maria Sakkari en conferencia de prensa Tennis Showdown 2023 (Créditos: German Espinosa).***

***«Si puedes conseguir y desbloquear cosas fuera de la cancha, entonces seguro que puedes hacerlo mejor en la cancha. Creo que ha sido el mejor regalo que me he hecho a mí mismo. Se lo recomendaría a todo el mundo. Trabajar con alguien especializado en eso no significa que tengas un problema. Significa que quieres convertirte en una versión mejor de ti mismo. Es una gran inversión que puedes hacer de verdad».*** – Maria Sakkari rueda de prensa TennisFest, vía TV Azteca Deportes.

**Ser vulnerable, no es debilidad, es ser humano**



**Carlos Alcaraz en conferencia de prensa Tennis Showdown 2023**  
(Créditos: German Espinosa).

**«Personalmente, el cansancio mental, el año ha sido muy largo, muy exigente. Y quizás la última temporada del año me ha costado muchísimo. No solo lo trabajo yo, sino también lo trabajo con una psicóloga que me ayuda muchísimo en este tipo de situaciones».** – Carlos Alcaraz en la conferencia de prensa para TennisFest.

Si alguien suponía o supone que un deportista es frágil por poner en la conversación la salud mental... La realidad es que, en ese momento no falta firmeza de carácter + ser humano. ¿Cuándo hablamos solamente de «aspectos positivos», no estamos cortando aspectos vitales de ser humanos? ¿Un tenista es mucho más que su técnica? ¿Por qué no ser más integrales? Integrar la dimensión de la salud mental a las narrativas y estilos de vida, nos puede brindar más cercanía, una visión más cálida y sin perder la misma pasión por el tenis.

### **Pausas para honrarte**

Hay un signo común del burnout del que casi nadie habla: hiperenfoque. A menudo, cuando estamos hiperconcentrados, obsesionados o desesperados para lograr algo o que alguien nos vea; la realidad es que estamos proyectando el trabajo

interior al entorno= Puede convertirse en un hiperenfoco cuando perdemos nuestra capacidad para honrar nuestras necesidades, límites, sentimientos y valores; es una energía desesperada en sentirnos invisibles y poco apreciados. Entonces llega un momento donde toda la identidad se centra en comer-dormir-"respirar"-tenis-repetir. Como personas, tenemos muchos más roles igual de profundos e importantes y cuando nos olvidamos de eso, ponemos la energía + alma + mente en solo una cosa, situación, expectativa... solemos autoabandonarnos. **PAUSA**. Necesitas volver a **HONRARTE**. Reformular, meditar los límites, recordar el propósito para regresar al presente. Hoy en día, tomarse un descanso no siempre es fácil, sin embargo, es importante recordar que los descansos están permitidos y a menudo son muy necesarios.

## **Dimensión espiritual**

Novak Djokovic tiene bien claro este sistema. La espiritualidad es parte del ser humano y tiene muchos aspectos en los cuales podemos trabajar, pero porque no empezar en "ser gentil contigo mismo". Ser un gran triunfador puede resultar natural. O tal vez, te estás esforzando demasiado en el camino hacia el burnout. Sólo tú puedes decirlo. Asegúrate de disfrutar el viaje y de hacer cosas todos los días que te hagan feliz, incluso si es hacer ejercicio, preparar café, obtener un diploma o ser una estrella del tenis, pueden parecer pequeños/grandes logros dependiendo de cada perspectiva; pero todos los logros no valen nada si te sientes miserable todo el tiempo durante el camino/proceso. Se amable consigo mismo.

***"Mi objetivo del trabajo interno, hasta hace poco, el tenis. El sentimiento dentro, llámalo ego o como sea, me ha llevado a esa sensación de que necesito hacer esto porque ayudará a jugar mejor tenis. Pero no resonó con algo en mí, estaba viviendo una vida exitosa pero no plena. Sabes a lo que me refiero. Había algo malo con eso. Creo, desde mi experiencia, que necesitas metas y objetivos, pero necesitas equilibrar eso***

***con ya sabes, lo que es realmente el trabajo más importante que es el trabajo interno". – Novak Djokovic en Jay Shetty Podcast.***

## **Conclusión**

Al final, podemos conocer una gran diversidad de fuerzas creativas o herramientas para abordar el burnout, sin embargo, un factor maravillosamente importante para la adopción de cualquier herramienta, es aquella flexibilidad para ser más conscientes y sensibles sobre los temas de salud mental, y desde ese punto, comenzar a ver que en cualquier nivel deportivo, es necesaria una preparación más holística, es decir, donde se trabaje tanto lo físico + técnico + táctico + psicológico + espiritual; tal vez de esa forma, podamos prevenir y/o tratar el burnout de manera más eficiente, más real, más humana, sin olvidar que también es muy respetable la perspectiva de cada persona/equipo de trabajo... varios podrán decir que para ellos basta con hacer lo que realmente les pida el cuerpo, algunos solicitarán salir de fiesta, disfrutar con amigos y otros requerirán trabajo en conjunto con un psicólogo deportivo o todo lo anterior. Eso está bien. Tomar lo que se crea necesario para su más alto bien...

**Cada quien resuelve la vida con las herramientas que tiene.**

**Por eso vale la pena aprender más herramientas.**

Créditos de la portada: Getty Images.