

## Revisión

# ESTUDIO SOBRE EL BURNOUT DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL ARBITRAJE EN EL FUTBOL

Study on the sports burnout and its incidence in the arbitration in football

Lic. Omar Andrés Ponce Manso, Universidad Estatal de Milagro (UNEMI), Ecuador,  
[oapm25@gmail.com](mailto:oapm25@gmail.com)

Lic. Manuel Gutiérrez Cruz, PhD, Universidad de Guayaquil, Ecuador,  
[gutierrezcruz\\_manuel@yahoo.com](mailto:gutierrezcruz_manuel@yahoo.com)

Psic. Rodrigo Alejandro Valdenegro Caceres, Docente Universidad de Guayaquil, Ecuador,  
[zephirot766@hotmail.com](mailto:zephirot766@hotmail.com)

Recibido: 10-09-2018 / Aceptado: 25-09-2018

## RESUMEN

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, & 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 & 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.

**Palabras clave:** juez deportivo; síndrome; competición; conflictos interpersonales; arbitraje

## ABSTRACT

While it is true that the referee or sports judge is a key figure in organized sport for the proper development of the competition (Louvet, Gaudreau, Menaut, Genty, & Deneuve, 2009), it highlights the remarkable lack of attention they have received. As far as the syndrome is concerned (Dosil, 2004; Gustafsson et al., 2014). In fact, only the effect that various variables such as the fear of making mistakes or interpersonal conflicts in competition exert on the syndrome has been analyzed, attributing a stressor role to the syndrome and the possible abandonment of arbitration (Rainey, 1999; Rainey & Hardey, 1999). However, taking into account the high physical and psychological demands that elite referees have to face, it is understood that these are perfectly susceptible to developing this syndrome.

**Key words:** sports judge; syndrome; competition; interpersonal conflicts; arbitration

## **INTRODUCCIÓN**

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, & Costa, 2014; Louvet, et al., 2009; Pettersson-Lidbom & 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 & 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 & Daniel (1988) y Taylor, Daniel, Leith & 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.

## **DESARROLLO**

### **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 & 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.

### **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 dicho árbitros.

#### **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 (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 (Guillen & 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 & 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 aquellas 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 autoinstrucciones 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 de la asertividad propia 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.

### **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, que 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.

## **CONCLUSIONES**

1. 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

2. 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, que 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

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Álvarez, R. F. (2011). El síndrome del Burnout: síntomas, causas y medidas a tomar en las empresas. Revista Éxito Empresarial. No 160.
2. Bangsbo, J. (2008). Entrenamiento de la condición física en el fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo.
3. Beltrán J. (2013). La personalidad de los árbitros de fútbol de la provincia de Los Ríos en sus diferentes categorías y su influencia en la toma de decisiones. Tesis de Grado. Universidad técnica de Babahoyo. Ecuador
4. Calero, S. y González, S. (2015). Preparación física y deportiva. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
5. 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>
6. Colectivo de Autores Cubanos (1985). Fundamentos de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. INDER. Ciudad de La Habana. Cuba. 281 p.
7. Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9, 271-285.
8. Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *Sport Psychologist*, 4, 95-106.

9. Chen, Y. L. and Chi, L. (2003). The relationships of goal orientation and perceived motivational climate to burnout tendency among elite basketball players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 40-41.
10. Cronin-Stubbs, D. & Rooks, C. (1985). The stress, social support, and burnout of critical care nurses: The results of research. *Heart-Lung*, 14, 31-39
11. De Diego, J. y Sagredo, C. (1992). *Jugar con ventaja. Rendimiento físico y estrategias mentales: Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
12. Edelwich, J. y Brodsky, A. (1980). *Burn-out*. New York: Human Sciences.
13. Feigley, D.A. (1984). Psychological burnout in high-level athletes. *Physician and Sportmedicine*, 12, 10, 109-119.
14. Fender, L.K. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychologist*, 3, 1, 63-71.
15. 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.