
	<p>tarea, basando el éxito en el dominio de la actividad y además promover la variedad de ejercicios y sesiones y el reto personal.</p>
Intervención preventiva con familiares	<ul style="list-style-type: none">- Realizar reuniones periódicas con los padres para informar sobre el progreso de sus hijos.- Llevar a cabo sesiones de padres y jugadores.- Charlas entre psicólogo y familiares para reeducar el concepto competitivo del deporte, dándole más importancia al desarrollo de la persona que a la carrera competitiva que puede llegar a lograr y mostrar evidencias científicas acerca del apoyo y comprensión entre padres e hijos.- Establecer canales de comunicación a través de redes sociales o plataforma web, sites, blogs, etc.
Frenar a tiempo la sensación de sentirse "quemado"	<ul style="list-style-type: none">- Anticiparse al agotamiento mediante el entrenamiento mental para el control de situaciones estresantes (meditación, yoga, auto percepción, etc.).- Realizar charlas con deportistas que hayan sufrido este síndrome y han podido combatirlo.- Charlas privadas con deportistas que necesiten apoyo o estén sufriendo algún problema interno o extradeportivo.
Evitar conflictos intra-equipo	<ul style="list-style-type: none">- Detectar el origen del conflicto y tratarlo mediante el diálogo y comprensión.- Establecer estrategias de resolución positiva y de negociación.- Transmitir habilidades y hábitos de escucha y expresión verbal y gestual.- Aprender a auto regularse emocionalmente mediante la relajación.- Establecer límites y normas de conducta para la dinámica de entrenamientos y convivencia dentro del equipo.- Reforzar conductas positivas y tratar negativas.- Formar grupos heterogéneos y variar las formas de agrupamiento.
Plantear modificaciones a la estructura social del deporte competitivo	<ul style="list-style-type: none">- Todas las propuestas hacia la estructura social han de estar basadas y apoyadas en conocimientos teóricos.- Introducir cambios en las normas estrictas de funcionamiento de las competiciones y variar la programación física y psicológica tan exigentes en edades tempranas.- Organizar eventos y conferencias acerca del burnout en deportistas para que se conozca más en la sociedad y cómo detectarlo y prevenirlo.

Con esta intervención intentamos dotar al deportista y su entorno más cercano de un variado recurso de herramientas para saber prevenir y controlar el riesgo de padecer burnout. Basándose en estos principios y llevándolos a cabo de manera constante y natural el deportista prevendrá el sufrimiento de este síndrome. Por último, es necesario y conveniente incluir futuras propuestas de investigación en las que los estudios de intervención sean duraderos y contengan estrategias para mejorar cada una de las teorías relacionadas con el burnout. Por ejemplo, realizar estudios ampliando la muestra, estudiar diferentes niveles de burnout según los deportes que practican para comprobar la población en riesgo, etc.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Appleton, P.R., Hall, H.K., y Hill, A.P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10 (4), 457-465.
- Chen, L.H., y Kee, Y.H. (2008). Relation of dispositional optimism with burnout among athletes. *Perceptual and motor skills*, 106 (3), 693-698.
- Cox, R. (2009). *El síndrome del "burnout" (desgaste profesional) en el deportista Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (6ª ed., pp. 426-442. Madrid: Médica Panamericana.
- Cresswell, S.L., y Eklund, R.C. (2004). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7 (4), 481-487.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, P.A., y Hall H.K. (2011). Passion and burnout in elite junior soccer players: The mediating role of self-determined motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (6), 655-661.
- Curran, T., Appleton, P.R., Hill, P.A., y Hall H.K. (2013). The mediating role of psychological need satisfaction in relationships between types of passion for sport and athlete burnout. *Journal of Sports Sciences*, 31(6), 597-606.
- De Francisco, C., Garcés de los Fayos, E.J., y Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 14 (1), 29-38.
- DeFreese, J.D., y Smith, A.L. (2013). Teammate social support, burnout, and self-determined motivation in collegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (2), 258-265.
- DiFiori, J.P., Benjamin, H.J., Brenner, J.S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G.L., y Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. *British journal of sport medicine*, 48 (4), 287-288.
- Elliot, C., Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., y Gerber, M. (2015). The relationship between meeting vigorous physical activity recommendations and burnout symptoms among adolescents: an exploratory study with vocational students. *Psychology of Sport and Exercise*, 37 (2), 180-192.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *The Journal of Social Issues*, 30(1), 159-166.
- Guillet, E., y Gauthier, S. (2008). Links between motivational orientation and burnout: A study in adolescent handballers at high level. *Science & Sports*, 21(1), 35-37.

- Gustafsson, H., Kenttä, G., y Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: an integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3-24.
- Gustafsson, H., y Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. *Anxiety, Stress, and Coping*. 25 (2), 183-199.
- Gustafsson, H. Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C., y Wagnsson, S. (2013). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (5), 640-649.
- Gustafsson, H., Hancock, D.J., y Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*. 15 (6), 620-626.
- Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., y Duda, L. (2013). How to achieve in elite training centers without burning out? An achievement goal theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (1), 72-83.
- Isoard-Gauthier, S., Trouilloud, D., Gustafsson, H., y Guillet-Descas, E. (2016). Associations between the perceived quality of the coach–athlete relationship and athlete burnout: An examination of the mediating role of achievement goals. *Psychology of Sport and Exercise*, 22. 210-217.
- Jowett, E., Hill, P.A., Hall, H.K., y Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24 (1), 18-26.
- Lemyre, P.N., Hall, H.K., y Roberts, G.C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of medicine & Science in Sports*, 18 (2), 221-234.
- Li, C., Wang, J. C. K., Pyun, D.Y., y Kee, A. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (5), 692-700.
- Lonsdale, C., Ken, H., y Elaine, R. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*. 27 (8), 785-795.
- Maslach, C. y Jackson, S. E. (1981). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto, CA: Universidad de California, Consulting Psychologists Press.
- Raedeke, T. D., y Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 23 (1), 281-306.
- Raedeke, T. D., y Smith, A. L. (2009). *The Athlete Burnout Questionnaire Manual*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., y Gómez-Mármol, A. (2014). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9 (1), 111-122.
- Smith, A.L., Gustafsson, H., y Hassmén, P. (2010). Peer motivational climate and burnout perceptions of adolescent athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (1), 453-460.
- Smucny, M. Parikh, S.N., y Pandya, N.K. (2015). Consequences of Single Sport Specialization in the Pediatric and Adolescent Athlete. *Orthopedic Clinics of North America*, 46 (2), 249-258.
- Vitali, F., Bortoli, L., Bertinato, L., Robazza, C., y Schena, F. (2015). Motivational climate, resilience, and burnout in youth sport. *Sport Sciences for Health*, 11 (1), 103-108.7.

7. ANEXOS

