
TRABAJO FINAL DE GRADO- REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL
DEPORTE



Importancia del síndrome de burnout en
jóvenes deportistas en relación con diferentes
teorías psicosociales

CURSO ACADÉMICO 2015-2016

AUTOR: ALEJANDRO MAESTRE CORBÍ

TUTOR ACADÉMICO: ANA CRISTINA SIERRA RODRÍGUEZ

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	3-6
2. MÉTODO	6-8
3. RESULTADOS.....	8-13
4. DISCUSIÓN	13-16
5. CONCLUSIONES - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16-20
6. BIBLIOGRAFÍA	20-21
7. ANEXOS.....	22



1. CONTEXTUALIZACIÓN

El término burnout, cuya traducción al castellano significa “estar quemado” se empezó a estudiar bajo este vocablo en el contexto laboral por investigadores como Fraudenberguer (1974), preocupado por la salud de los trabajadores que realizaban actividades demasiado exigentes. Pero fueron Maslach y Jackson (1981) quienes definieron el síndrome de burnout como una respuesta inadecuada a un estrés crónico y que se caracteriza por tres dimensiones: cansancio o agotamiento emocional, despersonalización y falta o disminución de realización personal en el trabajo (Gustafsson, Hancock y Côté, 2014).

Esta definición ha sido la más consolidada a lo largo de los años y hace referencia a aquellas personas que por la naturaleza de su trabajo han de mantener un contacto constante y directo con la gente, como son los trabajadores de la sanidad, de la educación y del ámbito social. Posteriormente, la investigación sobre el burnout se extendió de forma sistemática a diferentes contextos, entre los que se encontraba el ámbito deportivo. Los estudios en este ámbito tuvieron gran interés académico debido a las manifestaciones de agotamiento y tensión que padecían los deportistas (Gustafsson, Kenttä, y Hassmén, 2011; Smith, Gustafsson y Hassmén, 2010).

Como señala Cox (2009), la participación en el deporte puede ser una experiencia muy gratificante que produce diversos efectos positivos tanto físicos, psicológicos como fisiológicos. Sin embargo, es evidente que se pueden producir una serie de fenómenos negativos en la práctica con cierto nivel de intensidad competitiva (profesionalismo, alto rendimiento, etc.), entre los que se encuentra el síndrome de burnout en deportistas (Lemyre, Hall, y Roberts, 2008).

Podemos considerar el inicio de su estudio en los años 80, a partir de ese momento, se ha ido conceptualizando, analizando y profundizando en el término de burnout por diferentes estudios. Existen pocas definiciones específicas del burnout debido a que los investigadores han asumido y adecuado la que propusieron Maslach et al. (1981). En este sentido, Raedeke y Smith (2001,2009), adaptando la anterior definición, conceptualizaron el burnout del deportista como un constructo multidimensional que surge de la evaluación del rendimiento deportivo de un individuo reflejando tres indicadores clave:

- En primer lugar, cuando se experimenta el burnout, los deportistas sufren un agotamiento emocional y físico, esto es, una consecuencia de las intensas demandas del entrenamiento y la competición. Raedeke et al. (2009) amplía el concepto de agotamiento emocional a la experiencia de agotamiento físico, un concepto que no aparece en la definición de Maslach et al. (1981) y que es relevante debido a la dimensión física de la práctica deportiva.
- En segundo lugar, define una reducida sensación de logro, como una sensación de ineficacia que se caracteriza por el incumplimiento de los objetivos programados y por la tendencia a evaluar negativamente el rendimiento y los logros deportivos.
- Por último, la devaluación deportiva, que se define como una actitud negativa con respecto a la práctica, lo que se traduce como una falta de interés en el deporte y el rendimiento (Gustafsson et al., 2011).

En base a esta definición se desarrolló el *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) cumpliendo con los criterios de validez y fiabilidad y con el objetivo de medir los tres aspectos teóricos (Raedeke y Smith, 2009).

Según De Francisco, Garcés de los Fayos, y Arce (2014) la mayor preocupación en este ámbito ha sido la relación existente entre el padecimiento del síndrome y el abandono de la

práctica deportiva. Se entiende que se trata de un problema psicológico realmente importante cuando el deportista se plantea abandonar la práctica de la que empezó con ilusión y motivación.

Se estima que una minoría significativa de los deportistas, aproximadamente entre un 4% y un 8%, sufren niveles elevados de estos síntomas de agotamiento y alrededor de un 15% sufren niveles moderados (Francisco et al., 2014; Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2014), con indicios de que los deportistas jóvenes pueden estar particularmente en riesgo (Curran, Appleton, Hill, y Hall, 2013). A menudo, en el deporte de competición intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia y hacen que aumente la presión sobre todo a edades tempranas, como son la falta de motivación, la pérdida de disfrute, ansiedad, estrés, ausencia de apoyo social, compromiso, el control percibido, las presiones externas, el exceso de entrenamiento, énfasis en lo individual y una focalización intensa hacia el éxito, entre otras.

Esto es preocupante, ya que se ha comprobado que deportistas con altos niveles de burnout, se sienten identificados con estas variables mencionadas anteriormente (Gustafsson et al, 2011). Son datos que deben conducirnos, entre otros aspectos, al desarrollo de un modelo teórico que nos ayude a comprender el origen y progreso posterior de este síndrome.

Tal necesidad de interpretar el burnout e integrarlo en marcos teóricos más generales, que permitiesen explicar su etiología de manera más clara, ha dado lugar a la aparición de diversos modelos explicativos con diferentes enfoques. Aunque no existe una única teoría que justifique este fenómeno, en esta revisión bibliográfica se han destacado diferentes bases psicosociales a partir de estudios previos, tales como: el estrés, el contexto y los otros significativos, las teorías motivacionales, perfeccionismo, optimismo y pasión.

En este sentido, el modelo cognitivo-afectivo de Smith (1986) ha permitido proporcionar una base teórica para explicar el agotamiento, mediante el proceso de estrés y ha sido uno de las más influyentes para muchos investigadores (Gustafsson et al., 2011). Este modelo defiende que el burnout representa las consecuencias situacionales, cognitivas, fisiológicas y conductuales del estrés, y que la interacción entre la personalidad y el ambiente predispone al deportista a este síndrome, a través del estrés percibido (Chen y Kee, 2008; Raedeke y Smith, 2009). La medida para esta variable corresponde con la escala de Estrés Percibido (PSS; Perceived Stress Scale) (Gustafsson, Skoog, Podlog, Lundqvist, y Wagnsson, 2013).

Por otro lado, los estudios sobre el contexto y los otros significativos, se centran sobre todo en el rol del entrenador y la relación con el deportista. Como por ejemplo, ser autocrático, anteponer la victoria al desarrollo del deportista y no apoyarle socialmente, son factores que inducen a un riesgo elevado para la aparición del burnout (Isoard-Gauthier, Trouilloud, Gustafsson, y Guillet-Descas, 2016). Sin embargo, también se debe prestar atención a la influencia de los padres y de los compañeros de equipo (DeFreese y Smith, 2013; Smith, Gustafsson y Hassmén, 2010). Para poder medir la percepción de calidad de la relación entre el entrenador y el deportista se emplea el cuestionario (CART-Q; Coach-Athlete Relationship Questionnaire), que se basa en cómo el atleta percibe la calidad de su relación con el entrenador a través de tres constructos (cercanía, compromiso y complementariedad, es decir; las 3 Cs) (Jowett y Ntoumanis, 2004).

En cuanto a las teorías motivacionales, la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985,2002), constituye un modelo explicativo que determina en qué medida las personas se involucran o no libremente en la realización de sus actividades, es decir, el grado en el cual el comportamiento humano es más autónomo, se basa en el desarrollo psicológico y en la autorrealización (autodeterminado) o menos voluntario para llevarlas a cabo, regulado por

agentes externos y carente de objetivos (no autodeterminado). Algunos estudios como los de Isoard-Gauthier et al. (2016) y DeFreese y Smith (2013), mostraron que las tres dimensiones del burnout se relacionan negativamente con las formas más autodeterminadas de la motivación, y positivamente con las formas menos autodeterminadas. Es decir, siguiendo el continuo de la motivación (Figura 1), las conductas más autodeterminadas corresponderían con una motivación intrínseca y las menos autodeterminadas con la motivación extrínseca y desmotivación (Lonsdale, Ken, y Elaine, 2009). Esta variable se puede medir mediante la escala de motivación en el deporte (SMS; Sport Motivation Scale) de Pelletier et al., (1995).

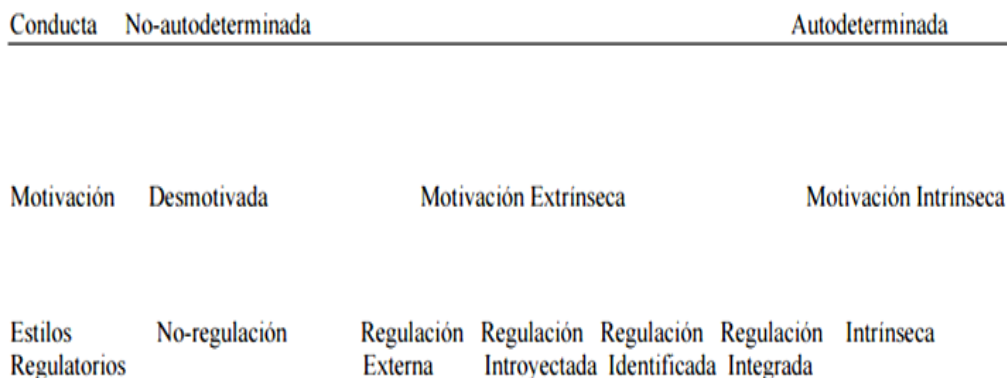


Figura 1. Continuo de las conductas autodeterminadas y los tipos de motivación.

Estas formas de motivación están determinadas por el contexto, más específicamente, a través de la percepción de la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (Li, Wang, Pyun y Kee, 2013). Estudios recientes han comprobado que mediante la Escala de satisfacción en el deporte de las necesidades básicas (BNSSS; Basic Needs Satisfaction in Sport Scale), que la satisfacción de éstas (autonomía, competencia y relación social) están relacionadas con índices bajos de burnout en todas sus dimensiones pero cuando la frustración de estas necesidades tiene lugar, se relacionan positivamente con el burnout (Curran, Appleton, Hill, y Hall, 2011; Curran et al., 2013; Jowett, Hill, Hall, y Curran, 2016; Li et al., 2013; Vitali, Bortoli, Bertinato, Robazza, y Schena, 2015).

La teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1984, 1989) nos muestra que la competencia puede ser valorada de dos maneras diferentes; personas que puedan tener como objetivo demostrar su competencia “orientación a la tarea” o evitar la incompetencia “orientación al ego” (Isoard-Gauthier et al., 2016). Por otra parte, el clima motivacional se divide en dos dimensiones; el clima tarea donde se hace hincapié al esfuerzo, el aprendizaje y la mejora personal y un clima ego que se compara con los demás y en el que se castigan los errores.

Lemyre et al. (2008) hicieron hincapié en que el clima ego, así como la orientación al ego son factores predictivos del burnout. Estas variables son medidas a través del cuestionario de percepción del clima motivacional (PMCSQ; Perceived motivational climate in sport questionnaire) (Newton y Duda, 1996) y las metas de logro con el cuestionario de percepción de éxito (POSQ; Perception of Success Questionnaire) (Roberts y Treasure, 1995).

Es importante señalar la importancia de explicar la relación del agotamiento con el perfeccionismo (Appleton, Hill y Hall, 2009). Actualmente existen varias definiciones de perfeccionismo en el contexto deportivo. En primer lugar, Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990) postularon que el perfeccionismo inadecuado se corresponde con las preocupaciones acerca de los errores, y las dudas acerca de la acción, mientras que el perfeccionismo

adaptado se corresponde con altos estándares personales y necesidad de organización. Posteriormente Hewitt y Flett (1991) definieron tres tipos de perfeccionismo, el auto orientado, que incluye comportamientos basados en un conjunto de metas no realistas, un elevado nivel de crítica personal y censura de determinadas conductas con el fin de evitar situaciones de fracaso, el perfeccionismo orientado a los demás involucra creencias y expectativas acerca de la capacidad de los demás que tienen que ver con la aplicación de altas normas y metas no realistas que conducen a un gran nivel de crítica. Y por último, el prescrito socialmente que tiene la necesidad de cumplir con normas y expectativas exageradas prescritas por otros pero que se deben de cumplir para lograr la aprobación y la aceptación. Mediante la escala multidimensional de perfeccionismo diseñada por Hewitt et al. (1991) (MPS-H; Multidimensional Perfectionism Scale) se mide el tipo y nivel de perfeccionismo.

El optimismo ha sido estudiado desde varias perspectivas. Este trabajo se centra en el enfoque de optimismo disposicional de Scheier y Carver (2003), el cual asume que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos, en tanto que las expectativas desfavorables reducen tales esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la actividad. Por lo tanto las personas optimistas tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida y tienen menos estrés mientras que los pesimistas tienen a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran además como disposiciones estables (rasgos) (Ferrando, Chico y Tous, 2002). El constructo optimismo se evalúa con el cuestionario (LOT-R; Life Orientation Test) (Chen et al., 2008).

La última teoría que se relaciona con el burnout en este trabajo es la pasión en el deportista. Se trata de una fuerte afinidad hacia las actividades a las que se le dedican grandes cantidades de tiempo y energía. Dependiendo de cómo se asimile el concepto de la actividad será de una forma u otra. La primera se trata de la pasión armoniosa que se desarrolla cuando las razones de la participación en el deporte están avaladas personalmente. Es decir, el deportista elige participar en el deporte por su propia voluntad, sin obligación y porque se siente identificado (Curran et al., 2013). La segunda, la pasión obsesiva, que por el contrario, se desarrolla cuando se desea proteger la autoestima y el deportista se siente internamente obligado a participar en el deporte debido a la aceptación social entre otras razones. La medida para esta variable corresponde con la Escala de pasión (PS; Scale Passion) de Vallerand y Houliort (2003) con 2 subescalas (Pasión armoniosa y Pasión obsesiva).

Por tanto, el objetivo del presente trabajo es llevar a cabo una revisión bibliográfica para profundizar acerca del conocimiento del síndrome de burnout en jóvenes deportistas y sus consecuencias. Asimismo, revisar las variables planteadas en los modelos explicativos y relacionar éstos con el burnout y sus dimensiones, para poder plantear y describir un modelo más unificado con estrategias de intervención psicológica en deportistas jóvenes y en el entorno más cercano (entrenador, familia, psicólogo, etc.).

2. MÉTODO

La revisión sistemática de la literatura se realizó siguiendo las directrices que propone la guía Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Metaanalyses (PRISMA) (Urrutia y Bonfill, 2010). Tal y como señalan sus autores, PRISMA incorpora varios aspectos conceptuales y metodológicos novedosos relacionados con la metodología de las revisiones sistemáticas que han emergido en los últimos años, período en el que ha habido una importante producción de revisiones y de investigación sobre ésta. La búsqueda bibliográfica se realizó desde el 15 de febrero hasta el 1 de marzo de 2016 a través de las bases de datos electrónicos de

conocimiento ScienceDirect y PubMed, ya que son unas de las más importantes en cuanto a validez y fiabilidad de fuentes.

La primera búsqueda en ambas bases de datos se realizó con las palabras clave “burnout” and “Sport” con texto completo, donde aparecieron 1456 resultados en ScienceDirect y 172 en PubMed, seguidamente se utilizaron los siguientes criterios de inclusión:

- 1.- Que los sujetos de estudio fueran deportistas, ya que el tema de esta revisión se centra exclusivamente en cómo afecta el burnout a los deportistas jóvenes.
- 2.- Fecha de publicación: 2000 - 2016 (años). Se elige este criterio para garantizar que exista una búsqueda amplia y actualizada de los artículos en las bases de datos correspondientes.
- 3.- Artículos publicados en habla inglesa. La mayoría de los artículos de las revistas científicas de alto impacto se publican en esta lengua internacional para garantizar la calidad de éstos.
- 4.-Añadir la palabra “adolescent” como criterio de inclusión para acotar el área de búsqueda de los artículos en la población joven.

Tras el procedimiento anterior se obtuvieron 390 resultados en ScienceDirect y 52 en PubMed. Para afinar la búsqueda se revisaron los títulos y resúmenes (o “abstracts”) de todos los estudios con el fin de identificar los que presentaban los criterios de exclusión, tales como:

- 1.- Incluyan a participantes con edad media superior a 21 años.
- 2.- Que no sea un artículo científico.
- 3.- Que no relacione el burnout del deportista con diferentes variables de las bases teóricas (el estrés, el contexto y los otros significativos, variables motivacionales, perfeccionismo, optimismo y pasión).

De los 390 resultados en la primera base de datos, se seleccionaron 15 estudios con texto completo. De éstos, se eliminaron 2 artículos por alguno de los criterios de exclusión nombrados anteriormente. Al finalizar el proceso de selección, los 13 artículos se analizaron de forma minuciosa extrayendo la información necesaria para la presente revisión bibliográfica y objeto de estudio. Además se incluyeron 5 estudios como fuente de información e ideas generales.

Por otro lado, en PubMed se extrajeron 17 artículos de los cuales 6 fueron analizados minuciosamente, 4 descartados porque la media de edad de la muestra superaba los 21 años y porque no se relaciona con teorías explicativas y 7 para información siguiendo las mismas características de la búsqueda anterior y de acuerdo al objeto de estudio (Figura 2).

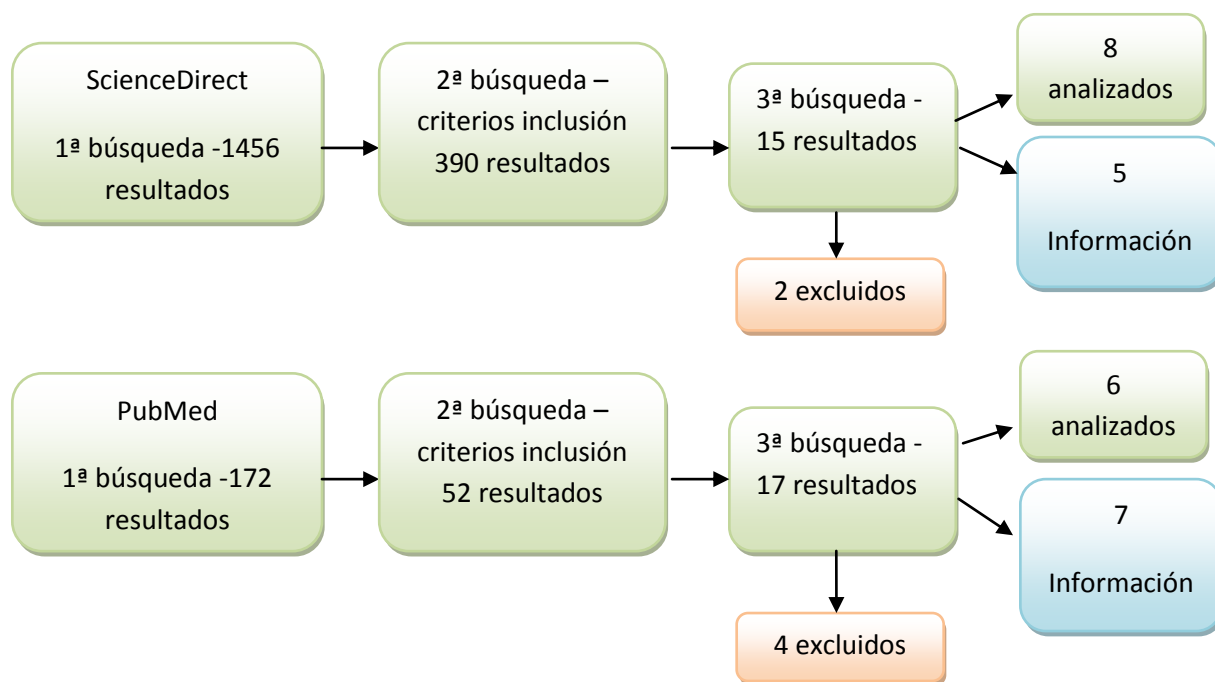


Figura 2. Diagrama del proceso de selección de artículos

3. RESULTADOS

En la tabla 1 se resumen los resultados de los artículos analizados destacando el nombre de los autores y la fecha del estudio, las características de la muestra, el método utilizado por los estudios y los resultados de los mismos.

Respecto a la muestra, se observa que todos los estudios cuentan con participantes deportistas, indistintamente del nivel y del género. En relación al método, es importante explicar que la mayoría de los artículos tienen en común que cumplimentaron el cuestionario ABQ (Athlete Burnout Questionnaire), el cual se considera una herramienta muy útil y fiable para medir el burnout. Tal y como apuntan Raedeke y Smith, (2001), consta de 15 ítems para medir tres componentes del burnout en deportistas: agotamiento físico/emocional (e.g., "estoy agotado por las exigencias físicas y mentales del deporte"), reducida sensación de logro (e.g., "parece que no importa lo que hago, no lo hago tan bien como debería") y devaluación de la práctica deportiva (e.g., "tengo sentimientos negativos hacia el deporte"). Los participantes califican las percepciones en una escala Likert de cinco puntos siendo uno (casi nunca) y cinco (la mayor parte del tiempo).

Tabla 1. Sumario de los resultados de los artículos analizados.

ESTUDIO	MUESTRA	MÉTODO	RESULTADOS
Isoard-Gauthier et al. (2016)	360 deportistas 96 mujeres y 264 hombres Medad= 21.	- CARTQ (cuestionario para medir la calidad de relación entre entrenador y deportista) - AAQSPE (approach and	- La calidad de relación entre E-D influye en el Burnout. - Una relación de calidad

		avoidance questionnaire for sport and physical education) - ABQ(Athlete burnout questionnaire)	puede reducir la percepción de burnout, mejorar clima deportivo y permitir al deportista maximizar los beneficios de su participación.
Guillet et al. (2008)	248 jugadores y 213 jugadoras de 14 equipos de balonmano francés Medad=15'68.	Completaron un cuestionario después del entrenamiento que mide: -Las metas de rendimiento POSQ (Perception Of Success Questionnaire). -Motivación autodeterminada (SMS, Sport Motivation Scale). -Confianza.(SCI, cuestionario de confianza deportista) -Ansiedad.(PSS) -Burnout (ABQ)	- Deportistas con mayor nivel de autodeterminación, Tienen menos ansiedad, tienen más confianza en sí mismos, y perciben un logro más significativo. - Deportista orientado hacia metas de aproximación-maestría de rendimiento pueden reducir el riesgo de burnout.
Smith et al. (2010)	Deportistas suecos adolescentes (n = 206 con media de edad 17,2 años)	-Cuestionarios para evaluar las horas de entrenamiento. -PSS (Escala para medir el estrés percibido) -(PeerMCYSQ) The Peer Motivational Climate in Youth Sport Questionnaire -ABQ(Athlete Burnout Questionnaire) -Análisis de regresión múltiple. -MANOVA para establecer diferencias de género.	Estrés = + burnout - Las horas de entrenamiento semanales no se relacionaron con el estrés ni el burnout. - Características con implicación a la tarea del clima motivacional creado por pares pueden moderar la percepción de burnout, mientras que los conflictos intra-equipo puede servir como un contribuyente a la percepción del burnout. - Los Hombres tenían un clima motivacional más implicado al ego que las mujeres, las cuales se implicaban más a la tarea.
Gustafsson et al. (2013)	238 jugadores de fútbol de Suecia de diferentes categorías (166 varones y 71 mujeres, de edad 15 a 19 años)	Antes de la temporada completaron estos cuestionarios: -Escala Rasgo Esperanza-12 ítems -Estrés (escala de percepción del estrés, PSS) -Afecto (Escala del afecto positivo-negativo.PANAS.8 Ítems.) -Burnout (Cuestionario Burnout en el deportista, ABQ)	- Relación negativa entre la esperanza y las 3 dimensiones del burnout, mediada por el estrés y el afecto positivo. También se encontró el apoyo a la hipótesis de que los individuos con alta esperanza experimentarían menos estrés y por lo tanto menos burnout. Los resultados apoyan que la esperanza es una relación negativa con el

DeFreese et al.(2013)	Deportistas universitarios estadounidenses (N= 235; Medad 19.8) 88 varones y 144 mujeres.	Se administró una batería de cuestionarios online antes de acabar la competición: -Demográficos (edad,estatus,deporte,etnia,género,etc.) -Disponibilidad de apoyo percibido (Escala de disposición social) -Apoyo recibido (Inventario comportamiento social de apoyo) -Satisfacción de apoyo(cuestionario apoyo social) -Burnout (ABQ) -Motivación auto determinada (Escala motivación deportiva)	agotamiento atleta. - Los resultados sugieren que la percepción de la disponibilidad del apoyo de los compañeros de equipo, independientemente del apoyo recibido, tuvo una correlación importante de burnout, siendo ésta inversamente y la motivación auto determinada en el deporte, asociándose positivamente.
Jowett et al. (2016)	222 deportistas juveniles de diferentes clubes y organizaciones de todo el norte de Inglaterra. 98 hombres y 124 mujeres con Medad=16.	Se le asignaron diferentes cuestionarios: -ABQ (cuestionario Burnout deportista) -Compromiso del deportista (AEQ) -Preocupación perfeccionista. (Escala Multidimensional de Perfeccionismo en el deporte SMPS-2) -Esfuerzo perfeccionista. Escala multidimensional de perfeccionismo (H-MPS). -Necesidades Psicológicas básicas. (Escala de la satisfacción de las NPB en el deporte. BNSSS) -Frustración de las NPB. (Escala de frustración de las NPB.PNTS)	El modelo de ecuaciones estructurales reveló que: -La satisfacción de las NPB mediaron negativamente entre preocupaciones perfeccionistas-participación del deportista y positivamente con el burnout del deportista. - Esfuerzos perfeccionistas-relación positiva a través de la satisfacción de las NPB con la participación y negativa con el burnout del deportista. -Papel relevante de las NPB en la explicación de la relación del perfeccionismo y participación/burnout.
Isoard-Gauthier, Guillet-Descas y Duda, (2013)	309 jóvenes jugadores de balonmano francés de centros de formación de élite. 152 hombres y 157 mujeres con Medad=15.4	-Percepción del clima del entrenador. Ego y tarea (QRSOIGS, cuestionario del rol de los otros significativos en la participación de metas de logro en el deporte) -Competencia percibida. (Escala de competencia percibida, PCLDS) -Metas de logro múltiples.(Cuestionario metas de logro en el deporte) -Burnout (ABQ, cuestionario de burnout en el atleta)	Percepción clima ego y meta de maestría-evitación al comienzo de la temporada tuvieron mayor riesgo de sufrir burnout al final de la misma. Al contrario ocurre con la percepción al clima orientado a la tarea y con metas de aproximación-maestría. -clima orientado al ego además de una baja percepción de competencia son factores vulnerables

			para que los síntomas de burnout aparezcan en los deportistas.
Curran et al. (2011)	149 jóvenes jugadores de fútbol de élite masculino con Medad=16.2	-Pasión por el deporte. P. Armoniosa vs P. Obsesiva (Escala de pasión adaptada al fútbol, 10 ítems) -Motivación autodeterminada (SMS, Sport Motivation Scale). -Burnout (ABQ, cuestionario del burnout del deportista)	-Relación inversa entre pasión armoniosa por el deporte y el burnout. - No se encontró apoyo para una relación positiva entre pasión obsesiva y burnout. - Una mayor motivación autodeterminada apoya y explica la relación inversa entre pasión armoniosa y burnout.
Lemyre et al. (2008)	141 deportistas de élite junior de deportes de invierno (esquí, patinaje de velocidad, biatlón, etc.) 81 hombres y 60 mujeres con Medad= 20.1	Se recogieron datos dos veces: a principio de temporada durante 3 semanas evaluando: -Metas de logro; mediante el POSQ (Perception Of Success Questionnaire). -Clima motivacional percibido; Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire, PMCSQ -Habilidad percibida; Perceived Ability Subscale of the Intrinsic Motivation Inventory. -Perfeccionismo; Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) Y al final de la temporada durante 2 semanas evaluando: -Burnout (ABQ) -Evaluación cognitiva: Cuestionario sobre las metas de logro percibidas. -Síntomas de sobre entrenamiento.	-Asociación positiva entre (mala adaptación a la motivación como; orientación al ego, un clima rendimiento, elementos perfeccionistas, estándares de alto rendimiento, preocupación por errores, dudas acerca de la acción, expectativas y críticas de los padres) y las tres dimensiones del Burnout. -Asociación negativa entre (adaptación a la motivación como; un clima orientado a la tarea, capacidad de percepción de la habilidad), y las tres dimensiones del Burnout.
Appleton et al. (2009)	201 deportistas de élite masculinos jóvenes, con edades entre 11 y 21 años. (Medad=15.64) fueron reclutados de clubes deportivos profesionales en el Reino Unido.	Los datos se recogieron antes de una sesión de entrenamiento a final de temporada para evaluar; -Perfeccionismo multidimensional; MPS-H. (Auto-perfeccionismo; SOP. Perfeccionismo prescrito socialmente; SPP) -Metas de Logro (POSQ) -Burnout (ABQ)	- El perfeccionismo prescrito socialmente tiene una asociación positiva con las tres dimensiones del burnout y el auto-perfeccionismo tiene una relación negativa. -No se encontró apoyo suficiente para el papel mediador de las metas de logro.
Chen y Kee,	139 jugadores-estudiantes	El procedimiento se llevó a cabo durante dos veces. La primera	-El optimismo predice negativamente las

(2008)	jóvenes de vóley de Taiwán con Medad= 16.3 años (93 chicos y 46 chicas)	recogida de datos fue el primer mes y la segunda cuatro meses después para evaluar: -Optimismo disposicional. test de orientación a la vida(LOT, con 12 ítems) -Burnout, cuestionario de Burnout en deportistas (ABQ, para evaluar sus 3 dimensiones: agotamiento emocional o físico, devaluación del deporte y sensación reducida de logro)	puntuaciones generales de Burnout en este grupo de deportistas. -El optimismo disposicional podría desempeñar un papel positivo en la regulación de emociones, creencias y acciones.
Vitali et al. (2014)	87 jóvenes, 46 chicas y 41 chicos, con edades entre 15-18 años (Media edad= 15.92. Jugadores de baloncesto (N = 45) y de voleibol (n = 42).	Se evaluó antes de la practica regular de entrenamiento: -Percepción del clima motivacional. (PMCSQ) -Capacidad de recuperación. Se utilizó una escala adaptada de recuperación con 10 ítems. - Percepción de competencia. 1 sólo ítem. -Burnout. (ABQ)	- El clima con implicación a la tarea tuvo relación positiva con la capacidad de recuperación y la percepción de competencia y relación negativa con las tres dimensiones del Burnout. - Al contrario ocurre con el clima implicado al ego tiene relación positiva con el Burnout.
Curran et al, (2013)	173 jugadores jóvenes masculinos de futbol de Reino Unido. Con edad media = 15.46 años.	Se recogieron datos antes o después de entrenar mediante: -Pasión por el deporte. Escala de pasión de Vallerand et al .(2003) con 2 subescalas (PA Y PO) -Satisfacción NPB. Autonomía Escala hecha por Standage, Duda, y Ntoumanis (2005), Competencia con la subescala del inventario de la motivación intrínseca de McAuley, Duncan, y Tammen, 1989) y la relación, mediante 5 ítems de la Escala de aceptación de Richer y Vallerand's (1998). - Burnout. ABQ	- Relación inversa entre PA y burnout. - Altos niveles de satisfacción de las NPB explican la relación inversa entre PA y burnout. - La PO no se asocia con la satisfacción de las NPB ni con los síntomas de burnout.
Sánchez-Alcaraz et al.(2014)	84 jugadores de élite de tenis, 58 chicos y 26 chicas, con edades comprendidas entre los 13 y los 20 años (Medad = 16.07) Entrenaban más de 30 horas semanales.	Para evaluar: -Burnout. Inventario de Burnout para deportistas (IBD).30 ítems. -Orientación motivacional. Escala de las Orientaciones de Meta en el Ejercicio (GOES).10 ítems	- Relación significativa entre horas de entrenamiento y despersonalización con el deporte. A más horas semanales puede aumentar prevalencia del burnout. - Una mayor orientación motivacional hacia la tarea predice un menor riesgo de

padecer burnout.
- El deporte de alto rendimiento es propenso a aparecer burnout, ya que los tenistas presentan valores altos o moderado en una o varias dimensiones de burnout.

Nota: E-D= Entrenador-deportista NPB=Necesidades Psicológicas Básicas, PA=Pasión Armoniosa, PO= Pasión obsesiva

4. DISCUSIÓN

En la actualidad, varios autores han demostrado que la frecuencia de aparición del burnout y su prevención en deportistas jóvenes es muy relevante (De Francisco et al., 2014). Esta aparición del burnout en deportistas puede provocar bajas deportivas, disminución del rendimiento y abandonos, lo que hace que sea motivo de interés de estudio tanto para el mundo deportivo y académico como para la sociedad en general.

Comprender el origen y el desarrollo posterior de este síndrome no es tarea fácil, ya que se necesita desarrollar un modelo explicativo más unificado debido a la diversidad de marcos teóricos que existen. Además, las estrategias de intervención psicológica realizadas por expertos son de gran importancia a la hora de hacer frente a este síndrome y poder prevenir sus consecuencias negativas en los deportistas.

En los 14 artículos revisados se ha intentado encontrar la relación existente entre las variables de los marcos teóricos propuestos anteriormente y el padecimiento en mayor o menor medida del burnout y sus dimensiones (agotamiento emocional o físico, baja realización personal y devaluación del deporte) en jóvenes deportistas. Asimismo, se pretende enmarcar en el contexto competitivo o de rendimiento, debido a que nos interesa analizar este síndrome en un ámbito que presenta una serie de aspectos que pueden generar altos niveles de presión. Precisamente, intentar conocer qué variables influyen negativamente o positivamente en el burnout para poder utilizar estrategias de intervención para reducir, eliminar o combatir el burnout en los deportistas.

Respecto a los modelos teóricos del burnout en jóvenes deportistas, se ha podido observar desde que variables y perspectivas diferentes se explica este fenómeno y analizar cada uno de ellos que se complementan en buena parte.

Como punto de partida, Smith et al., (2010) expone que el estrés percibido se asoció positivamente con las tres dimensiones del burnout, con el agotamiento físico/emocional, una baja realización y devaluación del deporte. De hecho en dicho estudio el estrés fue un predictor dominante en el burnout. Además, Gustafsson et al., (2013) en su estudio demostraron que el estrés cumple un papel mediador del rasgo esperanza y el burnout, siendo elevado cuando la esperanza del deportista es baja. Estos resultados apoyan la teoría cognitivo-afectivo de Smith (1986) de estrés.

En cuanto a la teoría del contexto y los otros significativos, destacamos en primer lugar que Isoard-Gauthier et al., (2016) expone que una relación entre entrenador y deportista de calidad no es favorecedora de producir el síndrome de burnout. En concreto, los atletas que

tuvieron una buena relación con su entrenador en términos de cercanía, compromiso y complementariedad, también consiguieron un mayor logro personal, menor agotamiento emocional y físico y disminución de los sentimientos negativos hacia su deporte que los deportistas que obtuvieron una relación negativa con su entrenador. Se puede sugerir que cuando los deportistas creen que pueden cooperar con su entrenador (es decir, la complementariedad), tienen la intención de mantener una relación a largo plazo (es decir, el compromiso), y que el atleta se sienta cerca del entrenador dando lugar a una apreciación mutua (es decir, cercanía), que previene el burnout en sus tres dimensiones (Jowett y Ntoumanis, 2004). DeFreese y Smith (2013) estudiaron el apoyo social del equipo, el burnout y la motivación autodeterminada, los resultados sugieren que la percepción de disponibilidad de apoyo de los compañeros de equipo, independientemente del apoyo recibido, correlacionaban de forma negativa con el burnout y motivación autodeterminada en el deporte. Siguiendo esta línea, Smith et al., (2010) afirman que los conflictos intra-equipo que implican comentarios negativos, risas y críticas cuando alguien comete un error o cuando el equipo no gana, tienen una relación positiva con el burnout.

En cuanto a las horas semanales de entrenamiento, Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol (2014) han mostrado en su estudio con tenistas de élite, que existe una relación estadísticamente significativa entre las horas de entrenamiento y la despersonalización, por lo que se puede afirmar que los tenistas con largas sesiones de entrenamiento tienen más posibilidades de presentar síntomas de burnout y se incrementará en mayor medida si le añadimos parte de las situaciones estresantes (presión de familia y entrenadores, competiciones, lesiones, alimentación, etc.). De este modo, tanto para los sujetos que padecen el síndrome como para los que se encuentran en riesgo de padecerlo es importante establecer estrategias de intervención y programas específicos para su tratamiento y prevención. Además, son necesarios nuevos trabajos para distinguir la influencia de todos los otros significativos, incluyendo la familia, la presión del público, etc.

Basándonos en uno de los principales postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 2002) algunos autores como Guillet et al., (2008) y Curran et al., (2011) mostraron que las tres dimensiones del burnout tienen una relación negativa con las formas más autodeterminadas de la motivación, y positivamente con las formas menos autodeterminadas. Además, los deportistas que presentan una motivación más autodeterminada tienen menos ansiedad, confían más en sí mismos, perciben un logro mayor en comparación con los otros y tienen una motivación más intrínseca (Guillet et al., 2008).

Jowett et al., (2016) y Curran et al., (2013) confirmaron que la satisfacción de las necesidades básicas (autonomía, competencia y relación social) son buenos mediadores en la relación de la teoría de la autodeterminación y el burnout, es decir, a través de cumplir con estas necesidades, los deportistas jóvenes exponen un menor riesgo de sufrir este síndrome. Asimismo, en el estudio de Jowett et al., (2016) asociaron positivamente el perfeccionismo del deportista, mediante la satisfacción de estas necesidades, con la participación en el deporte. En concreto, los dos estudios anteriores exponen que la competencia y la relación social están negativamente relacionadas con la disminución del logro; la autonomía y la relación social se relacionan negativamente con la devaluación deportiva, así como el agotamiento físico y emocional. Además, es importante destacar que la falta de relación social y de competencia tiene un papel fundamental en los deportistas jóvenes y en la aparición del burnout tal y como hemos comprobado en el estudio de Defreese et al. (2013) de la disponibilidad de apoyo de los compañeros.

En relación a los estudios que se basan en la teoría de las Metas de Logro (Nicholls, 1989) y en el clima motivacional de los deportistas. En primer lugar, es necesario destacar, que todos coinciden en que tanto el clima ego, como la meta de aproximación-rendimiento (meta

orientada al ego) son variables que predicen el síndrome de burnout (Lemyre et al., 2008; Isoard-Gauthier et al., 2013; Guillet et al., 2008; Smith et al., 2010; Vitali et al., 2014). En el estudio de Guillet et al., (2008), llegan a la conclusión de que los deportistas con una meta de aproximación-maestría, es decir, aquellos que creen que el éxito viene definido por el dominio de la tarea, tienen características psicológicas más favorables para reducir el riesgo de agotamiento o burnout. A ello, también se suman Sánchez-Alcaraz et al. (2014) mostrando que una mayor orientación motivacional hacia la tarea predice menos burnout en tenistas, en concreto, reducida realización personal. Lemyre et al., (2008) e Isoard-Gauthier et al., (2013) y Vitali et al., (2014) añaden que los deportistas con una orientación motivacional “desadaptativa” (alta orientación al ego, baja orientación a la tarea, alto clima de rendimiento, bajo clima de maestría percibido, baja habilidad percibida, altos estándares personales, gran preocupación sobre los errores, dudas acerca de las acciones y muchas críticas y expectativas acerca de los padres) tiene puntuaciones más altas en las tres dimensiones del burnout.

Por otro lado, dentro del marco teórico que relaciona el perfeccionismo con el burnout, Appleton et al., (2009) estudiaron la influencia directa e indirecta del perfeccionismo en el burnout a través de las metas de logro. Confirmaron que el perfeccionismo prescrito socialmente se asoció positivamente con las tres dimensiones del burnout, mientras que el auto-orientado se ha asociado negativamente con el burnout. Sin embargo, no encontraron efectos moderadores de las metas de logro. No obstante, Jowett et al., (2016) sí encontraron el efecto moderador a través de la satisfacción de las necesidades básicas. La relación entre preocupaciones perfeccionistas y burnout comparten una relación negativa si las necesidades no son frustradas y viceversa. En cambio, en los esfuerzos perfeccionistas ocurre lo contrario, éstos comparten una relación positiva con la participación del deportista si las necesidades son satisfechas. En los análisis de Lemyre et al., (2008) revelan que cuando los atletas de élite demuestran cualidades perfeccionistas, donde temen cometer errores y dudan de su capacidad, aumentan el riesgo de sufrir burnout.

En general, a pesar de basarse en diferentes definiciones, sus conclusiones hacen referencia al nivel de incidencia del perfeccionismo inadecuado sobre el burnout. Parece necesario aclarar la definición de este marco teórico para poder profundizar en la relación perfeccionismo-burnout.

A continuación, haciendo referencia al marco teórico del optimismo del deportista y el padecimiento de este síndrome encontramos el estudio de Chen et al., (2008) que concluyen que deportistas con optimismo disposicional son propensos a experimentar menos agotamiento emocional, interpretando su participación en el deporte como una experiencia valiosa y con una sensación de control. En conclusión, los resultados indicaron una relación negativa entre optimismo y burnout. Con el tiempo esto podría indicar y desempeñar un papel en la regulación positiva de emociones, creencias y acciones de los deportistas.

Por último, revisamos dos artículos de Curran et al., (2011,2013) para comprobar la relación entre la pasión y el burnout. En ambos estudios, exponen que existe una relación inversa entre la pasión armoniosa y el burnout y que la pasión obsesiva no se asocia con los síntomas de éste. En el estudio de Curran et al., (2011) una mayor motivación autodeterminada apoya y explica la relación inversa entre pasión armoniosa y burnout y en el estudio posterior, Curran et al., (2013) altos niveles de satisfacción de las necesidades básicas explican esta relación.

En resumen, los estudios sobre las teorías psicosociales han demostrado que el estado de burnout aparece, cuando a través del contexto y los otros significativos, existe una relación sin calidad del entrenador y el deportista, el ambiente entre compañeros de equipo lleva a conflictos y cuando no existe disponibilidad de apoyo de éstos y del resto del entorno (familia,

entrenador, etc.). Además las horas semanales de entrenamiento son también uno de los precedentes del burnout a tener en cuenta en futuras investigaciones. Por otro lado, también aparece, cuando el deportista sufre estrés y las necesidades básicas son insatisfechas o frustradas y en el momento que los deportistas están motivados con formas menos autodeterminadas. En el estudio de la orientación motivacional el clima ego y su orientación al ego son determinantes. También, es necesario evitar un perfeccionismo inadaptado, adoptar un optimismo disposicional y apoyar una pasión armoniosa del deportista.

5. CONCLUSIONES–PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

En esta revisión bibliográfica se ha analizado el síndrome de burnout en deportistas jóvenes y en el ámbito de rendimiento en relación a diferentes teorías psicosociales. La mayoría de los estudios fueron llevados a cabo con deportistas junior de élite, por lo que se puede constatar que el burnout afecta negativamente al rendimiento de éstos, a las capacidades físicas y cognitivas provocando incluso el abandono del contexto deportivo en muchos casos. Se podría concluir que, el contexto, aspectos de personalidad y la orientación motivacional de los deportistas son marcos fundamentales en los que seguir indagando para poder crear un modelo más general donde reúna los aspectos determinantes del burnout y así, elaborar y argumentar herramientas preventivas y con las que dotar a entrenadores, psicólogos y deportistas para hacer frente a este síndrome.

PROPUESTA DE MODELO TEÓRICO DEL BURNOUT

A continuación y basándonos en la literatura analizada para esta revisión, realizaremos una propuesta práctica para aplicar a los deportistas y su entorno más cercano. Como puede observarse en la Figura 3, proponemos un modelo teórico explicativo con el que intentamos describir el origen y desarrollo posterior del síndrome retomando aquellos aspectos de los modelos anteriores y sus variables. Dicho modelo tiene una doble intención, por una parte que nos ayude a comprender mejor el burnout y por otra, que nos facilite el diseño de estrategias de carácter preventivo. Para poder fundamentar y testar la validez y fiabilidad de este modelo son necesarios futuros estudios descriptivos y transversales elaborados por expertos.

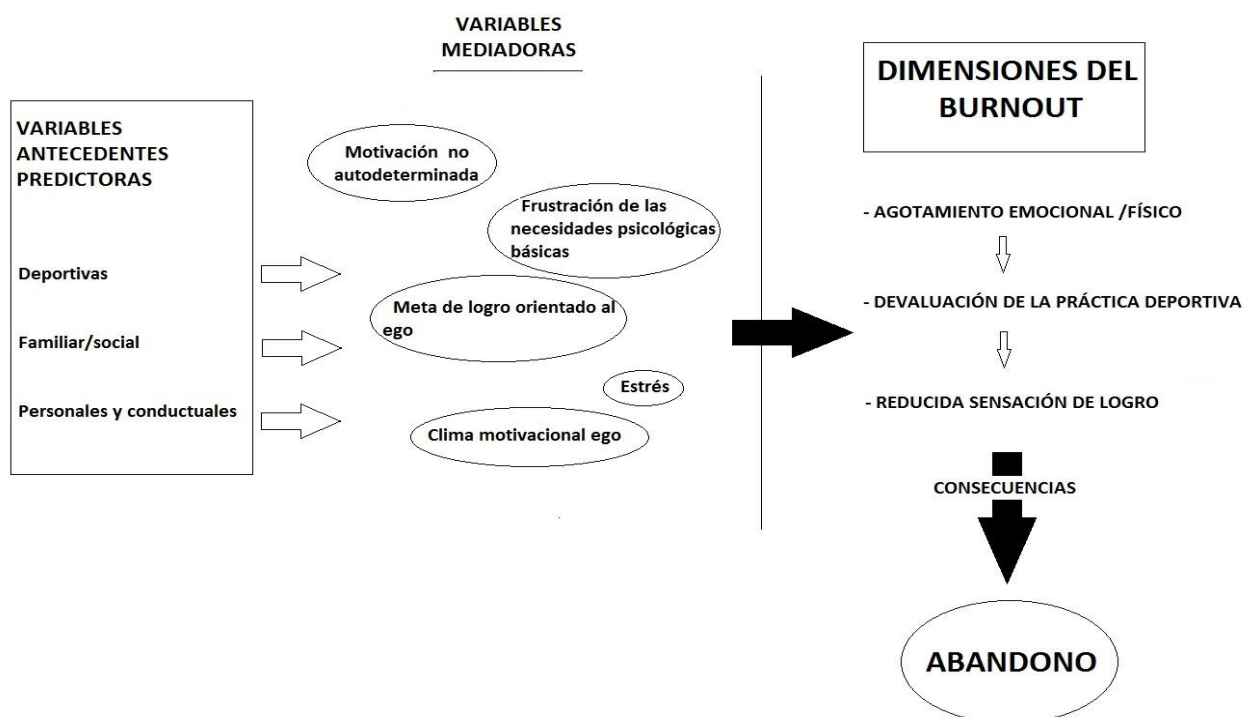


Figura 3. Propuesta de modelo explicativo de Burnout en deportistas

Como podemos observar, del modelo descrito se estructuran en tres bloques relacionados para la comprensión del burnout:

- Variables antecedentes del síndrome. Nuestro modelo parte en situar los antecedentes más frecuentes que se asocian positivamente al burnout. A través de nuestra revisión, se ha creído oportuno hacer una concepción triple de las variables predictoras. No resulta fácil determinar qué grupo tiene una mayor incidencia en su origen debido a que habría que hacer una revisión más extensa en cuanto a estudios pero sí parece claro que los tres facilitan el desarrollo del síndrome. Desde esta perspectiva, en primer lugar, se destacan las variables de índole deportivo, refiriéndonos en este caso a todas las que están relacionadas con el deportista y el ámbito competitivo (excesivas demandas competitivas las cuales tienen una elevada carga emocional, mala relación con el entrenador, horas semanales de entrenamiento, lesiones, conflictos intra-equipo, etc.) (Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2014; Smith et al., 2010; Isoard-Gauthier et al., 2016). En segundo lugar, situamos las de índole familiar/social (presión y altas expectativas de los padres, ausencia de apoyo entre compañeros de equipo, una estructura social del deporte muy enfocada a la profesionalización, etc.) (DeFreese y Smith, 2013; Sánchez-Alcaraz y Gómez-Mármol, 2014) y por último las variables personales y conductuales que están relacionadas con las emociones, la personalidad y conducta del deportista (perfeccionismo inadaptado, estrés, etc.) (Smith et al., 2010; Appleton et al., 2009). En el caso de la pasión armoniosa y el optimismo disposicional no lo incluimos al tener una relación negativa con el burnout (Chen et al., 2008; Curran et al., 2013).
- Mediación de las variables motivacionales y emocionales. Es importante que para que se establezca una relación directa entre las variables que están en el origen del síndrome y la aparición de éste, exista un transcurso y éste sea mediado por las variables motivacionales y emocionales tales como, el estrés, formas no autodeterminadas de la motivación, clima y orientación enfocado al ego, y la frustración de las necesidades básicas (Jowett et al., 2016; Curran et al., 2013; Gustafsson et al., 2013; Lemyre et al., 2008; Vitali et al., 2014).
- Aparición de las tres dimensiones del burnout. Siguiendo el concepto multidimensional del burnout descrito por Raedeke y Smith (2009) y adaptando el orden lógico de aparición descrito por Garcés de los Fayos y Cantón (2008), donde sugiere que el agotamiento emocional aparece primero como reacción a situaciones agobiantes y poco superables. Posteriormente, se manifiesta la falta de interés en la práctica de la actividad como estrategia de distanciamiento con el responsable de la situación, devaluando así su deporte. Con el paso del tiempo, esta situación derivará hacia una baja sensación de logro.
- Aparición de las consecuencias observables del burnout. El proceso descrito conduce a una serie de consecuencias en los tres ámbitos descritos como predictores; en el deportivo cabe destacar la pérdida de ilusión por seguir entrenando y compitiendo, percepciones subjetivas de falta de habilidades, incapacidad para lograr resultados o disminución del interés hacia el deporte, etc. En el ámbito de los otros significativos o entorno cercano podríamos destacar conflictos graves con familiares y personas cercanas, incomunicación o falta de interés hacia estas personas, y por último, el relacionado con componentes personales, tales como, trastornos psicossomático,

modificar hábitos saludables, teniendo respuestas de ira, no saber manejar las emociones, situaciones diversas, etc.

- Abandono. Por último, este es el final habitual de muchos deportistas que sufren burnout. Nos preocupa especialmente cuando se produce en los deportistas más jóvenes tal como señalan Lemyre et al., 2008, el ámbito deportivo no siempre tiene relación directa con tener calidad de vida y promoción de la salud, depende de la manera de organizar, planificar y capacitar a los profesionales que llevan a cabo las actividades (Garcés de los Fayos et al., 2008).

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

Una vez realizado el primer objetivo que nos planteábamos (intentar mejorar la comprensión del burnout), pasamos ahora al segundo objetivo, intentar diseñar estrategias que permitan disminuir este síndrome. Partiendo del modelo anteriormente descrito y de los estudios revisados, es relevante destacar los siguientes principios para el desarrollo de estrategias de prevención:

Tabla 2. Sumario de los principios preventivos del burnout.

Principio preventivo	Estrategias
Evaluaciones periódicas	<ul style="list-style-type: none"> - Elaborar fichas de seguimiento semanales y organizar reuniones para transmitir continuo feedback entre el entrenador y psicólogo. - El psicólogo debe estar presente en sesiones de entrenamiento de forma periódica.
Establecer periodos de entrenamiento psicológico con el deportista	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios de relajación y visualización en los entrenamientos. - Llevar a cabo ejercicios con objetivos alcanzables en la práctica. - Mejorar el autocontrol, por ejemplo, alejándose de polémicas y del árbitro, utilizar una palabra clave, sujetar raqueta con dos manos, etc.)
Planificación racional del entrenamiento deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar la periodización del programa de entrenamiento en relación con las competiciones de la temporada. - Ejecutar los cambios en el programa de entrenamiento de cada deportista. - Efectuar actividades lúdicas para completar los entrenamientos y fuera del contexto deportivo.
Pretender que los deportistas estén motivados	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar ejercicios en equipo (relación). - Explicar los objetivos de las tareas y sesiones de los entrenamientos (competencia). - Dar la opción de elegir en ocasiones, tanto materiales como ejercicios (autonomía). - Valorar positivamente el apoyo entre deportistas. - Pretender que el clima motivacional esté orientado a la

	<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

