

Cita: Olivera, R., Perilla-Toro, L. E. y Machorro, F. (2026). Relación del *Coping*, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el *Burnout* en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 26(2), 1-15

Relación del *Coping*, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el *Burnout* en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

Relationship of Coping, Perceived Social Support and Personality with Burnout in a Sample of Mexican University Athletes

Relação de Cópia, Apoio Social Percebido e Personalidade a Burnout numa Amostra de Atletas Universitários Mexicanos

Olivera, Ricardo¹, Perilla-Toro, Lyria Esperanza², Machorro, Felipe³

¹Universidad de las Américas Puebla, México; ²Universidad de los Andes, Colombia; ³Universidad Politécnica de Puebla, México

RESUMEN

El artículo examina cómo los rasgos de personalidad, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social percibido se relacionan con el síndrome de burnout en una muestra de 230 atletas universitarios mexicanos, con edades entre 17 y 24 años, durante el año 2020. Los participantes estaban activos en diversas disciplinas deportivas. Los resultados revelan que hay conexiones significativas con el burnout en la muestra. Por ejemplo, se encontró que el apoyo social percibido y la estrategia de afrontamiento de Planificación Activa están asociados de manera negativa con el burnout, mientras que la estrategia de Retraimiento Mental muestra una asociación positiva. Además, se llevaron a cabo análisis de mediación que indicaron relaciones negativas significativas entre los rasgos de Estabilidad Emocional y Apertura a la Experiencia con el burnout, mediadas en ambos casos por la estrategia de Planificación Activa. En conclusión, algunos de los modelos explorados son adecuados para explicar interacciones específicas en el entorno universitario en México. Este estudio tiene un enfoque exploratorio y descriptivo, y su objetivo es generar aplicaciones prácticas, permitiendo identificar indicadores que podrían mejorar el bienestar de los individuos a través de la adopción de actitudes o programas académicos específicos para enfrentar el burnout. Se sugiere que estas aplicaciones sean pertinentes no solo en contextos deportivos y educativos, sino también en otras estructuras organizacionales.

Palabras clave: Estrés, deporte, estudiantes, universidad.

ABSTRACT

The article examines how personality traits, coping strategies and perceived social support are related to burnout syndrome in a sample of 230 Mexican university athletes, aged 17-24 years, during the year 2020. The participants were active in various sports disciplines. The results reveal that there are significant connections with burnout in the sample. For example, perceived social support and the Active Planning coping strategy were found to be negatively associated with burnout, while the Mental Withdrawal strategy showed a positive association. In addition, mediation analyses were conducted which indicated significant negative relationships between the traits of Emotional Stability and Openness to Experience with burnout, mediated in both cases by the Active Planning strategy. In conclusion, some of the models explored are adequate to explain specific interactions in the university environment in Mexico. This study has an exploratory and descriptive approach, and its objective is to generate practical applications, allowing the identification of indicators that could improve the well-being of individuals through the adoption of specific academic attitudes or programs to address burnout. It is suggested that these applications are relevant not only in sports and educational contexts, but also in other organizational structures.

Keywords: Stress, sport, students, university.

RESUMO

O artigo examina a forma como os traços de personalidade, as estratégias de coping e o apoio social percebido estão relacionados com a síndrome de burnout numa amostra de 230 atletas universitários mexicanos, com idades entre os 17 e os 24 anos, durante o ano de 2020. Os participantes eram activos em várias modalidades desportivas. Os resultados revelam que existem ligações significativas com o burnout na amostra. Por exemplo, o apoio social percebido e a estratégia de coping de Planeamento Ativo foram negativamente associados ao burnout, enquanto a estratégia de Retirada Mental mostrou uma associação positiva. Além disso, foram realizadas análises de mediação que indicaram relações negativas significativas entre os traços Estabilidade Emocional e Abertura à Experiência e o burnout, mediadas em ambos os casos pela estratégia de Planeamento Ativo. Em conclusão, alguns dos modelos explorados são adequados para explicar interações específicas no ambiente universitário no México. Este estudo tem uma abordagem exploratória e descritiva, e o seu objetivo é gerar aplicações práticas, permitindo a identificação de indicadores que possam melhorar o bem-estar dos indivíduos através da adoção de atitudes académicas específicas ou de programas para lidar com o burnout. Sugere-se que estas aplicações sejam relevantes não só em contextos desportivos e educativos, mas também noutras estruturas organizacionais.

Palavras chave: Stress, esporte, estudantes, universidade.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad en México, se observa una mayor integración de programas deportivos tanto en universidades públicas como privadas. La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (2022), organismo gubernamental mexicano, se encarga de implementar y promover políticas que incentiven la participación de la población en actividades físicas. Este fenómeno subraya la influencia del deporte entre los universitarios y su impacto en su vida personal y académica.

La relación entre el deporte y la psicología adquiere relevancia. Esta conexión se comprende a través del proceso que experimentan los individuos al practicar deporte, donde antes, durante y después de la actividad deportiva ocurren procesos y manifestaciones psicológicas. Antes incluso de que el deportista realice su primer movimiento, internamente se desencadenan diversos eventos que generalmente pasan desapercibidos para un observador externo, e incluso en ocasiones el propio deportista no es consciente de estos procesos psíquicos y psicofísicos.

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

La participación en actividades deportivas conlleva beneficios físicos significativos para la salud, como mejorar el funcionamiento de sistemas como el respiratorio y cardiovascular. Estos cambios pueden inducir comportamientos más positivos o relajados debido a la regulación de dichos sistemas, además de facilitar interacciones sociales que promueven nuevas relaciones personales. No obstante, estas prácticas también pueden desencadenar conflictos personales o sociales que afectan el rendimiento deportivo de los atletas. Esto podría resultar en una mayor visibilidad de problemas de salud mental previamente subestimados, como el síndrome de burnout.

Este estudio se enfoca en investigar el síndrome de burnout entre deportistas universitarios en México, utilizando modelos y teorías que incorporan el Apoyo Social Percibido, el Coping y la Personalidad como variables que pueden mediar o predecir su comportamiento frente a situaciones que podrían desencadenar dicho síndrome. Estos modelos proporcionan un marco para comprender cómo el burnout se manifiesta y cómo las relaciones con esta variable pueden ser tanto negativas como positivas. La teoría presentada permite formular hipótesis desde diversas perspectivas basadas en la literatura existente.

En 1974, Freudenberg comenzó a estudiar el fenómeno del burnout. Concluyó que cuando los atletas no consiguen los objetivos que se proponen durante la práctica deportiva a pesar del desgaste físico, mental y emocional, experimentan una disminución gradual de motivación y falta de interés. A este estado lo denominó Burnout. (González et al., 2020). En 1986, Maslach y Jackson propusieron un modelo del síndrome de Burnout, dividiéndolo en tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización, y baja realización profesional. Estos son las tres dimensiones que conforman el modelo estrés básico en los empleados (Lopes La Falce et al., 2022). Conforme a lo anterior es que el esquema mencionado anteriormente se ha usado para diversos estudios y lo que permite asegurar que el Burnout se relaciona con el estrés laboral prolongado por un lapso largo de tiempo (Li et al., 2023).

En cuanto al *coping* o afrontamiento, son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). El manejo de estas demandas puede manifestarse a través de la aparición o gestión del estrés, lo cual podría llevar al desarrollo del Burnout. En la literatura, se identifican dos estilos diferentes de afrontamiento basados en su categorización. El primer estilo está orientado a la tarea o al problema, y tienen que ver con acciones que se destinan a cambiar o controlar aspectos de una situación que detone estrés en el individuo. Algunos ejemplos de esta estrategia incluyen el aumento del esfuerzo, la planificación y el análisis lógico de los recursos en función de las demandas (Letelier López, 2007). La segunda función está orientada a la emoción. Esto implica regular las emociones negativas y las consecuencias asociadas a la situación. Ejemplos de lo anterior incluyen el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, la aceptación de responsabilidades y la reevaluación positiva de la situación (Letelier López, 2007). En este escenario y mediante el uso de las técnicas el atleta en lugar de abordar la causa del problema tratará de disminuir o eliminar las consecuencias (síntomas) que conlleva la situación estresante (Cox, 2009). De igual forma, hay autores proponen que una tercera función, denominada estrategia de evasión, que implica desvincularse de la situación estresante. Esta estrategia incluye culpar a los demás, negar, evitar conductualmente, poner excusas y no hacer nada. Aquellas personas que usan este tipo de estrategias tienden a alejarse del factor estresante.

El apoyo social implica interactuar con grupos o individuos que ofrezcan apoyo emocional o relacionado con la tarea. Ejemplo de estos individuos o grupos son el entrenador, compañeros de equipo, familia, pareja o hasta los espectadores, ya que pueden crear un entorno que fortalezca los recursos de la persona para enfrentar el estrés (Nicholls 2010). El apoyo social percibido ayuda a prevenir y reducir el estrés además de aumentar los recursos para afrontarlo (Rodríguez-Martín, 1995, citado en Arias Orduña, 2015). Incrementar y mejorar el nivel de apoyo social permite a los deportistas obtener diversos tipos de recursos (como atención, confianza, respeto y consejo) de sus compañeros de equipo, entrenadores o familiares, ayudándoles a desarrollar un fuerte sentido de pertenencia y proporcionar más recursos de afrontamiento. Además, hay tres fuentes de apoyo social percibido: la familia, los amigos y personas importantes externas a estos dos grupos (Ding et al., 2016 citado en Shang y Yang 2021). Por otro lado, existen tres fuentes de Apoyo Social percibido: familia, amigos y personas importantes externas a estos dos grupos (Dahlem, et al., 1988, citado por Gómez-Espejo et al., 2017).

La personalidad es la suma de características que hacen a una persona única y singular (Weinberg y Gould, 2010). Define a un individuo de manera única y permanece estable a lo largo del tiempo. Por ejemplo, si un deportista muestra consistentemente la característica de ser asertivo tanto dentro como fuera del campo deportivo, se podría decir que es una persona asertiva (Cox, 2009). Este estudio busca relacionar los rasgos de personalidad con predisposiciones al apoyo social y estrategias de afrontamiento, con el fin de vincularlos con el Burnout. Dado a la investigación científica reciente, se ha reforzado la teoría de cinco principales rasgos que determinan la personalidad, lo que generó el modelo denominado Big Five. Estos rasgos son: extraversión, neuroticismo, amabilidad, responsabilidad o meticulosidad, y apertura a nuevas ideas o experiencias (Cox, 2009).

MATERIAL Y MÉTODOS

El enfoque del estudio fue cuantitativo, confirmatorio, correlacional y explicativo. Se describe como confirmatorio porque pretende validar las hipótesis planteadas en el modelo de investigación, basándose en trabajos anteriores. Es correlacional ya que busca identificar y establecer una relación entre las variables a través de un patrón predecible para la muestra estudiada. Finalmente, es explicativo porque intenta entender cómo surge, aumenta o disminuye el fenómeno analizado, yendo más allá de una simple descripción de los conceptos en la relación entre las variables.

Con base en la información presentada en el marco teórico sobre cómo se relacionan las variables, se diseñaron varios modelos que permitieron formular hipótesis sobre las interacciones e impactos en el síndrome de Burnout.

Hipótesis 1: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo el apoyo social percibido influye en el Burnout entre deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 2: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo el manejo del estrés (*Coping*) influye en el Burnout entre deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 3: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo el apoyo social percibido influye en el Burnout, considerando que el efecto es mediado por el manejo del estrés (*Coping*), en deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 4: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo la extroversión influye en el Burnout, considerando que el efecto es mediado por la planificación activa, en deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 5: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo la estabilidad emocional influye en el Burnout, considerando que el efecto es mediado por la planificación activa, en deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 6: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo la apertura a la experiencia influye en el Burnout, considerando que el efecto es mediado por la planificación activa, en deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Hipótesis 7: Se investigará si hay diferencias significativas en cómo el retraimiento mental influye en el Burnout en deportistas universitarios que forman parte de equipos representativos.

Participantes

La muestra incluyó a 230 estudiantes universitarios que participaban en equipos deportivos representativos durante el año 2020, provenientes de diversas universidades en México. De estos, 123 eran mujeres (53.48%) y 107 hombres (46.52%), con edades que oscilaban entre los 17 y 27 años ($M = 19.96$, $SD = 1.59$). El 30% de los deportistas pertenecían al voleibol, el 21.8% al fútbol soccer, el 11% al basquetbol, mientras que el 9.1% practicaba

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

taekwondo. El restante 28.1% se distribuyó entre varios deportes, desde atletismo hasta patinaje artístico sobre hielo, en proporciones menores.

Instrumentos

Se aplicó un instrumento general que incluía las siguientes escalas: el *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ), el *Ten-Item Personality Inventory* (TIPI), la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido de Landeta (EMAS) y el *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ). La integración de estos instrumentos resultó en un total de 65 ítems.

Para medir el burnout, se utilizó la adaptación al español del *Athlete Burnout Questionnaire* (Arce et al., 2012) realizada por Arce et al. en 2012. Este cuestionario se divide en tres dimensiones: agotamiento físico y emocional (AFE), sensación reducida de logros (RSL) y devaluación de la práctica deportiva (DPD). La escala emplea un formato Likert de 1 a 5, donde 1 significa "nunca" y 5 significa "siempre" (Arce et al., 2012).

Para evaluar la variable de personalidad se empleó el Ten-Item Personality Inventory (TIPI), el cual examina las cinco dimensiones del modelo Big Five (Maharani, 2022) con dos ítems por cada dimensión (Brust et al., 2016). El TIPI se califica usando una escala Likert que varía de 1 a 7, donde 1 indica "fuertemente en desacuerdo" y 7 "fuertemente de acuerdo".

Para medir el apoyo social percibido, se utilizó la adaptación española de Landeta y Calvete (2002) de la Perceived Social Support Multidimensional de Dahlem et al. (1988) (Gómez-Espejo et al., 2017). Este instrumento incluye las dimensiones de Familia, Amigos y Otras personas, manteniendo los 12 ítems originales y utilizando una escala Likert de 1 a 7 (Gómez-Espejo et al., 2017).

Para evaluar la variable de afrontamiento o coping, se empleó una versión adaptada del cuestionario Approach to Coping in Sport Questionnaire desarrollada por Letelier (2007). Este instrumento, fundamentado en las investigaciones de Kim y Duda (1997) y Kim et al. (2003), se organizan en cinco dimensiones: calma emocional, planificación activa/reestructuración cognitiva, retraining mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo social. La evaluación se llevó a cabo utilizando una escala Likert de 1 a 5, donde 1 significa "nunca" y 5 significa "siempre" (Letelier López, 2007).

Procedimiento.

Debido a las limitaciones impuestas por la primera ola de la pandemia de COVID-19, el cuestionario se distribuyó en línea mediante *Microsoft Forms*, utilizando el método de muestreo en cadena para recopilar las respuestas. Inicialmente, se contactó a los miembros del equipo de voleibol representativo de la Universidad de las Américas Puebla, solicitando el consentimiento tanto de ellos como del entrenador para obtener los correos electrónicos institucionales de los deportistas, lo cual facilitó el acceso al cuestionario.

Se entregó un formulario de consentimiento informado a los atletas, donde se explicaba el propósito del estudio, la participación voluntaria, la falta de pago económico, la privacidad de los datos, y la confidencialidad de la información, además de ofrecer un contacto para resolver cualquier duda, sugerencia o comentario. Una vez que los participantes aceptaron estas condiciones, se les aplicó el cuestionario. Dado que no era posible una supervisión en persona, se configuró *Microsoft Forms* para que todas las preguntas fueran obligatorias, evitando que quedaran sin respuesta de forma accidental.

Análisis estadístico

Para evaluar las hipótesis planteadas, se llevaron a cabo análisis de regresión entre las variables. Se examinó cómo las variables de afrontamiento y el apoyo social percibido influían en el burnout a través de regresiones. Además, se

Olivera et al.

analizaron las distintas dimensiones de la personalidad para identificar qué rasgos predecían más eficazmente el burnout. También se realizaron análisis de regresión en los que el afrontamiento actuaba como variable mediadora entre el apoyo social y su impacto sobre el burnout.

Se utilizó el enfoque de Baron y Kenny (1986), que emplea ecuaciones de regresión para determinar la presencia de mediación. La primera ecuación requiere realizar una regresión de la variable independiente sobre la variable mediadora. La segunda ecuación implica realizar una regresión de la variable dependiente respecto a la variable independiente. Finalmente, la tercera ecuación implica una regresión de la variable dependiente considerando tanto la variable mediadora como la independiente (Baron y Kenny, 1986).

De manera similar, hay ciertas condiciones que deben cumplirse para demostrar la existencia de mediación. La primera condición requiere que la variable independiente tenga un efecto en la variable mediadora en la primera ecuación. La segunda condición establece que la variable independiente debe tener un impacto significativo en la variable dependiente en la segunda ecuación. La tercera condición indica que la variable mediadora debe afectar a la variable dependiente en la última ecuación. Si se cumplen estas condiciones, el impacto de la variable independiente sobre la variable dependiente debería ser menor en la última ecuación en comparación con la segunda.

Es relevante mencionar que, según lo propuesto por Baron y Kenny (1986), existen criterios para clasificar las mediaciones como parciales o totales. Si en el último paso el efecto de la variable independiente sobre la dependiente deja de ser estadísticamente significativo, se considera una mediación total. Por otro lado, si el efecto sigue siendo significativo, se trata de una mediación parcial. Una mediación total indica que hay un único mediador dominante, mientras que una mediación parcial sugiere la presencia de múltiples factores mediadores. (Baron y Kenny, 1986).

En cuanto a la técnica de estimación, se utilizaron modelos de ecuaciones estructurales por mínimos cuadrados parciales (*Partial Least Squares*, PLS). Para ello, se empleó el software SmartPLS versión 4 (Ringle et al., 2022). El método PLS se basa en el análisis de la varianza, ofreciendo una metodología más flexible respecto a los parámetros, especialmente en la distribución de los datos. Por esta razón, el modelo de ecuaciones estructurales por mínimos cuadrados parciales no requiere las estrictas condiciones de normalidad exigidas por el modelo de ecuaciones estructurales de covarianza tradicional, utilizando pruebas no paramétricas (Martínez y Fierro, 2018).

RESULTADOS

Para el análisis descriptivo de la muestra, se calcularon las medias y desviaciones estándar de cada instrumento y dimensión. Los resultados se presentan en la tabla 1.

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

Tabla 1

Análisis descriptivos totales.

Dimensiones/Instrumentos.	N	M	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Devaluación de la práctica deportiva	229	9.38	3.96	0.911	0.187
Reducida Sensación de Logro	229	14.6	2.42	0.326	0.42
Cansancio Físico y Emocional	229	10.4	3.13	1.45	3.03
ABQ TOTAL	229	34.4	7.43	0.883	0.49
Extroversión	229	10.01	2.54	-0.311	-0.756
Afabilidad	229	10.2	2.2	-.0101	-0.949
Minuciosidad	229	10.4	2.38	-0.304	-1.18
Estabilidad Emocional	229	9.52	2.64	-0.0985	-1.01
Apertura a la Experiencia	229	10.5	2.17	-0.135	-0.917
TIPI TOTAL	229	50.7	8.13	0.0402	-0.857
Familia	229	23.1	5.23	-1.44	2.07
Amigos	229	24.3	4.1	-1.46	2.79
Otros	229	23.6	4.59	-1.36	1.99
EMAS TOTAL	229	71	11.71	-1.48	3.11
Calma Emocional	229	26.8	4.62	-0.374	-0.274
Planificación Activa	229	23.1	4.16	-0.673	0.482
Retraimiento Mental	229	12.2	4.13	0.881	0.667
Conductas de Riesgo	229	12.9	3.08	0.171	-0.379
Búsqueda de Apoyo Social	229	16.1	5.08	-0.108	-0.87
ACSQ TOTAL	229	91.1	13.4	-0.00566	-0.266

Análisis de regresión

En el primer modelo, la regresión lineal fue estadísticamente significativa ($p < .001$). Además, se obtuvo un valor de R^2 de 0.076, indicando que el 8% de la variación en las puntuaciones de burnout puede ser explicado por el apoyo social percibido, con un beta de -0.276. En el segundo modelo, la regresión lineal también fue significativa ($p = .067$), con un valor de R^2 de 0.112, lo que sugiere que el 11% de la variación en las puntuaciones de burnout puede ser explicado por el *coping*, con un beta de -0.334.

Para el modelo correspondiente a la hipótesis 3, donde el *coping* actúa como mediador entre el apoyo social percibido y el burnout, se utilizaron los modelos de Baron y Kenny (1986) para determinar la mediación. En la primera regresión entre el apoyo social percibido y el *coping* (de independiente a mediador), se obtuvo una regresión estadísticamente significativa con un beta de 0.449, indicando que el 45% de la variación en el *coping* puede ser explicada por el apoyo social percibido. En la segunda regresión, se obtuvo un beta de -0.276 entre el apoyo social percibido y el burnout (de independiente a dependiente), lo que indica que el 28% de la variación en el burnout puede ser explicada por el apoyo social percibido. Esto se puede observar en la tabla 2.

Finalmente, en la tercera ecuación (de la variable independiente y mediadora a la dependiente), la regresión fue estadísticamente significativa. Como se observa en la tabla 3 el beta entre el apoyo social percibido y el burnout fue de -0.185, mientras que la regresión del *coping* (mediador) sobre el burnout (dependiente) también fue significativa, con un beta de -0.238. Siguiendo las condiciones establecidas por Baron y Kenny (1986), se puede afirmar que la mediación es parcial, ya que la tercera ecuación fue estadísticamente significativa.

Tabla 2

Análisis de regresión modelo 3: Variables Independiente sobre Mediadora y Dependiente.

Variables	Beta	p-value
Apoyo -> Coping	0.449	.000
Apoyo -> Burnout	-0.276	.000

Tabla 3

Análisis de regresión modelo 3: Variables Independiente y Mediadora sobre Dependiente.

Variable	Beta	p-value
Apoyo -> Burnout	-0.185	.027
Coping -> Burnout	-0.238	.001

Para el modelo presentado en la hipótesis 4, (observe tabla 4) se siguieron los mismos pasos para comprobar la existencia de una mediación. En la primera regresión entre extroversión y planificación activa (de independiente a mediadora), se obtuvieron resultados estadísticamente significativos con un beta de 0.272, indicando que el 27% de la variación en la planificación activa puede ser explicado por la extroversión.

En la segunda regresión, se encontró una relación estadísticamente significativa con un beta de -0.251 entre extroversión y burnout (de independiente a dependiente), sugiriendo que el 25% de la variación en el burnout puede ser explicado por la extroversión.

Finalmente, en la tercera ecuación (de la variable independiente y mediadora a la dependiente), la regresión dejó de ser estadísticamente significativa, con un valor de p de 0.077 y un beta de -0.152 entre extroversión y burnout. Mientras tanto, la regresión de la planificación activa (mediadora) sobre el burnout (dependiente) no fue

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

estadísticamente significativa, con un valor de p de 0.077 y un beta de -0.298. Esto se puede observar en la tabla 5. Según las condiciones establecidas por Baron y Kenny (1986), se puede afirmar que la mediación es total, ya que la regresión de la variable independiente sobre la dependiente dejó de ser significativa en la tercera ecuación, a diferencia de la segunda ecuación.

Tabla 4

Análisis de regresión modelo 4: Variables Independiente sobre Mediadora y Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Extroversión -> Planificación activa	0.272	.000
Extroversión -> Burnout	-0.251	.001

Tabla 5

Análisis de regresión modelo 4: Variables Independiente y Mediadora sobre Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Extroversión -> Burnout	-0.152	.077
Planificación activa -> Burnout	-0.298	.000

En la tabla 6 se puede observar el modelo presentado en la hipótesis cinco, primero se realizó la regresión de la variable de estabilidad emocional sobre la planificación activa, obteniendo una relación positiva estadísticamente significativa con un beta de 0.341, lo que indica que el 34% de la variación en la planificación activa puede ser explicado por la estabilidad emocional.

Luego, se encontró una relación estadísticamente significativa entre estabilidad emocional y burnout (de independiente a dependiente) con un beta de -0.204, sugiriendo que el 20% de la variación en el burnout puede ser explicado por la estabilidad emocional.

Finalmente, en la tabla 7 se muestra la tercera ecuación (de la variable independiente y mediadora a la dependiente), la regresión dejó de ser estadísticamente significativa, con un valor de p de 0.113 y un beta de -0.115 entre estabilidad emocional y burnout. Mientras tanto, la regresión de la planificación activa (mediadora) sobre el burnout (dependiente) fue estadísticamente significativa, con un beta de -0.298. Según las condiciones establecidas por Baron y Kenny (1986), se puede afirmar que la mediación es total, ya que la regresión de la variable independiente sobre la dependiente dejó de ser significativa en la tercera ecuación, a diferencia de la segunda ecuación.

Tabla 6

Análisis de regresión modelo 5: Variables Independiente sobre Mediadora y Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Estabilidad emocional -> Planificación activa	0.341	.000
Estabilidad emocional -> Burnout	-0.204	.002

Tabla 7

Análisis de regresión modelo 5: Variables Independiente y Mediadora sobre Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Estabilidad Emocional-> Burnout	-0.115	0.113
Planificación Activa -> Burnout	-0.298	0.000

Para el modelo propuesto en la hipótesis seis se llevó a cabo una regresión de la variable apertura a la experiencia sobre la planificación activa, lo que resultó en una relación estadísticamente significativa con un beta de 0.333, lo que indica que el 33% de la variación en la planificación activa puede ser explicada por la apertura a la experiencia (observar tabla 8).

Posteriormente, se llevó a cabo la regresión de la variable de apertura a la experiencia sobre el burnout, obteniendo una relación estadísticamente significativa ($p < 0.001$). Se encontró un beta de -0.238, lo que sugiere que el 24% de la variación en el burnout puede ser explicado por la apertura a la experiencia.

En la tabla 9 se observa el tercer paso, donde se realizó la regresión de la variable de apertura a la experiencia sobre el burnout, obteniendo una relación estadísticamente significativa ($p = 0.017$). El beta fue de -0.149, indicando que el 1.5% de la variación en el burnout puede ser explicada por la apertura a la experiencia. Mientras tanto, la regresión de la planificación activa (mediadora) sobre el burnout (dependiente) fue estadísticamente significativa, con un beta de -0.294. Considerando las condiciones establecidas por Baron y Kenny (1986), se puede afirmar que la mediación es parcial, ya que la regresión de la variable independiente sobre la dependiente dejó de ser significativa en la tercera ecuación, a diferencia de la segunda ecuación.

Tabla 8

Análisis de regresión modelo 6: Variables Independiente sobre Mediadora y Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Apertura experiencia -> Planificación activa	0.333	.000
Apertura experiencia -> Burnout	-0.238	.000

Tabla 9

Análisis de regresión modelo 5: Variables Independiente y Mediadora sobre Dependiente.

Variabes	Beta	p-value
Apertura a la experiencia-> Burnout	-0.149	.017
Planificación Activa -> Burnout	-0.294	.000

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos indican que el apoyo social percibido tiene un efecto negativo estadísticamente significativo sobre el burnout, corroborando la hipótesis uno. Esto sugiere que mayores niveles de apoyo social están asociados con una reducción en los niveles de burnout. Basándonos en Robbins y Judge (2017), se puede argumentar que el apoyo social actúa como un factor mitigador de los efectos del estrés, proporcionando herramientas de apoyo que ayudan a los individuos a enfrentar mejor los factores estresantes. De igual forma, el

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

modelo de *Coping* del *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ) considera a la búsqueda del Apoyo Social como una técnica de afrontamiento contra el estrés (Kim et al., 2003).

Además, se encontró una relación negativa entre el coping y el burnout, indicando que algunas técnicas y dimensiones de afrontamiento pueden ser efectivas para manejar el burnout. Esto sugiere la posibilidad de desarrollar herramientas que ayuden a reducir este síndrome. Específicamente, las técnicas de retraimiento mental y planificación activa mostraron resultados destacados. El retraimiento mental mostró una relación positiva con el burnout, mientras que la planificación activa mostró una relación negativa. La planificación activa se centra en estrategias orientadas a la tarea, y según Nicholls et al. (2022), este tipo de afrontamiento predice negativamente los niveles de burnout en deportistas de la Football Association Premier League.

Se recomienda considerar nuevas variables que puedan influir en los niveles de *coping* en futuras investigaciones. Por ejemplo, la gratitud ha mostrado ser beneficiosa para aumentar el bienestar subjetivo y mitigar los efectos adversos de las emociones negativas, manteniendo recursos psicológicos de afrontamiento (Kong et al., 2021; Yang et al., 2021, citados en Guo et al., 2022). Además, investigaciones como las de Aguinaga et al. (2021) han encontrado que los deportistas con bajos niveles de estrategias de afrontamiento pueden experimentar menor bienestar cuando la ansiedad es alta. Esto subraya la importancia de reconsiderar los modelos de afrontamiento utilizados en contextos deportivos.

Los resultados también indicaron que hay una relación positiva entre la extroversión y la planificación activa. Sin embargo, no se encontró ninguna relación entre la extroversión y el burnout. En términos de personalidad, se ha observado que niveles altos de extroversión están asociados con estrategias activas de afrontamiento y reevaluación positiva, y menos orientación hacia estrategias emocionales, evitativas, de culpa o ilusorias (Nicholls, 2010). Es posible que en esta muestra la extroversión no esté vinculada al burnout porque las personas con este rasgo tienden a enfocarse en abordar los problemas directamente en lugar de centrarse en las emociones o evitar situaciones (Nicholls, 2010). Estos hallazgos ayudan a entender por qué no se pudo confirmar la hipótesis cuatro.

Además, los resultados mostraron una relación positiva entre el rasgo de estabilidad emocional y la planificación activa, así como con el burnout. Se encontró que la mediación fue total, lo que confirma la hipótesis cinco. Esta hipótesis plantea que la estabilidad emocional se relaciona negativamente con el burnout, y que esta relación es mediada por la planificación activa. También se ha observado que la regulación emocional está asociada con el logro de metas deportivas y puede ser más frecuente y tener un mayor impacto durante la competición (Tomé-Lourido et al., 2023). Dado que la estabilidad emocional comparte características con el proceso de planificación activa, se concluye que las personas con este rasgo tienden a emplear estrategias de planificación activa debido a la alineación con su personalidad.

Altos niveles del rasgo de apertura a la experiencia están positivamente relacionados con estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, como la planificación activa (Brust et al., 2016). La mediación entre estas variables fue parcial, confirmando la hipótesis seis, que sugiere que la apertura a la experiencia se relaciona negativamente con el burnout y que esta relación es mediada por la planificación activa. Esta relación positiva entre apertura a la experiencia y planificación activa se debe a las características del rasgo, que incluyen la aceptación de ideas diversas, originalidad y creatividad (Brust et al., 2016), proporcionando a los individuos herramientas efectivas para enfrentar el burnout.

En cuanto a la última hipótesis, que menciona que el retraimiento mental tendrá una relación positiva significativa con el burnout, es importante recordar que el retraimiento mental incluye el culpar a otros, la negación, la evitación conductual y excusas para no actuar, así como la tendencia a ignorar o evitar situaciones estresantes y sus consecuencias emocionales (Robbins y Madrigal, 2017). Esta explicación confirma la relación positiva observada entre el retraimiento mental y el burnout.

Además, las personas con apertura a la experiencia tienden a mostrar una menor devaluación deportiva, destacando la importancia de la apertura a nuevas ideas y la creatividad asociada con este rasgo (Brust et al., 2016). Esto sugiere que los deportistas con este rasgo pueden encontrar nuevas perspectivas para mantener el interés en su deporte y evitar la desmotivación.

También se confirmó una relación negativa entre el apoyo social de los amigos y el agotamiento físico y emocional, que está vinculado con cargas intensas de entrenamiento, estrés competitivo y períodos de descanso limitados. Los amigos son una fuente importante de apoyo emocional (Tenenbaum y Eklund, 2007), lo que podría explicar por qué se percibe un mayor apoyo físico entre los deportistas universitarios en México, dado que este grupo es probablemente el más cercano en términos de apoyo social percibido.

CONCLUSIONES

En conclusión, los principales hallazgos de esta investigación indican que una de las variables clave, el apoyo social percibido, tiene un impacto negativo en el Burnout, que es el foco de estudio. En relación al *coping* y la Personalidad, observamos que algunas dimensiones de estas variables influyen en el síndrome de Burnout. Las variables que tienen un efecto negativo incluyen la planificación activa (en términos de *coping*) y la estabilidad emocional y apertura a la experiencia (en cuanto a personalidad). Además, se descubrió que no todas las estrategias de afrontamiento son efectivas contra el Burnout, ya que el retraimiento mental lo incrementa. Esto subraya la importancia de gestionar y emplear adecuadamente las técnicas apropiadas en situaciones de estrés, dado que algunos comportamientos que parecen aliviarlo pueden en realidad empeorarlo.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Es importante identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas y evaluar no solo su efectividad, sino también sus repercusiones en su bienestar. La planificación activa ha demostrado ser la más eficaz contra el Burnout. Por lo tanto, se recomienda implementar un programa destinado a prevenir el Burnout y fomentar el bienestar de los atletas universitarios. También es crucial determinar qué estrategias son menos efectivas para cada individuo y evaluar si su uso incrementa los niveles de Burnout, como se observó con el Retraimiento Mental en este estudio.

Adicionalmente, se debe considerar el entorno y el apoyo social que los deportistas perciben y reciben. No se trata solo de promover acciones para que los individuos obtengan apoyo de ciertos grupos, sino de entender de dónde proviene el apoyo más significativo y cómo interactúan con el Burnout. Esto se relaciona con el bienestar psicológico de los sujetos, que es el objetivo principal de la investigación y debe complementarse para lograr un enfoque más integral y efectivo en el futuro.

Además, se sugiere que las aplicaciones potenciales de estos hallazgos se extiendan a estructuras organizacionales y a instituciones deportivas, contribuyendo a la psicología del deporte junto con la psicología social y organizacional. Los hallazgos sobre el apoyo social y el afrontamiento pueden utilizarse para identificar qué individuos son más capaces de desarrollar ciertas habilidades de afrontamiento y cómo esta información puede mejorar la dinámica de los grupos, analizando los roles de las personas que pueden brindar apoyo a otros miembros. Esto nos permitiría comprender el apoyo percibido y su origen, lo que ayudaría a prevenir el desarrollo del síndrome en los participantes. En este estudio, se encontró que el apoyo de los amigos es el más efectivo para reducir el Burnout.

También podemos reconocer las tendencias de los individuos extrovertidos, y se recomienda aprovechar su facilidad para socializar para compartir estas técnicas de afrontamiento con otros miembros del grupo, ya que, como se ha visto, el apoyo social también puede prevenir y disminuir el Burnout, con el grupo de amigos siendo el más influyente.

En cuanto a los roles, la percepción y las expectativas de rol pueden ajustarse en función de los miembros del grupo, teniendo en cuenta el impacto del apoyo social que perciben de su entorno; por ejemplo, se observó que los

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

amigos son el grupo que más influye en el apoyo percibido y tienen una relación negativa con el Burnout. Esto nos permitiría comprender las expectativas basadas en ese grupo y observar cómo los individuos interactúan con sus amigos como una medida preventiva o mecanismo de defensa contra el Burnout. Además, es importante entender las expectativas sobre los acuerdos no escritos entre los supervisores del grupo y sus miembros.

Es crucial considerar las implicaciones de la pandemia de COVID-19, que redujo la intensidad de los entrenamientos. Este contexto podría haber afectado los niveles de Burnout, por lo que sería aconsejable realizar estudios sobre esta variable en un entorno similar al anterior a la pandemia. Un estudio realizado en España con estudiantes universitarios durante la pandemia encontró una correlación positiva significativa entre la dependencia al ejercicio físico y la ira, la fatiga, la tensión y la depresión, y una correlación negativa con el vigor y la amistad. Esto podría deberse a la reducción de la actividad física durante el confinamiento, lo que impacta negativamente en el estado de ánimo de las personas (Rodríguez Cayetano et al., 2022). En este sentido, "es importante que los alumnos se sientan competentes en el deporte en cuestión para aumentar su intención de ser físicamente activos" (García-Ceberino et al., 2023, p. 8).

Se recomienda incorporar más variables en el estudio del síndrome de Burnout y sus efectos, empleando esta variable como mediadora. Sería útil considerar variables relacionadas con el contexto organizacional, como el liderazgo o el abandono, para realizar distintos tipos de análisis. Por ejemplo, se podría investigar cómo el Burnout actúa como mediador en la relación entre el afrontamiento o el apoyo social y el abandono del deporte.

Finalmente, es esencial considerar el contexto de las variables discutidas aquí. Esto implica conocer a los individuos y sus percepciones, lo que está relacionado con el bienestar psicológico de los sujetos, que es el objetivo final del estudio y debe complementarse para lograr un enfoque más variado y efectivo en el futuro.

AGRADECIMIENTOS

Ricardo Olivera quiere expresar su agradecimiento a la Universidad de las Américas Puebla por haberlo apoyado durante su tiempo como estudiante, dándole la oportunidad de formarse como profesional y proporcionándole las herramientas necesarias para cumplir una de sus metas académicas y profesionales.

Desea agradecer especialmente a la doctora Perilla Toro, quien fue su mentora, por su orientación, confianza en sus habilidades, y por el apoyo y la paciencia que le brindó a lo largo de este proyecto de investigación. También extiende su gratitud al doctor Machorro Ramos por su guía y contribución en el desarrollo de las bases de este proyecto.

Ricardo Olivera agradece a su familia, padres y hermanas que fueron motivación para seguir adelante. Finalmente, reconoce y valora el apoyo de sus amigos y de todas las personas importantes en su vida, así como de todos aquellos cuya participación fue crucial para completar esta investigación.

REFERENCIAS

1. Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101
2. Arce, C., De Francisco, C., Andrade, E., Ferraces, M., y Raedeke, T. (2012). Adaptación del ABQ para la evaluación del burnout en deportistas colombianos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 271-286.
3. Arias Orduña, A. V. (2015). *Psicología social aplicada*. Médica Panamericana.

4. Baron, R. M., y Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
5. Brust, O. A., Häder, S., y Häder, M. (2016). Is the Short Version of the Big Five Inventory (BFI-S) Applicable for Use in Telephone Surveys? *Journal of Official Statistics*, 32(3), 601–618. <https://doi.org/10.1515/jos-2016-0031>
6. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (2022). *¿Qué hacemos?* <https://www.gob.mx/conade/quehacemos#:~:text=En%20diciembre%20de%201988%20por,deporte%20y%20la%20cultura%20f%C3%ADsica>.
7. Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte conceptos y aplicaciones*. Médica Panamericana.
8. Dahlem, N. W., Zimet, G. D., y Walker, R. R. (1991). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support: A confirmation study. *Journal of Clinical Psychology*, 47(6), 756–761. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199111\)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199111)47:6<756::AID-JCLP2270470605>3.0.CO;2-L)
9. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnou. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165
10. Gómez-Espejo, V., Álvarez, I., Abenza, L., y Olmedilla, A. (2017). Análisis de la relación entre apoyo social y lesiones en futbolistas federados. *Acción Psicológica*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19261>
11. García-Ceberino, J. M., Feu, S., Gamero, M. G., y Ibáñez, S. J. (2023). Structural Relationship between Psychological Needs and Sport Adherence for Students Participating in Physical Education Class. *Sustainability*, 15(12), 9686. <https://doi.org/10.3390/su15129686>
12. González, D. S., Berrueto, A. C., López-Walle, J. M., y Gil, R. B. (2020). Cuestionario del Burnout Deportivo (ABQ): Análisis y validación en el deporte mexicano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 189–200. <https://doi.org/10.6018/cpd.358931>
13. Guo, Z., Yang, J., Wu, M., Xu, Y., Chen., S., Li, S. (2022) The associations among athlete gratitude, athlete engagement, athlete burnout: A cross-lagged study in China. *Frontiers in Psychology*, 13, 996144. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.996144>
14. Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology* (9) S115.
15. Kim, M. S., Duda, J. L. y Ntoumanis, N. (2003). The Development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ). *International Journal of Applied Sports Science*, 15 (1).
16. Kong, F., Yang, K., Yan, W. y Li, X. (2021). How does trait gratitude relate to subjective well-being in Chinese adolescents? The mediating role of resilience and social support. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00286-w>
17. Landeta, O. y Calvete, E. (2002). Adaptación y Validación de la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido [Adaptation and Validation of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. *Ansiedad y Estrés*, 8(2-3), 30-41.
18. Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
19. Letelier López A., Rojas Gorigoytía M., Jiménez Parodi Francisco., y Romero Carrasco Alicia. (2007). *Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles*. [Memoria para optar al título de Psicología] Universidad de Chile.
20. Li, J., Ju, S.-Y., Kong, L.-K., y Jiang, N. (2023). A Study on the Mechanism of Spiritual Leadership on Burnout of Elementary and Secondary School Teachers: The Mediating Role of Career Calling and Emotional Intelligence. *Sustainability*, 15(12), 9343. <https://doi.org/10.3390/su15129343>

Relación del Coping, Apoyo Social Percibido y Personalidad con el Burnout en una Muestra de Atletas Universitarios Mexicanos

21. Lopes La Falce, J., Ferreira, L., Oliveira, D., & Silva, P. (2023). Influence of burnout on the organizational commitment of healthcare professionals. *Revista de Administração de Empresas*, 63(3), e202305. <https://doi.org/10.1590/S0034-759020230305>
22. Martínez M. y Fierro E., (2018) Aplicación de la técnica PLS-SEM en la gestión del conocimiento: un enfoque técnico práctico. *Ride. Revista Iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*. 8(16). <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.336>
23. Maslach, C., Jackson, S.E. y Leiter, M.P. (1986). *The Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologist Press.
24. Nicholls, A. R. (2010). *Coping in sport theory, methods, and related constructs*. Nova Science Publishers.
25. Nicholls, A. R., Madigan, D. J. y Earle, K. (2022). Multi-wave analyses of coping, athlete burnout, and well-being among F. A. Premier League academy players. *Frontiers in Psychology*, 13, 979486. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979486>
26. Ringle, C. M., Wende, S. y Becker, J.-M. 2022. "SmartPLS 4." Oststeinbek: SmartPLS GmbH, <http://www.smartpls.com>
27. Robbins, J. E. y Madrigal, L. (2017). *Sport, exercise, and performance psychology: Bridging theory and application*. Springer Publishing Company.
28. Robbins, S. P. y Judge, T. A. (2017). *Comportamiento organizacional* (L. E. Pineda Ayala, Trad.; Décima séptima edición). Pearson Educación.
29. Rodríguez-Cayetano, A., Pérez-Muñoz, S., Sánchez-Muñoz, A., De Mena, J. M. y Becerro, Y .M. (2022). Estado de ánimo y dependencia a la actividad física en estudiantes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 58-67
30. Shang, Y., y Yang, S.-Y. (2021). The Effect of Social Support on Athlete Burnout in Weightlifters: The Mediation Effect of Mental Toughness and Sports Motivation. *Frontiers in Psychology*, 12, 649677. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.649677>
31. Tenenbaum, G. y Eklund, R. C. (Eds.) (2007). *Handbook of sport psychology*: Edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund (3rd ed). Wiley.
32. Tomé-Lourido, D., Ponte, D., Sampedro, M. J. y Arce, C. (2023). Pandemic Impacts on Athlete Competitive Anxiety and Its Relationship with Sex, Competitive Level and Emotional Self-Control: A Cohort Study before and after COVID-19. *Sustainability*, 15(12), 9315. <https://doi.org/10.3390/su15129315>
33. Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Panamericana.
34. Yang, K., Yan, W., Jia, N., Wang, Q. y Kong, F. (2021). Longitudinal relationship between trait gratitude and subjective well-being in adolescents: evidence from the bi-factor model. *J. Posit. Psychol.* 16, 802–810. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818812>