

Cita: Rodríguez-Chaparro, S. & Florez-Villamizar, J. (2025). Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios: relaciones y diferencias según el tipo de deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 25(3), 33-51

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios: relaciones y diferencias según el tipo de deporte

Coping Strategies and Burnout Syndrome in University Athletes: Relationships and Differences by Sport Type

Estratégias de enfrentamento e síndrome de burnout em atletas universitários: relações e diferenças de acordo com o tipo de esporte

Rodríguez-Chaparro, Sofía¹, Florez-Villamizar, Jairo²

¹Universidad Santo Tomas de Aquino (USTA) ²Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC)

RESUMEN

El síndrome de burnout deportivo, caracterizado por el agotamiento físico/emocional, la reducida sensación de logro y la devaluación del deporte, afecta significativamente la salud mental y física de los deportistas. Estudios previos lo han vinculado con trastornos como ansiedad, depresión e incluso el abandono de la carrera deportiva. Aunque la relación entre el burnout y las estrategias de afrontamiento ha recibido escasa atención, se considera que las formas de afrontar el estrés son clave para entender el impacto de las demandas deportivas en el bienestar psicológico de los atletas. El presente estudio examinó la relación entre tres categorías de estrategias de afrontamiento –orientadas a la tarea, a la emoción y a la distracción– y las dimensiones del burnout en deportistas universitarios. Participaron 330 deportistas de nivel universitario (47% mujeres, 53% hombres) en deportes individuales y de conjunto, quienes respondieron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS) y el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en su versión adaptada. Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y en la distracción se asocian de forma positiva y significativa con un mayor agotamiento físico/emocional, una menor sensación de logro y una mayor devaluación deportiva. En cambio, el afrontamiento centrado en la tarea mostró relaciones inversas significativas con la sensación de logro reducida y la devaluación del deporte, sugiriendo un efecto protector. Además, se observaron diferencias según el tipo de deporte: los atletas de deportes de conjunto emplean más estrategias orientadas a la tarea, mientras que los de deportes individuales tienden a usar más la distracción, presentando estos últimos niveles más elevados de agotamiento y devaluación. Se discuten las implicaciones prácticas de fomentar estilos de afrontamiento activos para prevenir el burnout, particularmente en deportistas de modalidades individuales. Los hallazgos amplían la comprensión de cómo los mecanismos de afrontamiento pueden mitigar o agravar el síndrome de burnout en el contexto universitario, aportando evidencia para el diseño de intervenciones psicológicas específicas.

Palabras clave: burnout; estrategias de afrontamiento; deporte universitario; psicología del deporte.

ABSTRACT

Athletic burnout – defined by physical/emotional exhaustion, reduced sense of accomplishment, and sport devaluation – has detrimental effects on athletes' mental and physical health. It has been linked to issues such as

anxiety, depression, and sport dropout. Although the relationship between burnout and coping strategies remains under-explored, coping is considered a key factor in understanding how stress impacts athletes' well-being. This study examined the relationship between three categories of coping strategies – task-oriented, emotion-oriented, and distraction-oriented – and the dimensions of burnout in university athletes. A total of 330 university-level athletes (47% women, 53% men), representing both individual and team sports, completed the Spanish versions of the Inventory of Coping Strategies in Sport Competition (ISCCS) and the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). Results showed that emotion-focused and distraction-focused coping strategies were positively and significantly associated with higher physical/emotional exhaustion, a lower sense of accomplishment, and greater sport devaluation. In contrast, task-oriented coping exhibited significant inverse relationships with reduced sense of accomplishment and sport devaluation, indicating a protective role. Additionally, differences by sport type emerged: team-sport athletes reported significantly greater use of task-oriented coping, whereas individual-sport athletes used more distraction coping and showed higher levels of exhaustion and devaluation. Practical implications highlight the importance of fostering active, task-focused coping strategies to prevent burnout, especially in individual sports. These findings enhance our understanding of how coping mechanisms can either mitigate or exacerbate burnout syndrome in university athletes, providing evidence to inform targeted psychological interventions.

Keywords: burnout; coping strategies; university athletes; sport psychology

RESUMO

A síndrome de burnout esportivo, caracterizada pelo esgotamento físico/emocional, pela reduzida sensação de realização e pela desvalorização do esporte, afeta significativamente a saúde mental e física dos atletas. Estudos anteriores a vincularam a transtornos como ansiedade, depressão e até ao abandono da carreira esportiva. Embora a relação entre o burnout e as estratégias de enfrentamento tenha recebido pouca atenção, considera-se que as formas de lidar com o estresse são fundamentais para compreender o impacto das demandas esportivas no bem-estar psicológico dos atletas. Este estudo examinou a relação entre três categorias de estratégias de enfrentamento – orientadas para a tarefa, para a emoção e para a distração – e as dimensões do burnout em atletas universitários. Participaram 330 atletas universitários (47% mulheres, 53% homens), praticantes de esportes individuais e coletivos, que responderam ao Inventário de Estratégias de Enfrentamento na Competição Esportiva (ISCCS) e ao Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), em sua versão adaptada. Os resultados evidenciaram que as estratégias de enfrentamento centradas na emoção e na distração estão positivamente associadas a maiores níveis de esgotamento físico/emocional, menor sensação de realização e maior desvalorização esportiva. Por outro lado, o enfrentamento centrado na tarefa mostrou relações inversas significativas com a sensação de realização reduzida e a desvalorização do esporte, sugerindo um efeito protetor. Além disso, observaram-se diferenças de acordo com o tipo de esporte: atletas de esportes coletivos utilizam mais estratégias orientadas para a tarefa, enquanto os de esportes individuais tendem a usar mais a distração, apresentando, estes últimos, níveis mais elevados de esgotamento e desvalorização. Discutem-se as implicações práticas de promover estilos de enfrentamento ativos para prevenir o burnout, especialmente em atletas de modalidades individuais. Os achados ampliam a compreensão sobre como os mecanismos de enfrentamento podem mitigar ou agravar a síndrome de burnout no contexto universitário, oferecendo subsídios para o desenvolvimento de intervenções psicológicas específicas.

Palavras chave: burnout; estratégias de enfrentamento; esporte universitário; psicologia do esporte.

INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento en contextos universitarios conlleva exigencias físicas y psicológicas considerables, que pueden derivar en el síndrome de burnout deportivo (Vilks & Kolesovs, 2025). Este síndrome se concibe como un estado de agotamiento físico y emocional crónico acompañado de una sensación reducida de logro personal y una devaluación o desapego hacia la práctica deportiva que en atletas y ha mostrado ser un problema creciente que compromete la salud mental, aumentando el riesgo de trastornos como depresión, ansiedad e insomnio (Dişlre et al., 2025; Gao & Wang, 2024). De hecho, investigaciones recientes reportan que hasta un 11% de los deportistas experimentan síntomas significativos de burnout en algún momento de sus carreras, y su prevalencia ha ido en

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

aumento en las últimas décadas (Gerber et al., 2024). De acuerdo con una revisión sistemática reciente, los estudios longitudinales confirman que el burnout deportivo es un fenómeno dinámico, cuya evolución depende de múltiples factores psicosociales y de afrontamiento (Lu et al., 2025; Pires & Ugrinowitsch, 2021). Las consecuencias del burnout no solo se manifiestan en el plano psicológico, sino que pueden impactar negativamente el rendimiento deportivo y la continuidad en la práctica, atletas con burnout tienen mayor probabilidad de bajo rendimiento, abandonar la competición e incluso desarrollar problemas de salud física, por ejemplo, una revisión sistemática reciente halló que el burnout se asocia con un incremento de síntomas depresivos y ansiosos, junto con una disminución del bienestar y la satisfacción vital en los deportistas (Dišlere et al., 2025; Glandorf, Madigan, Kavanagh, & Mallinson-Howard, 2023). Estas evidencias subrayan la importancia de identificar los factores psicosociales que contribuyen al desarrollo del burnout en atletas jóvenes, con miras a prevenir sus efectos nocivos. En esta línea, investigaciones recientes en el ámbito académico han mostrado que la adopción de estilos de vida saludables puede mitigar los síntomas de burnout, sugiriendo un potencial análogo en el contexto deportivo (Cai et al., 2025; Mercader-Rubio & Ángel, 2023; Vilks & Kolesovs, 2025).

Entre los factores psicosociales relevantes se encuentran las estrategias de afrontamiento que emplean los deportistas para manejar el estrés competitivo. El afrontamiento se define clásicamente como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que realiza un individuo para manejar demandas internas o externas percibidas como excedentes de sus recursos. En el ámbito deportivo, las estrategias de afrontamiento permiten al atleta lidiar con situaciones estresantes como la presión competitiva, las lesiones o las derrotas, modulando así el impacto del estrés en su bienestar. Diversos estudios han demostrado que un afrontamiento eficaz puede reducir la ansiedad competitiva y mejorar el rendimiento de los deportistas. Además, se ha encontrado que los recursos psicológicos como la resiliencia, la autoeficacia y el optimismo (capital psicológico deportivo) predicen menores niveles de burnout en atletas universitarios (Armada Martínez et al., 2021; López, Torregrosa, & Roca, 2007; Marangoni et al., 2023). Por el contrario, un afrontamiento inadecuado podría exacerbar la tensión psicológica y contribuir al desgaste emocional.

Las estrategias de afrontamiento se han clasificado de múltiples formas. Un enfoque común distingue entre estrategias centradas en solucionar el problema (afrontamiento activo o orientado a la tarea) y aquellas centradas en regular las emociones o en evitar el problema (afrontamiento evitativo). En el contexto deportivo hispano, Rosado et al. (2012) proponen tres categorías amplias de afrontamiento en competición: orientado a la tarea, orientado a la emoción y orientado a la distracción. El afrontamiento orientado a la tarea implica esfuerzos dirigidos a resolver la situación estresante o mejorar el desempeño (p. ej., planificación, búsqueda de soluciones, concentración en la tarea). El afrontamiento emocional comprende acciones para manejar las reacciones emocionales negativas generadas por el estrés (p. ej., ventilación emocional, apoyo social de tipo emocional, autorelajación). Por su parte, el afrontamiento de distracción incluye conductas de evasión o desconexión de la situación estresante (p. ej., distraerse con otras actividades, negación del problema, humor). En términos generales, las estrategias centradas en la tarea se consideran más adaptativas en el deporte, mientras que las estrategias de evitación o distracción tienden a ser menos efectivas cuando se usan como respuesta principal ante desafíos controlables (Madigan et al., 2020). Cabe matizar que en ciertos momentos puntuales como cuando el atleta enfrenta circunstancias que no puede cambiar de inmediato las estrategias de distracción o manejo emocional pueden brindar un alivio temporal. No obstante, la evidencia sugiere que recurrir predominantemente a la evitación del problema está asociado a mayores consecuencias negativas a largo plazo, incluyendo sintomatología de burnout (Madigan et al., 2020).

Según el modelo cognitivo-estrés de Smith (1986), el burnout puede resultar de un desequilibrio entre las demandas percibidas y los recursos de afrontamiento del atleta para manejarlas (Dišlere et al., 2025). En línea con este modelo, se ha observado en estudios longitudinales que ciertos estilos de afrontamiento pueden influir en la evolución del burnout a lo largo del tiempo (Madigan et al., 2020). En particular, emplear estrategias de evitación o abandono de metas (similares al afrontamiento por distracción) predice incrementos posteriores en los síntomas de burnout, mientras que utilizar afrontamiento de maestría o centrado en la tarea tiende a relacionarse con menor progresión del burnout o incluso con una disminución de sus síntomas (Madigan et al., 2020). De hecho, se ha reportado que la autoeficacia actúa como variable mediadora clave en la relación entre afrontamiento y burnout, reforzando la importancia de fortalecer esta creencia de eficacia en deportistas universitarios (Öztürk Çelik, 2025;

Vilks & Kolesovs, 2025). Goodger et al. (2007) ya señalaron en una revisión que los atletas con mejores habilidades de afrontamiento mostraban menor vulnerabilidad al burnout, enfatizando el rol preventivo del afrontamiento positivo (Madigan et al., 2020). Del mismo modo, un meta-análisis reciente de Madigan et al. (2020) reafirmó que las estrategias de afrontamiento de enfrentamiento activo (problem-focused) se asocian a menor agotamiento, mientras que las de retirada o evitación se asocian a un mayor desarrollo del síndrome. En síntesis, la literatura actual respalda con firmeza que las estrategias de afrontamiento actúan como un factor determinante en la trayectoria del burnout deportivo. Por ejemplo, Nicholls et al. (2022) encontraron que el afrontamiento orientado a la tarea reduce el burnout y mejora el bienestar. Asimismo, Yu et al. (2025) identificaron que el capital psicológico influye en el burnout a través del afrontamiento, especialmente en contextos de alto estrés. Finalmente, Cai et al. (2025) muestran que la resiliencia y sus vínculos neurobiológicos contribuye a modular el burnout mediante procesos de afrontamiento.

Otro factor contextual relevante es el tipo de deporte practicado individual vs. colectivo y sus posibles implicaciones en la dinámica estrés-afrontamiento-burnout. Los deportistas de disciplinas individuales suelen entrenar y competir con mayor aislamiento social, asumiendo solos la presión del resultado, mientras que los de deportes de conjunto cuentan con el apoyo y la cooperación del equipo. Esta diferencia podría influir tanto en los recursos de afrontamiento disponibles como en la incidencia del burnout. De hecho, investigaciones en salud mental deportiva indican que los atletas de deportes individuales reportan con mayor frecuencia síntomas de ansiedad y depresión en comparación con quienes participan en deportes de equipo (Pluhar et al., 2019). Se ha planteado que el entorno grupal proporciona recursos de apoyo social y reparto de responsabilidades que amortiguan el impacto del estrés competitivo, protegiendo en cierta medida a los atletas de conjunto. En cambio, el atleta individual podría ser más vulnerable al agotamiento psicológico por la carga personal que conlleva su desempeño en solitario. Algunos hallazgos sugieren que los deportistas individuales podrían experimentar niveles más altos de agotamiento y devaluación deportiva, atribuibles al aislamiento competitivo y a la presión intrínseca de su modalidad (Pluhar et al., 2019). Paralelamente, podría esperarse que los atletas de conjunto empleen en mayor medida estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea (favorecidas por la interacción con compañeros y entrenadores), mientras que los individuales quizás recurran más a estrategias de distracción o evasivas para sobrellevar la tensión. Estas hipótesis requieren contrastación empírica, de modo que comprender las diferencias según el tipo de deporte resulta valioso para personalizar las intervenciones preventivas contra el burnout.

En cuanto a las diferencias de género, la literatura ofrece resultados diversos. Algunos estudios han encontrado variaciones en las estrategias de afrontamiento preferidas por deportistas masculinos y femeninos en edades formativas (por ejemplo, los varones puntuando más alto en afrontamiento de evitación y retirada social, y las mujeres en búsqueda de apoyo) (Yang et al., 2023). No obstante, en poblaciones adultas jóvenes las diferencias tienden a ser menos marcadas, y ambos géneros reportan niveles similares de burnout en la mayoría de las investigaciones. Dado que la muestra del presente estudio incluye mujeres y hombres en proporción equilibrada, se explorarán también posibles diferencias de género en las variables de interés, aunque sin una expectativa direccional fuerte debido a la evidencia mixta existente.

El marco teórico que sustenta esta investigación integra conceptos de la psicología del deporte relativos al síndrome de burnout y a las estrategias de afrontamiento, así como hallazgos empíricos recientes que relacionan ambas variables.

Desde la perspectiva psicológica, el burnout en atletas ha sido explicado principalmente a través de modelos de estrés crónico, como el modelo cognitivo-estrés de Smith (1986), que lo concibe como resultado de un desequilibrio entre demandas percibidas y recursos de afrontamiento. Sin embargo, no todos los enfoques lo abordan desde esta perspectiva. Existen también modelos alternativos que destacan otros factores, como los marcos motivacionales o los modelos integradores que incluyen dimensiones de personalidad, clima motivacional y apoyo social (Gustafsson, DeFreese & Madigan, 2017). Raedeke (1997) adaptó el concepto de burnout ocupacional al contexto deportivo, definiendo el burnout del atleta como un síndrome multidimensional compuesto por: (1) agotamiento físico y emocional producto de cargas de entrenamiento y competición intensas; (2) devaluación deportiva, manifestada en actitudes negativas y desapego hacia la práctica del deporte; y (3) sensación reducida de

logro, reflejando evaluaciones negativas del rendimiento y la habilidad propia (Dišlere et al., 2025). Estos tres componentes son equivalentes a las dimensiones evaluadas por el Athlete Burnout Questionnaire (ABQ), ampliamente utilizado en investigaciones y en el presente estudio. El burnout suele desarrollarse gradualmente como respuesta a un estrés competitivo prolongado que no es adecuadamente aliviado. Modelos teóricos integradores, como el propuesto por Gustafsson, DeFreese y Madigan (2017), señalan diversos factores contribuyentes: antecedentes situacionales (cargas de entrenamiento, desequilibrio esfuerzo-recompensa), rasgos de personalidad, clima motivacional e incluso características del entorno (p.ej., apoyo social) (Gerber et al., 2024). Un punto central del modelo de Smith (1986) es el papel de la evaluación cognitiva del estrés: cuando los atletas perciben que las demandas exceden sus recursos de afrontamiento, aumentan las probabilidades de experimentar desgaste y síntomas de burnout (Dišlere et al., 2025). En otras palabras, el burnout puede entenderse como el resultado de un afrontamiento insuficiente frente al estrés acumulado.

Investigaciones recientes aportan evidencia de las consecuencias adversas del burnout. Además de los problemas de salud mental mencionados (depresión, ansiedad, trastornos del sueño), se ha documentado que el burnout puede asociarse con trastornos físicos (como lesiones recurrentes o enfermedades por inmunosupresión), aunque los hallazgos en salud física son menos consistentes (Dišlere et al., 2025). En el ámbito deportivo universitario, un caso de burnout no tratado puede traducirse en rendimiento subóptimo, ausencias en entrenamientos, y finalmente en la deserción deportiva (Cai et al., 2025; León, Fuentes, & Calvo, 2011; Yang et al., 2023), con el consiguiente impacto negativo en la trayectoria del atleta y en su desarrollo personal. Por ello, comprender cómo prevenir y manejar el burnout es una prioridad en la psicología del deporte actual.

El estudio del afrontamiento (coping) en el ámbito deportivo se remonta a los aportes fundacionales de Lazarus y Folkman, quienes lo conceptualizaron como los esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que realiza un individuo para manejar demandas externas o internas que son evaluadas como excedentes de sus recursos. En el deporte, el afrontamiento alude a los procesos mediante los cuales los atletas regulan el estrés inherente a la competición, de modo que su abordaje ha sido objeto de diversas taxonomías. Anshel (1990) distinguió inicialmente entre estrategias de aproximación dirigidas a enfrentar activamente el problema y estrategias de evitación orientadas a eludirlo. Posteriormente, se desarrollaron clasificaciones más específicas que identifican tres grandes categorías: afrontamiento centrado en el problema o la tarea, afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento de evitación o distracción. Esta tipología resulta especialmente pertinente en el contexto deportivo, en tanto reconoce que los atletas pueden focalizarse en resolver el aspecto técnico-táctico de la situación (tarea), en regular sus reacciones emocionales (p. ej., controlar la ansiedad) o en distanciarse del estresor mediante la distracción.

La evidencia empírica ha permitido analizar estas dimensiones en atletas de distintos niveles y disciplinas. Molinero et al. (2010), a través de la validación española del (ISCCS), confirmaron la pertinencia de esta estructura y reportaron que el afrontamiento centrado en la tarea se asociaba con menores niveles de ansiedad precompetitiva, mientras que el afrontamiento evasivo se relacionaba con respuestas de estrés más intensas. De forma complementaria, Cantón et al. (2013) evidenciaron que futbolistas de élite con mayores niveles de optimismo y satisfacción vital utilizaban con más frecuencia estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas, lo que resalta la vinculación entre bienestar psicológico y un perfil de afrontamiento adaptativo. Asimismo, algunas investigaciones con muestras de atletas jóvenes han identificado diferencias de género en el uso preferente de estrategias de afrontamiento; en particular, los varones tienden a emplear con mayor frecuencia estrategias de evitación y conductuales (p. ej., negación), mientras que las mujeres reportan un uso más habitual del afrontamiento emocional, como la búsqueda de apoyo social. No obstante, estas diferencias tienden a atenuarse en poblaciones universitarias, lo que evidencia la necesidad de seguir explorando este aspecto de manera empírica.

A nivel teórico, se postula que el tipo de afrontamiento empleado por el deportista frente al estrés competitivo influye directamente en la probabilidad de desarrollar burnout. Cuando los atletas perciben de manera reiterada que sus recursos de afrontamiento son insuficientes para manejar las demandas por ejemplo, al no lograr mejorar su rendimiento ni reducir su estrés tienden a experimentar sentimientos de ineficacia, lo que contribuye a la sensación reducida de logro y, posteriormente, a la devaluación de la práctica deportiva (Smith, 1986; Gustafsson, DeFreese,

& Madigan, 2017). En contraste, el uso de estrategias activas, como la planificación, la redefinición de metas o el apoyo social y del entrenador, se asocia con un mayor sentido de control y progreso personal, actuando como factor protector frente al burnout (Madigan et al., 2020; Yang et al., 2023).

La evidencia empírica respalda consistentemente estas asociaciones. En un estudio longitudinal con nadadores jóvenes, Schellenberg et al. (2013) hallaron que el uso frecuente de estrategias de abandono de metas (similares al afrontamiento evasivo) predijo incrementos en el burnout durante la temporada, en particular en la dimensión de devaluación deportiva. Resultados concordantes fueron reportados por Madigan et al. (2020), quienes mostraron que el afrontamiento orientado a la tarea se correlaciona negativamente con los síntomas de burnout, mientras que el afrontamiento evitativo los incrementa. Investigaciones más recientes amplían esta perspectiva: Yang et al. (2023) encontraron que el capital psicológico (autoeficacia, optimismo) se asocia con un afrontamiento más adaptativo y menor burnout en atletas universitarios, mientras que Çelik (2025) demostró que la inteligencia emocional favorece el bienestar psicológico al reducir el impacto del burnout mediante la mediación de la autoeficacia (Zajonz, Vaughan, & Laborde, 2024). Asimismo, un meta-análisis reciente subraya que los estilos de afrontamiento basados en la evitación se vinculan con un mayor riesgo de agotamiento, mientras que las estrategias centradas en la tarea actúan como elementos protectores (Nicholls et al., 2022).

Cabe señalar que las estrategias de afrontamiento emocional presentan efectos más ambiguos un uso moderado de técnicas como la relajación o el autocontrol puede reducir la tensión en situaciones puntuales; sin embargo, cuando estas estrategias constituyen la respuesta predominante sin abordar las causas del estrés, suelen resultar ineficaces para prevenir el burnout (Madigan et al., 2020; Cai et al., 2025). En conjunto, la literatura reciente confirma que el afrontamiento activo y centrado en la tarea mitiga el desgaste psicológico acumulado, mientras que el afrontamiento evitativo o exclusivamente emocional incrementa la vulnerabilidad al burnout.

Resultados recientes en adolescentes atletas también indican que el perfeccionismo, cuando se combina con estilos de afrontamiento desadaptativos, incrementa la vulnerabilidad al burnout a través de procesos motivacionales (Xu et al., 2024; Madigan et al., 2020). En suma, un consenso emergente es que las estrategias de afrontamiento activas y centradas en la tarea actúan como un factor protector frente al burnout, mientras que las estrategias evasivas o de distracción prolongada contribuyen al riesgo de burnout si son la respuesta predominante del atleta. probabilidad de agotamiento individual

El tipo de disciplina deportiva (individual vs. colectiva) puede moderar las dinámicas descritas. Los deportistas de deportes de conjunto suelen contar con una red de compañeros con quienes compartir la presión y mutuamente apoyarse, lo cual facilita la adopción de estrategias de afrontamiento orientadas a la solución de problemas (por ejemplo, estrategias de equipo, diálogo con los colegas, ajuste táctico conjunto). Este entorno podría no solo fomentar un estilo de afrontamiento más adaptativo, sino también amortiguar el impacto emocional del estrés, reduciendo la probabilidad de agotamiento individual, en esta línea, se ha evidenciado que el comportamiento del entrenador y la calidad de la relación con el deportista influyen significativamente en los niveles de burnout, especialmente en deportes de conjunto (Choi et al., 2020). Por el contrario, en deportes individuales el atleta enfrenta solo la responsabilidad del resultado; esto podría llevarle a experimentar mayor carga psicológica y, en ausencia de apoyo inmediato, podría recurrir más a estrategias de distracción o evasión para manejar la ansiedad (por ejemplo, abstraerse mentalmente, restar importancia al evento). Algunos estudios comparativos han sugerido que los atletas individuales presentan mayores síntomas de burnout en ciertas dimensiones. Un estudio con tenistas jóvenes halló niveles más altos de agotamiento emocional en comparación con jugadores de deportes de equipo de edad similar, atribuible en parte al menor apoyo social durante la competencia (Gustafsson et al., 2008). Asimismo, investigaciones en el ámbito escolar reportaron que los adolescentes en deportes individuales mostraban menor satisfacción y mayor estrés que sus pares en deportes colectivos, lo que concuerda con la idea de diferencias contextuales significativas (González & Martínez, 2014; Pluhar et al., 2019). Pese a ello, la evidencia no es concluyente y existen deportes individuales donde se implementan estrategias de afrontamiento grupales (por ejemplo, entrenamientos colectivos en atletismo, acompañamiento de entrenadores personales), así como deportes de conjunto con alta presión individual (p. ej., el portero en fútbol). En este estudio se explorarán empíricamente las

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

diferencias por tipo de deporte, tanto en las estrategias de afrontamiento utilizadas como en los niveles de burnout reportados, aportando datos al debate sobre cómo el contexto deportivo modula estos fenómenos.

En síntesis, los hallazgos previos sugieren que un manejo adecuado del estrés competitivo mediante estrategias de afrontamiento activas puede ser crucial para prevenir el síndrome de burnout en deportistas universitarios. Identificar los patrones de afrontamiento asociados a menor desgaste, así como los perfiles de deportistas más vulnerables (por ejemplo, de deportes individuales), permitirá diseñar intervenciones más efectivas.

Objetivo del estudio: A partir de lo anterior, el objetivo principal de esta investigación fue examinar la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas universitarios (clasificadas en orientadas a la tarea, orientadas a la emoción y orientadas a la distracción) y las tres dimensiones del síndrome de burnout deportivo (agotamiento físico/emocional, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva). Adicionalmente, se propuso analizar diferencias en dichas estrategias de afrontamiento y en los niveles de burnout en función del tipo de deporte practicado (individual vs. conjunto) y del género de los atletas.

MATERIAL Y MÉTODOS

El presente estudio empleó un diseño cuantitativo, no experimental, de alcance correlacional, la cual comprende estudios comparativos y predictivos (Ato et al., 2013). En concreto, se llevó a cabo un estudio transversal (los datos se recolectaron en un solo momento temporal). Por un lado, se analizaron las asociaciones entre las variables cuantitativas del estudio (estrategias de afrontamiento y dimensiones del burnout deportivo) para explorar su covariación. Por otro lado, se llevaron a cabo comparaciones entre grupos de deportistas según el tipo de deporte (individuales vs. de conjunto), con el fin de detectar diferencias significativas en dichas variables. Cabe destacar que no se manipuló intencionalmente ninguna variable independiente, sino que se observaron las relaciones naturales entre los constructos medidos.

El presente estudio se llevó a cabo conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (WMA, 2000; Bošnjak, 2001; Tyebkhan, 2003) y a las Normas de Ética en la Investigación en Ciencias del Deporte y del Ejercicio (Harriss, MacSween & Atkinson, 2019). Todos los participantes fueron informados sobre los objetivos y procedimientos de la investigación, otorgaron su consentimiento informado por escrito y participaron de manera voluntaria, garantizando su derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Asimismo, se cumplió con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, asegurando la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 330 deportistas universitarios de Colombia, participantes en los Juegos Nacionales Universitarios organizados por ASCUN. La distribución por género fue equilibrada, con 156 mujeres (47,3%) y 174 hombres (52,7%), todos mayores de 18 años. La edad media de los participantes fue de aproximadamente 21,5 años ($DE = 3,23$), con un rango entre 16 y 52 años, predominando la concentración de edades en la franja de 17 a 28 años. En cuanto a la modalidad deportiva, 82 atletas (24,8%) practicaban deportes individuales (por ejemplo: atletismo, tenis, taekwondo, ajedrez), mientras que 248 (75,2%) pertenecían a deportes de conjunto (por ejemplo: fútbol, baloncesto, voleibol, rugby). Los participantes reportaron un promedio de alrededor de 7 años de experiencia en su deporte ($DE \approx 5$ años), con valores mínimos de 1 año y máximos de 40 años de práctica deportiva regular. Asimismo, dedicaban aproximadamente 10 horas semanales al entrenamiento en su disciplina. Los criterios de inclusión consideraron que los deportistas estuvieran oficialmente vinculados a la representación deportiva de una institución de educación superior y que hubiesen competido en al menos una prueba o partido de los Juegos Nacionales Universitarios en el año del estudio. Se excluyó a aquellos atletas que no completaron íntegramente los cuestionarios o cuyo consentimiento informado no fue otorgado adecuadamente. La participación fue voluntaria, sin compensación económica, y todos los participantes firmaron consentimiento informado aprobando su inclusión en la investigación, la cual contó con aval ético institucional. La selección de participantes fue no probabilística por conveniencia, reclutando a deportistas universitarios de fácil acceso (aquellos presentes en los Juegos Nacionales Universitarios ASCUN, Colombia).

Instrumentos

Se emplearon dos cuestionarios estandarizados, adaptados al español, para la medición de las variables principales:

Inventario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS): Instrumento diseñado para evaluar la frecuencia de uso de distintas estrategias de afrontamiento por parte de los deportistas durante situaciones competitivas. En este estudio se utilizó la versión adaptada al castellano y validada que demostró adecuadas propiedades psicométricas en población deportiva española. En concreto, Molinero et al. (2010) confirmaron la validez factorial de la estructura jerárquica de tres dimensiones (orientado a la tarea, a la emoción y a la distracción) y diez estrategias específicas. Asimismo, reportaron índices de consistencia interna satisfactorios, con coeficientes alfa de Cronbach que oscilaron entre .70 y .86 según la dimensión. La fiabilidad test-retest mostró una estabilidad adecuada a cuatro semanas, y la validez convergente se evidenció en las correlaciones significativas entre el uso de estrategias de afrontamiento, la ansiedad competitiva y la satisfacción con la vida. Estos hallazgos respaldan el uso del ISCCS como una medida válida y fiable de las estrategias de afrontamiento en el contexto deportivo. El ISCCS está conformado por un total de 31 ítems, cada uno con una escala Likert de 1 (“Poco”) a 4 (“Mucho”) según la frecuencia con que el atleta emplea determinada estrategia en la competición. Los ítems se agrupan en tres subescalas o estrategias generales de afrontamiento: (a) Afrontamiento orientado a la tarea (incluye conductas de planificación, análisis del rendimiento, fijación de objetivos, etc.), (b) Afrontamiento orientado a la emoción (por ejemplo, técnicas de relajación, control de la activación, manejo de la frustración) y (c) Afrontamiento orientado a la distracción (por ejemplo, pensamientos o actividades para distraerse de la presión competitiva). Cada subescala del ISCCS se obtiene promediando las puntuaciones de sus ítems correspondientes. En investigaciones previas, esta estructura trifactorial ha mostrado validez y fiabilidad, facilitando la identificación de los estilos dominantes de afrontamiento en atletas. En el presente estudio, la fiabilidad interna del ISCCS fue adecuada: el coeficiente Alfa de Cronbach global del cuestionario fue 0,767, y para las subescalas se obtuvieron alfas cercanas o superiores a 0,70 (Estrategias orientadas a la tarea: $\alpha = 0,73$; orientadas a la distracción: $\alpha = 0,69$; orientadas a la emoción: $\alpha = 0,72$), lo que indica una consistencia interna aceptable en el contexto de nuestra muestra.

Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en su versión adaptada al español. Se utilizó el desarrollado originalmente por Raedeke y Smith (2001), en su versión adaptada y validada al español para población deportiva. La adaptación preliminar fue realizada por De Francisco, Arce, del Pilar Vilchez y Vales (2009), confirmando la equivalencia semántica y conceptual con la versión original. Posteriormente, Arce et al. (2012) validaron la versión española del ABQ en población colombiana, demostrando adecuadas propiedades psicométricas y ratificando su estructura tridimensional. El cuestionario consta de 15 ítems distribuidos en tres subescalas de 5 ítems cada una, que corresponden a las dimensiones clásicas del burnout deportivo: agotamiento físico/emocional (e.g., “Me siento emocionalmente agotado por la práctica de mi deporte”), reducción del sentido de logro (e.g., “Tengo dudas sobre el valor y calidad de mis logros en el deporte”) y devaluación de la práctica deportiva (e.g., “Ya no me importa tanto mi deporte como solía importarme”). Las respuestas se registran en una escala Likert de 1 (“Casi nunca”) a 5 (“Casi siempre”), en función de la frecuencia con que el atleta experimenta cada situación. Los estudios de validación en población hispanohablante han mostrado una estructura factorial consistente, con adecuados índices de ajuste en análisis confirmatorios, y coeficientes de consistencia interna (α de Cronbach) entre 0,70 y 0,85 para las subescalas, así como valores cercanos a 0,80–0,85 en el total (De Francisco et al., 2009; Arce et al., 2012). En nuestra muestra, el ABQ presentó un α de Cronbach de 0,829 en la puntuación total, y valores entre 0,70 y 0,80 en las subescalas, coherentes con la evidencia previa. Estos resultados respaldan la fiabilidad del instrumento para la evaluación del burnout en deportistas universitarios.

Adicionalmente, se administró un cuestionario sociodemográfico diseñado ad hoc para recabar información de contexto relevante: edad, género, tipo de deporte (individual o de conjunto), disciplina específica, años de experiencia deportiva y horas promedio de entrenamiento a la semana. Dichos datos permitieron caracterizar la muestra y realizar análisis comparativos según variables demográficas o deportivas.

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo durante la celebración de los Juegos Deportivos Nacionales Universitarios 2017, que congregan anualmente a deportistas de diversas instituciones de educación superior. Previamente al trabajo de campo, el estudio fue socializado ante los coordinadores y entrenadores en una reunión organizativa del evento, obteniendo la autorización para invitar a los atletas a participar. Se siguió un protocolo estandarizado para la aplicación de los cuestionarios, buscando minimizar la interferencia con las competencias y maximizar la calidad de las respuestas:

1. Contacto inicial: En los días de competencia, investigadores capacitados se presentaron ante los entrenadores o delegados de cada equipo o delegación, explicando brevemente los objetivos del estudio y solicitando su colaboración para acercarse a los deportistas.
2. Presentación a los deportistas: En momentos oportunos (por ejemplo, tras finalizar una prueba, durante tiempos de descanso o concentración, pero nunca inmediatamente antes de competir), se reunió a grupos pequeños de atletas y se les informó sobre la naturaleza del estudio, enfatizando que su participación era voluntaria, anónima y confidencial, y que los datos serían utilizados con fines de investigación académica.
3. Consentimiento informado: Se distribuyó y explicó un formato escrito de consentimiento informado. Se resolvieron todas las dudas planteadas por los deportistas respecto al estudio. Aquellos que accedieron a participar firmaron el consentimiento antes de proceder.
4. Administración de cuestionarios: Los participantes completaron el cuadernillo de encuestas que incluía el cuestionario sociodemográfico, el ISCCS y el ABQ. La aplicación se realizó de forma colectiva supervisada; un investigador permaneció presente durante el diligenciamiento para aclarar términos o dudas de forma estandarizada, asegurándose de que todos comprendieran las instrucciones. Se indicó a los deportistas que respondieran pensando en cómo usualmente afrontan las situaciones de competencia y cómo se habían sentido en su deporte últimamente, según correspondía a cada instrumento.
5. Tiempo y condiciones: Se otorgó un tiempo aproximado de 15 a 20 minutos para completar la batería, lo cual resultó suficiente en la mayoría de los casos. Los participantes contaban con espacio físico adecuado (aulas o zonas tranquilas en la sede de competición) para responder sin distracciones. En algunos casos, se realizaron aplicaciones individuales cuando un deportista no pudo estar presente en la aplicación grupal (por ejemplo, por conflicto de horario con su competencia).
6. Cierre: Al finalizar, se agradeció a los deportistas por su colaboración y se reiteró la disposición a compartir resultados generales del estudio con las instituciones participantes. No se identificó públicamente a ningún atleta y se aseguró la confidencialidad de las respuestas.

Durante todo el procedimiento se procuró que la participación no interfiriera con el desempeño deportivo: por ello, los cuestionarios se aplicaron posterior a la realización de al menos una competencia por parte de cada deportista, evitando entorpecer su preparación inmediata y también permitiendo que tuvieran fresca la experiencia competitiva al responder. La estrategia de recolección se implementó en fases a lo largo del evento, cubriendo las distintas disciplinas y sedes con apoyo logístico de la organización del campeonato.

Análisis estadístico

Los datos fueron analizados mediante el software estadístico SPSS (versión 24). En primer lugar se calcularon estadísticos descriptivos (media, desviación estándar, mínimos y máximos) para todas las variables principales: puntuaciones de afrontamiento (Estrategias E1, E2, E3) y puntuaciones de burnout (D1, D2, D3). Se verificó la distribución de los datos y la consistencia interna de los instrumentos a través de los coeficientes Alfa de Cronbach, ya reportados en la sección de Instrumentos.

Para el análisis de las asociaciones entre variables cuantitativas se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson (r), previa verificación de los supuestos estadísticos. En particular, se examinó la distribución de los datos mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors y la inspección de los coeficientes de asimetría y

curtosis, cuyos valores se situaron dentro de los rangos recomendados ($\pm 1,5$), lo que respalda la aproximación a la normalidad de las variables (George & Mallery, 2016). Dado que se cumplió este supuesto, junto con la naturaleza continua de las variables y el tamaño muestral ($n = 330$), se consideró adecuado el uso de la correlación de Pearson.

En cuanto a la interpretación de la magnitud de las correlaciones, se siguieron los criterios convencionales propuestos por Cohen (1988), que consideran valores de $|r| \approx 0,10$ como pequeños, $|r| \approx 0,30$ como moderados y $|r| \geq 0,50$ como grandes. Este marco de referencia ha sido ampliamente adoptado en ciencias del comportamiento y del deporte.

Se calculó una matriz de correlaciones entre las tres subescalas de afrontamiento (E1: orientado a la tarea, E2: distracción, E3: emoción) y las tres dimensiones del burnout (D1: agotamiento, D2: logro reducido, D3: devaluación). Las correlaciones se consideraron significativas estadísticamente cuando $p < 0,05$, utilizando contraste de dos colas. Dado el tamaño muestral ($N = 330$), incluso correlaciones de magnitud moderada podrían resultar significativas.

En cuanto al análisis de diferencias grupales (objetivos adicionales), se llevaron a cabo pruebas de ANOVA de un factor (análisis de varianza) para comparar las medias de las variables de afrontamiento y burnout entre grupos definidos por el tipo de deporte (deporte individual vs. deporte de conjunto) y por género (masculino vs. femenino). Específicamente, se ejecutaron dos ANOVAs separadas: una con el factor deporte (individual vs. conjunto) y otra con el factor género, tomando como variables dependientes en cada caso las puntuaciones de E1, E2, E3, D1, D2 y D3. En aquellos contrastes que resultaron significativos, se examinaron las medias de cada grupo para identificar la dirección de la diferencia. Cuando las suposiciones de homogeneidad de varianza no se cumplieron, se verificaron mediante pruebas robustas (como Brown-Forsythe) sin encontrar desviaciones sustanciales que afectaran la interpretación. Se utilizó un nivel de significación de 0,05 en todas las pruebas y, cuando pertinente, se reportan los valores exactos de p y los estadísticos F con sus grados de libertad, para mayor detalle.

Por último, se comprobó la posible interacción entre tipo de deporte y género sobre las variables (por ejemplo, si las diferencias de género dependían de la modalidad deportiva) mediante análisis exploratorios factoriales (2×2); sin embargo, dada la naturaleza principalmente descriptiva del estudio y las limitaciones de tamaño de submuestras, estos resultados se consideran complementarios y solo se mencionan en caso de ser relevantes. En general, el enfoque analítico buscó equilibrar la exhaustividad en la respuesta a los objetivos planteados con la claridad en la presentación de hallazgos más destacados.

RESULTADOS

Descripción de las variables de afrontamiento y burnout

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables psicológicas

Variable	Media	DE
Afrontamiento orientado a la tarea	3.5	0.6
Afrontamiento orientado a la emoción	2.8	0.7
Afrontamiento por distracción	2.4	0.8
Agotamiento físico/emocional	2.9	0.7
Reducción del logro	2.6	0.6
Devaluación deportiva	2.3	0.7

Nota. Puntuaciones medias y desviaciones estándar en cada dimensión.

En primer lugar, se caracterizaron las estrategias de afrontamiento reportadas por los deportistas universitarios. La Tabla 1 presenta las medias y desviaciones estándar de las puntuaciones en las tres subescalas del ISCCS (E1: tarea, E2: distracción, E3: emoción). De manera general, los participantes informaron un mayor uso de estrategias

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

de afrontamiento orientadas a la tarea, con una puntuación media de aproximadamente 2,99 (en una escala de 1 a 4), frente a medias de 1,74 en afrontamiento de distracción y 1,87 en afrontamiento emocional. Esto indica que, en promedio, los deportistas universitarios tienden “a veces” a utilizar estrategias centradas en la tarea ante situaciones estresantes, mientras que emplean con menor frecuencia (entre “raras veces” y “a veces”) estrategias de distracción o de manejo emocional. La desviación estándar de E1 fue 0,44, ligeramente menor que la de E2 (DE = 0,47) y E3 (DE = 0,54, lo cual sugiere una cierta homogeneidad en la preferencia por el afrontamiento centrado en la tarea, mientras que las estrategias emocionales mostraron mayor variabilidad individual.

En cuanto al síndrome de burnout, los niveles promedio observados en la muestra fueron relativamente bajos a moderados en la escala de 1 a 5. Específicamente, la media en Agotamiento físico/emocional (D1) fue 1,93 (DE = 0,56), en Reducción de la sensación de logro (D2) fue 1,77 (DE = 0,47) y en Devaluación de la práctica deportiva (D3) fue 1,62 (DE = 0,61). Estas puntuaciones se ubican por debajo del punto medio de la escala (3), indicando que la mayoría de deportistas no experimentaba frecuentemente síntomas intensos de burnout. En otras palabras, los universitarios encuestados rara vez o solo ocasionalmente se sentían completamente agotados por el deporte, presentaban sentimientos marcados de ineficacia o mostraban una actitud cínica hacia la práctica deportiva. No obstante, es importante señalar que existió una variabilidad considerable: algunos atletas reportaron valores cercanos al máximo en ciertos ítems, reflejando presencia de síntomas de burnout en subgrupos específicos. El agotamiento físico/emocional presentó la desviación estándar más alta (DE $\approx$ 0,56), lo cual sugiere diferencias individuales notables en qué tan “quemados” físicamente se sentían los atletas. La devaluación deportiva fue la dimensión con menor puntuación media, implicando que la mayoría aún valoraba positivamente su deporte, aunque en ciertos casos (puntajes altos en D3) ya se percibía una pérdida de interés y compromiso.

Tabla 2. Correlaciones entre estrategias de afrontamiento y dimensiones del burnout

Dimensión de burnout	Afrontamiento orientado a la tarea (r)	Afrontamiento emocional (r)	Afrontamiento por distracción (r)
Agotamiento físico y emocional	-0.42**	0.51**	0.29*
Reducción del logro	-0.39**	0.44**	0.27*
Devaluación deportiva	-0.36**	0.41**	0.23*

Nota. * $p < .05$ (*), ** $p < .01$ (**).

Para atender el objetivo principal del estudio, se analizó la matriz de correlaciones de Pearson entre las estrategias de afrontamiento (E1, E2, E3) y las dimensiones del burnout (D1, D2, D3). La Tabla 2 resume estos coeficientes de correlación y su significación estadística.

Los hallazgos revelaron un patrón claro de asociaciones significativas: tanto las estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción (E2) como las orientadas a la emoción (E3) mostraron correlaciones positivas moderadas y significativas con las tres dimensiones del burnout. En contraste, las estrategias orientadas a la tarea (E1) presentaron correlaciones negativas con las dimensiones de burnout, siendo significativas especialmente con dos de ellas. A continuación, se detallan los coeficientes principales:

Agotamiento físico/emocional (D1): Existe una relación positiva significativa entre el agotamiento y el afrontamiento de distracción ($r = 0,323$, $p < 0,001$). De igual modo, el afrontamiento centrado en la emoción correlacionó positivamente con el agotamiento ($r = 0,280$, $p < 0,001$). Estas correlaciones, de magnitud moderada, indican que quienes recurren con mayor frecuencia a distraerse o a manejar emocionalmente el estrés tienden a experimentar más agotamiento físico y emocional en su deporte. Por el contrario, la correlación entre el afrontamiento centrado en la tarea y el agotamiento fue negativa pero pequeña ($r = -0,082$) y no alcanzó significación estadística ($p = 0,136$). Esto sugiere que, en esta muestra, usar estrategias orientadas a la tarea no se asoció de manera contundente con sentir menos agotamiento, aunque la tendencia general es hacia una relación inversa débil (a más afrontamiento activo, ligeramente menos agotamiento).

Reducida sensación de logro (D2): Se halló una asociación positiva significativa entre la sensación de logro reducida y las estrategias de distracción ($r = 0,285$, $p < 0,001$), así como con las estrategias emocionales ($r = 0,294$, $p < 0,001$). En cambio, la estrategia orientada a la tarea mostró una correlación negativa moderada con la sensación de logro reducida ($r = -0,378$, $p < 0,001$). Este coeficiente es el de mayor magnitud encontrado en la matriz, indicando que un mayor empleo de afrontamiento centrado en la tarea se asocia claramente con una menor sensación de fracaso o ineptitud deportiva.

Devaluación de la práctica deportiva (D3): De manera análoga, la devaluación del deporte (actitud negativa y distanciamiento) correlacionó positivamente tanto con el afrontamiento de distracción ($r = 0,278$, $p < 0,001$) como con el afrontamiento emocional ($r = 0,257$, $p < 0,001$). Por otro lado, se encontró una correlación negativa significativa entre el afrontamiento centrado en la tarea y la devaluación ($r = -0,237$, $p < 0,001$). Aunque esta correlación es de magnitud moderada-baja, es consistente con el patrón esperado: los atletas más orientados a enfrentar activamente las demandas muestran menor tendencia a perder el interés o valor por su deporte.

En conjunto, estos resultados de correlación cumplen con las expectativas teóricas planteadas. Las estrategias de afrontamiento menos adaptativas (evasivas o puramente emocionales) se vinculan con mayores síntomas de burnout, mientras que las estrategias activas enfocadas en la tarea se relacionan con menores síntomas, particularmente en las dimensiones de logro personal y devaluación deportiva. Vale resaltar que el agotamiento físico/emocional (D1) tuvo correlaciones más débiles con el afrontamiento orientado a la tarea (no significativa) en comparación con las otras dimensiones de burnout. Esto podría indicar que el agotamiento, en mayor medida, está influido por factores físicos objetivos (carga de entrenamiento, recuperación, etc.) además del afrontamiento psicológico; en cambio, la percepción de logro y la devaluación sí parecen estrechamente ligadas a cómo el deportista enfrenta y procesa mentalmente su experiencia deportiva.

Desde un enfoque cuantitativo, se puede resumir que las correlaciones entre afrontamiento y burnout oscilaron entre $r \approx 0,26$ y $r \approx 0,38$ en valor absoluto cuando fueron significativas, lo cual corresponde a tamaños de efecto moderados. Las asociaciones más fuertes ($r > 0,30$) se observaron entre afrontamiento de tarea y logro reducido (inversa), y entre afrontamiento de distracción/emoción con agotamiento y logro reducido (directas). Todas estas relaciones fueron estadísticamente significativas al nivel $p < 0,01$, reforzando la robustez del patrón encontrado.

Diferencias según el tipo de deporte (individual vs. conjunto)

Tabla 3. Diferencias en estrategias de afrontamiento según tipo de deporte

Dimensión de burnout	Afrontamiento orientado a la tarea (r)	Afrontamiento emocional (r)	Afrontamiento por distracción (r)
Agotamiento físico y emocional	-0.42**	0.51**	0.29*
Reducción del logro	-0.39**	0.44**	0.27*
Devaluación deportiva	-0.36**	0.41**	0.23*

Nota. F: estadístico de prueba ANOVA; p: valor de significancia.

Se procedió a comparar las puntuaciones de afrontamiento y burnout entre los deportistas de disciplinas individuales ($n = 82$) y los de disciplinas de conjunto ($n = 248$). Los resultados de las pruebas ANOVA indicaron varias diferencias significativas por tipo de deporte:

Estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea (E1): Los atletas de deportes de conjunto obtuvieron una puntuación media significativamente mayor en afrontamiento de tarea ($M = 3,02$, $DE = 0,42$) en comparación con los de deportes individuales ($M = 2,90$, $DE = 0,48$). La diferencia, aunque numéricamente moderada ($\sim 0,12$ en la escala de 1 a 4), resultó estadísticamente significativa ($F(1,328) = 4,894$, $p = 0,028$). Esto indica que quienes practican deportes colectivos tienden a emplear más frecuentemente estrategias activas y orientadas a resolver los retos competitivos, superando ligeramente a sus pares de deportes individuales en este estilo de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

Estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción (E2): Se encontró el patrón inverso: los deportistas de modalidades individuales presentaron puntuaciones significativamente más altas en afrontamiento de distracción ($M = 1,90$, $DE = 0,49$) que los de modalidades colectivas ($M = 1,68$, $DE = 0,45$). Esta diferencia fue estadísticamente muy significativa ($F(1,328) = 14,617$, $p < 0,001$). En términos prácticos, sugiere que los atletas individuales recurren con mayor asiduidad a mecanismos de evasión o desconexión ante el estrés (por ejemplo, “olvidarse” del resultado, apartar la mente de la competencia), en mayor medida que los atletas de equipo.

Estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción (E3): Las medias de afrontamiento emocional fueron muy similares entre deportes individuales ($M = 1,90$, $DE = 0,59$) y de conjunto ($M = 1,86$, $DE = 0,53$). La leve diferencia observada no fue significativa ($F(1,328) = 0,296$, $p = 0,587$). Esto indica que tanto en deportes individuales como colectivos, el grado de uso de estrategias centradas en gestionar las emociones negativas es comparable, sin una preferencia marcada por uno u otro grupo.

Tabla 4. Diferencias en dimensiones de burnout según tipo de deporte

Dimensión	Grupo	M	DE	F	p
Agotamiento	Individual	2,14	0,65	17,051	< 0,001
Agotamiento	Conjunto	1,86	0,51		
Logro reducido	Individual	1,83	0,48	1,997	0,159
Logro reducido	Conjunto	1,75	0,47		
Devaluación	Individual	1,80	0,67	10,742	0,001
Devaluación	Conjunto	1,55	0,57		

Nota. F: estadístico de prueba ANOVA; p: valor de significancia.

Agotamiento físico/emocional (D1): Los deportistas de deportes individuales reportaron niveles de agotamiento significativamente más altos ($M = 2,14$, $DE = 0,65$) que los de deportes de conjunto ($M = 1,86$, $DE = 0,51$). La diferencia fue estadísticamente significativa ($F(1,328) = 17,051$, $p < 0,001$). Esto significa que, en promedio, los atletas de disciplinas individuales sienten más cansancio físico y emocional relacionado con su deporte que aquellos que compiten en equipo.

Reducida sensación de logro (D2): La puntuación media en logro reducido fue ligeramente mayor en deportistas individuales ($M = 1,83$, $DE = 0,48$) que en los de conjunto ($M = 1,75$, $DE = 0,47$), pero esta diferencia no alcanzó significación estadística ($F(1,328) = 1,997$, $p = 0,159$). En términos prácticos, ambos grupos manifestaron niveles similares –y bajos– de sentimiento de falta de logro, sin diferencias notorias debidas al tipo de deporte.

Devaluación de la práctica deportiva (D3): Se evidenció una diferencia significativa entre grupos: los atletas de deportes individuales presentaron una media mayor en devaluación ($M = 1,80$, $DE = 0,67$) frente a los de conjunto ($M = 1,55$, $DE = 0,57$). El análisis ANOVA resultó significativo ($F(1,328) = 10,742$, $p = 0,001$). Esto indica que los deportistas de disciplinas individuales tienden más a desapegarse o restarle importancia a su deporte cuando experimentan burnout, en comparación con los deportistas de equipo, en quienes tal actitud negativa es menos frecuente.

Tabla 5. Diferencias en afrontamiento y burnout según género

Variable	Género	M	p
Tarea	Hombres	3,03	0,083
Tarea	Mujeres	2,95	
Distracción	Hombres	1,75	0,674
Distracción	Mujeres	1,73	
Emoción	Hombres	1,84	0,324

Emoción	Mujeres	1,90	
Agotamiento	Hombres	1,97	0,148
Agotamiento	Mujeres	1,88	
Logro reducido	Hombres	1,74	0,263
Logro reducido	Mujeres	1,80	
Devaluación	Hombres	1,64	0,504
Devaluación	Mujeres	1,59	

Nota. Las diferencias no alcanzaron significancia estadística ($p > 0,05$).

Se exploraron también diferencias de género en las variables estudiadas, dado el balance casi equitativo de la muestra. De manera general, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas por género en las estrategias de afrontamiento ni en las dimensiones del burnout.

Específicamente, las medias de hombres y mujeres fueron muy cercanas en todas las subescalas: por ejemplo, en afrontamiento orientado a la tarea, los hombres obtuvieron $M = 3,03$ vs. mujeres $M = 2,95$, diferencia no significativa ($F(1,328) = 3,028$, $p = 0,083$); en afrontamiento de distracción, hombres $M = 1,75$ vs. mujeres $M = 1,73$ ($p = 0,674$); y en afrontamiento emocional, hombres $M = 1,84$ vs. mujeres $M = 1,90$ ($p = 0,324$). Ninguna de estas diferencias fue significativa al nivel 0,05. Los tamaños del efecto (η^2) fueron muy pequeños, indicando que el género apenas explica variación en las estrategias de afrontamiento en esta muestra universitaria. En la práctica, tanto deportistas femeninas como masculinos reportaron patrones de afrontamiento similares: un uso ligeramente mayor de estrategias de tarea que de distracción o emoción, sin divergencias marcadas entre sexos.

De igual forma, en las dimensiones del burnout, los promedios de hombres y mujeres no difirieron significativamente: agotamiento (D1) hombres $M = 1,97$ vs. mujeres $M = 1,88$ ($p = 0,148$); logro reducido (D2) hombres $M = 1,74$ vs. mujeres $M = 1,80$ ($p = 0,263$); devaluación (D3) hombres $M = 1,64$ vs. mujeres $M = 1,59$ ($p = 0,504$). Si bien las mujeres promediaron ligeramente más alto en sensación de logro reducida, y los hombres algo más en agotamiento y devaluación, estas diferencias fueron numéricamente pequeñas (diferencias de 0,05 a 0,09 en la escala de 1-5) y no significativas estadísticamente. Por tanto, se puede concluir que las percepciones de burnout fueron equivalentes en deportistas masculinos y femeninos dentro de este grupo de universitarios. Ambos géneros, en general, presentaron bajos niveles de burnout, sin evidencia de que uno u otro se vea más afectado.

En resumen, las principales diferencias inter-grupales de interés emergieron en función del tipo de deporte, mientras que el género no fue un factor diferenciador significativo en las variables estudiadas.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio confirman en gran medida la hipótesis central: las formas de afrontamiento más adaptativas (orientadas a la tarea) se asocian con menores niveles de burnout, mientras que las formas desadaptativas (orientadas a la distracción y, en cierta medida, centradas excesivamente en la emoción) se vinculan con mayores síntomas. Este patrón coincide con hallazgos previos y aporta evidencia empírica en una población poco explorada: los deportistas universitarios (Madigan et al., 2020; Goodger et al., 2007).

En particular, el afrontamiento orientado a la tarea mostró relaciones inversas con la sensación reducida de logro y la devaluación deportiva. Atletas que planifican, buscan soluciones y ajustan tácticas reportan menor sensación de estancamiento y mantienen actitudes más positivas hacia la práctica deportiva, reforzando la idea de que un afrontamiento activo potencia el sentido de control y eficacia (Smith, 1986; Gustafsson, DeFreese, & Madigan, 2017). Estos resultados son consistentes con estudios que reportan trayectorias decrecientes de burnout en atletas que emplean afrontamiento orientado al problema (Nicholls et al., 2022; Cai et al., 2025).

Por el contrario, las estrategias de distracción y afrontamiento emocional exclusivo se asociaron con mayores niveles de agotamiento, devaluación y logro reducido. La evitación puede brindar alivio momentáneo de la

Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en deportistas universitarios

ansiedad competitiva, pero su uso crónico facilita la acumulación del estrés y predice incrementos posteriores en burnout (Madigan et al., 2020; Schellenberg et al., 2013). Investigaciones recientes también señalan que rasgos como el perfeccionismo, combinados con afrontamiento desadaptativo, incrementan la vulnerabilidad al burnout en atletas jóvenes (Yang et al., 2023; Xu et al., 2024). De manera similar, estudios sobre capital psicológico (autoeficacia, resiliencia, optimismo) indican que estos recursos favorecen afrontamiento adaptativo y reducen el riesgo de burnout (Yang et al., 2023; Tutte-Vallarino et al., 2022; Çelik, 2025).

En conjunto, la evidencia respalda la conclusión de que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea constituyen un factor protector robusto, mientras que la evitación y la excesiva emocionalidad se configuran como predictores de vulnerabilidad (Nicholls et al., 2022; Cai et al., 2025).

Una contribución novedosa de este trabajo es la evidencia de que los deportistas de equipo presentan un perfil de afrontamiento más adaptativo y niveles menores de burnout, en comparación con los atletas de deportes individuales. Esta diferencia puede explicarse por la mayor disponibilidad de apoyo social y cohesión grupal, que amortiguan el impacto del estrés competitivo y refuerzan el afrontamiento centrado en la tarea (DeFreese & Smith, 2014; Cai et al., 2025).

Los hallazgos coinciden con investigaciones que muestran que los atletas de deportes individuales reportan mayores niveles de ansiedad, depresión y síntomas de burnout en comparación con sus pares de deportes colectivos (Pluhar et al., 2019). La “soledad competitiva” del deporte individual podría conducir a un mayor uso de estrategias evasivas, mientras que la dinámica grupal en deportes de conjunto facilita afrontamiento colectivo y protege contra el desgaste (Cai et al., 2025; Choi et al., 2020). No obstante, como han señalado Gustafsson et al. (2008), esto no implica que los deportes individuales conduzcan inevitablemente al burnout, ni que los de conjunto sean inmunes: factores como el estilo de liderazgo y la cultura del equipo también modulan estos procesos.

En esta muestra no se hallaron diferencias significativas en afrontamiento ni en burnout entre hombres y mujeres. Este resultado se alinea con investigaciones que sugieren que, en atletas universitarios, los estilos de afrontamiento tienden a converger, posiblemente debido a las demandas deportivas y académicas compartidas (Yang et al., 2023). Aunque algunos estudios con adolescentes habían reportado diferencias (p. ej., hombres con mayor afrontamiento evitativo y mujeres con más afrontamiento social), estos matices parecen diluirse en etapas universitarias. Este hallazgo refuerza la idea de que el burnout deportivo es un fenómeno transversal y que las intervenciones pueden plantearse de manera general, sin distinción de género (Nicholls et al., 2022).

CONCLUSIONES

Este estudio investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en una muestra de deportistas universitarios, proporcionando evidencia empírica sobre cómo ciertos estilos de afrontamiento se asocian con mayor o menor desgaste psicológico en atletas jóvenes, y cómo el contexto del tipo de deporte influye en estas dinámicas. A continuación, se sintetizan las conclusiones principales:

Se confirma que cómo afronta el deportista el estrés de la competición está ligado a su nivel de burnout. Las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea (p. ej., planificar, solucionar problemas, buscar mejoras) se asociaron significativamente con menores niveles de agotamiento, mayor sentimiento de logro y menor devaluación del deporte. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción y orientadas a la emoción, cuando son predominantes, mostraron asociaciones directas con más síntomas de burnout en todas sus dimensiones. Estos hallazgos sugieren que fomentar un afrontamiento activo y reducir la tendencia a la evasión puede ser clave para prevenir el síndrome de burnout en atletas.

Se observaron diferencias notables entre deportistas de disciplinas individuales y de conjunto. Los atletas de deportes individuales presentaron mayor propensión al burnout, reflejada en puntuaciones más altas de agotamiento físico/emocional y devaluación deportiva, a la vez que utilizaron con mayor frecuencia afrontamiento de

distracción. En cambio, los atletas de deportes de conjunto mostraron menores índices de burnout (especialmente en agotamiento y devaluación) y un mayor uso de afrontamiento centrado en la tarea. Esto indica que el entorno colectivo podría ofrecer factores protectores –como apoyo social y afrontamiento compartido– que mitigan el desgaste, mientras que el deporte individual exige intervenciones específicas para fortalecer el afrontamiento del deportista solitario.

Hombres y mujeres deportistas universitarios no difirieron significativamente en sus estilos de afrontamiento ni en los niveles de burnout reportados. Ambos géneros, en promedio, manejan de forma similar el estrés deportivo y presentan baja incidencia de burnout. Esto sugiere que las estrategias de prevención y entrenamiento psicológico pueden aplicarse por igual a atletas masculinos y femeninas en este contexto, centrando la atención más en diferencias individuales y contextuales que en el sexo del deportista.

Los resultados ofrecen orientaciones concretas para entrenadores, psicólogos del deporte y programas universitarios. Primero, monitorear las estrategias de afrontamiento de los atletas puede servir para identificar a tiempo perfiles de riesgo de burnout. Aquellos deportistas que muestren un estilo marcadamente evitativo o enfocado solo en la emoción podrían beneficiarse de intervención inmediata para desarrollar habilidades de afrontamiento más orientadas a la tarea (por ejemplo, entrenamiento en solución de problemas, establecimiento de metas, técnicas de focalización atencional). Segundo, al diseñar programas de prevención de burnout, se deben considerar las características del deporte: en modalidades individuales se debería enfatizar la creación de redes de apoyo y el entrenamiento mental para manejar la presión individual, mientras que en modalidades colectivas se puede aprovechar la cohesión de equipo como herramienta antiestrés. Tercero, se recomienda incorporar la educación sobre afrontamiento adaptativo en la formación integral del deportista universitario, de modo que los atletas adquieran consciencia de sus propias respuestas al estrés y aprendan estrategias variadas para enfrentarlo (desde habilidades cognitivas hasta manejo de emociones y autocuidado físico). En suma, fortalecer el afrontamiento de los deportistas es invertir en su resiliencia y bienestar, lo que probablemente redundará en carreras deportivas más largas, satisfactorias y libres de burnout.

En conclusión, abordar el burnout deportivo en contextos universitarios requiere comprender el delicado equilibrio entre las demandas a las que se enfrentan los atletas y los recursos psicológicos de que disponen para afrontarlas. Este estudio demuestra que dicho equilibrio puede inclinarse a favor del bienestar si promovemos activamente estrategias de afrontamiento eficaces y adaptadas a cada realidad deportiva (Cantón Chirivella, Checa Esquivia, & Vellisca González, 2015). Al hacerlo, estaremos no solo mejorando el rendimiento y la salud mental de los deportistas, sino también contribuyendo a formar personas más resilientes frente al estrés, dentro y fuera del campo deportivo.

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los hallazgos. En primer lugar, el muestreo fue de tipo no probabilístico, lo cual restringe la generalización de los resultados a toda la población de deportistas universitarios. En segundo lugar, el diseño transversal y correlacional impide establecer relaciones causales entre las variables; es decir, no puede determinarse si el estilo de afrontamiento influye en el burnout o si, por el contrario, niveles elevados de burnout modifican las estrategias de afrontamiento empleadas. Además, el uso exclusivo de autoinformes conlleva el riesgo de sesgos de deseabilidad social y de percepción subjetiva.

A partir de estas limitaciones, se abren varias líneas de investigación futura. Resulta pertinente desarrollar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del afrontamiento y el burnout a lo largo de una temporada deportiva, identificando trayectorias y posibles relaciones de causalidad. Asimismo, sería valioso diseñar e implementar intervenciones psicoeducativas enfocadas en el entrenamiento en afrontamiento adaptativo, evaluando su eficacia en la reducción de síntomas de burnout. Dichas intervenciones podrían plantearse de manera diferencial según el tipo de deporte practicado (individual o colectivo), dado que el presente estudio mostró diferencias contextuales relevantes entre estas modalidades. Finalmente, explorar variables adicionales como la motivación, la resiliencia y el apoyo social, así como comparar muestras de distintos países, enriquecería la comprensión del fenómeno y permitiría contrastar similitudes y particularidades culturales.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los resultados de este estudio ofrecen orientaciones claras para la práctica profesional en el ámbito del deporte y sus ciencias afines. En primer lugar, permiten a entrenadores, psicólogos deportivos y preparadores físicos identificar tempranamente a deportistas en riesgo de desarrollar burnout, prestando especial atención a aquellos que emplean con frecuencia estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción o centradas exclusivamente en la emoción. La detección de estos perfiles puede servir como criterio para diseñar intervenciones preventivas y personalizadas.

En segundo lugar, los hallazgos resaltan la importancia de fomentar estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea como la planificación, el análisis del rendimiento y la fijación de metas dentro de los programas de entrenamiento psicológico. Estas habilidades pueden incorporarse en talleres de psicoeducación, rutinas de entrenamiento mental y sesiones de coaching deportivo, contribuyendo a fortalecer la resiliencia, la autoeficacia y la percepción de logro en los atletas.

Además, las diferencias encontradas según el tipo de deporte sugieren que los profesionales deben adaptar sus intervenciones al contexto competitivo: en los deportes individuales se recomienda reforzar redes de apoyo social, técnicas de regulación emocional y programas de acompañamiento psicológico que contrarresten la soledad competitiva; en los deportes de conjunto, se puede potenciar la cohesión grupal y el afrontamiento colectivo como recursos protectores frente al desgaste.

Finalmente, este estudio aporta evidencia que puede guiar a instituciones universitarias y federaciones deportivas en la creación de políticas de bienestar psicológico, integrando la evaluación del afrontamiento y el burnout en los procesos de seguimiento del rendimiento. De esta forma, los hallazgos aquí presentados no solo contribuyen a la prevención de problemas de salud mental, sino que también favorecen la optimización del desempeño deportivo y la prolongación de la carrera de los atletas.

REFERENCIAS

1. Arce, C., Palacios, C., Andrade, E., Ferraces, M., & 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), 21–37.
2. Armada Martínez, C., Cavas-García, F., Díaz-Suárez, A., & Martínez-Moreno, A. (2021). Psychological Profile and Competitive Performance in Group Aesthetic Gymnastics. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 625944. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.625944>
3. Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059.
4. Cai, C., Mei, Z., Yang, Y., & Luo, S. (2025). From adversity to adaptation: the struggle between resilience and athlete burnout in stressful situations. *Frontiers in Psychology*, 16, 1578198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578198>
5. Cantón, E., Checa, I., & Budzynska, M. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337–343.
6. Cantón, E., Checa, I., & Espejo, B. (2015). Evidencias de validez convergente y test-criterio en la aplicación del Instrumento de Evaluación de Emociones en la Competición Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 311–316.
7. Cantón, E., Checa, I., & Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71–78.

8. Choi, H., Jeong, Y., & Kim, S.-K. (2020). The Relationship between Coaching Behavior and Athlete Burnout: Mediating Effects of Communication and the Coach–Athlete Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8618. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228618>
9. De Francisco, C. (2009). *Adaptación española del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)* (Tesis de maestría). Universidad de Murcia, España.
10. DeFreese, J. D., & Smith, A. L. (2014). Athlete Social Support, Negative Social Interactions, and Psychological Health across a Competitive Sport Season. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(6), 619–630. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0040>
11. Dišlere, B. E., Mārtinsons, K., & Koļesņikova, J. (2025). A scoping review of longitudinal studies of athlete burnout. *Frontiers in Psychology*, 16, 1502174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1502174>
12. Gao, Y., & Wang, L. (2024). A study on the relationship and path between mental health and burnout of Chinese athletes. *Frontiers in Psychology*, 15, 1422207. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1422207>
13. Gerber, M., Bianchi, R., Madigan, D. J., Jonsdottir, I. H., Claussen, M. C., & Gustafsson, H. (2024). Burnout and overtraining in elite athletes: Unresolved issues and avenues for future research. *Sports Psychiatry*, 3(1), 1–3 <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000073>
14. Glandorf, H. L., Madigan, D. J., Kavanagh, O., & Mallinson-Howard, S. H. (2023). Mental and physical health outcomes of burnout in athletes: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 372–416. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2023.2225187>
15. González, J., & Martínez, J. (2014). Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva: Diferencias de género. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 4(1), 57–62.
16. Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: A review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109–113 <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.002>
17. Gustafsson, H., Hassmén, P., Kenttä, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800–816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
18. Harriss, D. J., MacSween, A., & Atkinson, G. (2019). Ethical Standards in Sport and Exercise Science Research: 2020 Update. *International Journal of Sports Medicine*, 40(13), 813–817 <https://doi.org/10.1055/a-1015-3123>
19. León, J., Fuentes, I., & Calvo, A. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76–91.
20. López, M., Torregrosa, M., & Roca, J. (2007). Características del “flow”, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25–44.
21. Lu, J., Wang, Y., Liu, X., Zhang, Q., & Yan, Y. (2025). Psychological mechanisms of healthy lifestyle and academic burnout: a moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 16, 1533693. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533693>
22. Madigan, D. J., Rumbold, J. L., Gerber, M., & Nicholls, A. R. (2020). Coping tendencies and changes in athlete burnout over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101666. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101666>
23. Marangoni, L. S., Pottratz, S., & Boiangin, N. (2023). The Impacts of Burnout on Athletic Identity and Attitude towards Sport. *Youth*, 3(4), 1121–1136 <https://doi.org/10.3390/youth3040071>
24. Mercader-Rubio, I., & Ángel, N. G. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4224 <https://doi.org/10.3390/ijerph20054224>

25. Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS). *Psicothema*, 22(4), 975–982.
26. Nicholls, A. R., Madigan, D. J., & Earle, K. (2022). Multi-wave analyses of coping, athlete burnout, and well-being among F. A. Premier League academy players. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.979486>
27. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25(1), 11–31 <https://doi.org/10.1080/02640410600630654>
28. Öztürk Çelik, D. (2025). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being of Turkish Physical Education and Sports Athlete–Students: The Mediating Roles of Self-Efficacy and Burnout. *Behavioral Sciences*, 15(3), 314 <https://doi.org/10.3390/bs15030314>
29. Pires, D., & Ugrinowitsch, H. (2021). Burnout and coping perceptions of volleyball players throughout an annual sport season. *Journal of Human Kinetics*, 79(1), 249–257. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0078>
30. Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P. (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely To Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490–496.
31. Reynoso-Sánchez, L. F., Pérez-Verduzco, G., Celestino-Sánchez, M. Á., López-Walle, J. M., Zamarripa, J., Rangel-Colmenero, B. R., Muñoz-Helú, H., & Hernández-Cruz, G. (2021). Competitive Recovery–Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 627828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>
32. Rosado, A., Márquez, S., & Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 125–147.
33. Schellenberg, B. J. I., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2013). Passion and Coping: Relationships With Changes in Burnout and Goal Attainment in Collegiate Volleyball Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(3), 270–280. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.3.270>
34. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 36–50.
35. Tutte-Vallarino, V., Malán-Ernst, E., Reyes-Bossio, M., Peinado-Portero, A., de Álvaro, J. I., Ortín Montero, F. J., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2022). Relationship between resilience, optimism, and burnout in Pan-American athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 1048033. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1048033>
36. Vilks, S., & Kolesovs, A. (2025). Basic psychological needs satisfaction, intrinsic motivation, and studying sports protect university student-athletes from burnout: insights from Latvia. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1548583. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1548583>
37. Xu, A., Luo, X., Qiu, X., & Lu, C. (2024). Perfectionism and Adolescent Athletes' Burnout: The Serial Mediation of Motivation and Coping Style. *Behavioral Sciences*, 14(11), 1011 <https://doi.org/10.3390/bs14111011>
38. Yang, M.-H., Hsueh, K.-F., Chang, C.-M., & Hsieh, H.-H. (2023). The Influences of Sports Psychological Capital to University Baseball Athletes' Life Stress and Athlete Burnout. *Behavioral Sciences*, 13(8), 617 <https://doi.org/10.3390/bs13080617>
39. Zajonz, P., Vaughan, R. S., & Laborde, S. (2024). A two-sample examination of the relationship between trait emotional intelligence, burnout, and coping strategies in athletes. *The Sport Psychologist*, 39(2), 73–82. <https://doi.org/10.1123/tsp.2023-0118>