

Relación entre burnout, contexto social y personalidad resistente en alumnos de educación media superior en la clase de educación física

Reyes-de la Garza Sonora¹✉, Ponce-Carbajal Nancy¹✉, Peñaloza-Gómez Rafael²✉, Méndez-Sánchez María del Pilar²✉

¹ Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México.

² Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, Iztapalapa, CDMX, México.

✉ Correspondencia: sonora.reyesdlgrz@uanl.edu.mx

Área Temática:
Ciencias Biomédicas

Recibido: 21 de agosto 2025

Aceptado: 10 de octubre 2025

Publicado: 28 de noviembre 2025

Cita: Reyes de la Garza S, Ponce-Carbajal N, Peñaloza-Gómez R, y Méndez-Sánchez MP. 2025. Relación entre burnout, contexto social y personalidad resistente en alumnos de educación media superior en la clase de educación física. *Bioc Scientia* 1(3): <https://doi.org/10.63622/RBS.AFD25.07>



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY-NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Resumen: Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el burnout, el contexto social y la personalidad resistente de una muestra de 145 alumnos de primer a sexto semestre de diversas instituciones de nivel medio superior pertenecientes al sur del estado de Nuevo León, durante la clase de educación física. Los datos fueron recolectados a través de un cuestionario en línea y posteriormente analizados mediante SPSS v.19, con estadística descriptiva y correlacional. Los resultados mostraron correlaciones significativas entre el burnout y las dimensiones del contexto social, además de con la personalidad resistente, indicando que un mayor apoyo social y una mayor resiliencia personal están asociados con menores niveles de agotamiento físico y emocional en la asignatura. Por parte del cuestionario de percepción de factores, la dimensión denominada "Tú mismo" presentó una correlación negativa moderada con el burnout ($r = -.451, p < .001$); mientras que, en el inventario de personalidad resistente, la dimensión relacionada al desafío mostró una correlación negativa débil ($r = -.294, p < .001$). Asimismo, se reveló que los estudiantes que participan en algún deporte fuera del horario escolar tienden a reportar menores niveles de burnout, en comparación con los que no lo hacen. A partir del análisis realizado, se sugieren intervenciones pertinentes que fortalezcan el desarrollo integral y contribuyan al bienestar emocional y psicológico de los adolescentes, a través de la actividad física ante el agotamiento escolar.

Palabras clave: burnout, contexto social, personalidad resistente, educación física, nivel medio superior.

Abstract: This study aimed to examine the relationship between burnout, social context and hardiness, in a sample of 145 high school students, ranging from first to sixth semester, from various institutions in the southern region of Nuevo León, México, during physical education classes. Data was collected through an online questionnaire and analyzed using SPSS v.19, with descriptive and correlational statistics. The findings revealed significant correlations between burnout and both social context dimensions and hardiness personality, suggesting that higher levels of social support and personal resilience are associated with lower levels of physical and emotional exhaustion in this academic setting. In the Perception of Contributing Factors Questionnaire, the "Yourself" dimension showed a moderate negative correlation ($r = -.451, p < .001$), while in the Hardiness Inventory, the "Challenge" dimension showed a weak negative correlation ($r = -.294, p < .001$). Furthermore, students who participated in sports outside of school hours reported lower levels of burnout compared to those who did not. These results highlight the relevance of implementing educational and psychosocial interventions that promote the development of socio-emotional skills and foster healthy learning environments. Physical education may serve as a key context for supporting students' emotional and psycho-logical well-being and mitigating school-related exhaustion.

Keywords: burnout, social context, hardiness, physical education, high school.

INTRODUCCIÓN

La educación media superior representa una etapa determinante en el desarrollo de los adolescentes. Hurrelman (1996), considera esta fase como fundamental para el desarrollo de la identidad, la autonomía y las competencias sociales, pues se enfrentan a distintas tareas como la construcción de la identidad, la búsqueda de la autonomía y las relaciones con los pares para su desarrollo integral. En este camino, según Eccles y Midgley (1993), es durante este proceso cuando ocurre una transición que puede afectar negativamente la motivación y rendimiento cuando el entorno escolar no se ajusta a las necesidades del estudiante.

En este nivel educativo, los estudiantes enfrentan nuevos retos académicos y una mayor carga de responsabilidades, lo cual puede generar tensiones que, si no son bien gestionadas, pueden llegar a afectar el bienestar emocional, el rendimiento escolar y la participación en las actividades escolares. En este contexto, la educación física escolar desempeña un papel fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes y se presenta no solo como una asignatura formativa, sino también como un espacio para favorecer el bienestar integral. De acuerdo con Zarazaga-Peláez et al. (2024), la práctica regular de actividad física contribuye positivamente al rendimiento académico y el bienestar social.

Durante esta etapa, los adolescentes atraviesan cambios físicos, cognitivos y emocionales, además de enfrentar nuevas exigencias académicas y sociales que pueden generar altos niveles de estrés, mismas que si no se gestionan adecuadamente, pueden provocar distintos fenómenos como el burnout académico, que se ha convertido en un fenómeno común entre los estudiantes al ser expuestos a mayores cargas académicas, sociales y personales. Este concepto, desarrollado originalmente por Maslach y Jackson (1981) dentro del contexto laboral, se ha ido adaptando al ámbito escolar por autores como Schaufeli et al. (2002), quienes lo describen como un síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la eficacia académica.

En el estudio de Gutiérrez (2009), se ha evidenciado que el burnout académico en estudiantes de medio superior presenta nivel de burnout de leve a moderado y confirmando que las mujeres tienen un menor manejo efectivo del estrés. Páez y Rubio (2019) mencionan que, aunque las clases de esta asignatura están compuestas en su mayoría de ludismo, con el objetivo de promover las herramientas socio-emocionales para ayudar a una autoestima elevada y potenciar su desarrollo.

Además, la competencia entre pares, la falta de reconocimiento a los logros individuales y las evaluaciones en público durante las actividades físicas también contribuyen al estrés en el ambiente de esta asignatura, mismos factores que pueden agravarse por medio de los estereotipos sobre el desempeño basado en el género, el peso o las habilidades motoras, creando un ambiente de aprendizaje negativo para los alumnos.

En respuesta a este fenómeno, la personalidad resistente aparece como un recurso psicológico que permite afrontar y superar las adversidades a través de dimensiones como el control, el compromiso y el desafío, las cuales fortalecen la

capacidad de los estudiantes para adaptarse de manera positiva frente al estrés. De este modo, el fomentar la personalidad resistente en el aula, resulta imprescindible al promover el bienestar emocional y mejorar el rendimiento académico del alumnado. Apoyando esta idea, González Arratia et al. (2021) evidencian que los estudiantes con altos niveles de resiliencia y autoestima presentan logros académicos superiores, lo que refuerza la importancia de promover el desarrollo socioemocional en el contexto escolar.

La personalidad resistente, fue introducida por Kobasa (1979) como un conjunto de disposiciones psicológicas que permiten a los individuos enfrentar situaciones estresantes de forma adaptativa. En el contexto educativo, Salmela-Aro et al. (2016) la caracteriza como un factor protector frente al burnout, puesto que estudiantes con niveles altos de personalidad resistente tienden a percibir los retos escolares como experiencias de aprendizaje, y no como amenazas, lo que permite una mejor regulación emocional.

Dentro de la clase de educación física, los alumnos con esta personalidad se caracterizan por la capacidad de mantenerse motivados y con una actitud positiva a pesar de las exigencias físicas y sociales que puedan percibir en el ambiente. En este sentido, la propia práctica de la actividad física, de acuerdo con Kiema-Junes et al. (2020) contribuye al fortalecimiento de esta al favorecer la autorregulación, la autoestima y la resiliencia.

Cabe señalar que la personalidad resistente se trata de un conjunto de habilidades psicológicas que pueden ser desarrolladas desde el contexto educativo si se trabajan programas basados en la educación socioemocional, la resolución de problemas, el trabajo colaborativo y el autoconocimiento, especialmente en espacios como la clase de educación física. Esta asignatura imparte un enfoque donde los estudiantes adquieren herramientas para enfrentar el estrés y los retos académicos, de modo que favorece a un mejor manejo emocional y contribuye a la prevención del síndrome de burnout.

Por lo anterior, este estudio presenta la relación entre el burnout, el contexto social y la personalidad resistente como claves para comprender la experiencia de los estudiantes de nivel medio superior en la clase de educación física. Comprender estas variables permitirá diseñar estrategias pedagógicas y de intervención que fortalezcan las habilidades socioemocionales de los estudiantes y promuevan ambientes de aprendizaje sanos que prevengan la presión académica excesiva, reduzcan el estrés escolar y las consecuencias que pueden traer consigo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental y correlacional con el fin de analizar la relación entre el burnout, el contexto social y la personalidad resistente en estudiantes de educación media superior, con base en la adecuación de instrumentos diseñados originalmente para deportistas de alto rendimiento.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 145 estudiantes del sur de Nuevo León en nivel medio superior, seleccionados por conveniencia. La representación del grado académico se muestra en 2.1% en primer semestre, 8.3% en segundo semestre, 37.2% en tercer semestre, 37.2% en cuarto semestre, 6.2% en quinto semestre y 9.0% en sexto semestre, entre 15 y 20 años con una media de 16 y una desviación de estándar de 1.062. Asimismo, se aprecia que un 46.2% participa en algún deporte fuera del horario escolar y un 49.7% ha participado en competencias escolares o extraescolares.

Instrumentos

Se emplearon tres instrumentos adecuados al contexto de la educación física escolar en estudiantes de nivel medio superior:

Escala de burnout en educación física (original por Raedeke y Smith, 2001 y en versión español por Balaguer et al., 2012): compuesta por 15 ítems con opciones de respuesta tipo Likert: casi nunca (1), rara vez (2), a veces (3), con relativa frecuencia (4) y casi siempre (5). Evalúa tres dimensiones: sensación reducida de logro (1, 5, 7, 13, 14), agotamiento emocional/físico (2, 4, 8, 10) y devaluación (3, 6, 9, 11, 15).

Cuestionario sobre percepción de factores relacionados con la excelencia en el deporte (original por Simón, 2009): contiene 54 ítems distribuidos en seis dimensiones que miden la contribución del contexto social en la excelencia del deporte: tu docente de educación física (11), tu entorno escolar y recursos (10), tú mismo (12), tu familia y apoyo (8), potencialización y optimización de tu entrenamiento (8) y plan de tu entrenamiento (5). Las respuestas se indican en una escala de mínima contribución de 1 a máxima contribución de 10.

Inventario de personalidad resistente en deportes (Ponce-Carbajal et al., 2017): incluye 18 ítems con opciones de respuesta tipo Likert en escala del 0 al 3 donde 0 totalmente en desacuerdo, 1 un poco de acuerdo, 2 bastante de acuerdo y 3 totalmente de acuerdo. Evalúa componentes de control (1-6), compromiso (7-12) y desafío (13-18), con afirmaciones referidas a las cosas que le ocurren, piensa o siente en su clase de educación física.

También se incluyeron variables sociodemográficas: edad, género, semestre, participación en deporte fuera del horario escolar y experiencia en competencias escolares o extraescolares.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario en línea a través de Google Forms, mismo que presentó un consentimiento informado para garantizar la participación voluntaria y anónima de los estudiantes. Posteriormente, los datos fueron exportados a SPSS en un sistema operativo Windows 10 para su análisis estadístico. Se analizaron las estadísticas descriptivas por medio de la frecuencia y descripción, y se realizaron correlaciones bivariadas de Pearson entre burnout, contexto social y personalidad resistente.

Análisis estadístico

A través del software estadístico para ciencias sociales (SPSS v.25) se realizaron análisis descriptivos (Media \pm DE) y de correlación de Pearson entre las variables. Además, se compararon las medias en función del género mediante la prueba de t de Student para determinar diferencias entre mujeres y hombres en las variables evaluadas. Para todos los análisis se consideró un valor de $p < .05$ como punto de corte significativo.

RESULTADOS

Se analizaron las correlaciones entre el burnout, las dimensiones del contexto social y el control, el compromiso y el desafío de la personalidad resistente en una muestra de 145 estudiantes de nivel medio superior, utilizando los promedios de cada escala o dimensión para el análisis correlacional.

Cuadro 1. Correlaciones entre burnout, contexto social y personalidad resistente en alumnos de educación media superior en clase de educación física.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Burnout	-								
2. Contexto social: Tu docente	-.324**	-							
3. Contexto social: Entorno escolar y recursos	-.390**	.734**	-						
4. Contexto social: Tú mismo	-.451**	.508**	.586**	-					
5. Contexto social: Tu familia y apoyo	-.260**	.32**	.570**	.550**	-				
6. Contexto social: Potencialización y optimización de tu entrenamiento	-.354**	.602**	.555**	.783**	.580**	-			
7. Contexto social: Plan de tu entrenamiento	-.243**	.459**	.377**	.641**	.405**	.746**	-		
8. Personalidad resistente: Control	-.276**	.285**	.420**	.585**	.372**	.488**	.544**	-	
9. Personalidad resistente: Compromiso	-.240**	.195*	.366**	.563**	.347**	.491**	.536**	.848**	-
10. Personalidad resistente: Desafío	-.294**	.339**	.406**	.611**	.355**	.585**	.593**	.840**	.841**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Los resultados indicaron que el burnout presentó correlaciones negativas significativas con todas las dimensiones evaluadas, lo cual indica que mayores niveles de apoyo social y personalidad resistente se correlacionan con niveles más bajos de burnout. Por parte del cuestionario sobre percepción de factores, la correlación más

fuerte se encontró en la dimensión “Tú mismo” ($r = -.451$, $p < .001$), mientras que, en el inventario de personalidad resistente, destacó la dimensión “Desafío” ($r = -.294$, $p < .001$).

Lo anterior, se encuentra desglosado en el Cuadro 1, donde los análisis de correlación de Pearson muestran correlaciones significativas entre la variable burnout y cada una de las dimensiones tanto del contexto social como de la personalidad resistente. En general, se observa una relación negativa entre el burnout y el resto de las variables, lo que indica que, a mayor percepción de apoyo social o niveles más altos de personalidad resistente, los participantes experimentaron menores niveles de burnout.

Los resultados de la prueba t para muestras independientes, en el Cuadro 2, indican que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de burnout entre alumnos hombres y mujeres, lo que sugiere que el género no parece tener importancia en la percepción del agotamiento emocional relacionado con las actividades durante la clase de educación física.

Cuadro 1. Comparación de medias de burnout entre hombres y mujeres.

Género	t	gl	p
Hombres	-1.715	143	.088
Mujeres	-1.780	138.456	.077

Nota: t = prueba t para muestras independientes; gl = grados de libertad; p = valor de significancia

Por otra parte, en el Cuadro 3, se muestra una diferencia significativa en los niveles de burnout de acuerdo con la participación de los alumnos en algún deporte fuera del horario escolar. Los datos reflejan que los alumnos que respondieron de manera positiva presentan menores niveles de agotamiento académico frente a los alumnos que respondieron de manera negativa.

Cuadro 3. Comparación de medias de burnout según participación en algún deporte fuera del horario escolar.

Participan en algún deporte fuera del horario escolar	t	gl	p
Sí	-6.245	143	< .001
No	-6.260	140.944	< .001

Nota: t = prueba t para muestras independientes; gl = grados de libertad; p = valor de significancia.

DISCUSIÓN

En cuanto al cuestionario sobre el contexto social, el burnout presentó correlaciones negativas moderadas con la dimensión “Tú mismo”, que incluye aspectos como la competitividad, la confianza en sus posibilidades y el compromiso con la clase de educación física, seguida de “Tu entorno escolar y recursos”, que involucra el trato recibido y la preocupación y disposición por parte de la escuela y el personal. Ambas dimensiones contribuyen de manera significativa a crear un ambiente escolar favorable para el alumno durante las clases de educación física. Esto concuerda con intervenciones previas, como las de Collantes Negrete et al. (2021)

desarrollaron una propuesta para aminorar el estrés de los alumnos como apoyo institucional, por medio de actividades físicas en la búsqueda del bienestar del estudiante en la clase de educación física.

Respecto al inventario de la personalidad resistente, las tres dimensiones correlacionaron negativamente con el burnout, lo que sugiere que los alumnos con mayor control, compromiso y desafío personal presentan un nivel menor de agotamiento. Lo anterior, coincide con Ponce-Carbajal et al. (2021), los deportistas presentan menor burnout ya que tienen una habilidad para afrontar situaciones de estrés de manera positiva. Tanto en contextos educativos como deportivos, distintos estudios (Vicente de Vera García y Gabari Gambarte, 2019; García-Hernández et al., 2020), han demostrado que la resiliencia y la fortaleza personal actúan como factores protectores frente al desgaste emocional.

Del mismo modo, los resultados sugieren que aquellos que practican deporte tienden a mostrar menores niveles de burnout, lo cual refuerza la importancia de fomentar la participación en actividades extracurriculares como una estrategia para promover el bienestar emocional en los adolescentes. Esto concuerda con lo señalado por Pino y Retamal (2017), autores que destacan que la práctica de ejercicio físico en adolescentes contribuye a reducir los niveles de ansiedad y mejora el bienestar emocional, favoreciendo la adaptación de las demandas académicas y personales.

A través de este estudio, se obtiene una comprensión amplia del bienestar psicológico de los estudiantes y de los factores que influyen en su experiencia durante la clase de educación física. El uso de instrumentos validados y adecuados específicamente para esta población escolar contribuye a la pertinencia de los resultados encontrados. Así, la elección de estudiantes de nivel medio superior representa un gran aporte a las investigaciones relacionadas con salud emocional, motivación y desarrollo de la personalidad resistente en la educación física.

Limitaciones e implicaciones prácticas

El presente estudio no ha estado exento de limitaciones que deben considerarse en la interpretación de los resultados. Entre las debilidades detectadas, cabe mencionar que la investigación se llevó a cabo únicamente con estudiantes de nivel medio superior de instituciones ubicadas en el sur del estado de Nuevo León, lo que restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos a otros contextos geográficos o educativos. Por otra parte, aunque se realizó una cuidadosa adecuación de los instrumentos utilizados, es importante señalar que fueron originalmente diseñados para deportistas de alto rendimiento, lo que podría generar ciertas ambigüedades en la interpretación de algunas preguntas; por lo cual los resultados deben considerarse con atención y, en futuras investigaciones, se recomienda ajustar aún más los cuestionarios para asegurar su pertinencia y validez en contextos educativos.

Asimismo, en la comparación de medias del burnout entre hombres y mujeres, aunque los valores de p fueron superiores al límite convencional, se encuentran muy cercanos a 0.05, lo que podría indicar una tendencia que debe ser explorada

con muestras más grandes o en investigaciones futuras para confirmar si existen diferencias en burnout según el género.

Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias educativas y de apoyo social que promuevan un ambiente de aprendizaje positivo y que fortalezcan la personalidad resistente para prevenir el burnout en la clase de educación física. Fomentar la participación de los alumnos en actividades deportivas extracurriculares, así como el desarrollo de habilidades emocionales como el control, compromiso y la capacidad de afrontar desafíos que sugiere la personalidad resistente, puede contribuir en gran manera a mejorar su bienestar y rendimiento académico. De esta manera, es imprescindible el diseño de programas integrales que consideren cada una de las dimensiones mencionadas en este trabajo, de modo que aborden tanto los aspectos personales como contextuales que influyen en el desempeño de los alumnos, con el fin de promover una experiencia positiva en la clase de educación física y prevenir el agotamiento físico y emocional.

Finalmente, se recomienda continuar con investigaciones que profundicen en estas relaciones mediante la validación de los instrumentos adaptados, asegurando su fiabilidad y validez en contextos educativos similares. Además, es importante explorar intervenciones prácticas a través de programas para fortalecer la personalidad resistente, actividades que fomenten el deporte extracurricular y estrategias para mejorar el apoyo social y el ambiente escolar, con el propósito de validar si estas acciones realmente reducen el burnout y mejoran el bienestar emocional y consolidarlas como estrategias efectivas, favoreciendo de este modo una mejora en la calidad de la intervención docente en la asignatura de la educación física.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió evidenciar que la adecuación de instrumentos diseñados para atletas de alto rendimiento es viable y útil para evaluar burnout, personalidad resistente y contexto social con respecto a la clase de educación física en estudiantes de educación media superior.

Los resultados muestran que el burnout se relaciona negativamente con las dimensiones del contexto social y de la personalidad resistente, lo que indica que un mayor apoyo social y una mayor fortaleza personal contribuyen a disminuir el agotamiento y la desmotivación en esta población.

Particularmente, la dimensión relacionada con la autoconfianza y el compromiso personal, denominada “Tú mismo”, se identificó como el factor más asociado con niveles más bajos de burnout. Esto resalta la importancia de fortalecer estas cualidades en los alumnos, ya que son características clave en su bienestar emocional y en la mejora de su formación integral.

Disponibilidad de datos

Los conjuntos de datos generados para el presente estudio están a disposición bajo resguardo del autor correspondiente y se pueden proporcionar previa solicitud razonable.

Contribución de los autores

SRG y NPC conceptualizaron el estudio, construyeron la introducción y propusieron el diseño del estudio. RPG y MPMS realizaron el análisis y la interpretación de datos; todos los autores participaron en la construcción del manuscrito, su edición y revisión.

Financiamiento

Este estudio no recibió financiamiento de ninguna organización pública o privada.

Conflicto de intereses

No existen conflictos de intereses entre los autores en la presentación de este manuscrito.

Declaración de ética

Los datos recolectados durante la investigación fueron manejados con discreción y confidencialidad según lo contempla el código ético (American Psychological Association, 2010) y el código Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2017).

REFERENCIAS

- American Psychological Association. 2010. Código Ético de la American Psychology Association. Universidad de Buenos Aires.
- Asociación Médica Mundial. 2017. Declaración de Helsinki de la AMM - principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Recuperado de <https://www.wma.net/es/polices-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Balaguer I, González L, Fabra P, Castillo I, Mercé J, Duda JL. 2012. Coaches' interpersonal style, basic psychological needs, and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sports Sciences*. DOI: 10.1080/02640414.2012.731517
- Collantes Negrete C, Corvalán Muñoz G, y Guzmán Contreras G. 2021. Propuesta de estrategias basada en la actividad física, que ayuden a prevenir y aminorar el estrés en escolares de enseñanza básica, en los niveles de 3ro a 5to básico, al inicio de cada clase de la jornada escolar (Tesis de Licenciatura). Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Facultad de Artes y Educación Física. Santiago de Chile, Chile. Recuperado de http://bibliorepo.umce.cl/tesis/educacion_fisica/2021_propuesta_de_estrategias_basada_en_la_actividad_fisica_que_ayuden_a_preve.pdf

- Eccles JS, Midgley C, Wigfield A, Buchanan CM, Reuman D, Flanagan C, Iver CD. 2013. Development during adolescence: The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *The American Psychologist*. DOI: 10.1037//0003-066x.48.2.90
- García-Hernández MD, de los Fayos Ruiz EG, Hernández JG, y Montero FO. 2020. Incidencia de la personalidad y resiliencia en la aparición del burnout en una muestra de deportistas españoles. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7490540>
- González-Arratia López-Fuentes NI, Domínguez Espinosa AC, Torres Muñoz MA. 2025. Perfil latente de resiliencia en niños y niñas escolares. *Universitas Psychologica*. DOI: 10.11144/Javeriana.upsy24.lrps
- Gutiérrez D. 2009. Prevalencia del Síndrome de Burnout en estudiantes de nivel medio superior. *Investigación Educativa Duranguense*. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3018649>
- Hurrelmann K. 1996. Desarrollo en la adolescencia: Un enfoque psicosocial. Ediciones Morata.
- Kobasa SC. 1979. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Maslach C, Jackson SE. 1981. The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. DOI: 10.1002/job.4030020205
- Páez J, y Rubio P. 2019. Propuesta didáctica para mejorar la inteligencia emocional en su componente de manejo del estrés por medio de juegos cooperativos en las niñas del grado tercero del IED Magdalena Ortega de Nariño jornada tarde (Tesis de Licenciatura). Universidad Libre, Facultad de Ciencias de la Educación. Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17651/PROPUESTA%20DIDÁCTICA%20PARA%20MEJORAR%20LA%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20EN%20SU%20COMPONENTE%20DE%20MANEJO%20DEL%20ESTRÉS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ponce-Carbajal N, López-Walle JM, y Méndez MP. 2021. Personalidad resistente y burnout en deportistas de judo seleccionados nacionales. Handbook T-X CIERMMI Women in Science, Humanities and Behavioral Sciences, ECORFAN: Queretaro, Mexico. DOI: 10.35429/H.2021.10.1.106
- Ponce-Carbajal N, Tristán JL, Jaenes Sánchez JC, Castillo Jiménez N. 2017. Contexto social y personalidad resistente en deportistas de Centroamérica. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045013.pdf>
- Raedeke TD, Smith AL. 2001. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. DOI: 10.1123/jsep.23.4.281
- Salmela-Aro K, Kiuru N, Leskinen E, Nurmi JE. 2009. School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*. DOI: 10.1027/1015-5759.25.1.48
- Schaufeli WB, Martínez IM, Pinto AM, Salanova M, Bakker AB. 2002. Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. DOI: 10.1177/0022022102033005003
- Simón JÁ. 2009. Percepciones de los deportistas sobre los factores que contribuyen a la excelencia en el deporte (Tesis doctoral). Universidad de Castilla-La Mancha. Recuperado de <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/2781>
- Vicente de Vera García MI, y Gabari Gambarte MI. 2019. Burnout y Factores de Resiliencia en Docentes de Educación Secundaria. *International Journal of Sociology of Education*. DOI: 10.17583/rise.2019.3987
- Zarazaga-Peláez J, Barrachina V, Gutiérrez-Logroño A, Villanueva-Guerrero O, Roso-Moliner A, Mainer-Pardos E. 2024. Impact of extracurricular physical activity on achievement of the Sustainable Development Goals and academic performance: Mediating cognitive, psychological, and social factors. *Sustainability*. DOI: 10.3390/su16167238