



# Revista Andaluza de Medicina del Deporte

Rev Andal Med Deporte. 2009;2(3):98-101

www.elsevier.es/ramd



## Revisión

# Personalidad resistente en deportes

J.C. Jaenes Sánchez

Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad Pablo Olavide de Sevilla. Centro Andaluz de Medicina del Deporte de Andalucía. Sevilla. España.

### Historia del artículo:

Recibido el 27 de abril de 2009

Aceptado el 5 de julio de 2009

### Palabras clave:

Personalidad resistente.

Deporte.

Maratón.

Rendimiento deportivo.

Personalidad.

### Key words:

Hardy personality.

Sport.

Marathon.

Sport performance.

Personality.

## RESUMEN

La personalidad resistente (PR) es un concepto unitario que hace referencia a diversas características de personalidad relacionadas con las percepciones personales de control, compromiso y desafío (CCD). Este constructo ha sido muy estudiado en el campo del estrés, y su impacto, en contextos de salud y laborales; pero prácticamente ignorado en el ámbito deportivo. Sin embargo, entendemos que las características que incluye este constructo son muy interesantes para la práctica y el rendimiento deportivos. El propósito de esta revisión es dar a conocer las características de la PR de acuerdo a los diferentes estudios que se han realizado, uno de ellos con maratonianos adultos españoles, que aportan resultados pioneros que permiten dar a conocer que los niveles de CCD de estos deportistas son moderadamente altos y que ejercen un impacto importante tanto a nivel motivacional (metas propuestas y resultados esperados) como de rendimiento (marcas obtenidas), además de ser capaz de diferenciar entre maratonianos con mejores y peores marcas, lo cual nos ayuda a predecir el éxito de los mismos en función de sus características de PR; además, estos deportistas muestran mayores niveles de PR que jóvenes y adultos de la población general.

© 2009 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

## ABSTRACT

### Hardy personality in sports

Hardy personality (HP) is a unique concept regarding different personality characteristics related with personal beliefs on control, commitment and challenge (CCC). This construct has been widely studied in relation to stress and its impact in health- and work-settings, among others. Nonetheless, it has been overlooked within the sport's contexts. However, we understand that the characteristics included in such a construct are of great interest for the practice and performance of sport's activities. The main purpose of this review has been to establish the characteristics of HP of a group of Spanish adult marathon runners. This study, a pioneer one up to now, has obtained results that allow us to know that the levels of CCC beliefs of these athletes are moderately high, and that they have a significant impact both on motivational (established goals and expected outcomes) and performance (records obtained) aspects. They also can differentiate between marathon participants with the best and worse records, which helps us predict their success based on their HP characteristics. In addition, these athletes show higher levels of HP than the young and adult subjects of the general population.

© 2009 Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

### Correspondencia:

J.C. Jaenes Sánchez.

Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD).

Psicología de la Actividad Física y Deporte.

Departamento de Ciencias Sociales.

Universidad Pablo de Olavide.

Carretera de Utrera, km 1.

41013 Sevilla. España.

Correo electrónico: jcjaesan@upo.es

## Introducción

En Psicología del Deporte, como se hace en otras áreas de conocimiento, es importante buscar nuevos conceptos, nuevas líneas de trabajo de investigación que nos aporten mayor información sobre las interacciones y los fenómenos que pueden ayudar a evaluar, a entender mejor la conducta deportiva y cómo mejorar habilidades, características personales, etc., y un campo especialmente interesante que hace falta retomar es el de la personalidad, que ocupó hace muchos años el interés de los psicólogos especialistas en deporte. En los últimos trabajos publicados sobre personalidad resistente (PR)<sup>1,2</sup> se trabajó con una muestra de corredores y corredoras de maratón, dado que correr carreras de larga distancia: maratón o especialidades de montaña, desierto o largas travesías, atrae a cada vez un mayor número de participantes y es importante saber más de estas recientes especialidades en muchos casos, dado que se producen accidentes de diverso tipo y es reconocida su dureza por la comunidad científica<sup>3</sup>.

Además, como se puso de manifiesto en uno de los anteriormente mencionados trabajos, el maratón ha sido estudiado desde la Psicología del Deporte, en concreto se ha estudiado la ansiedad rasgo, la ansiedad estado (cognitiva y somática), la autoconfianza, la adicción al entrenamiento, los motivos y la motivación para entrenar, la fortaleza mental, la tolerancia al cansancio y al dolor<sup>4-14</sup>, incluso hay algunos estudios sobre aspectos cognitivos<sup>5</sup>, algunos de ellos en concreto se interesaban por lo que piensan los corredores mientras compiten<sup>10,13,14</sup>.

Entrenar cada día requiere *compromiso*<sup>9</sup>, dado que el entrenamiento puede resultar duro por su volumen e intensidad, las condiciones climáticas, la fatiga acumulada, lo que puede ser especialmente *desafiante*. Entendemos que es una especialidad deportiva que cumple los requisitos para poder hablar de PR. A veces, incluso, a pesar de la adicción que produce el entrenamiento<sup>6</sup>, el corredor debe ejercer una conducta de *control* si debe descansar o entrenar más suave a pesar de su tendencia a entrenar grandes volúmenes de kilómetros. Se puede convenir en que el maratón puede ser una prueba idónea para empezar una línea de investigación de la PR, que es un concepto novedoso en Psicología del Deporte<sup>15,16</sup>, dado que en inglés hay solo tres trabajos sobre deporte: en rugby<sup>17</sup>, en baloncesto<sup>18</sup> y en deportistas de élite con y sin discapacidades<sup>19</sup>, aunque sea un concepto que algunos autores han mencionado en sus trabajos en el contexto deportivo<sup>4,8,20</sup>.

## Personalidad resistente

La PR se ha estudiado profundamente en el ámbito de la salud y tenemos una revisión en castellano que aborda este campo<sup>21</sup>, pero además de en salud también se estudió en otros campos desde los años setenta, tras observarse que en trabajos, ambientes y situaciones estresantes algunas personas son resistentes y se mantienen, mientras otras enferman u optan por el abandono. La PR es un constructo unitario, un conjunto de características de la personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que se muestra como un importante recurso de resistencia frente a situaciones estresantes<sup>22-24</sup>, que ayuda a manejar las circunstancias estresantes, convirtiéndolas en situaciones de desarrollo y crecimiento personal en lugar de en experiencias debilitantes, es pues, un recurso que se muestra muy eficaz en situaciones potencialmente estresantes<sup>24,25</sup>.

Este constructo psicológico unidimensional está formado por *compromiso*, *control* y *desafío* (CCD)<sup>1,2</sup>, una variable única formada por los

tres componentes que, unidos, dan lugar a la PR, a pesar de las controversias<sup>15,16,22,23,25-35</sup>.

*Compromiso*, más allá del concepto de Scanlan et al<sup>36-39</sup> o tal como lo recogen Sousa et al<sup>40</sup>, que va más en la línea de la motivación para la práctica deportiva, pero no está unida a la influencia de los otros dos componentes de la PR donde se refiere a la implicación del individuo con las personas y con las actividades en las que se interesa y participa. Ayuda a encontrar sentido a lo que se hace, a manejar sucesos estresantes, a no renunciar o darse por vencido fácilmente en situaciones de gran presión y en la toma de decisiones; es, sin duda, un primer paso de un afrontamiento eficaz<sup>25</sup>.

*Control* se refiere a la seguridad, la capacidad de manejo y la influencia personal sobre los acontecimientos y sus consecuencias, permite ser un agente pasivo, que facilita tener influencia sobre los hechos que nos ocurren y nos posibilita tomar decisiones acertadas.

*Desafío*, la vida como tal nos enfrenta a situaciones que son desde muchos aspectos difíciles, cambios que afectan a nuestra vida; el desafío hace posible ver estas circunstancias potencialmente difíciles como una oportunidad para crecer, para superarse, para adaptarse, lo que nos permite crecer personalmente; este componente haría a la persona más "flexible cognitivamente"<sup>25</sup>.

Si se pone la PR en el contexto deportivo se entiende que cobra todo el sentido, el deportista es una persona que debe comprometerse con la tarea diaria del entrenamiento, no sólo por él mismo, sino por su entrenador, su club o las personas y situaciones que le rodean; igualmente las diferentes situaciones ante las cuales el deporte nos pone hace que debamos ejercer control y poder tomar decisiones, y, por último, no hay nada más deportivo que tomar las situaciones adversas como una oportunidad para crecer, para enfrentarse a ellas y no huir de la confrontación: lesiones, no ser titular, no estar en forma, pérdidas de motivación, competiciones y competidores en las que hay y contra los que hay que enfrentarse, etc.

## Medida de la personalidad resistente en el deporte

Un trabajo de investigación<sup>41</sup> realizó el proceso de adaptación y validación de un instrumento para medir la PR; dicho instrumento se basó en el cuestionario *Personal Views Survey*<sup>42</sup>, que es la única medida validada en lengua y población española<sup>43</sup>.

La Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM)<sup>1,41</sup> se contesta en formato tipo Likert con 4 alternativas de respuesta, desde 0 = "totalmente en desacuerdo", a 3 = "totalmente de acuerdo", y la puntuación para cada subescala se obtiene sumando las respuestas directas y las inversas previamente invertidas; la investigación inicial se hizo con una muestra de 189 maratonianos que tomaron parte en el XXII Maratón Ciudad de Sevilla.

El instrumento resulta válido y fiable, aunque mejorable, con una consistencia interna (coeficiente de Cronbach) para la Escala Completa [EC] de 0,79, de 0,71 para *Compromiso*, de 0,59 para *Control* y de 0,42 para *Desafío*, que aun siendo moderados son aceptables. La validez de constructo de la escala se analizó realizando un análisis de la estructura factorial de la escala (validez factorial). Las medidas de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0,74), el contraste de esfericidad de Bartlett ( $p < 0,000$ ) y el determinante de la matriz de correlaciones (próximo a 0) señalan que se alcanzan los requisitos fundamentales para realizar el análisis factorial. Se realizaron pruebas Varimax y Oblimin y diferentes soluciones factoriales (número de factores). Si se com-

para los resultados que se obtuvieron con los alcanzados con otros instrumentos de evaluación de la PR en deportistas, son superiores a los obtenidos por Penna et al<sup>19</sup> con deportistas discapacitados (consistencia interna de 0,75) o los de Maddi y Hess<sup>18</sup> en deporte escolar, concretamente en baloncesto (valores de fiabilidad de  $\alpha = 0,87$  para la escala total y de  $\alpha = 0,77, 0,83$  y  $0,81$  para Compromiso, Control y Desafío).

### Personalidad resistente y otros estudios en deporte

En castellano y hasta la fecha sólo se han encontrado tres trabajos en el ámbito deportivo previos a los estudios de maratón<sup>1,2,41</sup>, y en inglés también son escasos: Maddi y Hess<sup>18</sup> encontraron una relación positiva entre la PR y el rendimiento en baloncesto; dicha capacidad de predicción de éxito deportivo también fue encontrada por Jaenes et al<sup>1</sup>. Golby y Sheard<sup>17</sup> investigaron si el estilo de personalidad y las habilidades mentales podían predecir el éxito de jugadores de *rugby* en los diferentes tipos de ligas (Internacionales, SuperLiga y Primera División); efectivamente los resultados mostraron que los que jugaban en ligas superiores presentaban diferencias significativas en CCD en comparación con los jugadores de la SuperLiga y de la Primera División. Penna et al<sup>19</sup> estudiaron atletas de élite con discapacidades y atletas sin discapacidades. Los resultados no indicaron diferencias significativas entre los atletas con y sin discapacidades, ni entre los que presentaban discapacidades desde su nacimiento o como resultado de accidentes; su conclusión fue que ambos tipos de atletas requieren una constante adaptación a las adversidades, lo cual puede explicar la similitud de los resultados.

En el maratón, si bien sería interesante replicar este estudio con maratonianos de élite, sólo se ha investigado con corredores populares; como datos importantes se ha encontrado que en los atletas que puntuaban más alto las marcas son siempre mejores ( $p < 0,05$ ) y eran los que esperaban hacer mejor marca ( $p < 0,05$ ). Hay diferencias estadísticamente significativas entre estos y la población no deportista estudiada por Godoy-Izquierdo y Godoy<sup>43</sup>; se encontraron diferencias significativas a favor de los corredores en la EC ( $p = 0,024$ ) y Compromiso ( $p = 0,033$ ), si bien en control ( $p = 0,094$ ) era mayor en los corredores, sin diferencias significativas, aunque próxima a la significación. Sólo en desafío ( $p = 0,927$ , no significativo) los maratonianos tenían menores puntuaciones que los universitarios.

### Conclusiones y líneas futuras

Como conclusiones de esta revisión cabe destacar que la PR se ha mostrado eficaz para estudiar poblaciones que practican deporte; tenemos ahora un instrumento válido y fiable para medir la PR. Destacamos especialmente que se tienen ya los primeros resultados en población deportiva española, el instrumento de medida muestra capacidad para discriminar entre corredores que hacen mejores y peores marcas ( $p < 0,05$ ), lo que podría sugerir que la PR ejercería un impacto decisivo en los aspectos motivacionales de la conducta del deportista (marca esperada), que son los que están completamente bajo el control de este. A su vez, las metas que el deportista se propone determinarán en cierto modo su rendimiento posterior (marcas obtenidas). Los resultados parecen indicar que una meta (marca esperada) realista, elevada y optimista tiende a asociarse con una buena marca conseguida (última marca), de forma que se puede concluir que la PR se relaciona con la persecución y obtención de objetivos de rendimiento que resultan favo-

rables para la carrera deportiva del maratoniano, algo explicado en la propia definición de PR. El único estudio conocido que se aproxima a esta reflexión, relacionando el éxito deportivo y la PR, es el estudio de Maddi y Hess<sup>18</sup>, en el que se concluye que hay una relación positiva entre PR y la actuación exitosa en el baloncesto.

En la comparación de los resultados de los maratonianos con la población general española se observa que los valores de EC en los maratonianos son ligera pero significativamente superiores (PR = 67,40) a los de los universitarios (PR = 64,70) ( $p < 0,05$ ), siendo también significativamente más altos en Compromiso (70,32 frente a 66,33) ( $p < 0,05$  y próximo a la significación en Control (70,25 frente a 67,84) ( $p = 0,094$ ); los resultados son muy similares en los dos grupos para la dimensión desafío, aunque los maratonianos han obtenido niveles levemente inferiores (61,60 frente a 61,73, no significativo).

Como líneas futuras, es importante completar un estudio que se está realizando con corredores del Maratón de Santiago de Chile 2009, para ver si se confirman estos datos y se pueden mejorar las propiedades psicométricas del cuestionario, así como trabajar con muestras de otros deportistas y deportes para ver cómo se comporta la PR en dichas especialidades; en esta línea ya se han iniciado trabajos en tenis, fútbol, *rugby*, gimnasia rítmica, remo y piragüismo.

### Bibliografía

1. Jaenes JC, Godoy-Izquierdo D, Román FM. Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. Cuadernos de Psicología. 2008;8(2):59-81.
2. Jaenes JC, Godoy-Izquierdo D, Román FM. Personalidad Resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío en corredores y corredoras de maratón. Revista de Psicología del Deporte. 2009;18(2):217-34.
3. Plata F, Terrados N, Vera P, editores. El maratón. Aspectos técnicos y científicos. Madrid: Alianza Deporte; 1994.
4. Buceta JM, López de la Llave A, Pérez-Llantada MC, Pino MD. Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. Revista de Psicología del Deporte. 2002;1:83-109.
5. Buceta JM, López de la Llave A, Pérez-Llantada MC, Pino MD, Vallejo M. Estado psicológico de los corredores populares de maratón en los días anteriores a la prueba. Psicothema. 2003;2:273-7.
6. Jaenes JC. Psicología del deporte y maratón. En: Plata F, Terrados N, Vera P, editores. El maratón. Aspectos técnicos y científicos. Madrid: Alianza Deporte; 1994. p. 277-312.
7. Jaenes JC. Estudio de la ansiedad-estado en corredores de la maratón de Sevilla. En: Pérez E, Caracuel JC, editores. Psicología del deporte. Investigación y aplicación. Málaga: IAD; 1996. p. 79-84.
8. Jaenes JC. Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Sevilla, España; 2000.
9. Jaenes JC. Entrenamiento psicológico para corredores de fondo y maratón. En: Márquez S, coordinador. Psicología de la Actividad Física y el Deporte: Una perspectiva Latina. León: Universidad de León; 2003. p. 343-8.
10. Jaenes JC, Caracuel JC. Maratón: preparación psicológica para el entrenamiento y la competición. Córdoba: Almuzara; 2005.
11. Jaenes JC, Caracuel JC, Pérez Gil JA. Adaptación española del test SCAT: un estudio en corredores españoles de maratón. Póster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte. Murcia, España, octubre 1999.
12. Jaenes JC, Caracuel JC, Pérez Gil JA. Adaptación española del test CSAI-2: un estudio en corredores españoles de maratón. Póster presentado en el VII Congreso Nacional de la Actividad Física y del Deporte. Murcia, España, octubre 1999.
13. Morgan WP. The mind of the marathoners. Psychology Today. 1978;11:38-47.
14. Morgan WP, Pollock M. Psychological characteristics of the marathon runner. J Sports Med Phys Fitness. 1972;12:42-6.
15. Hanton S, Lynne E, Neil R. Hardiness and the competitive trait anxiety response. Anxiety Stress Coping. 2003;16:167-84.
16. Jones G. What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. J Appl Sport Psychol. 2002;14:205-18.

17. Golby J, Sheard M. Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*. 2004;5:933-42.
18. Maddi SR, Hess MJ. Personality hardiness and success in basketball. *Int J Sport Psychol*. 1992;23:360-8.
19. Penna PG, Burden SA, Richards GE. Are elite athletes with disabilities mentally tougher than able-bodied competitors? Paper presented at the Proceedings of the Third International Biennial SELF Research Conference. Berlin, Alemania, julio 2004.
20. Olmedilla A. Factores psicológicos y lesiones en futbolistas. Un estudio correlacional. Murcia: Fundación Universitaria San Antonio; 2005.
21. Godoy-Izquierdo D, Godoy JF. La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud*. 2002; 13:135-62.
22. Kobasa SC. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol*. 1979;37:1-11.
23. Kobasa SC, Maddi SR, Kahn S. Hardiness and health: a prospective study. *J Pers Soc Psychol*. 1982;42:168-77.
24. Kobasa SC. Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *J Pers Soc Psychol*. 1982;37:707-17.
25. Kobasa SC. Personality and resistance to illness. *Am J Community Psychol*. 1979;7:413-23.
26. Kobasa SC. Stress personality and health: A study of an overlooked possibility. Tesis Doctoral no publicada. University of Chicago, USA, 1977.
27. Kobasa SC, Maddi SR, Courington S. Personality and constitution as mediators in the stress-illness relation-ship. *J Health Soc Behav*. 1981;4:368-78.
28. Kobasa SC, Maddi SR, Puccetti MC. Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship. *J Behav Med*. 1982;5:391-404.
29. Funk SC, Houston BK. A critical analysis of the hardiness scale's validity and utility. *J Pers Soc Psychol*. 1987;3:572-8.
30. Hull JG, Van Treuren R, Virnelli S. Hardiness and health: a critique and alternative approach. *J Pers Soc Psychol*. 1987;3:518-30.
31. Williams PG, Wiebe DJ, Smith TW. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *J Behav Med*. 1992;15:237-55.
32. Low JM. The concept of hardiness: a brief but critical commentary. *J Adv Nurs*. 1996;24:588-90.
33. Low JM. The concept of hardiness: persistent problems, persistent appeal. *Holist Nurs Pract*. 1999;13:20-4.
34. Lambert CE, Lambert VA. Psychological hardiness: state of the science. *Holist Nurs Pract*. 1999;13:11-9.
35. Sinclair R, Tetrick L. Implications of ítem wording for hardiness structure, relation with neuroticism and stress buffering. *J Res Pers*. 2000;34:1-25.
36. Scanlan TK, Carpenter PJ, Schmidt GW, Simons JP, Keeler B. An introduction to the Sport Commitment Model. *J Sport Exerc Psychol*. 1993;15:1-15.
37. Scanlan TK, Simons JP, Carpenter PJ, Schmidt GW, Keeler B. The Sport Commitment Model: Measurement development for the youth-sport domain. *J Sport Exerc Psychol*. 1993;15:16-38.
38. Scanlan TK, Russell DG, Willson NC, Scanlan LA. Project on elite commitment (PEAK): I. Introduction and Methodology. *J Sport Exerc Psychol*. 2003;25:360-76.
39. Scanlan TK, Russell DG, Beals KP, Scanlan LA. Project on elite commitment (PEAK): II. A direct test and expansion of the Sport Commitment Model with elite amateur sportsmen. *J Sport Exerc Psychol*. 2003;25:377-401.
40. Sousa C, Torregrosa M, Viladrich C, Villamarín F, Cruz J. The commitment of young soccer players. *Psicothema*. 2006;19(2):256-62.
41. Román FM. Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. Diploma de Estudios Avanzados no publicado. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide; 2007.
42. Hardiness Institute. Personal Views Survey. Arlington Heights, IL: Author; 1985.
43. Godoy-Izquierdo D, Godoy JF. Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza. "Personal Views Survey" (P.V.S.). *Psicología Conductual*. 2004;1:34-77.