

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TÍTULO DEL PROYECTO:

**ESCALA DE PERSONALIDAD RESISTENTE PARA CORREDORES.
ESTUDIOS PRELIMINARES.**

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al requisito
curricular conforme O.C.S 143/89

Apellido y Nombre de los alumnos:	Matrícula y Año:	DNI
Mortatti Pérez, Mercedes	6709/04	31708255
Scápula, Carla Alejandra	6809/04	30745033

Supervisor: Esp. Sánchez, Roberto

Cátedra de radicación: Seminario de Orientación "Trastornos de la Personalidad. Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento".

Fecha de entrega: 14 de julio de 2016



CLASIFICACION	ADQUISICION
+18 M	N° INVENTARIO R-01485

En haber talo

"Este Informe Final corresponde al requisito curricular de Investigación y como tal es propiedad exclusiva del/los alumno/s Mortatti Pérez, Mercedes y Scápula, Carla Alejandra de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito del/los autor/es "

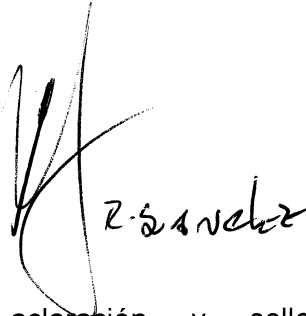


SCAPULA, CARLA
DNI 30.745.033



MORTATTI, MERCEDES
DNI: 31.708.255

"El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por el/los alumno/s Mortatti Pérez, Mercedes, matrícula N° 6709/04 y Scápula, Carla Alejandra, matrícula N° 6809/04 conforme los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los días del mes de del año "

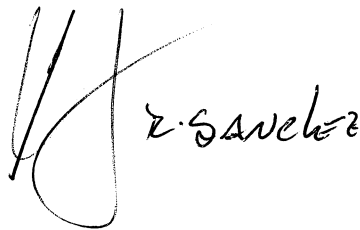


Firma, aclaración y sello del Supervisor y/o Co-Supervisor.



Página con el informe de Evaluación del Supervisor y/o Co-supervisor.

Las alumnas Mortatti y Scápula cumplieron con lo estipulado en su Plan de trabajo, y presentan en esta tesis un avance significativo para la Psicología. La dedicación y el tiempo puesto en su trabajo exceden lo esperado para una tesis de grado. Sus resultados permiten contar con una versión preliminar de un instrumento para evaluar la personalidad de los corredores de nuestra región, destacando que se trata de un área, la Psicología deportiva en general, y el caso de los corredores en particular, en la cual se carece de instrumentos de evaluación válidos y confiables y desarrollados en nuestro contexto. A partir de estos resultados podrá continuarse con la construcción del instrumento desde la base establecida por el trabajo de las autoras. Del mismo modo, en la tesis se presenta una profundización del constructo Personalidad resistente, variable psicológica no contemplada en la currícula oficial de la carrera y de variados desarrollos en la actualidad. También se ponen de manifiesto las relaciones entre la Personalidad resistente y el Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad, en otro aporte significativo a la ciencia, dado el carácter central que tiene dicho modelo en la Psicología de la personalidad presente. Por los motivos citados, considero que el trabajo de las alumnas Mortatti y Scápula cumple con creces lo pautado en el requisito Trabajo de Investigación.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized initial 'R' followed by the name 'R. Sanchez' written in a cursive script.

Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por el/los alumno/s Mortatti Pérez, Mercedes, matrícula N° 6709/04 y Scápula, Carla Alejandra, matrícula N° 6809/04

Patricia María de León

G. Sanchez

Firma y aclaración de los miembros integrantes de la Comisión Asesora.

27/09/06

Fecha de aprobación.

Dña. P. PSICOLÓGICA
M.A. BISCARRA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA
FACULTAD DE PSICOLOGIA

PLAN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DE PREGRADO

1. Apellido y nombre de los alumnos.

Mortatti Pérez, Mercedes 6709/04
Scapula, Carla Alejandra 6809/04

2. Cátedra de radicación:

Seminario de Orientación "Trastornos de la Personalidad. Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento"

3. Supervisor.

Esp. Roberto Sánchez

4. Título del proyecto.

"Escala de Personalidad Resistente para corredores. Estudios preliminares"

5. Descripción resumida del proyecto.

El presente proyecto estará dirigido a una población de deportistas corredores residentes de las ciudades de Tandil, Mar del Plata y Santa Teresita para validar una versión local de la Escala de Personalidad Resistente para Corredores, y evaluar la relación entre este constructo y los cinco factores de la personalidad en dicha población. Investigaciones anteriores han llegado a la conclusión de que los deportistas (en particular, maratonistas) presenta valores totales de Personalidad Resistente superiores a la población general.

La personalidad resistente se refiere a una constelación de características de personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que funcionan como recurso de resistencia frente a acontecimientos estresantes, convirtiéndolas en situaciones de desarrollo y crecimiento personal en lugar de experiencias debilitantes. En otras palabras, contribuye a modificar las percepciones que se tienen acerca de los estímulos estresantes, haciéndolos menos amenazantes, percibiéndolos como positivos y controlables. Este constructo está compuesto por tres elementos: Compromiso, Control y Desafío. Para evaluar la personalidad resistente se utilizará una versión adaptada de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos.



- *Amabilidad (Antagonismo)*: Evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás.
- *Responsabilidad (Negligencia)*: evalúa la capacidad para actuar de acuerdo propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas.
- *Extraversión (Introversión)*: evalúa la sociabilidad, como la facilidad para comunicarse con los demás, la asertividad y la facilidad para iniciar y mantener conversaciones.
- *Neuroticismo (Estabilidad Emocional)*: evalúa inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar emociones negativas como miedo, sentimiento de culpa, tristeza o enojo.
- *Apertura a la experiencia (Convencionalismo)*: evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual.

El MCF incluye factores de segundo orden, llamados facetas, que son englobados dentro de cada factor "grande". La evaluación de la personalidad desde el modelo de los Cinco Grandes se realiza a través de ítems de los cuestionarios de la personalidad que indagan sobre hábitos, actitudes, preferencias conductuales para, desde allí, inferir las tendencias básicas (Sánchez & Ledesma, 2007).

2. Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.

Es un instrumento desarrollado en Argentina para evaluar las dimensiones del modelo de los "Cinco Grandes": el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) (Ledesma, Sánchez, & Díaz-Lázaro, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y ^{como} 2013). El AEP consta con 67 adjetivos descriptores de los rasgos del modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad. Las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas (Brislin, 1985, citado por Ledesma, Sánchez & Díaz-Lázaro, 2011) para medir con mayor precisión los constructos buscados.

Ledesma, Sánchez y Díaz-Lázaro (2011) presentan con el AEP un listado de adjetivos para evaluar el MCF en la población argentina. Para la construcción del instrumento se tuvieron en cuenta las recomendaciones de Saucier y Goldberg (2002): (a) evitar adjetivos poco claros o ambiguos, (b) seleccionar los adjetivos con cargas

de su vida, y especialmente con uno mismo, lo cual dota de significado a todo lo que ocurre en su vida. Se relaciona con un estilo de identificación que lleva a encontrar sentido a los eventos, personas y factores del ambiente que nos rodea, así como un sistema de creencias que minimiza la amenaza percibida de cualquier suceso vital estresante, que previene de renunciar o darse por vencido en situaciones de gran presión, y que facilita el reconocimiento de los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para el compromiso y la toma de decisiones, lo cual sería un primer paso de un afrontamiento eficaz.

- **Control:** se refiere al sentimiento de capacidad de manejo e influencia personal sobre los acontecimientos que uno experimenta y sus consecuencias. Mediante un esfuerzo activo, a través de su conocimiento, habilidades, decisiones y elecciones las personas ejercen influencia en el curso de su vida, no son meros agentes pasivos o "víctimas de las circunstancias"

Esta dimensión incluye tres subcomponentes:

-*control cognitivo* o habilidad para interpretar, valorar, dar significado e incorporar varios tipos de eventos estresantes en un plan continuo de vida y actuar en consecuencia con ello, así como desactivar sus efectos negativos.

-*control decisional*, o capacidad de elegir autónomamente entre una gran variedad de posibilidades de acción para manejar el estrés.

-*control de afrontamiento*, o habilidad para ejecutar un gran repertorio de respuestas apropiadas al estrés desarrollada a través de una motivación característica para el éxito de todas las situaciones.

- **Desafío:** se refiere a la creencia de que el cambio y no la estabilidad, es una característica habitual, importante y necesaria en la vida, pues el reto supone una oportunidad de aprendizaje, de crecimiento, de enriquecimiento y desarrollo personal. Gracias a esta dimensión, los individuos se centran en cómo hacer frente de manera eficaz a dicho cambio para conseguir a corto y medio plazo el ajuste a la nueva situación, y más a la largo plazo, un aumento de conocimiento sobre los recursos y limitaciones personales y ambientales, y lograr así el crecimiento personal y el conocimiento necesarios para enfrentarse a nuevas experiencias de cambio y readaptación. Este componente hace a la persona más abierta y flexible cognitivamente.

A partir de los trabajos de Kobasa y Maddi surge en la disciplina el constructo de personalidad resistente (1982; citado por Peñacoba & Moreno, 1998). Estos autores

Cuidado
con la
redacción

deportiva, nivel de competición y categoría por edad, que la actividad deportiva es un factor importante en la evolución y desarrollo de la personalidad del deportista. Según los autores, la elección de una u otra disciplina puede tener lugar no sólo como consecuencia de algunas características psicológicas del deportista, sino también en relación con las oportunidades objetivas y con las tradiciones ofrecidas por el contexto socio-deportivo en que. Así pues, la relación entre personalidad y disciplina deportiva debe concebirse en clave dinámica y probabilística, en el sentido de que numerosas variables entran en juego (oferta de actividades en las instituciones deportivas, distancia de las instituciones deportivas, etc.).

En resumen, los diferentes trabajos realizados tienden a indicar que los deportistas son más extrovertidos, responsables y estables emocionalmente. Además, los deportistas de mayor nivel competitivo se presentan como más extravertidos, responsables y estables emocionalmente que los de menor nivel. En cuanto a las diferencias en personalidad en función de la edad, a medida que aumenta la misma, los deportistas son más estables emocionalmente, responsables, afables y abiertos ante nuevas experiencias (García-Naveira, Ruíz Barquiún & Pujals, 2011).

La extraversión y responsabilidad se relaciona positivamente con la actividad física, mientras que el neuroticismo lo hace de forma negativa. Esta última diferencia, podrían deberse a que los deportistas de alto rendimiento tendrían un perfil de personalidad más homogéneo (con características psicológicas comunes relacionadas con el máximo rendimiento), mientras que los no deportistas tendrían diferentes tipos de personalidades (García-Naveira, Ruíz Barquiún & Pujals, 2011).

Un estudio de De la Vega, Rivera, y Ruiz (2011), comparativo entre corredores de ultra fondo y diez kilómetros, mostró que el nivel de PR no fue mayor en las carreras de ultrafondo, a pesar de que la exposición del corredor a los estímulos estresantes es mayor en tiempo y, en ocasiones en intensidad si se compara con una carrera popular. Ambos grupos de corredores, sin importar la especificidad de la carrera que practiquen recibirán los beneficios de protección individual contra el estrés derivados de su elevada personalidad resistente.

En síntesis, los diversos estudios muestran de manera consistente la relación que existe entre la práctica deportiva, en particular en corredores, y la PR:

En este trabajo, se utilizará una versión adaptada para corredores en general de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM) para evaluar la PR en

→ Dentro de este apartado se le piden que presenten explicitos:
diseño, muestra-participantes, instrumentos, procedimientos
y análisis de datos. Este incompleto!

7.4 Métodos y Técnicas.

7.4.1 Técnicas.

- Escala de personalidad resistente en corredores (EPRC) (modificación de la EPRM, Jaenes, Godoy & Román, 2008). Instrumento para abordar el estudio del constructo "personalidad resistente" en el ámbito deportivo, en particular para corredores. Se contesta en formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta, desde 0 ("totalmente en desacuerdo") a 3 ("totalmente de acuerdo").

- Listado de Adjetivos para Evaluar la personalidad (AEP, Ledesma, Sánchez & Díaz-Lázaro, 2011). Se trata de un instrumento que mediante 67 adjetivos descriptivos evalúa el perfil de personalidad de acuerdo a los cinco factores del modelo. El instrumento fue desarrollado y validado en la ciudad de Mar del Plata (Ledesma, Sánchez & Díaz-Lázaro, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y 2013). Los adjetivos son presentados a los sujetos y estos deben responder cuanto lo describen, en una escala Likert que va de 1 ("no me describe en absoluto") a 5 ("me describe tal como soy").

- Encuesta de datos demográficos

7.4.2 Método.

- Propiedades psicométricas
- Análisis de correlaciones
- Análisis de frecuencias
- Análisis factorial

7.5. Lugar de realización de trabajo.

Las técnicas serán aplicadas a una cantidad aproximada de 300 corredores de las ciudades de Mar del Plata, Tandil y Santa Teresita. La toma de datos se realizará online, en una página web construida a tal efecto.

El proyecto se encuentra radicado en el seminario Trastornos de personalidad. Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento, Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata.

este es
muestra
y procedi
No participa
o este
aportado

Maddi, S.R. (1997). Personal Views Survey II. En C.P, Zalaquett & R.J. Wood (Ed). *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 293-309). Lanham, MD, Scarecrow Press, Inc. ^{Edo.} ~~Ediciones~~ ~~2011~~ X

Peñacoba, C. & Moreno, B. (1998) El concepto de Personalidad Resistente. Consideraciones Teóricas y Repercusiones Prácticas. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96.

Sánchez, J.C.; Godoy D. & Román F J. (2008) Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8, 2, 59-81.

Sánchez Jaenes, J.C. (2009) Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2, 3, 98-101.

Sánchez, R. & Ledesma, R. (2007) Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.) *Conocimiento para la transformación* (pp 131-160) (Ediciones Universidad Atlántida Argentina, Mar del Plata.) X

Sánchez, R. & Ledesma, R. (2013) Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad: propiedades y normas para una población argentina. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22, 2, 147-160.

.....
Esp. Roberto Sánchez



.....
Mortatti Pérez, Mercedes


.....
Scápula, Carla Alejandra

P/ Área de investigación:

Resultado de la evaluación (aprobado/ rehacer): *Aprobado (con comentarios)*

Fecha: *10/07/2014*


Lic. Biscone

XI

ÍNDICE

Resumen	1
Motivos y antecedentes.	3
1. Los cinco grandes factores de la personalidad.	3
1.1. El modelo de los “cinco grandes”	3
1.2. Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.	7
2. Personalidad Resistente.	10
2.1. La teoría de la personalidad resistente.	10
2.2. ¿Cómo actúa la personalidad resistente?	17
2.3. La evaluación de la personalidad resistente.	19
2.4. La personalidad resistente aplicada al deporte.	24
3. Personalidad Resistente y los “Cinco Grandes”	31
Metodología.....	34
Instrumentos.....	34
Resultados.	36
1. Participantes: Estadísticos descriptivos (N = 302).	36
2. Diferencias de medias.....	37
3. Correlaciones entre modelos de personalidad.	39
4. Estadísticos descriptivos para la EPRC.	41
5. Análisis factorial.	42

Discusión.....	44
Referencias bibliográficas.....	53
Apéndice.....	57

Resumen

Este estudio tiene por objetivo realizar un análisis preliminar de la Escala de Personalidad Resistente para Corredores. Para ello, se trabajó con una muestra de 302 corredores de Tandil, Mar del Plata y otras localidades vecinas. Se analizó la relación entre este constructo y los Cinco Grandes Factores de la Personalidad, utilizando el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad. Se compararon los perfiles de personalidad entre población general y corredores. La Personalidad resistente refiere a una constelación de características de personalidad que funcionan como recurso de resistencia frente a acontecimientos estresantes. El constructo está compuesto por tres aspectos, Compromiso, Control y Desafío. El modelo de los Cinco Grandes representa la estructura común de la personalidad humana y comprende los factores de Extraversión, Amabilidad, Responsabilidad, Neuroticismo y Apertura a la experiencia. Los resultados indican un buen funcionamiento psicométrico de la escala si bien ciertos aspectos deben corregirse. Se encontraron fuertes correlaciones entre los tres aspectos de la Personalidad resistente, lo que confirma la postura de los autores de que se trata de un único constructo. Se hallaron diferencias significativas entre ambas poblaciones en los factores de Responsabilidad, con mayores puntajes para la muestra de corredores, y Neuroticismo, con mayores puntajes para población general. Se analizan los alcances y limitaciones de estos resultados.

Palabras clave: Personalidad resistente – Modelo de los Cinco Grandes Factores de Personalidad – corredores - Escala de Personalidad Resistente para Corredores - Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.

Motivos y antecedentes.

1. Los cinco grandes factores de la personalidad.

1.1. El modelo de los “cinco grandes”.

Las teorías o modelos psicológicos son como metáforas que intentan describir o explicar algo difícilmente descriptible y casi inexplicable: la personalidad humana (Sánchez & Ledesma, 2007). Dentro de las teorías de la personalidad el Modelo de los Cinco Grandes Factores (MCF) se basa en la consideración de que cinco amplias dimensiones de la personalidad pueden abarcar la mayor parte de los rasgos de personalidad existentes (Sánchez & Ledesma, 2007). Costa y McCrae (1990) postulan una versión fuerte del modelo de los Cinco Grandes, que sostiene la existencia real, biológica, de los rasgos de personalidad donde la herencia genética tiene un peso considerable. McCrae y otros (2000) sostienen explícitamente que los rasgos de personalidad como temperamentos, son disposiciones endógenas que siguen patrones intrínsecos de desarrollo esencialmente independientes de las influencias ambientales.

Los rasgos de personalidad se consideran como disposiciones (tendencias, inclinaciones, propensiones) que se expresan en patrones de comportamiento (y, para algunos, también de pensamientos y sentimientos) relativamente estables y consistentes (Romero, 2005). Así los rasgos permitirían describir la personalidad y la conducta.

Entre los precursores de los modelos factoriales no puede dejar de citarse a Hans Eysenk, quien postula dos amplias dimensiones, de base



biológica, definidas como combinaciones de rasgos o factores. Esta suerte de “superfactores” eran Extraversión (y su opuesto Introversión) y Neuroticismo (y su opuesto Estabilidad emocional) (Sánchez & Ledesma, 2007).

De acuerdo a Sánchez y Ledesma (2007) a comienzos de los años 90 del pasado siglo, se observa un resurgimiento de la psicología de la personalidad centrada en el desarrollo del modelo de los rasgos y en el creciente interés en el estudio factorial de la personalidad, a partir del uso de términos del lenguaje, en particular de adjetivos descriptivos, considerados como descriptores de los rasgos y de las características individuales de la personalidad. Esta metodología es fácil de comprender: nuestro lenguaje cotidiano contiene múltiples vocablos útiles para describir nuestra personalidad o la de los demás (organizado, hostil, sociable, nervioso, imaginativo y un innumerable etcétera. En principio, cualquier diferencia individual debe estar representada en el lenguaje (hipótesis léxica).es el propio desarrollo de la lengua a lo largo de los siglos, el que ha permitido incluir en forma de adjetivo los diferentes rasgos de personalidad que pueden resultar de utilidad para describir a la persona.

El MCF ha puesto en orden los sistemas rivales de la estructura de la personalidad al mostrar que la mayoría de los rasgos pueden entenderse en término de cinco dimensiones básicas. Esto resulta tanto independiente de la cultura cuanto del lenguaje de las personas, y los rasgos se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida (McCrae & Costa, 1990). Así, desde el nacimiento, cada persona tendría una “orientación genética” de lo

que va a ser, o lo que puede llegar a ser su personalidad, por lo que desde el inicio ya existiría una tabula no muy rasa relacionada con aquello que será nuestra personalidad. Debe señalarse que las cinco dimensiones no son un a priori de los investigadores, sino que surgen de diversos análisis realizados sobre los datos existentes (Sánchez & Ledesma, 2007).

Según Sánchez y Ledesma (2007), los Cinco Grandes representarían la estructura común de la personalidad humana, que trascendería las diferencias culturales. Este modelo comprende los siguientes factores (entre paréntesis se agrega la denominación del otro polo de la dimensión):

- *Amabilidad (Antagonismo)*: Evalúa la capacidad para establecer vínculos psicosociales y la disposición a preocuparse por los demás.
- *Responsabilidad (Negligencia)*: evalúa la capacidad para actuar de acuerdo propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas.
- *Extraversión (Introversión)*: evalúa la sociabilidad, como la facilidad para comunicarse con los demás, la asertividad y la facilidad para iniciar y mantener conversaciones.
- *Neuroticismo (Estabilidad Emocional)*: evalúa inestabilidad emocional, la tendencia a experimentar emociones negativas como miedo, sentimiento de culpa, tristeza o enojo.
- *Apertura a la experiencia (Convencionalismo)*: evalúa la presencia de una imaginación activa, sensibilidad estética, capacidad de introspección y curiosidad intelectual.

El MCF incluye factores de segundo orden, llamados facetas, que son englobados dentro de cada factor "grande". La evaluación de la personalidad desde el modelo de los Cinco Grandes se realiza a través de ítems de los cuestionarios de la personalidad que indagan sobre hábitos, actitudes, preferencias conductuales para, desde allí, inferir las tendencias básicas (Sánchez & Ledesma, 2007).

La teoría de los cinco grandes factores destaca la distinción entre las tendencias básicas, de base biológica, y las adaptaciones, características condicionadas culturalmente. Las tendencias básicas abarcan los potenciales y las disposiciones innatas mientras que las adaptaciones características incluyen lo adquirido: las habilidades; los hábitos, las creencias, los papeles y las relaciones. Como se advierte, todos los rasgos de personalidad se comprenden como tendencias básicas exógenas. En otras palabras, la personalidad emerge del temperamento (Sánchez & Ledesma, 2007).

Una de las características principales de los modelos factorialistas en general y de los cinco grandes en particular es el énfasis puesto en la evaluación. Los ítems de los cuestionarios de la personalidad indagan sobre adaptaciones características para desde allí inferir las tendencias básicas (Sánchez & Ledesma, 2007). Costa y McCrae (1999) han creado un inventario específico para evaluar las dimensiones del modelo. Esta prueba, la más relevante y la de mayor notoriedad dentro del marco de los cinco grandes, es el Inventario de Personalidad NEO-PI-R. Este instrumento

evalúa tanto los cinco factores cuanto las seis facetas correspondientes a cada uno y consta de 240 ítems (8 ítems por faceta) del estilo de preguntas sobre comportamientos y sentimientos cotidianos.

El MCF ha servido para impulsar el estudio de la psicología de la personalidad al unificar diversas líneas de trabajo que se hallaban dispersas, facilitando la comunicación entre investigadores de distintos enfoques. Los Cinco Grandes permiten una descripción de la estructura de la personalidad y ha quedado demostrada su generalización a otras culturas y el valor universal de sus facetas. El modelo fue ganando en complejidad y riqueza, al punto de proponer una auténtica teoría de la personalidad, la TCF, lo que facilita el estudio de las relaciones entre personalidad y otros fenómenos. Día a día, los cinco grandes ganan más adeptos y su expansión es notable en áreas aplicadas como la psicología de la salud, la psicología clínica y la psicología del trabajo (Sanz, Silva y Avia, 1999, citado por Sánchez & Ledesma, 2007).

1.2. Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad.

Existe un instrumento desarrollado en Argentina para evaluar las dimensiones del modelo de los "Cinco Grandes": el Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP) (Ledesma, Sánchez & Díaz-Lázaro, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y 2013). El AEP consta con 67 adjetivos descriptores de los rasgos del modelo de los Cinco Grandes Factores de la Personalidad. La persona debe responder calificando cada adjetivo de

acuerdo a cuanto lo describe en una escala Likert de 5 puntos que va desde (1) "no me describe en absoluto" a (5) "me describe tal como soy". El puntaje en cada factor se obtiene promediando los adjetivos que lo componen, previa inversión de los adjetivos que son marcadores negativos de la dimensión (por ejemplo, "Relajado" del factor Neuroticismo). Así, se obtiene un puntaje entre 1 y 5 para cada escala (Ledesma et al, 2011).

Las diferencias culturales y lingüísticas justifican el desarrollo y la utilización de instrumentos que se adapten a los contextos y poblaciones específicas (Brislin, 1985, citado por Ledesma et al, 2011) para medir con mayor precisión los constructos buscados.

Ledesma et al (2011) presentan con el AEP un listado de adjetivos para evaluar el MCF en la población argentina. El AEP no utiliza el formato tradicional de frases cortas que representan rasgos específicos del constructo que evalúa (personalidad en este caso) sino que adopta un formato instrumental consistente en una lista de adjetivos. Para la construcción del instrumento se tuvieron en cuenta las recomendaciones de Saucier y Goldberg (2002, citado por Ledesma, 2013): (a) evitar adjetivos poco claros o ambiguos, (b) seleccionar los adjetivos con cargas factoriales altas en su propia dimensión, (c) maximizar la consistencia interna de cada escala, y (d) desarrollar un instrumento que fuera lo más corto posible. El AEP mostró buenas propiedades psicométricas y respecto a la validez de contenido, logro cubrir la mayoría de las facetas consideradas dentro de cada factor (27 de las 30 facetas) (Ledesma et al, 2011).



Los instrumentos contruidos a partir de adjetivos resultan una opción válida al momento de evaluar la personalidad desde el marco del MCF. Sin embargo, como advierten García, Aluja y García (2004, en Sánchez & Ledesma, 2013) puede haber dificultades al momento de traducir los adjetivos cuando se quiere adaptar un instrumento desarrollado en otro idioma, debido a las diferencias entre culturas (Ledesma et al, 2013). Por tales motivos los autores optaron por la construcción de un nuevo instrumento adaptado a nuestro contexto, con términos corrientes de uso coloquial, y a partir de nuestra población.

El desarrollo de instrumentos no se puede limitar a traducir versiones existentes en otros idiomas, y tampoco se puede suponer la equivalencia de un instrumento en diferentes culturas, aunque el idioma sea el mismo. Esto resulta particularmente importante en el caso de los adjetivos, donde diferentes culturas pueden requerir diferentes traducciones de un mismo término. Se recomienda que, para encontrar un modelo de la estructura de la personalidad generalizable a través de las culturas, los adjetivos seleccionados para el instrumento tienen que ser fácilmente reconocibles y utilizados con frecuencia por los miembros de la cultura estudiada (Ashton & Lee, 2005).

Los adjetivos seleccionados en la construcción del AEP permiten cubrir casi todas las facetas de cada factor, con las excepciones de Asertividad del factor de Extraversión y de Estética y Sentimientos del factor Apertura a la Experiencia. En términos generales, los resultados son satisfactorios, ya que 27 de 30 facetas son cubiertas (Ledesma et al, 2011).

En el trabajo que dio lugar al AEP (Ledesma et al, 2011) se encontraron diferencias de género en Neuroticismo (con mayor puntuación en las mujeres). No se encontraron diferencias de género en otros factores, a diferencia de lo que se suele reportar en la literatura. Sin embargo, este hallazgo no resulta sorprendente ya que las diferencias encontradas suelen ser pequeñas y varían entre culturas (Costa, Terracciano y McCrae, 2001). Si resultan importantes las diferencias halladas en Neuroticismo ya que estas suelen ser las más consistentes y pronunciadas en todas las culturas (Schmitt et al., 2008, en Sánchez & Ledesma, 2013).

Sánchez y Ledesma (2013), publicaron normas locales para la utilización del instrumento, diferenciadas por sexo y por edad, y con un gran número de participantes.

No obstante, sus buenas propiedades psicométricas, se trata de un instrumento nuevo que requiere mayor trabajo para su validación. Este (Mortatti y Scapula, 2014) y otros trabajos que se encuentran en realización (Álvarez y Marchetti, 2014; Arguelles, Bertolami & Hernández, 2014; Sánchez, Andrés, Calvo y Eresuma, 2015) significan un avance en ese sentido.

2. Personalidad Resistente.

2.1. La teoría de la personalidad resistente.

El constructo de la dureza, resistencia o personalidad resistente (PR), fue propuesto por Kobaza, Maddi y su grupo de colaboradores a finales de la década de 1970 y principios de la siguiente para explicar los resultados de

diversas investigaciones en el marco de la salud, el estrés y la enfermedad (Godoy Izquierdo & Godoy, 2002). Estos autores encontraron que los individuos sometidos a altos niveles de estrés que desarrollaban posteriormente enfermedades y alteraciones psicosomáticas se distinguían de aquellos que permanecían sanos bajo las mismas circunstancias. Así pues, concluyeron, la PR hace menos probable la aparición de trastornos somáticos y/o psicológicos asociados al estrés en situaciones de elevada tensión (Godoy Izquierdo & Godoy, 2002). La PR favorece cambios hacia determinados estilos de vida saludables que reducen la probabilidad de aparición de enfermedad (Peñacoba & Moreno, 2008). La dureza sería una constelación de características de personalidad aprendidas en las etapas más tempranas de la vida a partir de la vivencia de experiencias ricas, variadas y reforzadas en estos momentos que actúa como un recurso unitario de resistencia frente a los eventos vitales estresantes (Godoy Izquierdo & Godoy, 2002). Estos autores proponen un cambio en el estudio del estrés, tras ser entendido como la enfermedad asociada a la ineficacia cualitativa o cuantitativa de los esfuerzos adaptativos en respuesta a los acontecimientos vitales, que ignora la capacidad activa del individuo, en una visión pesimista. El concepto de PR no debe entenderse como un rasgo inherente y estático, sino como un resultado de la relación individuo-medio.

La teoría existencial de la personalidad resultó central en los comienzos de la PR. Concretamente, dos características de esta teoría resultaron esenciales: 1) la conceptualización del individuo no como un portador de una serie de rasgos internos y estáticos sino como alguien que de forma continua

y dinámica va construyendo su personalidad a través de sus acciones. 2) la vida entendida como inevitable cambio asociado a situaciones de estrés (Peñacoba & Moreno, 2008). Dentro de este enfoque los tres conceptos existencialistas son especialmente relevantes: compromiso, control y desafío. Juntos son los tres componentes que describen el estilo de personalidad resistente al estrés.

La PR puede ser parte de ese conjunto de cualidades psicológicas, y refiere a una constelación de características de personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que funcionan como recurso de resistencia frente a acontecimientos estresantes, convirtiéndolas en situaciones de desarrollo y crecimiento personal en lugar de experiencias debilitantes (Jaenes Sánchez, 2009). En otras palabras, contribuye a modificar las percepciones que se tienen acerca de los estímulos estresantes, haciéndolos menos amenazantes, percibiéndolos como positivos y controlables (Peñacoba & Moreno, 2008).

La PR resulta un constructo unidimensional compuesto por tres elementos (Jaenes, Godoy & Román, 2008):

- Compromiso: se refiere a la implicación plena del individuo con las personas con las que se relaciona y con las actividades que lleva a cabo en las diversas áreas de su vida, y especialmente con uno mismo, lo cual dota de significado a todo lo que ocurre en su vida. Se relaciona con un estilo de identificación que lleva a encontrar sentido a los eventos, personas y factores del ambiente que nos rodea, así como un sistema de creencias que minimiza la amenaza percibida de cualquier suceso vital estresante, que

previene de renunciar o darse por vencido en situaciones de gran presión, y que facilita el reconocimiento de los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para el compromiso y la toma de decisiones, lo cual sería un primer paso de un afrontamiento eficaz.

- Control: se refiere al sentimiento de capacidad de manejo e influencia personal sobre los acontecimientos que uno experimenta y sus consecuencias. Mediante un esfuerzo activo, a través de su conocimiento, habilidades, decisiones y elecciones las personas ejercen influencia en el curso de su vida, no son meros agentes pasivos o "víctimas de las circunstancias". Este aspecto de la PR incluye tres subcomponentes:

- *control cognitivo* o habilidad para interpretar, valorar, dar significado e incorporar varios tipos de eventos estresantes en un plan continuo de vida y actuar en consecuencia con ello, así como desactivar sus efectos negativos.
- *control decisional*, o capacidad de elegir autónomamente entre una gran variedad de posibilidades de acción para manejar el estrés.
- *control de afrontamiento*, o habilidad para ejecutar un gran repertorio de respuestas apropiadas al estrés desarrollada a través de una motivación característica para el éxito de todas las situaciones.

- Desafío/reto: se refiere a la creencia de que el cambio y no la estabilidad, es una característica habitual, importante y necesaria en la vida, pues el reto supone una oportunidad de aprendizaje, de crecimiento, de enriquecimiento y desarrollo personal. Gracias a esta dimensión, los

individuos se centran en cómo hacer frente de manera eficaz a dicho cambio para conseguir a corto y medio plazo el ajuste a la nueva situación, y más a largo plazo, un aumento de conocimiento sobre los recursos y limitaciones personales y ambientales, y lograr así el crecimiento personal y el conocimiento necesarios para enfrentarse a nuevas experiencias de cambio y readaptación. Este componente hace a la persona más abierta y flexible cognitivamente.

Sin embargo, numerosos autores cuestionan si la personalidad resistente puede ser tratada como un concepto unitario. En definitiva, la respuesta a si la dureza tiene una o más dimensiones se encuentra dentro del terreno empírico. Los análisis factoriales aportan información relevante acerca de la multidimensionalidad de la PR. La mayoría de los estudios realizados por gran variedad de investigadores, utilizando muestras y escalas diferentes, coinciden en la existencia de tres factores (Peñacoba & Moreno, 1998).

Las correlaciones entre compromiso, control y reto son otra fuente de información acerca de la dimensionalidad de la PR. Florian y colaboradores (1995, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) encontraron, empleando la escala *Personal Views Survey* (PVS) que, aunque todos los componentes de la personalidad resistente estaban relacionados, las correlaciones entre control y compromiso eran mayores que entre control y desafío. De modo que las dimensiones de compromiso y control son las que mantienen las correlaciones más fuertes. Las correlaciones entre desafío y las dos dimensiones son mucho más débiles comparativamente. Más sorprendente

aún, es que con el empleo de la escala *Revised hardiness Scale* (de Kobasa y Maddi, 1982), el desafío mantenga correlaciones negativas con los componentes de compromiso y control. Si la PR es un concepto unitario, caracterizado por tres dimensiones íntimamente relacionadas, las correlaciones entre dichas dimensiones deberían ser más robustas. Respecto a las escalas para su medida merece resaltarse el hecho de que las correlaciones entre dimensiones son mayores para la escala *Personal View Survey* (*Hardiness Institute*, 1985) (Peñacoba & Moreno, 1998).

El uso de un indicador global puede justificarse si la relevancia de la dureza como concepto es mayor que la de cada uno de sus componentes por separado. De forma conjunta, el optar por un indicador global obliga necesariamente a una relación entre sus componentes. El hecho de que el componente desafío comparta menos del 10% de la varianza con los otros componentes, compromiso y control (al menos en las primeras escalas) dificulta enormemente el uso de un indicador global (Peñacoba & Moreno, 1998).

Son numerosos los autores que coinciden en afirmar que el componente desafío, al menos tal y como es formulado en el modelo de Kobasa, debería excluirse de la conceptualización de la personalidad resistente. Siguiendo la teoría de adaptación de Taylor (1983, en Peñacoba & Moreno, 1998), estos autores proponen que el componente reto podría entenderse como un caso particular de búsqueda de significado en las experiencias particulares de vida. Al percibir una situación estresante como un desafío, el individuo puede encontrar un sentido y un propósito en esta situación que sea relevante para



sus valores básicos y metas. Sólo entonces podrá percibir beneficios en esa situación y entenderla como posibilidad de crecimiento, tal y como propone Kobasa (1979, en Peñacoba & Moreno, 1998). En este sentido, podrían proponerse medidas que evaluaran el reto conceptualizado bajo el concepto de búsqueda de significado.

Finalmente, la forma de clasificar a los individuos con alta personalidad resistente no parece ser la más adecuada. La categorización actual distingue los individuos con alta personalidad resistente de los de baja personalidad resistente con relación al valor medio (teniendo en cuenta la suma de las tres características). Esta forma de clasificación no es consistente con la teoría, que entiende que un individuo con personalidad resistente es aquel que obtiene altas puntuaciones simultáneamente en las características de compromiso, control y reto. Adoptar por lo tanto el sistema de categorización actual conlleva que podamos considerar como individuos resistentes a aquellos que obtienen puntuaciones extremas en alguna de las características, y sin embargo muy bajas en otras. Igualmente, este sistema de clasificación trae asociado el problema de que los individuos denominados como resistentes formen un grupo extremadamente heterogéneo, del que se hace imposible analizar qué características son realmente relevantes con relación a la salud (Peñacoba & Moreno, 1998).

Si ahondamos más en la teoría de la PR nos encontramos con un concepto claramente multidimensional, pero no multidimensional por sus diferentes componentes (compromiso, control y reto), sino por sus ámbitos de proyección. *Hardiness* no es un concepto meramente cognitivo, es

también emocional puesto que implica una determinada actitud, y es igualmente comportamental (Peñacoba & Moreno, 1998). El individuo resistente es un individuo que realiza juicios sobre la realidad y la posibilidad, que recurre a determinadas operaciones cognitivas para aumentar las opciones de la posibilidad y que finalmente decide por un enfrentamiento a estímulos, siempre bajo una actitud positiva ante sí mismo y ante la vida de que todo tiene su sentido, de que todo se puede aprender y de que él cuenta con los recursos necesarios para hacerlo.

2.2. ¿Cómo actúa la personalidad resistente?

Desde la conceptualización de Maddi y Kobasa (1984, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), la personalidad resistente se entiende como una cualidad capaz de disminuir la reacción del individuo ante determinados estímulos y, en consecuencia, los trastornos asociados. Este efecto mediador entre estresor y enfermedad se ha postulado a través de diferentes vías:

1. La personalidad resistente contribuye a modificar las percepciones que se tienen acerca de los estímulos estresantes, haciéndolos menos amenazantes
2. La personalidad resistente induce a un determinado estilo de afrontamiento, el denominado afrontamiento transformacional.

3. La personalidad resistente puede afectar a las estrategias de afrontamiento de forma indirecta, concretamente a través de su influencia en el apoyo social.

4. La personalidad resistente favorece cambios hacia determinados estilos de vida saludables que reducen la probabilidad de aparición de la enfermedad.

Respecto al *Hardiness* y la modificación de la percepción, tal como Kobasa (1979, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) formula el efecto que la personalidad resistente tiene en reducir la respuesta de estrés y la enfermedad asociada puede suponerse a través de la percepción del estímulo. Los sujetos con personalidad resistente son propensos a percibir los estímulos estresantes como positivos y controlables.

Hardiness y afrontamiento transformacional. Esta hipótesis postula que una vez que el estímulo es percibido como estresante, las características de personalidad resistente pueden moderar sus efectos facilitando estrategias de afrontamiento adaptativas o inhibiendo las estrategias poco adaptativas (Cohen y Edwards, 1989; Parkes, 1994; Solkova y Tomakek, 1994, citado por Peñacoba & Moreno, 1998). De acuerdo con la conceptualización de Kobasa (Kobasa, 1982; Maddi y Kobasa, 1984, en Peñacoba & Moreno, 1998), las personas con alta personalidad resistente hacen uso del afrontamiento transformacional, es decir, perciben los estímulos potencialmente estresantes como oportunidades de crecimiento, y como resultado de esa percepción se enfrentan a los mismos de forma optimista y

activa, incorporando el manejo de los estímulos a un plan, bajo la idea de que se puede aprender algo de ellos al aplicar esa experiencia a situaciones futuras. De esta forma, los sujetos *hardiness* transforman los acontecimientos estresantes en menos estresantes (Maddi, 1985; citado por Peñacoba & Moreno, 1998). En contraste, los individuos con baja personalidad resistente utilizan el afrontamiento regresivo, es decir, evitan o se separan de los estímulos potencialmente estresantes.

Hardiness, apoyo social y estrategias de afrontamiento. De acuerdo con Maddi y Kobasa (1984; citado por Peñacoba & Moreno, 1998), los efectos de *hardiness* en las estrategias de afrontamiento pueden establecerse tanto directamente, como indirectamente a través del apoyo social. Curiosamente, no se conoce ningún estudio que se haya centrado en testear esta última hipótesis. Sin embargo, sí existen estudios que han tratado de analizar cómo el apoyo social modera los efectos de *hardiness*. Los resultados de estos estudios no son concluyentes puesto que encuentran relaciones entre algunos componentes de *hardiness* y el apoyo social (compromiso y reto), pero no entre otros (control).

2.3. La evaluación de la personalidad resistente.

Según Maddi, Kobasa y Hoover (1979, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), las primeras medidas de la personalidad resistente se realizaron a partir de escalas ya existentes, correspondientes a las diferentes dimensiones analizadas (compromiso, control y reto). En este sentido, en 1979, se seleccionaron, sobre la base de su relación con la salud,



determinadas escalas, que, en su conjunto, podían reflejar el concepto de personalidad resistente. Así, para la medida de compromiso se empleó el test de Alienación. Este instrumento pretende evaluar la dimensión de compromiso de manera negativa en cinco áreas diferentes de funcionamiento (trabajo, sociedad, instituciones, familia, relaciones interpersonales y el sí mismo).

Respecto a la medida de control, se evaluó igualmente de modo negativo con la Escala de lugar de Control Interno-Externo de Rotter, Seeman y Liverent (1962, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) y a través de las escalas de falta de control (vs control personal) y nihilismo (vs significado) del test de Alienación empleado para la medida de compromiso (Maddi et al., 1979, en Peñacoba & Moreno, 1998). Igualmente, se empleó un indicador positivo, concretamente el de la escala de ejecución del inventario de personalidad de Jackson (*Personality Research Form*, Jackson, 1974, citado por Peñacoba & Moreno, 1998).

Finalmente, para la evaluación de reto, se utilizaron medidas negativas como positivas. Así, se evaluó negativamente a través de las escalas de Pasividad (vs. Vigorosidad) y de Riesgo (vs. Responsabilidad) del Test de Alienación (Maddi y col., 1979, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), la escala de Orientación hacia la seguridad del test de Hahn (*Interesting Experiences scale of the Hahn test*, Hahn, 1966, en Peñacoba & Moreno, 1998), y la escala de Estructura Cognitiva del test de Jackson (1974, en Peñacoba & Moreno, 1998). Las medidas positivas empleadas fueron la escala de Preferencia por experiencias interesantes del test de Hahn

(*California Life Goals Evaluations Schedule*, Hahn, 1966, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) y la escala de Resistencia del test de Jackson (1974, en Peñacoba & Moreno, 1998).

En 1982 se diseñó lo que constituiría la primera generación de escalas para la medida de la PR. Esta medida de personalidad resistente consistió básicamente en la eliminación de las escalas que, fruto de las investigaciones realizadas, no resultaron significativas en su aportación al análisis discriminante entre sujetos saludables/no saludables bajo condiciones de alto estrés. En este sentido, las escalas de Alienación tanto personal como respecto al trabajo se mantuvieron como indicadores negativos de compromiso. Igualmente, se mantuvo la evaluación negativa del control a través de la escala de Locus interno / externo de Rotter y colaboradores (1962, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) y a través de la escala de Falta de control del test de Alienación de Maddi y colaboradores (1979, en Peñacoba & Moreno, 1998). Finalmente, el desafío es evaluado negativamente a través de la escala de seguridad de la escala de Hahn (*California Life Goals Devaluation Schedule*, Hahn, 1966, citado por Peñacoba & Moreno, 1998). Las relaciones entre las cinco escalas seleccionadas resultaron significativas en la dirección esperada, y el análisis factorial por componentes principales revela un primer factor (45% de la varianza) que puede ser interpretado como personalidad resistente (Kobasa, 1982, en Peñacoba & Moreno, 1998), el resultado es una escala de 71 ítems denominada *Unabridged Hardiness Scale (UHS)*. Conviene recordar que mediante esta medida todas las escalas constituyen indicadores negativos

de la personalidad resistente. Las puntuaciones de cada una de las cinco subescalas son analizadas separadamente o de manera combinada para obtener una medida global de PR. Dado que el componente de reto es evaluado únicamente a través de una escala, algunos investigadores duplican su puntuación antes de proceder a hallar el indicador global.

En ese mismo año, y ante la excesiva longitud de la escala UHS, el grupo de Kobasa procede a la construcción de dos escalas breves para la medida global de la PR. Son las escalas pertenecientes a la denominada segunda generación de escalas *hardiness*. Estas son la *Abridged Hardiness Scale (AHS)*, de 20 ítems, y la *Revised Hardiness Scale (RHS)*, de 36 ítems. Ambas escalas siguen manteniendo indicadores negativos para la medida de la personalidad resistente. Además, la escala RHS proporciona junto con la medida global de la personalidad resistente, una medida independiente de cada uno de sus componentes.

La tercera generación de escalas para la medida de *hardinesses* resultado de las críticas referidas a la utilización de indicadores negativos para la evaluación de variables saludables. Fruto de estas críticas surgen la *Personal Views Survey (PVS; Hardiness Institute, 1985, citado por Peñacoba & Moreno, 1998)* y la *Dispositional Resilience Scale (DRS; Bartone, Ursano, Wringht y Ingraham, 1989, en Peñacoba & Moreno, 1998)*. Estas escalas constan de 50 y 45 ítems respectivamente, son prácticamente idénticas en su contenido, y proporcionan medidas separadas de compromiso, control y desafío.

No obstante, a pesar de que esta tercera generación de escalas tiene mejores cualidades que sus escalas precedentes, mantienen, sin embargo, importantes defectos. Entre ellos podemos citar el hecho de que sus ítems siguen siendo, aunque no en su totalidad, sí mayoritariamente negativos. Igualmente, es altamente criticable la escasa fiabilidad de los componentes de *hardiness* por separado frente a la alta fiabilidad del indicador global (Peñacoba & Moreno, 1998).

Funk y Houston (1987, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) sostienen que el uso de indicadores negativos resulta inadecuado para la evaluación de una variable saludable. Con su utilización, se parte de la idea errónea de que altas puntuaciones en una característica están indicando bajas puntuaciones en otra característica diferente. Si bien es cierto que la tercera generación de escalas *hardiness* el porcentaje de ítems negativos ha descendido considerablemente, también es cierto que siguen siendo mayoritarios respecto a los ítems positivos.

Además de las escalas anteriormente mencionadas, directamente relacionadas con el grupo de Kobasa, otras escalas tanto estandarizadas como no estandarizadas continuaron proliferando. Este es el caso de la *Health Related Hardiness Scale* (Pollock, 1986, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) que constituye una versión de la escala original de *hardiness*, UHS. Otros autores han optado por el uso de escalas alternativas para la medida de las dimensiones de PR.

2.4. La personalidad resistente aplicada al deporte.

Jaenes Sánchez (2009) sostiene que la PR es un concepto unitario que hace referencia a diversas características de la personalidad relacionadas con los conceptos personales de control, compromiso y desafío. Asimismo, que este constructo ha sido muy estudiado en el campo del estrés, y su impacto, en contextos de salud y laboral pero prácticamente ignorado en el ámbito deportivo.

Jaenes Sánchez, Godoy Izquierdo y Román González (2009) postulan que algunos autores han enfatizado la falta de estudios sobre PR en el deporte y la necesidad de iniciar investigaciones sobre este tema; que es un concepto que no ha sido tratado suficientemente por la Psicología del Deporte; que la literatura existente sobre PR está caracterizada por una falta de consenso y claridad conceptual en lo que se refiere a su definición y los atributos esenciales que debe poseer un deportista con personalidad resistente. Asimismo, los beneficios de la PR han sido demostrados en una variedad de contextos.

Por ello, puede sostenerse que las características que incluye el constructo de PR son muy importantes para la práctica y el rendimiento deportivo. Jaenes Sánchez (2009) postula 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, dado que en inglés hay sólo tres trabajos sobre deporte, en rugby, en baloncesto y en deportistas de élite con y sin discapacidades, aunque sea un concepto que algunos han mencionado en sus trabajos en el contexto deportivo.

La personalidad resistente ejerce efectos beneficiosos en la salud a través de los estilos de vida saludables (Maddi y Kobasa, 1984 en Peñacoba & Moreno, 1998). Desde este punto de vista, *hardiness* influye en determinadas prácticas como el ejercicio o el descanso que repercuten finalmente en la salud del individuo.

El ejercicio físico parece ser la única práctica que ofrece resultados contradictorios. Kobasa, Maddi y Puccetti, (1982, citado por en Peñacoba & Moreno, 1998), encontraron que *hardiness* no se encontraba asociado con la práctica del ejercicio físico, y que tanto *hardiness* como el ejercicio físico tenían efectos independientes pero aditivos en la salud.

Uniendo los campos del deporte, la PR y el estrés, un maratonista con niveles elevados de PR sería aquél que presenta un conjunto de actitudes interrelacionadas que actúan como un recurso unitario de resistencia frente a los estímulos o eventos estresantes o agresores del entrenamiento y la competición, transformándolos en experiencias personales de desarrollo y crecimiento, en vez de percibirlos como amenazantes y debilitantes, con los consiguientes efectos negativos sobre el rendimiento deportivo y la salud y el bienestar del deportista (Jaenes Sánchez et al, 2009).

Jaenes Sánchez (2009) dio 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 control, compromiso y desafío 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 maratonistas con mejores y peores marcas, lo cual 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 en general.

Lo que diferencia a los maratonistas entre sí y con respecto a los no deportistas son sus creencias de compromiso y control sobre su actividad, más que sus juicios de desafío, de forma que fundamentalmente sería el entrenamiento y el incremento de estas dos dimensiones de la PR lo que ayudaría al atleta a mejorar sus expectativas de resultado y, de esta forma, sus resultados reales. El hecho de que el desafío sea similar en los maratonianos y los no deportistas se podría interpretar aludiendo a que quizá la característica de desafío no sea diferente en el ámbito deportivo y en el contexto general de la vida. Otra posibilidad es que los deportistas deban adoptar una postura más "segura" en sus carreras y en su trayectoria deportiva para conseguir el éxito, habida cuenta de que este no depende exclusivamente de ellos, sino de aspectos completamente fuera de su control, como los adversarios o factores situacionales. Estudios futuros deben abordar estas cuestiones (Jaenes Sánchez et al, 2009). Otra posible explicación sería que la característica de desafío en los maratonianos se relacionaría con la percepción como un reto en sí mismos del entrenamiento y la competición, considerados ambos por los corredores un medio de mejora, aprendizaje y progresión que dará sus resultados en la competición futura. En el trabajo de Jaenes Sánchez et al (2009), el 49,2% de los

participantes presentaban como reto o desafío el mejorar la marca, mientras que el resto no buscaban mejorar (es posible que el terminar la prueba sea ya un desafío para éstos).

El concepto de PR en el contexto deportivo cobra un sentido especial. 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 ubica hace que debemos ejercer control y poder tomar decisiones, y por último, no hay nada más deportivo que tomar situaciones adversas como una oportunidad para crecer, para enfrentarse a ellas y no huir de la confrontación: lesiones, no estar en forma, pérdidas de motivación, competiciones y competidores en los que hay que hacer frente, etc. (Jaenes Sánchez, 2009). El deportista con alta PR puede llegar a percibir eventos indeseables o aversivos en la participación deportiva como un reto, un desafío del que se puede aprender y sacar provecho en vez de como acontecimientos necesariamente negativos y obstaculizadores (Jaenes Sánchez et al, 2009).

Según Jaenes Sánchez et al, (2009), la PR puede ser parte de ese conjunto de cualidades psicológicas que pueden hacer que el maratonista se sienta intensamente comprometido con su entrenamiento, competiciones y objetivos deportivos, que tenga un elevado sentido de controlabilidad personal sobre lo que hace, lo que desea conseguir y lo que logro finalmente, y perciba eventos indeseables o aversivos en su participación deportiva como un reto, un desafío del que se puede aprender y sacar

provecho, en vez de como acontecimientos necesariamente negativos y obstaculizadores.

En virtud de estas características, que en principio se puede suponer que son necesarias en cualquier deportista, el corredor de maratón, siguiendo lo que se ha publicado respecto a la PR, sufrirá menos estrés asociado a las exigentes demandas de entrenamiento y la competición, así a las consecuencias que su dedicación puede tener en su vida cotidiana, con lo que, siguiendo la propuesta teórica de la PR, este estrés tendrá menor impacto en su entrenamiento, su salud, su bienestar subjetivo y su satisfacción (Jaenes Sánchez et al, 2009).

Janes et al. (2009) sostienen que la PR constituye un gran aporte para el deporte de rendimiento que complementa, al igual que otros constructos psicológicos, los aspectos relacionados con la excepcionalidad física y fisiológica.

García-Naveira, Ruiz Barquín y Pujals (2011) concluyen, a través de un estudio realizado para detectar diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de competición y categoría por edad, que la actividad deportiva es un factor importante en la evolución y desarrollo de la personalidad del deportista. Según los autores, la elección de una u otra disciplina puede tener lugar no sólo como consecuencia de algunas características psicológicas del deportista, sino también en relación con las oportunidades objetivas y con las tradiciones ofrecidas por el contexto socio-deportivo en que se desenvuelve. Así pues, la relación entre personalidad y disciplina deportiva debe concebirse en clave dinámica y probabilística, en el

sentido de que numerosas variables entran en juego (oferta de actividades en las instituciones deportivas, distancia a las mismas, etcétera).

Un estudio de De la Vega, Rivera, y Ruiz (2011), que compara corredores de ultrafondo (más de 42 kilómetros) y diez kilómetros, mostró que el nivel de PR no fue mayor en las carreras de ultrafondo, a pesar de que la exposición del corredor a los estímulos estresantes es mayor en tiempo y, en ocasiones en intensidad si se compara con una carrera popular. Ambos grupos de corredores, sin importar la especificidad de la carrera que practiquen recibirán los beneficios de protección individual contra el estrés derivados de su elevada personalidad resistente.

En síntesis, los diversos estudios muestran de manera consistente la relación que existe entre la práctica deportiva, en particular en corredores, y la PR.

El constructo de PR ha sido ampliamente estudiado en relación con el estrés, y su impacto en contextos de salud y laborales, entre otros, pero prácticamente ignorada en el ámbito deportivo. Sin embargo, las características que incluye este constructo son muy interesantes para la práctica deportiva. Una de las razones de tal abandono es, probablemente, la ausencia de medidas para evaluar estas características en deportistas. Ante esta situación, Jaenes y colaboradores, propusieron el objetivo de obtener un instrumento apropiado para la evaluación de la Personalidad Resistente en maratonianos y, que pudiera ser usado en otras especialidades debidamente adaptado, ofreciendo suficientes garantías para el estudio de esta variable en el ámbito del deporte. Para ello han utilizado la



Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos [EPRM] (Jaenes, Godoy y Román, 2008). Los resultados psicométricos que han obtenido respecto a la fiabilidad y validez factorial del instrumento avalan que se trata de un instrumento apropiado y útil para abordar el estudio de este constructo en el ámbito deportivo, del maratón en particular. El aporte de este grupo se centra en un determinado aspecto psicológico: la PR, estudiada en maratonianos, lo que creen que constituye una vía nueva y quizá fructífera, área la Psicología del Deporte. (Jaenes et al, 2008). Sin embargo, los resultados obtenidos señalan también la conveniencia de optimizar las propiedades de la EPRM.

En nuestro trabajo, con el mismo objetivo, utilizamos una versión del EPRM adaptada a corredores de fondo en general. La versión original de dicha escala es el cuestionario *Personal Views Survey (PVS)* (Madi, 1997) para la evaluación de la PR en la población en general, de la cual existe también una versión española (Godoy Izquierdo y Godoy, 2004). Se adaptó en su contenido al contexto deportivo, en particular el maratón, modificando el léxico y los enunciados de los ítems para que reflejasen aspectos relacionados con esta especialidad. Para ello, se respetó el contenido de cada enunciado (con el fin de que correspondiese al mismo componente que el instrumento original) y en el sentido (directo o inverso) de cada ítem (Jaenes et al, 2008).

3. Personalidad Resistente y los "Cinco Grandes".

Diferentes trabajos realizados a la fecha tienden a indicar que los deportistas son más extrovertidos, responsables y estables emocionalmente que la población general. Además, los deportistas de mayor nivel competitivo se presentan como más extravertidos, responsables y estables emocionalmente que los de menor nivel. En cuanto a las diferencias en personalidad en función de la edad, a medida que aumenta la misma, los deportistas son más estables emocionalmente, responsables, afables y abiertos ante nuevas experiencias. La Extraversión y la Responsabilidad se relacionan positivamente con la actividad física, mientras que el Neuroticismo lo hace de forma negativa (García-Naveira, Ruíz Barquín & Pujals, 2011).

Los menores niveles de Neuroticismo en deportistas podrían deberse a que los deportistas de alto rendimiento tendrían un perfil de personalidad más homogéneo (con características psicológicas comunes relacionadas con el máximo rendimiento), mientras que los no deportistas tendrían diferentes tipos de personalidades (García-Naveira et al, 2011). Según Costa y McCrae (1985, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), al hablar de Neuroticismo hacemos referencia a una serie de sentimientos negativos incluyendo ansiedad, disforia y hostilidad. Los individuos con altas puntuaciones en Neuroticismo tienen frecuentes quejas somáticas, aunque su estado objetivo no difiera del resto de los individuos. Para Funk (1992, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), existen numerosas razones para considerar que determinadas escalas de la PR están evaluando el

Neuroticismo. Entre estas razones se encuentran desde el contenido mismo de las escalas hasta el número de ítems negativos empleados. Igualmente, el hecho de que en la mayoría de los estudios se han encontrado efectos de *hardiness* en la salud podría ser un indicador de la influencia del Neuroticismo. En este sentido, una de las principales críticas que se hace a las escalas originales para la medida de *hardiness* es que fueron construidas para otro propósito y que son, en definitiva, indicadores de desajuste. Así, a pesar de que la tercera generación de escalas *hardiness* no está diseñada a partir de escalas preexistentes, todavía existen aspectos de contenido que se encuentran evaluando Neuroticismo.

Finalmente, otro argumento empleado para justificar la influencia del Neuroticismo en la evaluación de personalidad resistente es el hecho de que no se encuentre apoyo a las diferentes vías de actuación de *hardiness*, mientras que si se encuentran efectos directos de *hardiness* en la salud/enfermedad. Teniendo en cuenta que en la mayoría de los estudios se emplean medidas de autoinforme para la evaluación de la enfermedad, resulta lógico que puedan encontrarse relaciones entre *hardiness* y sintomatología reportada únicamente porque Neuroticismo y quejas somáticas están igualmente correlacionadas (McCrae, 1990; Watson & Pennebaker, 1989 en Peñacoba & Moreno, 1998). En este sentido, con la metodología comúnmente empleada, resulta difícil determinar si los individuos con baja personalidad resistente se encuentran realmente más enfermos o simplemente se quejan más.

Vale destacar que no todas las dimensiones de *hardiness* correlacionan de igual modo con las medidas de Neuroticismo. Utilizando la UHS, Funk y Houston (1987, citado por Peñacoba & Moreno, 1998) encontraron por ejemplo que, mientras compromiso y control se encontraban correlacionados de forma significativa con Neuroticismo, no existía ninguna correlación entre reto y Neuroticismo. El componente reto ha sido, en todas las escalas para la evaluación de la personalidad resistente, el peor evaluada y el más inconsistente con el resto de las dimensiones. De hecho, en la nueva generación de instrumentos se ha hecho un esfuerzo para que el componente reto estuviera más reflejado. Curiosamente, como sostienen Parkes y Rendalí (1988, citado por Peñacoba & Moreno, 1998), utilizando la escala PVS se han encontrado correlaciones significativas de este componente con Neuroticismo.

No obstante, conviene no olvidar que, aunque *hardiness* correlacione con Neuroticismo es posible que las relaciones entre PR y enfermedad sean independientes del mismo, y la influencia del Neuroticismo sea una influencia real y no puramente metodológica. Para determinar la vía de influencia es necesario establecer el Neuroticismo como variable de control.

Metodología.

Participantes

Se trabajó con una muestra de 302 participantes, corredores de fondo (más de 5 Km), 123 fueron mujeres (40,7%) y 179 hombres (59,3%). Las edades estaban comprendidas entre 18 y 66 años (X: 36,8; d.s.: 9,9). 175 participantes eran de la ciudad de Mar del Plata (57,9%), 33 de Tandil (10,9%), 22 de partidos de La Costa Atlántica (Pinamar, Miramar, Santa Teresita, etc.) (7,3%), 17 de la ciudad de Buenos Aires (5,6%), y 55 de otras localidades (18,2%). Los participantes debieron dar su consentimiento para participar en la investigación (en el Apéndice se presenta el texto del consentimiento). Los datos se obtuvieron mediante una página web diseñada a tal efecto (<https://sites.google.com/site/personalidadcorredores/>).

Instrumentos.

Para evaluar a la población de corredores se utilizaron el AEP (Ledesma et al, 2011; Sánchez& Ledesma, 2013) para evaluar los “cinco grandes”, y la Escala de Personalidad Resistente para Corredores (EPRC) para evaluar personalidad resistente; este instrumento es una adaptación de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM) (Jaenes et al, 2008).

Adicionalmente, se administró una encuesta de datos demográficos y otros referidos a la experiencia como corredor.

Escala de personalidad resistente para corredores (EPRC).

Modificación de la EPRM (Jaenes, Godoy & Román, 2008). Instrumento para abordar el estudio del constructo “personalidad resistente” en el ámbito deportivo, en particular para corredores. La EPRC contiene 30 ítems, 10 para cada una de las dimensiones de Control, Compromiso y Desafío, y se contesta en formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas de respuesta, desde 0 (“totalmente en desacuerdo”) a 3 (“totalmente de acuerdo”). La puntuación para cada subescala se obtiene promediando las respuestas directas y las inversas previamente invertidas en cada subescala y para el instrumento en su totalidad. El instrumento es autoadministrable y se necesita para completarlo un tiempo aproximado de entre 10 y 15 minutos.

Listado de Adjetivos para Evaluar la Personalidad (AEP).

Se trata de un instrumento que mediante 67 adjetivos descriptores de rasgos evalúa la personalidad de acuerdo al modelo de los Cinco Grandes Factores. El instrumento fue desarrollado y validado en la ciudad de Mar del Plata (Ledesma, Sánchez & Díaz-Lázaro, 2011; Sánchez & Ledesma, 2007 y 2013). Los adjetivos son presentados a los sujetos y estos deben responder cuanto lo describen, en una escala Likert que va de 1 (“no me describe en absoluto”) a 5 (“me describe tal como soy”). El puntaje de cada factor se obtiene promediando los adjetivos que son marcadores de la dimensión (invirtiendo previamente los que corresponden). Así, se obtiene un puntaje

entre 1 y 5 para cada escala (Sánchez y Ledesma, 2011), que cuanto mayor es ese puntaje, mayor es la presencia del rasgo en esa persona, siempre de acuerdo al polo que denomina el rasgo (Amabilidad, Responsabilidad, Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia). El AEP es un instrumento autoadministrable y se necesita para completarlo un tiempo aproximado de entre 10 y 15 minutos.

Resultados.

1. Participantes: Estadísticos descriptivos (N = 302).

119 de los participantes (39,4%) prefieren carreras de calle, 96 (31,8%) las carreras de aventura y a 87 (28,8%) les resulta indistinto.

188 (62,3%) participantes entrenan con un equipo de entrenamiento y 114 (37,7%) lo hacen por su cuenta.

Se preguntó a los participantes desde cuanto tiempo se entrenan de manera regular, las respuestas oscilaron entre 6 meses y 30 años (X: 5,1; d.e.: 5,5).

Se preguntó además por la cantidad de competencias en la que se participó en el último año. Las respuestas fueron de "ninguna" a 31 (X: 6,8; d.e.: 5,9).

Respecto a las distancias preferidas (se podía optar por más de una respuesta) los resultados se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 1. Distancias preferidas por los corredores

Distancia	N	% tot	% N
Media maratón	143	30,0	47,4
10 Km	141	29,6	46,7
15 Km	72	15,1	23,8
Maratón	66	13,8	21,9
5 Km	34	7,1	11,3
Ultramaratón	21	4,4	7,0

Media maratón: 21 Km, Maratón: 42 Km, Ultramaratón (más de 42 Km). % tot: total de respuestas, % N: participantes

2. Diferencias de medias.

Se obtuvieron los valores medios y los desvíos estándar en las cinco dimensiones del MCF para la muestra de corredores. En la siguiente tabla se muestran dichos valores y los de población general (Sánchez y Ledesma, 2013). Se observan diferencias significativas en todas las dimensiones excepto Amabilidad. Sin embargo, esas diferencias sólo resultan considerables, de acuerdo al tamaño del efecto medido por la *d* de Cohen, en Responsabilidad (con mayor puntuación para la población de corredores) y en Neuroticismo (con mayor puntuación para población general).

Tabla 2. Diferencias de Medias entre población de corredores y población general.

Factor	General (N=1.673)		Corredores (N=302)		P	d
	X	d.e.	X	d.e.		
Amabilidad	3,98	0,49	3,94	0,52	0,1961	0,08
Responsabilidad	3,71	0,62	3,94	0,57	<0,0001**	-0,39
Extraversión	3,74	0,67	3,64	0,73	0,0271*	0,14
Neuroticismo	2,94	0,60	2,67	0,67	<0,0001**	0,43
Apertura	3,27	0,67	3,35	0,61	0,0531	-0,12

Prueba T de Welch (no asumiendo varianzas iguales). **p<0,001, *p<0,05
En negrita se observan los tamaños del efecto de magnitud moderada

Se desagregaron los valores anteriores por sexo. Los resultados se muestran en las Tablas 3 y 4. Los resultados concuerdan con los obtenidos con la muestra en general.

Tabla 3. Diferencias de medias por sexo. Varones.

Hombres	General (N=524)		Corredores (N=179)		P	d
	X	d.e.	X	d.e.		
Amabilidad	3,93	0,51	3,91	0,49	0,6475	0,04
Responsabilidad	3,67	0,64	3,89	0,56	<0,0001**	-0,37
Extraversión	3,68	0,67	3,54	0,69	0,0603	0,21
Neuroticismo	2,79	0,57	2,61	0,60	<0,0001**	0,31
Apertura	3,36	0,65	3,39	0,61	0,5884	-0,05

Prueba T de Welch (no asumiendo varianzas iguales). **p<0,001, *p<0,05
En negrita se observan los tamaños del efecto de magnitud moderada

Tabla 4. Diferencias por sexo. Mujeres.

Mujeres	General (N=1.149)		Corredores (N=123)		P	d
	X	d.e.	X	d.e.		
Amabilidad	4,01	0,49	3,98	0,56	0.5248	-0,06
Responsabilidad	3,74	0,61	4,01	0,58	<0.0001**	-0,45
Extraversión	3,77	0,67	3,79	0,75	0.7559	-0,03
Neuroticismo	3,01	0,60	2,77	0,75	<0.0001**	0,35
Apertura	3,22	0,68	3,30	0,66	0.2139	-0,12

Prueba T de Welch (no asumiendo varianzas iguales). **p<0,001, *p<0,05
En negrita se observan los tamaños del efecto de magnitud moderada

Los resultados anteriores muestran de manera moderada y significativa que los corredores tienden a tener una personalidad más responsable y a ser emocionalmente más estables comparados con la población general.

3. Correlaciones entre modelos de personalidad.

Se obtuvieron las correlaciones entre los tres aspectos de la Personalidad resistente y las dimensiones del MCF. Los resultados se muestran a continuación.

Tabla 5. Correlaciones entre Personalidad Resistente y Los Cinco Grandes Factores de Personalidad

		PRes	Pcom	Pdes	Pcon	Amab	Resp	Extr	Neur	Aper
Pres	Pearson	1	,777**	,748**	,780**	,174*	,198**	,208**	-,227**	,149*
	Sig. (bilat)		,000	,000	,000	,002	,001	,000	,000	,010
Pcom	Pearson	,777**	1	,328**	,443**	,223**	,142*	,167*	-,188**	-,009
	Sig. (bilat)	,000		,000	,000	,000	,014	,004	,001	,879
Pdes	Pearson	,748**	,328**	1	,385**	,095	,105	,182**	-,177**	,267**
	Sig. (bilat)	,000	,000		,000	,101	,070	,002	,002	,000
Pcon	Pearson	,780**	,443**	,385**	1	,079	,214**	,129*	-,157**	,085
	Sig. (bilat)	,000	,000	,000		,170	,000	,025	,006	,142

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Pres: Personalidad resistente; Pcom: Compromiso; Pdes: Desafío; Pcon: Control; Amab: Amabilidad; Resp: Responsabilidad; Extr: Extraversión; Neur: Neuroticismo; Aper: Apertura a la experiencia.

En la tabla anterior se observan correlaciones significativas, aunque bajas, entre la Personalidad resistente y los factores de los “cinco grandes”. Resultan más elevadas las correspondientes a Responsabilidad (0,20), Extraversión (0,21), y a Neuroticismo (-0,23). Estos datos estarían indicando que la Personalidad resistente se asocia con los rasgos de Responsabilidad, Extraversión y Estabilidad emocional, de acuerdo al modelo de los “cinco grandes”. Adicionalmente, se obtuvieron correlaciones significativas entre Desafío y Apertura a la experiencia (0,27), lo que indicaría que las personas con mayor apertura tienden a plantearse mayores desafíos, y entre Control y Responsabilidad (0,21), lo que estaría indicando que la sensación de tener el control sobre nuestra vida se acompaña de una mayor responsabilidad.

Respecto a los componentes de la PR, se observan correlaciones elevadas entre los mismos, lo que aporta a la hipótesis de que se trataría de

un único constructo unidimensional con tres componentes que no llegan a constituir factores separados (Jaenes, Godoy y Román, 2009).

4. Estadísticos descriptivos para la EPRC.

Se obtuvieron los puntajes mínimos, máximos, medios, el desvío standard y el coeficiente de confiabilidad Alfa para la escala total y para cada uno de los componentes. Los resultados se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 6. Estadísticos descriptivos de la EPRC

Escala	Mínimo	Máximo	Media	d.s.	Alfa
Total	1,37	2,80	2,28	0,27	0,687
Compromiso	1,00	3,00	2,30	0,36	0,499
Control	0,90	3,00	2,32	0,33	0,439
Desafío	0,90	2,90	2,23	0,36	0,417

Como se observa en la tabla 6, el coeficiente Alfa para toda la escala es aceptable. Del mismo modo, los Alfa de los distintos componentes resultan adecuados, considerando que el Alfa depende de la cantidad de ítems de la escala. Sin embargo, ciertos ítems disminuyen dichos coeficientes: la escala total, descartando los ítems 14 (de Desafío) y 18 (de Control), tendría un Alfa de 0,718. La subescala de Compromiso tendría un Alfa de 0,530 descartando el ítem 29. La escala de Control tendría Alfa 0,524 si descartara el ítem 18. Y finalmente, la escala de Desafío tendría un Alfa de 0,463 descartando el ítem 14.

5. Análisis factorial.

Se realizó un análisis factorial exploratorio. Previamente, se obtuvieron la Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) y la Prueba de esfericidad de Bartlett para constatar que los datos fueran factibles de ser tratados mediante este método. Ambos coeficientes fueron satisfactorios y se muestran a continuación.

Tabla 7. KMO y prueba de Bartlett

Medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin.		,723
Prueba de esfericidad de Bartlett	Chi-cuadrado	1412,895
	aproximado	
	Gl	435
	Sig.	,000

Posteriormente, se realizó el análisis factorial, método de extracción: máxima verosimilitud, y se utilizó como método de rotación Oblimin, considerando que los factores están relacionados entre sí. En el análisis factorial aparecen 9 factores que explican el 52,8% de la varianza. En el primer factor, que explica el 13,3% de la varianza, cargan 23 de los 30 ítems de la escala (si bien algunos de ellos con baja carga factorial). Quedan afuera de este factor los ítems 1, 14, 16, 18, 27 y 29. A continuación se muestran los resultados de dicho factor.

Tabla 8. Análisis factorial de la EPRC

Ítem	Carga
CP_1	
DE_2	,331
CN_3	,330
CN_4	,268
CN_5	,246
DE_6	,264
CN_7	,396
CP_8	,444
DE_9	,231
CP_10	,512
DE_11	,388
CN_12	,397
CP_13	,387
DE_14	
DE_15	,345
CN_16	
CP_17	,315
CN_18	
DE_19	,200
CP_20	,459
CP_21	,310
DE_22	,230
CP_23	,533
CN_24	,431
DE_25	,323
CP_26	,224
CN_27	
DE_28	,405
CP_29	
CN_30	,410

CP: Compromiso;
DE: Desafío; CN: control

Al efectuar la rotación no aparecen factores claramente relacionados, lo que abona la hipótesis de que se trata de un único factor con tres dimensiones subyacentes. Los resultados de la rotación se presentan en el Apéndice 3.

Discusión.

Respecto al perfil de los corredores que formaron parte de la muestra, se observó que, de 302 participantes, un 39,4% prefieren carreras de calle, un 31,8% las carreras de aventura mientras que al 28,8% les resulta indistinto. En cuanto al modo de entrenamiento encontramos que un 62,3 % lo hacen con un equipo de entrenamiento mientras que el 37,7 % lo hace de manera autónoma. También se indago desde hace cuánto tiempo se entrenan de manera regular y las respuestas oscilaron entre 6 meses y 30 años. Además, se les pregunto por la cantidad de competencias en las que habían participado durante el último año, en este caso las respuestas fueron entre "ninguna" a 31 carreras. En lo referente a las distancias preferidas por los corredores evaluados en esta muestra, los resultados indican que la Media Maratón y 10 Km son las distancias predilectas con el 30% y el 29,6% respectivamente, seguidas por los 15 Km con un 15,1%, la Maratón con un 13,8%, los 5 Km con un 7,1% y por último la Ultramaratón con un 4,4%.

Respecto a los perfiles de acuerdo al MCF, se registraron diferencias significativas de magnitud moderada al comparar la población de corredores con población general, en particular en los factores de Responsabilidad (con mayores valores para los corredores) y Neuroticismo (con mayores valores

para población general); adicionalmente, se observa una leve diferencia en Extraversión, con mayor puntaje en población general, si bien esta diferencia no es considerable de acuerdo al tamaño del efecto y deja de ser significativa al desagregar los resultados por sexo.

Estos resultados indicarían que la población de corredores tendería a ser más responsable y estable emocionalmente que la población general. Por el tipo de estudio no puede hacerse ninguna aseveración respecto a individuos particulares, pero sí respecto a ambas poblaciones en general. Entonces, los corredores serían más responsables ya que tendrían mayor capacidad para actuar de acuerdo a propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas. Lo que se podría ver reflejado, por ejemplo, ante alguna competencia en la que el corredor tiene que entrenarse permanentemente, alimentarse de determinada manera, tener un descanso adecuado, entre otras cosas, para poder lograr sus propósitos/metast (mejorar sus tiempos, ganar, terminar el recorrido, simplemente participar, etc.); esto también se lo traslada a otros ámbitos de la vida, más allá del deportivo.

Por otro lado, se dijo que presentarían mayor Estabilidad emocional, es decir, tendrían una mayor capacidad para afrontar adversidades sin que estas los desestabilicen. Siguiendo con el ejemplo anterior, estas adversidades podrían ser: lesiones, competencias o entrenamientos duros por su duración e intensidad, malas condiciones climáticas, fatiga acumulada, obligaciones laborales, académicas o personales que demanden del tiempo disponible para entrenar, descansar, etcétera.

Por lo tanto, se puede concluir que los corredores presentan aspectos mentales más adaptativos, en cuanto a ser consecuentes con sus propios objetivos y no dejar que las adversidades los desestabilicen emocionalmente.

En cuanto a las diferencias por sexo, los resultados concuerdan con los obtenidos con la muestra en general, es decir, tanto los hombres como las mujeres respecto a la población en general, presentan mayores valores en el factor de Responsabilidad; la población en general respecto tanto de los hombres como de las mujeres, presenta valores más elevados en el factor Neuroticismo. Por lo tanto, los resultados obtenidos indicarían que la población de corredores varones y mujeres tendería a ser más responsable y estable emocionalmente que la población general. Entonces, no existirían diferencias entre los sexos en cuanto a que ambos comparados con la población general presentan mayores valores en Responsabilidad y menores en Neuroticismo.

Respecto al factor Extraversión, como se dijo, la diferencia deja de ser significativa al comparar mujeres y hombres de manera separada. Esto muestra que la diferencia observada en el factor Extraversión, con mayor puntaje en población general, no resulta considerable. Estos resultados no concuerdan con los de los diferentes trabajos que muestran que los deportistas son más extrovertidos que la población general (García-Naveira, Ruíz Barquín & Pujals, 2011).

Por lo que, si los deportistas en general presentan ese factor de manera más destacada, esto no sucede con los corredores. Aquí surge un

interrogante: ¿es una cuestión de disciplinas deportivas, o una propiedad de la muestra estudiada, o el instrumento no llega a detectar tales supuestas diferencias? Esto abre paso a posibles nuevos estudios con diferentes muestras y corrobora la escasez de los mismos en el área deportiva.

Los constructos de PR y del MCF no mostraron en este trabajo una fuerte relación entre sí. La PR, en general, obtuvo correlaciones bajas, aunque significativas, con Responsabilidad, Extraversión y Estabilidad emocional. A nivel de las dimensiones, Compromiso correlacionó con Amabilidad y Desafío con Apertura a la experiencia.

Analizando las correlaciones entre los modelos de personalidad, se podría decir que, comprometerse aludiría a la implicación plena del individuo con las personas con las que se relaciona y con las actividades que lleva a cabo en las diversas áreas de su vida, y especialmente con uno mismo, lo cual dota de significado a todo lo que ocurre en su vida. Por lo que, comprometerse conllevaría cierto grado de Amabilidad: una capacidad para establecer vínculos psicosociales y una disposición a preocuparse por los demás. Además, comprometerse se relaciona con un estilo de identificación que lleva a encontrar sentido a los eventos, personas y factores del ambiente que nos rodea, así como un sistema de creencias que minimiza la amenaza percibida de cualquier suceso vital estresante, que previene de renunciar o darse por vencido en situaciones de gran presión, y que facilita el reconocimiento de los valores, metas y prioridades personales y la interpretación de la propia capacidad para el compromiso y la toma de decisiones, lo cual sería un primer paso de un afrontamiento eficaz. Esto

implicaría una mayor Estabilidad emocional, es decir, una mayor capacidad para afrontar adversidades sin que estas lleguen a desestabilizar. Además, comprometerse implicaría mayor responsabilidad, poder actuar de acuerdo a sus propósitos o metas para realizar los proyectos e ideas que se haya propuesto.

En cuanto al Desafío, se refiere a la creencia de que el cambio y no la estabilidad, es una característica habitual, importante y necesaria en la vida, pues el reto supone una oportunidad de aprendizaje, de crecimiento, de enriquecimiento y desarrollo personal. Gracias a esta dimensión, los individuos se centran en cómo hacer frente de manera eficaz a dicho cambio para conseguir a corto y medio plazo el ajuste a la nueva situación, y más a largo plazo, un aumento de conocimiento sobre los recursos y limitaciones personales y ambientales, y lograr así el crecimiento personal y el conocimiento necesarios para enfrentarse a nuevas experiencias de cambio y readaptación. Este componente hace a la persona más abierta y flexible cognitivamente.

Se podría decir, entonces, que el Desafío implicaría una mayor Apertura a la experiencia presente, precisamente, en mentes más flexibles y abiertas, con una imaginación activa, ideas no convencionales, lo que ayudaría a hacer frente eficazmente a los cambios que se presenten; además, esta apertura remite a una sensibilidad estética, capacidad de introspección, curiosidad intelectual y una gran cantidad de intereses diferentes y variados. Las personas con mayor Apertura tenderían a plantearse mayores desafíos.

A su vez, el Desafío implicaría una mayor Estabilidad emocional para afrontar nuevas experiencias de cambio, es decir implicaría una mayor capacidad para afrontar adversidades sin que estas los desestabilice y puedan lograr el ajuste a la nueva situación, una readaptación.

Finalmente, el Control alude al sentimiento de capacidad de manejo e influencia personal sobre los acontecimientos que uno experimenta y sus consecuencias. Mediante un esfuerzo activo, a través de su conocimiento, habilidades, decisiones y elecciones las personas ejercen influencia en el curso de su vida, no son meros agentes pasivos o "víctimas de las circunstancias". El Control se correlacionaría con Responsabilidad, lo que estaría indicando que la sensación de tener el control sobre nuestra vida se acompaña de una mayor responsabilidad, es decir, de una mayor capacidad para actuar de acuerdo a propósitos o metas claras, para poder organizar y llevar adelante proyectos e ideas.

Respecto a las correlaciones entre los componentes de la PR, si estas resultaran elevadas, aportaría a la hipótesis de que se trataría de un único constructo unidimensional con tres componentes que no llegan a constituir factores separados. Esto se podría ver reflejado, a modo de ejemplo, en el corredor, quien se sentiría intensamente comprometido con su entrenamiento, competiciones y objetivos deportivos, teniendo un elevado sentido de controlabilidad personal sobre lo que hace, lo que desea conseguir y lo que logró finalmente, y perciba eventos indeseables o aversivos en su participación deportiva como un reto, un desafío del que se puede aprender y sacar provecho, en vez de como acontecimientos

necesariamente negativos y obstaculizadores. En este trabajo, de acuerdo a lo esperado de acuerdo a la bibliografía (Peñacoba & Moreno, 1998), las correlaciones entre desafío y las otras dos dimensiones son más débiles que las observadas entre esas ambas dimensiones. Las correlaciones entre los tres componentes y la escala en general resultaron elevadas (entre 0,748 y 0,780).

Respecto al funcionamiento psicométrico de la EPRC, puede sostenerse que el coeficiente Alfa para toda la escala es aceptable. Del mismo modo, los Alfa de las distintas dimensiones resultan adecuados, considerando que el Alfa depende de la cantidad de ítems de la escala. Sin embargo, ciertos ítems disminuyen dichos coeficientes: la escala total, descartando los ítems 14 (de Desafío) y 18 (de Control), tendría un Alfa de 0,718. La subescala de Compromiso tendría un Alfa de 0,530 descartando el ítem 29. La escala de Control tendría Alfa 0,524 si descartara el ítem 18. Y finalmente, la escala de Desafío tendría un Alfa de 0,463 descartando el ítem 14. Todo esto estaría indicando un comportamiento defectuoso de dichos ítems que deben ser revisados en futuros estudios.

En el análisis factorial aparecen 9 factores que explican el 52,8% de la varianza. En el primer factor, que explica el 13,3% de la varianza, cargan 24 de los 30 ítems de la escala (si bien algunos de ellos con baja carga factorial). Quedan afuera de este factor los ítems 1, 14, 16, 18, 27 y 29. Si tomamos en cuenta lo dicho anteriormente sobre el coeficiente Alfa podemos concluir que, todo indica que los ítems 14, 18 y 29 deben sacarse o modificarse para así mejorar las propiedades psicométricas del instrumento,



mientras que los tres restantes deben ser estudiados en futuras administraciones del instrumento.

Teniendo en cuenta los ítems con mayor carga factorial, se pudo observar que los primeros cuatro corresponden a Compromiso. El 23 (“El entrenamiento diario me resulta lo suficientemente entretenido como para dedicarme a él”), con una carga de 0,533, el 10 (“Creo que el esfuerzo con que entrene me ayuda en el intento de alcanzar mis metas”), con una carga de 0,512, el 20 (“Le encuentro sentido a la mayor parte de las cosas que hago durante el entrenamiento”), con una carga de 0,459, y el 8 (“Me resulta difícil imaginarme entusiasmado por entrenar”), con una carga de 0,444. Los siguientes ítems corresponden a Control: el 24 (“Si me encuentro preocupado, estresado o molesto en una carrera está en mí poder revertirlo”), con una carga de 0,431; y el 30 (“Cuando mi entrenador me corrige algo durante el entrenamiento por lo general tiene razón”) con una carga de 0,410. Recién en un séptimo lugar aparece un ítem perteneciente a Desafío: el 28 (“La mayor parte de las competencias o entrenamientos me resultan muy emocionantes”), con una carga de 0,405. En el Apéndice 4 se muestra la tabla completa, ordenada en forma decreciente respecto a la carga factorial.

Se puede concluir que la EPRC obtuvo buenos resultados, avalando que se trata de un instrumento apropiado y útil para abordar el estudio de la PR en el ámbito deportivo, en corredores en particular. Sin embargo, los resultados obtenidos señalan también la conveniencia de optimizar las propiedades de la escala, tras observarse ciertos inconvenientes; asimismo,

se debería continuar estudiando la estructura factorial subyacente, ampliando la muestra de participantes, y estudiarse en más detalle el funcionamiento de los ítems que presentaron algún funcionamiento defectuoso para evaluar la conveniencia de su reemplazo o modificación. De este modo, se considera que deben realizarse algunos ajustes a la EPRC para mejorar validez y confiabilidad.

Para finalizar, se espera que el presente estudio fomente la investigación sobre el tema propuesto. El objetivo de desarrollar una escala para evaluar la personalidad de los corredores es también sumamente útil para que, a partir de ella, cualquier corredor pueda estimar cuales son los aspectos fuertes y débiles de su personalidad, en lo que respecta a su práctica deportiva. De este modo, permitiría un mejor conocimiento sobre los mismos permitiendo modificarlos, mejorarlos, mantenerlos, potenciarlos y lograr optimizar su rendimiento. El corredor debería entrenar tanto el cuerpo como la mente.

Referencias bibliográficas.

- Álvarez, J. & Marchetti, M. P. (2014, diciembre). *Rasgos de personalidad en estudiantes y profesionales de la danza clásica*. Comunicación presentada en el VI Congreso Marplatense de Psicología, Mar del Plata, Argentina.
- Argüelles, M., Bertolami, M. P. & Hernández, M. L. (2014, diciembre). *Relaciones entre alexitimia y los Cinco Grandes Factores de Personalidad*. Comunicación presentada en el VI Congreso Marplatense de Psicología, Mar del Plata, Argentina.
- Ashton, M. C. & Lee, K. (2005). The lexical approach to the study of personality structure: Toward the identification of cross-culturally replicable dimensions of personality variation. *Journal of Personality Disorder, 19*, 303–308.
- Costa, P. & McCrae, R. (1999). *NEO-PI-R: Inventario de la personalidad NEO revisado (NEO-PI-R) e Inventario NEO Reducido de Cinco Factores (NEO-FFI)*. Manual profesional. Madrid: TEA Ediciones.
- Costa, P., Terracciano, A. & McCrae, R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 322–331.
- De la Vega, R., Rivera, O. & Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte, 20*, 2, 445-454.
- García-Naveira, A., Ruiz Barquín, R. & Pujals, C. (2011). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva, nivel de

competición y categoría por edad en jugadores de fútbol desde el modelo de Costa y McCrae. *Revista de la Psicología de Deporte*, 20, 1, 29-44.

Godoy-Izquierdo, D. & Godoy, J.F. (2004). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza. "Personal Views Survey" (P.V.S.). *Psicología Conductual*, 1, 34 -77.

Godoy Izquierdo, D. & Godoy, J.F. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud*, 13, 2, 135-162.

Jaenes Sánchez, J.C. (2009) Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2, 3, 98-101.

Jaenes, J.C., Godoy, D. & Román, F. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM). *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8, 2, 59-81.

Jaenes Sánchez, J.C., Godoy Izquierdo, D. & Román González, F.M. (2009). Personalidad resistente en maratonianos: un estudio sobre el control, compromiso y desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 2, 217-234.

Ledesma, R., Sánchez, R. & Díaz-Lázaro, C.M. (2011). Adjective Checklist to Assess the Big Five Personality Factors in the Argentine Population. *Journal of Personality Assessment*, 93, 1, 46-55.

McCrae, R., Costa, P., Ostendorf, F., Angleitner, A., Harcaron, M., Avia, M., ... Smith, P. (2000). Nature Over Nurture. Temperament, Personality,

- and Life Span Development. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 173-186.
- McCrae, R. & Costa, P. (1990). *Personality in Adulthood. a Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press.
- Maddi, S.R. (1997). Personal Views Survey II. En C.P. Zalaquett & R.J. Woo (Ed). *Evaluating stress: A book of resources* (pp. 293-309). Lanham, MD: Scarecrow Press, Inc.
- Mortatti, M. & Scapula, C. (2014, diciembre). *Escala de personalidad resistente para corredores. Estudios preliminares*. Comunicación presentada en el VI Congreso Marplatense de Psicología, Mar del Plata, Argentina.
- Peñacoba, C. & Moreno, B. (1998). El concepto de Personalidad Resistente. Consideraciones Teóricas y Repercusiones Prácticas. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96.
- Romero, E. (2005). ¿Qué unidades debemos emplear? Las “dos disciplinas” de la psicología de la personalidad. *Anales de Psicología*, 21, 244-258.
- Sánchez, R., Andrés, E.; Calvo, R. & Eresuma, L. (2015, febrero). Evaluación de la Personalidad Tipo d. *Análisis preliminar del Inventario Tipo d*. Comunicación presentada en el XVI Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis. Internet.
- Sánchez, R. & Ledesma, R. (2007). Los cinco grandes factores: cómo entender la personalidad y como evaluarla. En A. Monjeau (Ed.) *Conocimiento para la transformación* (pp 131-160). Ediciones Universidad Atlántida Argentina, Mar del Plata.

Sánchez, R. & Ledesma, R. (2013). Listado de Adjetivos para Evaluar Personalidad: propiedades y normas para una población argentina. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22, 2, 147-160.

Apéndice 1: página de consentimiento

The image shows a screenshot of a web-based consent form. At the top, it reads 'Investigación sobre personalidad en corredores' and 'Fac. de Psicología, UNMdP'. Below this, there is a section titled 'Resultados' with a note that results will appear as they are received. The main section is titled 'Consentimiento' and contains the following text: 'Los datos brindados aquí serán manejados en forma anónima y no serán analizados de manera individual sino que se trabajará con el total de la muestra obtenida. Dichos datos sólo serán utilizados en tareas de investigación y docencia en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, y serán parte de una tesis de grado de alumnos de dicha Facultad (necesaria para la obtención del título de Licenciado), supervisados por el Esp. Roberto O. Sánchez. El proyecto está radicado en el Seminario de Orientación Trastornos de la Personalidad, Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento, y se enmarca dentro de las actividades del Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la citada Facultad.' It also states that the data collection will take about 20 minutes and can be stopped at any time. It mentions that participants will receive results via email and provides contact information for Esp. Roberto O. Sánchez. At the bottom, there is a 'Consiento en participar en esta investigación brindando la información requerida' section with a radio button selected, a 'Continue' button, and a progress indicator showing '55% completed'. The footer includes 'Powered by: Google Forms' and 'This content to review created and hosted by Google. Report Abuse - Terms of Service - Additional Terms'. A 'Translate' button is visible in the bottom right corner.

Texto de consentimiento:

Los datos brindados aquí serán manejados en forma anónima y no serán analizados de manera individual, sino que se trabajará con el total de la muestra obtenida. Dichos datos sólo serán utilizados en tareas de investigación y docencia en la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata, y serán parte de una tesis de grado de alumnos de dicha Facultad (necesaria para la obtención del título de Licenciado), supervisados por el Esp. Roberto O. Sánchez. El proyecto está radicado en el Seminario de Orientación Trastornos de la Personalidad. Diagnóstico, evaluación y pautas de tratamiento, y se enmarca dentro de las actividades del Centro de Investigación en Procesos Básicos, Metodología y Educación de la citada Facultad.

La toma de datos demorará unos 20 minutos y Ud. puede suspender la carga de los mismos en cualquier momento. La toma consta de una sección de datos personales y de dos instrumentos de evaluación psicológica.

Por ser parte de esta investigación tiene el derecho de estar al tanto de los resultados, por lo que puede solicitarlos al finalizar la misma o le serán comunicados por mail si Ud. opta por esta modalidad.

Apéndice 2. Escala de Personalidad Resistente para Corredores (EPRC)

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tu deporte. Señala con una cruz, tu grado de acuerdo, lo que sea más adecuado a lo que te ocurre, piensas o sientes como deportista. Sé sincero/a.

1	A menudo me levanto con deseos de seguir el entrenamiento donde lo dejé el día anterior
2	Me gusta que el entrenamiento sea variado
3	Por lo general mi entrenador tiene en cuenta lo que le digo sobre el entrenamiento o las competencias
4	La planificación en el deporte puede ayudar a evitar muchos problemas en el futuro
5	Creo que lo que haga hoy puede influir en el resultado de una próxima carrera
6	Si tengo que hacer cambios en mi rutina diaria lo veo como una molestia más que como una oportunidad
7	Aunque me esfuerce, no conseguiré mejorar que lo que hago
8	Me resulta difícil imaginarme entusiasmado por entrenar
9	No importan los cambios que haga en el entrenamiento, "como lo has hecho siempre y te ha funcionado" es lo mejor
10	Creo que el esfuerzo con que entrene me ayuda en el intento de alcanzar mis metas
11	Persistir ante los obstáculos se ve recompensado con buenas marcas
12	En general, aunque me esfuerce, las cosas nunca salen del todo bien
13	Me emocionan mis propios sueños y fantasías sobre mis posibilidades como corredor
14	No sigo a los que "tiran" (o "liebres") en una carrera hasta que no estoy extremadamente seguro de mis posibilidades
15	Si mi entrenador me indica un entrenamiento más exigente, por lo general creo que estoy en condiciones de hacerlo
16	Cuando cometo un error en una carrera, no puedo hacer mucho por arreglarlo
17	Creo que deba esforzarme al máximo en el entrenamiento, ya que eso se refleja en los resultados que obtengo
18	Una de las mejores formas de manejar la mayoría de las molestias y problemas durante el entrenamiento es no pensar en ellos
19	No me gustan las carreras impredecibles o inciertas
20	Le encuentro sentido a la mayor parte de las cosas que hago durante el entrenamiento
21	Muchas veces no sé ni lo que pienso respecto a mi dedicación a este deporte
22	Por lo general, mi plan de entrenamiento se adecua a una próxima carrera
23	El entrenamiento diario me resulta lo suficientemente entretenido como para dedicarme a él
24	Si me encuentro preocupado, estresado o molesto en una carrera está en mí poder revertirlo
25	Me molestan los cambios en la rutina habitual de entrenamiento o competencia
26	Me resulta difícil creer a mis compañeros cuando dicen que las actuaciones que hacen van en beneficio del grupo o equipo
27	Creo que, si alguien intenta pasarme u obstaculizarme en una carrera, no hay mucho que yo pueda hacer para evitarlo
28	La mayor parte de las competencias o entrenamientos me resultan muy emocionantes
29	Creo que no es necesario compartir una carrera con mis compañeros de grupo para pasarla realmente bien
30	Cuando mi entrenador me corrige algo durante el entrenamiento por lo general tiene razón

Apéndice 3. Matriz de factores rotados

	Factor								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
CP_D1	,250			,113			,114		
DE_D2	,185			,374	,277	-,226	,118	-,126	,151
CN_D3	,147		,234	,571			,224	,174	,198
CN_D4	,178			,147			,164		,492
CN_D5			,119	,146		-,184			,579
DE_I6					,689		,101	,137	
CN_I7		,238	,855		,122		,209	,100	
CP_I8	,185	,162	,503		,142		,358	,175	,256
DE_I9		,222	,214		,287			,200	,191
CP_D10	,313			,225	,213	-,570	,316	-,251	,283
DE_D11	,230					-,699	,261		
CN_I12		,171	,364				,358	,331	,148
CP_I13	,964					-,253	,234		,187
DE_I14				-,184					
DE_D15	,117	,130	,340	,241	-,171	-,359	,204		,127
CN_I16		,114	,292	-,145			,242	,470	
CP_D17			,199	,123		-,385	,165		,224
CN_I18	-,108	,143				,221			
DE_I19		,989	,167		,174			,142	
CP_D20	,219	,112	,159	,127		-,145	,559	,104	,177
CP_I21	,171		,327	,105			,293	,223	,189
DE_D22				,379	-,124	-,139	,186		,235
CP_D23	,240		,151	,232	,143	-,165	,624		,192
CN_D24	,227		,217			-,193	,535	,133	
DE_I25		,261		,119	,610		,128		
CP_I26		,108		,180	,185		,129	,552	
CN_I27			,206				,296	,244	-,144
DE_D28	,430		,145	,193	,165		,400		,107
CP_I29				,285	,156			,151	
CN_D30	,172		,118	,638	,111	-,201	,159		,324

Apéndice 4. Ítems en orden decreciente según su carga factorial

Ítem	Carga	Contenido del ítem
CP_23	0,533	El entrenamiento diario me resulta lo suficientemente entretenido como para dedicarme a él
CP_10	0,512	Creo que el esfuerzo con que entreno me ayuda en el intento de alcanzar mis metas
CP_20	0,459	Le encuentro sentido a la mayor parte de las cosas que hago durante el entrenamiento
CP_8	0,444	Me resulta difícil imaginarme entusiasmado por entrenar
CN_24	0,431	Si me encuentro preocupado, estresado o molesto en una carrera está en mí poder revertirlo
CN_30	0,410	Cuando mi entrenador me corrige algo durante el entrenamiento por lo general tiene razón
DE_28	0,405	La mayor parte de las competencias o entrenamientos me resultan muy emocionantes
CN_12	0,397	En general, aunque me esfuerce, las cosas nunca salen del todo bien
CN_7	0,396	Aunque me esfuerce, no conseguiré mejorar que lo que hago
CN_7	0,396	Aunque me esfuerce, no conseguiré mejorar que lo que hago
DE_11	0,388	Persistir ante los obstáculos se ve recompensado con buenas marcas
CP_13	0,387	Me emocionan mis propios sueños y fantasías sobre mis posibilidades como corredor
DE_15	0,345	Si mi entrenador me indica un entrenamiento más exigente, por lo general creo que estoy en condiciones de hacerlo
DE_2	0,331	Me gusta que el entrenamiento sea variado
CN_3	0,330	Por lo general mi entrenador tiene en cuenta lo que le digo sobre el entrenamiento o las competencias
DE_25	0,323	Me molestan los cambios en la rutina habitual de entrenamiento o competencia
CP_17	0,315	Creo que deba esforzarme al máximo en el entrenamiento, ya que eso se refleja en los resultados que obtengo
CP_21	0,310	Muchas veces no sé ni lo que pienso respecto a mi dedicación a este deporte
CN_4	0,268	La planificación en el deporte puede ayudar a evitar muchos problemas en el futuro
DE_6	0,264	Si tengo que hacer cambios en mi rutina diaria lo veo como una molestia más que como una oportunidad
CN_5	0,246	Creo que lo que haga hoy puede influir en el resultado de una próxima carrera
DE_9	0,231	No importan los cambios que haga en el entrenamiento, "como lo has hecho siempre y te ha funcionado" es lo mejor
DE_22	0,230	Por lo general, mi plan de entrenamiento se adecua a una próxima carrera
CP_26	0,224	Me resulta difícil creer a mis compañeros cuando dicen que las actuaciones que hacen van en beneficio del grupo o equipo
DE_19	0,200	No me gustan las carreras impredecibles o inciertas
CP_1		A menudo me levanto con deseos de seguir el entrenamiento donde lo dejé el día anterior
DE_14		No sigo a los que "tiran" (o "liebres") en una carrera hasta que no estoy extremadamente seguro de mis posibilidades
CN_16		Cuando cometo un error en una carrera, no puedo hacer mucho por arreglarlo
CN_18		Una de las mejores formas de manejar la mayoría de las molestias y problemas durante el entrenamiento es no pensar en ellos
CN_27		Creo que, si alguien intenta pasarme u obstaculizarme en una carrera, no hay mucho que yo pueda hacer para evitarlo
CP_29		Creo que no es necesario compartir una carrera con mis compañeros de grupo para pasarla realmente bien