



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

La personalidad resistente de Kobasa

Autor/a: Carmen Villalobos Rámila

Director/a: Luis de Sebastián Quetglas

Madrid

2018/2019

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. SALUD EN EL CENTRO DE TRABAJO	6
3. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: MODELO TEÓRICO	7
a. Orígenes de la personalidad resistente	7
b. Desarrollo del modelo de personalidad resistente	7
c. ¿Qué es la personalidad resistente?.....	8
i. Actitudes resistentes	8
ii. Acciones resistentes	9
iii. Modelo de personalidad resistente.	10
4. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: LAS SEMEJANZAS Y LAS DIFERENCIAS CON LA PERSONALIDAD RESILIENTE, EL PATRÓN A DE CONDUCTA Y EL SENTIDO DE COHERENCIA	11
5. LA EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE.....	13
6. EFECTOS DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN LA SALUD	15
7. ENTRENAMIENTO EN LA PERSONALIDAD RESISTENTE.	18
a. Criar a niños resistentes.....	18
b. Programa de entrenamiento en personalidad resistente del Hardiness Institute.	21
c. Efectividad del entrenamiento en personalidad resistente.	23
8. DISCUSIÓN.....	23
9. REFERENCIAS	26

1. INTRODUCCIÓN

La personalidad resistente es una cualidad personal que posibilita a la persona a enfrentarse a las situaciones estresantes del ciclo vital y transformarlas en oportunidades para el desarrollo individual (Peñacoba y Moreno, 1998).

En nuestro día a día nos tenemos que enfrentar a una multitud de situaciones que nos producen estrés. El éxito en el afrontamiento de estas situaciones nos permitirá alcanzar nuestros objetivos. Por ello, cualquier aprendizaje que nos ayude a alcanzar la victoria será ampliamente beneficioso. Este Trabajo de Fin de Grado consistirá en una revisión bibliográfica de la personalidad resistente a través del análisis de numerosas publicaciones hasta la fecha con el fin de tener una visión íntegra de este concepto.

El trabajo se divide en distintas partes. En primer lugar, se realizará una introducción sobre la salud laboral. A continuación, se describirá el modelo teórico de la personalidad resistente y, seguidamente, su relación con otros conceptos. Posteriormente, se analizarán las distintas formas de evaluación del constructo en cuestión y se describirá su relación con la salud. Después de resolver la cuestión sobre el entrenamiento en personalidad resistente, finalizaremos hipotetizando sobre nuevas líneas de investigación sobre el concepto.

Los objetivos del trabajo son:

- Identificar de forma básica los orígenes de la teoría de la personalidad resistente de Kobasa.
- Describir con exactitud el modelo de personalidad resistente de Kobasa.
- Comparar brevemente la personalidad resistente con otros conceptos relacionados, como son la personalidad resiliente, el patrón A de conducta y el sentido de coherencia.
- Analizar de forma básica las distintas escalas de la personalidad resistente y sus propiedades psicométricas.
- Ponderar de forma general los efectos de la personalidad resistente en la salud a través de la descripción de la relación de la personalidad resistente con la salud mental y física.
- Investigar plenamente la cuestión de si se puede entrenar la personalidad resistente.

- Ilustrar de forma exacta el programa de entrenamiento de la personalidad resistente diseñado por el Hardiness Institute.
- Hipotetizar brevemente acerca de posibles futuras líneas de investigación de la personalidad resistente.

2. SALUD EN EL CENTRO DE TRABAJO

En 1950, el Comité Conjunto ILO/WHO (como se citó en Moreno-Jiménez y Garrosa, 2013), definió la salud laboral como aquella encargada de la promoción, prevención y mantenimiento del bienestar físico, mental y ocupacional de los trabajadores. Moreno-Jiménez y Garrosa (2013) describen la evolución que ha seguido la investigación laboral a lo largo de los años. La salud laboral ha sido durante años una preocupación exclusivamente individual. Sin embargo, tres acontecimientos provocaron un cambio de perspectiva: el nacimiento de los sindicatos, la toma de consciencia de los sindicatos sobre el coste de las enfermedades y accidentes en el trabajo y la aparición de leyes que amparasen el derecho a la salud del trabajador. En consecuencia, la salud laboral se convirtió en un problema social, empresarial y en un derecho del trabajador. Uno de los ámbitos de investigación de la salud laboral ha sido el estrés.

Los modelos actuales del estrés proponen un papel activo del organismo en los acontecimientos (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002). Para autores como Allport, Bandura y Brehm (como se citó en Moreno, Garrosa y González, 2000), las personas reaccionan a los acontecimientos según su estructura psicológica y, consecuentemente, los sujetos responden de forma diferente a los distintos estresores. Por ello, es necesario determinar cuáles son las fuentes de resistencia y de variación del sujeto al estrés. El modelo de Kobasa surge como respuesta a la necesidad de determinar cuáles son los indicadores individuales y sociales que favorecen la salud (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

3. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: MODELO TEÓRICO

Kobasa, Maddi y sus colaboradores plantearon el concepto de personalidad resistente a finales de la década de 1970 y a principio de la siguiente.

a. Orígenes de la personalidad resistente

Según Godoy-Izquierdo y Godoy (2002), los orígenes de la personalidad resistente se encuentran en las teorías psicosociales del estrés del momento y en las teorías existencialistas de la personalidad:

- Para Kobasa (1979) el modelo de Holmes y Rahe publicado en 1967 sobre acontecimientos vitales y enfermedad presentaba considerables limitaciones. Por un lado, ignoraba las diferencias individuales en la respuesta al estrés, y, por otro, concibe al sujeto como pasivo y reactivo. Como consecuencia a estas limitaciones, Kobasa trató de encontrar las características de personalidad que permitiesen al individuo mantenerse saludable bajo situaciones de estrés. La comprensión de estas características ayudaría a potenciar el bienestar humano.
- En relación a la Psicología Existencial, los dos principios más relevantes para la conceptualización de la personalidad resistente son: la construcción activa de la personalidad resistente a través de procesos dinámicos y la capacidad de las personas de transformar el estrés en oportunidades de desarrollo y crecimiento personal.

b. Desarrollo del modelo de personalidad resistente

El modelo de personalidad resistente se ha ido enriqueciendo desde su formulación en 1979 gracias a la constante conexión entre teoría, investigación y práctica (Maddi, 2002). Como nos muestra Maddi y Martínez-Martí (2008), el origen de este desarrollo fue la investigación longitudinal que llevaron a cabo Maddi y su equipo en la compañía americana Illinois Bell Telephone (IBT). En 1975, la IBT se encontraba en proceso de cambio. Durante 12 años Maddi estuvo evaluando anualmente las respuestas de los directivos de IBT ante los

cambios que se comenzaban a experimentar. Los resultados evidenciaron que algunos directivos no solo no mostraron ninguna patología, sino que también crecieron en ámbito personal y profesional. Maddi y Kobasa se centraron en describir las características individuales de personalidad que diferenciaban a estos directivos.

c. ¿Qué es la personalidad resistente?

Para Maddi y Kobasa (como se citó en Maddi y Martínez-Martí, 2008), la personalidad resistente está formada por actitudes y acciones guiadas a transformar las situaciones estresantes en oportunidades de desarrollo individual. A continuación, pasaremos a describir de forma más detallada cada una de las actitudes y acciones resistentes para después presentar el modelo.

i. Actitudes resistentes

El concepto de “*hardiness*” está formado por tres actitudes existencialistas que proporcionan el coraje y la motivación necesarios para afrontar los acontecimientos estresantes (Maddi, 2013). Las tres actitudes que conforman la personalidad resistente son compromiso, control y reto. Seguidamente, se presenta una descripción de las actitudes resistentes realizadas por Godoy-Izquierdo y Godoy (2002):

El componente compromiso consiste en la cualidad de implicarse por completo en todas las actividades que se llevan a cabo, ya sea con uno mismo o con los demás. El compromiso con uno mismo aporta un sentido de finalidad que reduce la percepción de amenaza de cualquier estímulo. También permite reconocer los propios objetivos personales y estimar la capacidad de tomar propias decisiones. Esta cualidad a su vez implica un sentimiento de comunidad. Las personas con altas puntuaciones en esta dimensión recurren a los demás cuando necesitan apoyo y ayudan al prójimo cuando estos lo precisan.

El control se caracteriza por la inclinación a pensar y actuar convencido de la influencia que uno ejerce sobre los acontecimientos. La dimensión control permite percibir los acontecimientos como predecibles y manipulables. Explican los sucesos tanto en acciones de los demás como en las suyas propias. El control está subdividido en tres componentes. En

primer lugar, el control cognitivo permite reinterpretar los acontecimientos como menos estresantes. El segundo componente es el control decisional y permite orientar las acciones para manejar el estrés. Por último, las habilidades de afrontamiento proporcionan la motivación necesaria para orientar las acciones hacia el éxito. En situaciones estresantes, las personas con altas puntuaciones en esta dimensión se benefician de su autonomía e intencionalidad. Consideran que son capaces de enfrentarse a las situaciones estresantes siguiendo un plan de acción acorde con sus creencias.

El reto consiste en la creencia de que el cambio es una oportunidad para el desarrollo individual. Las situaciones estresantes se conciben como una oportunidad para mejorar las competencias propias. Esta valoración ayuda a reducir el impacto de los eventos estresantes. El reto permite un alto grado de flexibilidad cognitiva y de tolerancia a la ambigüedad.

ii. Acciones resistentes

El trabajo de transformar las situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento implica poner en marcha las acciones resistentes de afrontamiento, apoyo social y autocuidado (Maddi, 2002). Según Maddi (2013), las acciones resistentes incluyen:

- El afrontamiento resistente consiste en tratar las circunstancias estresantes como problemas que han de ser resueltos en vez de evitados. Este tipo de afrontamiento supone la identificación de las circunstancias estresantes, el análisis sobre qué se puede hacer para resolverlas y la puesta en marcha de los pasos obtenidos en la identificación y el análisis. Lo contrario sería la negación y la evitación.
- El apoyo social resistente implica dar y recibir apoyo social de las personas significativas. Lo contrario sería el victimismo y la sobreprotección.
- El autocuidado resistente implica preocuparse por el correcto funcionamiento del cuerpo mediante la realización de procedimientos de relajación, comiendo de forma equilibrada y moderada y manteniendo un adecuado nivel de actividad física.

iii. *Modelo de personalidad resistente.*

La figura 1, que podemos ver a continuación, muestra el modelo de personalidad resistente. Está compuesto por dos partes: factores de riesgo y de resistencia en que influyen en el bienestar (Maddi, 2013). En las siguientes líneas se detalla una descripción del modelo de personalidad resistente de Kobasa realizada por Maddi (2013).

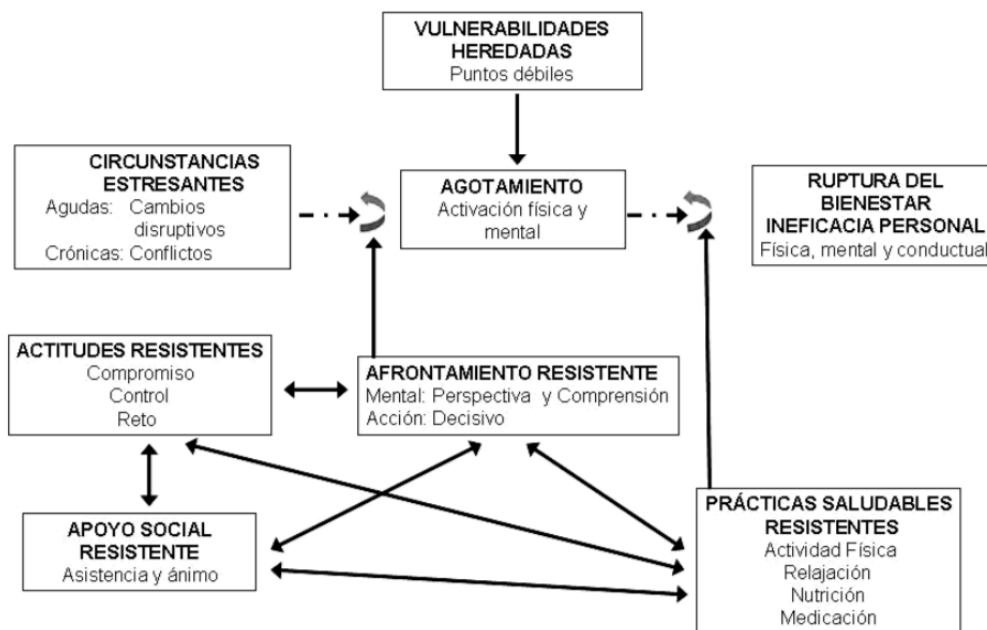


Figura 1. Modelo de personalidad resistente. Adaptado de “La personalidad resistente: promoviendo el crecimiento ante condiciones de estrés” por Maddi, S., y Martínez-Martí, M.L., 2008. *Psicología positiva aplicada*, p.224.

La primera parte del modelo resume los factores de vulnerabilidad que influyen en el bienestar. El primer cuadrado representa al total de las circunstancias estresantes. Estas pueden ser agudas o crónicas. Los estímulos estresantes aumentan el nivel de activación física y mental. Aquellas circunstancias estresantes que no se resuelven producen procesos de agotamiento. Cuando el estrés es muy alto y prolongado, los recursos físicos y psicológicos se agotan y se produce una ruptura del bienestar. Las crisis pueden ser físicas, psicológicas o emocionales. Los procesos de agotamiento y ruptura del bienestar se dan en la línea de nuestras vulnerabilidades heredadas.

Los cuatro cuadros inferiores representan los factores de resistencia ante el estrés. El cuadro de la derecha resume las tres actitudes resistentes. Estas actitudes estimulan el afrontamiento resistente y el apoyo social resistente. La combinación de actitudes, afrontamiento y apoyo social resistentes facilitan transformar las situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento. Este proceso reducirá las situaciones estresantes y en consecuencia disminuirá la carga y la probabilidad de crisis. El modelo también muestra que las actitudes estresantes fomentan las prácticas saludables. El autocuidado implica mantener el nivel de activación adecuado para que haya la suficiente energía para poder mantener un afrontamiento y apoyo resistente. Las prácticas saludables resistentes disminuyen el nivel de activación; pero no reducen en sí mismas el estrés. Solamente el afrontamiento y apoyo social resistente pueden disminuir el estrés.

4. LA PERSONALIDAD RESISTENTE: LAS SEMEJANZAS Y LAS DIFERENCIAS CON LA PERSONALIDAD RESILIENTE, EL PATRÓN A DE CONDUCTA Y EL SENTIDO DE COHERENCIA

La personalidad resistente suele confundirse con la resiliencia. En cuanto a las similitudes, ambos constructos ayudan a las personas a enfrentarse a las situaciones de estrés. Aunque la resiliencia se ha entendido desde diversas perspectivas, Becoña (2006) muestra que todas tienen en común la noción básica de la resiliencia como adaptación al entorno, al igual que ocurre con la personalidad resistente. El papel de los padres es clave para tanto para el aprendizaje de la resiliencia como el de la personalidad resistente. Una de las bases para el desarrollo de la resiliencia es que los niños tengan uniones familiares afectivas con sus padres (Becoña, 2006). Sin embargo, para autores como Bonanno y Maddi (como se citó en Fernández-Lansac y Crespo, 2011), hay muchas vías de desarrollo de la resiliencia. Dos personas con altos niveles de resiliencia se pueden enfrentar a las mismas situaciones de manera exitosa siguiendo caminos muy diferentes. En cambio, las personas con altos niveles de personalidad resistente se enfrentan a las situaciones de la misma manera. Todos ellos lo harán a través de las actitudes resistentes de compromiso, control y reto. La resiliencia sería el proceso de adaptación a una situación estresante, mientras que la personalidad resistente sería una forma de lograr la resiliencia (Fernández-Lansac y Crespo, 2011).

Kobasa, Maddi y Zola (1983) hacen una diferenciación del patrón A de conducta y la personalidad resistente, ya que pueden parecer similares. Ambos enfatizan la necesidad de comprometerse en las actividades y de buscar nuevos objetivos. Sin embargo, ambos difieren en el tipo de motivación que les conduce a buscar estos objetivos. Mientras que las personas resistentes muestran una motivación intrínseca, aquellas con un patrón A de conducta tienen una motivación extrínseca. Las actividades desde el patrón A se ven como un medio u obstáculo para alcanzar los objetivos y en las personalidad resistente como una oportunidad de desarrollo personal.

El concepto de Sentido de Coherencia Antonovsky es uno de los más próximos a la personalidad resistente. Al igual que el modelo de Kobasa, Antonovsky propone un modelo salutogénico (Moreno, Alonso y Álvarez, 1997). Ambos autores buscan las características individuales que promueven la adaptación a circunstancias, más que aquellas que nos hacen enfermar. El origen de ambos conceptos surge de forma parecida. Mientras que la personalidad resistente comenzó a estudiarse a partir del estudio de la empresa IBT, Antonovsky se preguntó por qué algunas de las mujeres supervivientes a campos de concentración no habían desarrollados psicopatología alguna (Moreno, Alonso y Álvarez, 1997). La principal diferencia entre ambos conceptos es que Antonovsky (como se citó en Moreno, Alonso y Álvarez, 1997) rechaza identificar al sentido de coherencia como una variable de personalidad. Sería más bien el componente cognitivo resultante de enfrentarte a una experiencia. Sullivan (1993) hace una comparación entre las dimensiones de la personalidad resistente y el sentido de coherencia. La dimensión control se distingue de la manejabilidad en que en esta última, la persona no tiene por qué percibir que los eventos están bajo su control directo, sino que consideran que con sus recursos pueden hacer algo en la mayoría de las ocasiones. El compromiso se asemeja con la significatividad de Antonovsky. La significatividad implica que merece la pena comprometerse con las situaciones para alcanzar una meta. La dimensión reto también se asemeja con la significatividad. Antonovsky propone que aquellas personas que encuentran un sentido a lo que les ocurre pueden interpretar los acontecimientos como retos. No hay evidencias de relación entre la dimensión comprensibilidad y ninguno de las actitudes resistentes.

5. LA EVALUACIÓN DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE

Ha habido una importante evolución en la evaluación de la personalidad resistente. Como describen autores como Peñacoba, Moreno, Godoy-Izquierdo, Godoy, Román y López (como se citó en Serrato, 2017), “este proceso va desde el uso de pruebas que aportaban de forma independiente al constructo, luego el uso de pruebas específicas del idioma anglosajón hasta llegar a la adaptación general de estos instrumentos y finalizar con adaptaciones para evaluar población deportiva” (Serrato, 2017, p.27). A continuación, se presenta una revisión de las escalas empleadas para la medida de la personalidad resistente realizada por Serrato (2017).

La personalidad resistente se comenzó a estudiar a partir de 18 escalas diferentes, algunas de ellas diseñadas específicamente para la evaluación de la la misma y otras ya existentes. Tras diferentes análisis de estos instrumentos, en 1979, Kobasa decidió utilizar solamente seis de las escalas del conjunto original para evaluar la personalidad resistente. Según Godoy-Izquierdo y Godoy (2004) estas escalas eran:

"Para la dimensión de control se utilizaron las escalas de “Locus de Control Externo” de Rotter, Seeman y Liverant (1962) y de “Impotencia” del test de Maddi, Kobasa y Hoover (1979). Para la evaluación de la dimensión compromiso, se utilizaron las escalas de “Alineación de Uno Mismo” y “Alineación en el Trabajo” del test de Maddi et al. (1979). Para la medida del componente desafío, se utilizaron las escalas de “Orientación a hacia la Seguridad” del test de Hahn (1966) y de “Estructura Cognitiva” del test de Jackson (1974)”. (p.46)

En 1982 se diseñó lo que constituiría la primera generación de escalas de la personalidad resistente. Se eliminaron las escalas que no discriminaban entre los sujetos saludables y enfermos en las condiciones de estrés. En concreto, se eliminó la escala de “Estructura Cognitiva”, elevándose la fiabilidad del instrumento. El resultado fue la publicación en 1982 de la primera escala de evaluación de la personalidad resistente elaborada por Kobasa, denominada “Undridget Hardiness Scale (UHS)”. Estaba compuesta por 71 ítems negativos y un alfa de 0.88. Debido a la longitud de la escala, Kobasa, Maddi y Khan elaboraron en 1982 dos escalas breves para la medida de la personalidad resistente.

Las dos escalas que elaboraron Kobasa, Maddi y Khan en 1982 forman parte de la segunda generación de la medida de personalidad resistente (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2004). La primera de ellas es la "Abridged Hardiness Scale. (AHS)". Está formada por 20 ítems de la UHS y un alfa de 0.64. La segunda escala es la "Revised Hardiness Scale (RHS)". Está formada por 36 ítems de la UHS y un alfa de 0.67. Ambas escalas evaluaban la salud con ítems negativos.

La tercera generación de escalas de medidas para la evaluación de la personalidad resistente está formada por dos escalas que introdujeron ítems positivos como respuesta a las críticas de las dos escalas anteriores. Ambas son idénticas en contenido y formato. La primera de ellas fue elaborada por el Hardiness Institute en 1985 y se denomina "Personal Views Survey (PSV)". Está formada por 50 ítems: 17 evalúan la dimensión de control, 17 evalúan la dimensión reto y 16 la de compromiso. La segunda escala, la "Dispositional Resilience Scale", fue publicada en 1989 por Bartone, Ursano, Wright y Ingram. Está formada por 45 ítems, 14 para cada una de las dimensiones. La PVS ha sido la escala más estudiada a lo largo de los años y por tanto la que más ha sido revisada.

Maddi (2013) describe en su libro la evolución de la escala "Personal Views Survey (PVS)" a lo largo de los años. La primera versión fue publicada en 1982 por el Hardiness Institute. Se elaboró para la evaluación de la personalidad resistente en el estudio longitudinal de la empresa IBT. Antes de que se terminara el estudio se publicó la "Personal Views Survey II (PVS-II)". La escala está formada por los 30 ítems de la versión anterior que reflejaban en mayor medida las actitudes resistentes. Sin embargo, la PVS-II no siempre correlacionaba de forma directa con las actitudes de compromiso y control. Como respuesta surgió la "Personal Views Survey III". La última versión es la "Personal Survey Views III-R", publicada por Maddi y Kobasa en 2001. Esta formada por 18 ítems de la anterior versión. Generalmente se ha usado esta escala para la investigación.

La personalidad resistente también ha sido evaluada en nuestro idioma. El cuestionario "Personal View Survey" fue traducido al español por Peñacoba y validado por Godoy-Izquierdo y Godoy en 2004. Está formado por 50 ítems y un alfa de 0.9. En 2014, Moreno, Rodríguez, Garrosa y Blanco elaboraron el primer instrumento en español de medida de la

personalidad resistente: el “Cuestionario de Resistencia Laboral”. Está formado por 15 ítems y un alfa de 0.86.

Se han desarrollado escalas específicas para la evaluación de la personalidad resistente en distintos ámbitos. Un número considerable de escalas evalúan la personalidad resistente en deportistas. Algunos ejemplos son la “Escala de personalidad resistente en maratonianos” (EPRM: Janes, Godoy y Román 2008) y el “PER-D” (Serrato, 2017). Otras escalas se han centrado en la evaluación de la personalidad resistente en militares. Entre ellas se encuentra la “Military Hardiness Scale” (Dolan y Adler, 2006). Un ámbito de aplicación interesante es la evaluación del constructo en cuestión en la adaptación a la enfermedad (“*health-related hardiness*”). Se evalúa a través de la “Health Related Hardiness Scale” (Pollock y Duffy, 1990). Describiremos este constructo más adelante.

6. EFECTOS DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE EN LA SALUD

Para Godoy-Izquierdo y Godoy (2002), la personalidad resistente ejerce un efecto mediador en la salud a través de diversos mecanismos. La personalidad resistente ayuda percibir a los estímulos de forma menos amenazante, fomenta el afrontamiento transformacional y los estilos de vida saludables y ejerce efectos fisiológicos positivos. Además, las estrategias de afrontamiento propias de las personas resistentes pueden verse afectadas indirectamente a través del apoyo social.

La relación entre personalidad resistente y salud mental ha sido profundamente estudiada. Se han encontrado evidencias de la relación negativa entre los niveles de personalidad resistente y el consumo de drogas. A mayores niveles de personalidad resistente, menor riesgo de consumo de alcohol (Bartone, Hystad, Eid y Brevik, 2012; Harris 2004) y de tabaco (Abdollahi, Talib, Yaacob y Ismail, 2016; Harris, 2004). La personalidad resistente ejerce un efecto modulador sobre el “Síndrome de Burnout”. La dimensión compromiso modula la relación del burnout con la sintomatología asociada (Moreno-Jiménez, Morett, Rodríguez y Morante, 2006) y predice el estrés de rol (Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000), la dimensión reto se ha asociado como un amortiguador de los efectos negativos este (Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000; Moreno-Jiménez, Morett, Rodríguez y Morante, 2006) y

la dimensión control está relacionada el agotamiento emocional (Moreno-Jiménez, Garrosa y González, 2000). La personalidad resistente está relacionada con el bienestar psicológico. Se han encontrado evidencias de que a mayores niveles de personalidad resistente, mayor bienestar psicológico en cuidadores de personas con demencia (Ramzi y Besharat, 2010), militares durante y después de una misión (Dolan y Adler, 2006), atletas (Nezhad y Besharat, 2010), madres con niños con discapacidad (Ben-Zur, Duvdevany y Lury, 2005) y en policías (Andrew, McCanlies, Burchfiel, Charles, Hartley, Fekedulegn, y Violanti, 2008). La personalidad resistente se asocia de forma negativa con la depresión. Andrew et al. (2008) y Dolan y Adler (2006) encontraron que a mayores niveles de personalidad resistente menores puntuaciones en escalas de depresión, en militares y policías, respectivamente. La personalidad resistente se relaciona de forma negativa con sintomatología de estrés traumático. Eid y Morgan (2006) encontraron que los cadetes con mayores niveles de personalidad resistente mostraban menos probabilidad de presentar disociación peritraumática, mientras que Andrew et al. (2008) evidenciaron que a mayor "*hardiness*", menor número síntomas de estrés postraumático en policías. La personalidad resistente también se ha relacionado con la salud física, aunque en menor medida que con la salud mental.

Algunas investigaciones sobre la relación entre la personalidad resistente y la salud se han centrado en la salud física. Uno de sus ámbitos de estudio ha sido la salud cardiovascular. Bartone, Valdes y Sandvik, (2016) encontraron que aquellos que mostraban mayores niveles de personalidad resistente, tenían una mejor salud cardiovascular, mayores niveles de HDL y menores índices globales de colesterol y de masa corporal. La personalidad resistente se ha relacionado con la inmunocompetencia tanto en situaciones de estrés como en situaciones de calma. En situaciones de estrés, un estudio realizado por Sandvik, Bartone, Hystad, Phillips, Thayer y Johnsen (2013) mostró que los sujetos con mayores puntuaciones en personalidad resistente mantuvieron de forma estable sus niveles de IL-12, disminuyeron los de IL-4 y aumentaron levemente los de IL-10 y el neuropéptido Y. En relación a las situaciones no estresantes, Dolbier et al (2001) encontraron que en las situaciones de calma, las personas resistentes mostraban mayores respuestas proliferativas que los sujetos no resistentes.

Como he comentado anteriormente, un ámbito interesante dentro de la personalidad resistente es cómo ayudan las actitudes y acciones resistentes a la adaptación a la enfermedad. En 1989, Pollock introdujo el concepto “*health-related hardiness*”. Lo definió como la característica de personalidad que permite al individuo adaptarse a una enfermedad a través del compromiso, control y reto. Las definiciones de Kobasa de estas dimensiones fueron adaptadas por Pollock para estudiar los efectos de la personalidad resistente en la adaptación a la enfermedad. La dimensión control se definió como el nivel de uso de los propios recursos para evaluar, interpretar y responder a los estímulos estresantes de la enfermedad, el compromiso como el grado de implicación en actividades saludables adecuadas para enfrentarse a la enfermedad y la dimensión reto como la interpretación de la enfermedad como provechosa más que amenazante. Según el modelo de Pollock, la personalidad resistente podría afectar de forma indirecta a la adaptación de la enfermedad a través de la percepción del estresor, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social utilizado. La figura 2 representa el modelo de Pollock (1989). Algunas investigaciones han estudiado la personalidad resistente bajo esta perspectiva. Se han encontrado evidencias de que a mayores niveles de personalidad resistente, mejor adaptación a la enfermedad y percepción de la calidad de vida en pacientes con trastornos hemorrágicos (Vasquez, 2008), ancianos que viven en residencias (Cataldo, 2001), pacientes con VIH y SIDA (Farber, Schwartz, Schaper, Moonen, y McDaniel, 2000) y pacientes con artritis reumatoide (Vinaccia, Contreras, Palacio, Marín, Tobon y Moreno-San Pedro, 2005).

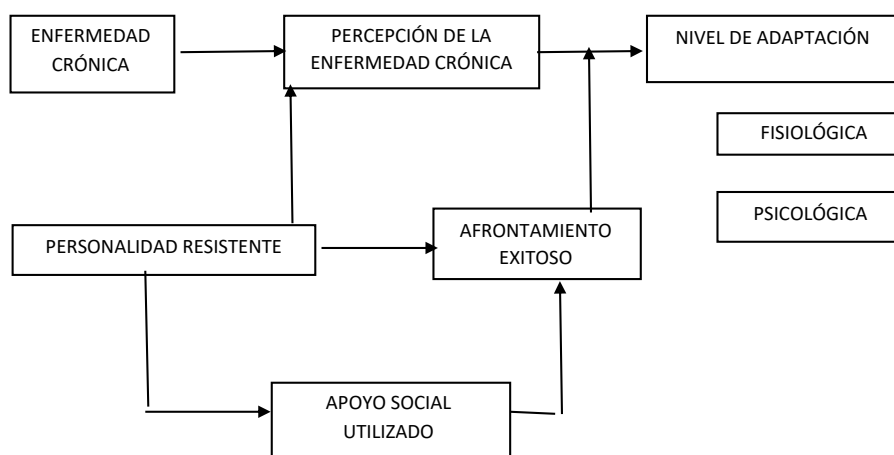


FIGURA 2. “Health-Related Hardiness”. Adaptado “ The hardiness characteristic: A motivating factor in adaptation” por Pollock, S.E., 1989, *Advances in nursing science*, 11 (2), p. 60.

7. ENTRENAMIENTO EN LA PERSONALIDAD RESISTENTE.

a. Criar a niños resistentes.

Según Maddi (como se citó en Peñacoba y Moreno, 1998) hay dos tipos de aprendizaje de la personalidad resistente: temprano y tardío. Los padres ejercen un papel clave en el aprendizaje temprano de cada una de las dimensiones de la personalidad resistente. En las siguientes líneas se detallan las conductas que deben realizar los padres que sus hijos desarrollen las actitudes y acciones resistentes (Maddi, 2013).

Las interacciones sociales de apoyo fomentan el desarrollo de la actitud resistente de compromiso. Esta se desarrolla en la infancia en la medida en la que el total de las interacciones padres-hijo proporcionan apoyo y aceptación (Maddi, 2002). Los niños que se sienten apoyados por sus padres ven el mundo como interesante y valioso. Los padres que ven las relaciones familiares satisfactorias se enfrentan a sus problemas y aprecian a sus hijos son más propensos a apoyarles. Si los padres no muestran apoyo, el niño ve el mundo vacío y sin valor. Los padres pueden no mostrar apoyo, por ejemplo, por verse sobrepasados por el trabajo, sentirse resentidos por la carga que implica la crianza o por problemas conyugales. La actitud que más perjudica al compromiso es la imposición de ideas preconcebidas sobre lo que es aceptable y admirable en los niños sin tener en cuenta las necesidades particulares de cada uno de ellos. Los niños tratarían de cumplir las expectativas de los padres más que mostrarse tal y como son, provocándole un sentimiento de vacío. Para disminuir este sentimiento de alineación, los padres tienen que apoyarles, no desde el respeto de su individualidad.

Las experiencias tempranas de éxito proporcionan sentimientos de control. Los niños tienen que enfrentarse a numerosos conflictos todos los días. Algunas situaciones que pueden generar conflictos son asearse, vestirse solo, relacionarse con los compañeros, hacer los deberes y montar en bicicleta. Cuando los niños superan estas situaciones, experimentan un sentimiento de control y cuando fracasan, de incompetencia. La resolución de tareas proporcionará a los niños la sensación de que se pueden controlar las cosas y actuarán en consecuencia a este aprendizaje. Para garantizar el éxito y aprendizaje, los niños se tienen

que enfrentar a tareas de dificultad moderada. La consecución de tareas sencillas no proporciona sentimientos de éxito y las tareas difíciles no son normalmente resueltas, conllevando sentimientos de fracaso. Las tareas difíciles se relacionan con padres competitivos y las fáciles con sobreprotectores.

La interpretación de los cambios como oportunidades de crecimiento desarrolla la actitud de reto. La existencia de cambios no es suficiente para el desarrollo de esta actitud. Los niños pueden verse sobrepasados si no se les ayuda a ver los cambios como experiencias de desarrollo individual. Los padres tienen que ver los cambios como interesantes y comunicárselo a sus hijos. Los padres deben motivar a los niños a usar sus capacidades mentales para interpretar los cambios como positivos y sentirse retados. Los padres que interpreten a los cambios como perturbadores se lo transmitirán a sus hijos. Estos niños se sentirán amenazados cuando ocurra un cambio. El proceso de aprendizaje de ver las experiencias como oportunidades de desarrollo tiene que continuar cuando los niños comienzan a tener experiencias fuera de casa. También hay que enfatizar que hay muchos motivos y significados en cada situación.

En el proceso de desarrollo de las actitudes resistentes es igual de importante enseñar las acciones resistentes de afrontamiento, apoyo social y autocuidado.

Los padres deben promover el reconocimiento y la resolución de los conflictos para que los niños desarrollen estrategias resistentes de afrontamiento. El primer paso en el aprendizaje del afrontamiento resistente es ayudar a los niños a reconocer las circunstancias estresantes a través del diálogo. Para cada circunstancia, los padres tienen que ser comprensivos y motivar la reflexión sobre lo que se puede hacer para impedir que la circunstancia empeore. Cuando los niños han elaborado el plan de acción, los padres tienen que apoyarlos en su consecución. El objetivo es ayudarles a lograr una mayor comprensión de los acontecimientos para transformar las situaciones estresantes en oportunidades de crecimiento. El aprendizaje de estas habilidades de afrontamiento ayuda al niño a resolver situaciones y a comprender que vivir de manera plena va más allá de sentirse bien. Hay a veces que las situaciones estresantes no son objeto de cambio. El papel de los padres en estas situaciones es ayudar a los hijos a aceptarlas.

Los padres deben hacer hincapié en las interacciones sociales que proporcionen apoyo para desarrollar la acción resistente de apoyo social. Los padres deben estar en constante comunicación con los hijos con el fin de mejorar el apoyo social que los niños dan y reciben en las interacciones con el entorno. El primer paso es enseñar a los niños a reconocer la existencia de un conflicto para que después puedan resolverlos. Algunas formas de resolver conflictos son hablar con la otra persona o hacer sugerencias que se puede cambiar. Una vez resuelto, hay que dar apoyo y ánimo, sobre todo cuando se trata de personas significativas. En conflictos padre-hijo no hay que culpar al joven, sino alentar a mostrar sus sentimientos. El objetivo es lograr que todas las partes se pongan de acuerdo sobre la importancia de resolver el conflicto sin culpar a la otra persona, y reemplazarlo con apoyo mutuo.

Los padres deben inculcar en sus hijos hábitos de autocuidado resistente. Los hábitos poco saludables demuestran que las actitudes y acciones resistentes del joven son insuficientes. Una práctica común ante situaciones estresantes es intentar distraerse con la comida, la bebida, el juego, ver la televisión y el uso de internet de forma desmedida. Si ocurre esto, los padres deben hablar abiertamente con los hijos de forma educativa sobre la importancia de la salud. Es importante hablar con los hijos para ver si están cayendo en hábitos no saludables fuera de casa.

Como nos muestra Maddi (2013), todas estas estrategias no fomentarán el desarrollo de la personalidad resistente si los padres no muestran admiración, respeto y apoyo a sus hijos en este proceso. Los padres deben acompañar a sus hijos en la búsqueda de sus propias soluciones adaptativas a los conflictos y ayudarles a aceptar los fallos. Los resultados del estudio longitudinal de la empresa Illinois Bell Telephone apoya esta idea (Maddi y Martínez-Martí, 2008). Los gerentes de Illinois Bell Telephone que sobrevivieron y prosperaron a la desregulación de la industria informaron que sus padres inculcaron la idea de que los cambios son normales, les apoyaron fuertemente y que nunca se sintieron criticados, culpados o no amados. Los directivos que se vinieron abajo refirieron experiencias tempranas aburridas y de escaso apoyo parental.

El aprendizaje de la personalidad resistente en la infancia facilita que el joven se enfrente con éxito a las situaciones estresantes que se le presenten (Peñacoba y Moreno, 1998).

b. Programa de entrenamiento en personalidad resistente del Hardiness Institute.

Maddi (como se citó en Peñacoba y Moreno, 1998) basa el entrenamiento en personalidad resistente en la idea de que si la personalidad resistente puede ser aprendida en la niñez, también lo podrá ser en la vida adulta. El programa es conocido como HardiTraining y su objetivo es entrenar las actitudes y acciones resistentes. El entrenamiento en personalidad resistente se lleva a cabo a través de un libro de ejercicios y la supervisión de un entrenador con certificación en entrenamiento en personalidad resistente (Maddi, 2013). El programa está compuesto por tareas cognitivas, conductuales y emocionales y consta de cinco componentes: afrontamiento resistente, apoyo social resistente, relajación resistente, nutrición resistente y actividad física resistente (Maddi y Martínez-Martí, 2008). Todos estos aprendizajes fomentarán de forma indirecta el desarrollo de las actitudes resistentes de compromiso, control y reto. A continuación, se presenta la descripción del programa HardiTraining realizada por Maddi y Martínez-Martí (2008).

En el afrontamiento resistente se intenta redirigir la situación estresante a una dirección más positiva. Consta de cuatro pasos mentales: reconstitución situacional, concentración, superación personal compensatoria y elaboración plan de acción. La consecución de cualquiera de los tres primeros pasos implicaría realizar directamente el último paso del proceso. La reconstitución situacional busca que la percepción de amenaza se reduzca y se adquiera una mayor comprensión del problema. El proceso de comprensión consiste en la exploración de las emociones que han podido llevar a la persona a no ser capaz de comprender el acontecimiento. La superación personal compensatoria trata de que la persona acepte el hecho (si la técnica de concentración no es eficaz, se trata entonces de un acontecimiento que no se puede cambiar) y de la búsqueda de alguna situación parecida que se pueda transformar a través de las técnicas anteriormente señaladas. El último paso consiste en la elaboración de un plan de acción para cambiar la situación de forma que sea menos estresante. Se establecen las metas, los pasos y un calendario para la realización de estos y se ejecutan. A medida que estos pasos se dan y se logra el objetivo, la retroalimentación de haber solventado los problemas hará que la persona refuerce su nivel de personalidad resistente. El afrontamiento es ligado por el apoyo social.

En el entrenamiento en apoyo social se trabajan tres áreas: habilidades de gestión de conflictos, habilidades de comunicación y dar y obtener resistencia y ánimo. El aprendizaje de *habilidades de gestión de conflictos* está compuesto por dos fases: primero, se identifican las redes de apoyo y el estilo de afrontamiento de la persona en cuestión y, en segundo lugar, se aprenden las técnicas de gestión resistente de conflictos (empatía, generosidad, amabilidad y responsabilidad). Las *habilidades de comunicación* suponen aprender a comunicar un mensaje de manera efectiva y escuchar. En el área de *Dar y obtener asistencia y ánimo*, la persona aprende cómo el reconocimiento y la amabilidad motivan el afrontamiento resistente y el fortalecimiento de actitudes resistentes. El ánimo resistente está formado por la empatía, la aceptación y la admiración y la asistencia resistente implica dar tiempo y espacio, ayudar en lo necesario, retroalimentar y evaluar las acciones cuando sea necesario y siempre evitando un acercamiento sobreprotector o competitivo. La retroalimentación de las habilidades de apoyo social fortalece las actitudes resistentes.

Las técnicas de relajación resistente ayudan a las personas a dominar los cambios estresantes mediante la optimización de los niveles de actividad física y mental. Las personas aprenden sobre cómo el cuerpo responde a los estresores y la forma en que esta respuesta impacta en su bienestar. El primer paso es adquirir consciencia del propio cuerpo a través del entrenamiento en consciencia sensorial para que sean capaces de actuar mucho antes de llegar al estrés. A continuación se aprenden las técnicas de relajación de respiración abdominal, relajación muscular progresiva de Jacobson, uso de imágenes y técnicas de meditación. Como consecuencia a estas técnicas, se produce una respuesta de relajación que calma y aumenta la percepción de cambios sutiles en el cuerpo.

Una buena alimentación ayuda al rendimiento en situaciones prolongadas de estrés. Los hábitos sanos ayudan a mantener niveles óptimos de activación. A las personas se les enseñan nociones básicas de nutrición, funcionamiento del metabolismo y cómo elegir algunos alimentos puede ayudar al afrontamiento, el apoyo social y la relajación. Los beneficios obtenidos de la nutrición resistente fortalecen las actitudes de compromiso control y reto.

La actividad física resistente permite la resistencia ante las enfermedades. La actividad física ayuda a las personas a generar más energía, a manejar el estrés y a reforzar su sistema inmunológico. En el entrenamiento resistente las personas aprenden a identificar sus hábitos de actividad física, a mejorar su forma física y a disfrutarlo. La retroalimentación refuerza las actitudes resistentes.

c. Efectividad del entrenamiento en personalidad resistente.

La efectividad del programa HardiTraining se evalúa a través de dos test psicométricos (Maddi, 2013). El primero es el HardiSurvey-III. Es un cuestionario de 65 ítems que incluye medidas de las actitudes resistentes, y las acciones resistentes de afrontamiento y apoyo social. El segundo es el HardiSurvey-IV. Se usa como complemento al cuestionario anteriormente expuesto para conocer el nivel de relajación y ejercicio físico resistente.

La efectividad del programa HardiTraining se ha evidenciado en diferentes estudios. Además de aumentar los niveles de "*hardiness*", el programa de enfrenamiento en personalidad resistente afectó de manera significativa a otras variables. El entrenamiento en personalidad resistente disminuye lo niveles de depresión (Bahamin, Taheri, Moghaddas, Sohrabi y Dortaj, 2012; Bakhshizadeh, Shiroudi y Khalatbari, 2013; Kalantar, Khedri, Nikbakht y Motvalian, 2013), ideación suicida (Bahamin et al., 2012), ansiedad (Bakhshizadeh et al., 2013; Hasel, Abdolhoseini y Ganji, 2011; Kalantar et al., 2013; Moazedian y Ahghar, 2014), número de quejas físicas (Kalantar et al., 2013) y mejora la nota media de los estudiantes (Maddi, Harvey, Khoshaba, Fazel y Resurreccion , 2009; Maddi, Khoshaba, Jensen, Carter, Lu y Harvey, 2002) y su grado de retención (Maddi et al., 2002).

8. DISCUSIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado se ha desarrollado a partir de la búsqueda, análisis y reflexión de una gran cantidad de publicaciones. Gracias a esto, he podido profundizar en la personalidad resistente, concepto desconocido para mí hasta el momento, y resolver las cuestiones que planteaba en los objetivos. Sin embargo, no he encontrado ninguna explicación neurológica de la personalidad resistente. Maddi (2013) nos hace hincapié en el

aprendizaje de “hardiness”, pero en ninguno de sus artículos menciona ningún componente biológico. Tampoco he encontrado investigaciones de otros autores que relacionen las dimensiones de la personalidad resistente con alguna estructura cerebral. Por ello, considero que la relación entre personalidad resistente y neurología es una línea de investigación interesante. La curiosidad por este tema me ha hecho investigar y plantear una posible hipótesis a contrastar.

La personalidad resistente puede que tenga bases biológicas parecidas a la de los cinco factores de personalidad del modelo “Big-Five”. Numerosas investigaciones han relacionado el concepto de “hardiness” con el modelo de los cinco factores (Maddi, Khoshaba, Persico, Lu, Harvey y Bleecker, 2002; Zhang, 2011). En estos estudios, las personas resistentes mostraban puntuaciones mayores en apertura a la experiencia, responsabilidad, amabilidad y extroversión y menores en neuroticismo. Debido a la relación tan estrecha de estos dos modelos, me pregunto si también compartirán las mismas estructuras cerebrales. En esta línea, las personas con altos niveles en personalidad resistente tendrían características cerebrales similares a las que se encuentran en las personas con altas puntuaciones en el NEO-PI-R. Sin embargo, parece que no hay consenso respecto a la base neurológica de los factores de personalidad del modelo “Big-Five”.

Las investigaciones han relacionado los cinco factores del modelo “Big-Five” con distintas estructuras biológicas. Como muestran Pedrero, Ruiz y Llanero (2015), a lo largo de los años se han relacionado los factores del modelo “Big-Five” con distintos correlatos neurológicos:

En 2005, Omura, Constable y Canli encontraron que el neuroticismo se asociaba con una menor concentración de materia gris en la amígdala derecha, mientras que Xu y Potenza vieron que aquellas personas con mayores puntuaciones en neuroticismo presentaban menores conexiones entre estructuras corticales y subcorticales. En cuanto a la extraversión, algunos autores como Bjørnebekk et al., relacionaron las altas puntuaciones en este factor con menores grosores en la circunvolución frontal, mientras otros autores como Omura et al. lo relacionaron con mayores concentraciones de materia gris en la amígdala izquierda. Para Xu y Potenza, la apertura a la experiencia correlaciona con mejores conexiones entre estructuras corticales y subcorticales y Kalbitzer et al. lo relacionaron con mayores marcadores cerebrales

de actividad serotoninérgica. No se encontraron datos sobre los marcadores de funcionamiento cerebral de los factores de responsabilidad y amabilidad.

En contraposición a estos datos, Riccelli, Toschi, Nigro, Terracciano, y Passamonti (2017) encontraron bases neuroanatómicas diferentes a las relatadas anteriormente. A través del análisis de técnicas de neuroimagen, encontraron que el neuroticismo se asociaba con un mayor grosor en el córtex y una menor área e índice de girificación en áreas prefronto-temporales. Altos niveles en extroversión evidenciaban un precúneo más grueso y una menor área del córtex temporal superior. La apertura a la experiencia se asoció con un menor grosor en el áreas frontales y un área, volumen e de índice de girificación local mayor en regiones posteriores y anteriores del cerebro. La amabilidad se relacionó con un menor grosor en el córtex prefrontal y un área menor del giro fusiforme. La responsabilidad se asoció con un córtex más grueso y con menores áreas e índice de girificación de regiones prefrontales.

Siguiendo mi hipótesis, las personas con altas puntuaciones en personalidad resistente mostrarían las mismas particularidades cerebrales evidenciadas en las personas con altas puntuaciones en el NEO-PI-R, excepto en las regiones relacionadas con el neuroticismo. Estas estructuras cerebrales presentarían características inversas a las del neuroticismo por su correlación negativa con la personalidad resistente. Sin embargo, mi hipótesis carece del respaldo teórico suficiente. Aunque existen muchas evidencias de que la personalidad se relaciona con distintas estructuras cerebrales, aún quedan temas que aclarar. Como nos dicen Pedrero et al. (2015), los trabajos sobre neurología y el modelo “*Big-Five*” nos dejan muchas preguntas sin respuesta:

“¿Cómo “se forma” la personalidad en el cerebro? ¿Reflejan los estudios de neuroimagen -generalmente basados en la realización de tareas concretas- el verdadero sentido de algo estático y persistente como es la personalidad? ¿Mediante qué mecanismos se vinculan los sustratos genéticos al historial de aprendizaje y la experiencia para configurar los cambios estructura- les y funcionales que sustentan la personalidad individual? ¿Dónde, en qué parte del cerebro está la personalidad, si es que puede localizarse? “(p-57).

Antes de poner a prueba la relación entre la personalidad resistente y la neurología, habría que resolver estas cuestiones, profundizar más en las estructuras cerebrales implicadas en los cinco factores de personalidad anteriormente descritos y después realizar una investigación científica sobre las bases neurológicas implicadas en la personalidad resistente.

En conclusión, una posible línea de investigación interesante sobre la personalidad resistente sería conocer sus bases neurológicas. Espero que este Trabajo de Fin de Grado haya aportado una base teórica que permita orientar su estudio.

9. REFERENCIAS

- Abdollahi, A., Talib, M. A., Yaacob, S. N., y Ismail, Z. (2016). Emotional intelligence, hardiness, and smoking: Protective factors among adolescents. *Journal of Child y Adolescent Substance Abuse*, 25(1), 11-17.
- Andrew, M. E., McCanlies, E. C., Burchfiel, C. M., Charles, L., Hartley, T. A., Fekedulegn, D., y Violanti, J. M. (2008). Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10(2), 137-148.
- Bahamin, G., Taheri, F., Moghaddas, A., Sohrabi, F., y Dortaj, F. (2012). The effects of hardiness training on suicide ideation, quality of life and plasma levels of lipoprotein (a) in patients with depressive disorder. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 4236-4243.
- Bakhshizadeh, A., Shiroudi, S. G., y Khalatbari, J. (2013). Effect of hardiness training on stress and post partum depression. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1790-1794.
- Bartone, P. T., Hystad, S. W., Eid, J., y Brevik, J. I. (2012). Psychological hardiness and coping style as risk/resilience factors for alcohol abuse. *Military medicine*, 177(5), 517-524.
- Bartone, P. T., Valdes, J. J., y Sandvik, A. (2016). Psychological hardiness predicts cardiovascular health. *Psychology, health y medicine*, 21(6), 743-749.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146.

- Ben-Zur, H., Duvdevany, I., y Lury, L. (2005). Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 54-62.
- Cataldo, J. K. (2001). The relationship of hardiness and depression to disability in institutionalized older adults. *Rehabilitation Nursing*, 26(1), 28-33.
- Dolan, C. A., y Adler, A. B. (2006). Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment. *Military Medicine*, 171(2), 93-98.
- Dolbier, C. L., Cocke, R. R., Leiferman, J. A., Steinhardt, M. A., Schapiro, S. J., Nehete, P. N., ... y Sastry, J. (2001). Differences in functional immune responses of high vs. low hardy healthy individuals. *Journal of Behavioral Medicine*, 24(3), 219-229.
- Eid, J., y Morgan III, C. A. (2006). Dissociation, hardiness, and performance in military cadets participating in survival training. *Military medicine*, 171(5), 436-442.
- Farber, E. W., Schwartz, J. A., Schaper, P. E., Moonen, D. J., y McDaniel, J. S. (2000). Resilience factors associated with adaptation to HIV disease. *Psychosomatics*, 41(2), 140-146.
- Fernández-Lansac, V., y Crespo, L. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. *Clínica y Salud*, 22(1), 21-40.
- Godoy-Izquierdo, D., y Godoy, J. F. (2002). La personalidad resistente: una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud*, 13(2), 135-162.
- Godoy-Izquierdo, D., y Godoy, J. F. (2004). Propiedades psicométricas de la versión española de la Escala para la evaluación de la dureza. *Psicología conductual= behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 1, 43-77.
- Harris, S. M. (2004). The effect of health value and ethnicity on the relationship between hardiness and health behaviors. *Journal of Personality*, 72(2), 379-412.
- Hasel, K. M., Abdolhoseini, A., y Ganji, P. (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1354-1358.
- Jaenes, J. C., Godoy, D., y 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.

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kalantar, J., Khedri, L., Nikbakht, A., y Motvalian, M. (2013). Effect of psychological hardiness training on mental Health of students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 3(3), 68-73.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., y Zola, M. A. (1983). Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(1), 41-51.
- Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth*. New York: Springer Science + Business Media.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Fazel, M., y Resurreccion, N. (2009). Hardiness training facilitates performance in college. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 566-577.
- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., y Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of personality*, 74(2), 575-598.
- Maddi, S. R., Khoshaba, D. M., Jensen, K., Carter, E., Lu, J. L., y Harvey, R. H. (2002). Hardiness training for high-risk undergraduates. *NACADA Journal*, 22(1), 45-55.
- Maddi, S., y Martínez-Martí, M. L. (2008). La personalidad resistente: promoviendo el crecimiento ante condiciones de estrés. En Vázquez, C., y Hervás, G. (Coord.). *Psicología positiva aplicada* (pp. 217-236). Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Moazedian, A., Aref-Nazari, M., y Ahghar, G. (2014). The Effectiveness of Hardiness Training on Test Anxiety. *Iranian Journal of Cognition and Education*, 1(1), 55-61.
- Moreno, B., Alonso, M., y Álvarez, E. (1997). Sentido de coherencia, personalidad resistente, autoestima y salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 9(2), 115-137.
- Moreno-Jiménez, B. y Garrosa, E. (2013). Salud laboral. Factores y riesgos psicosociales. In Moreno-Jiménez, B., y Garrosa, E. (Coord). *Salud laboral: riesgos laborales, psicosociales y bienestar laboral* (pp. 31-50). Castelló de la Plana: Pirámide.

- Moreno-Jiménez, B., Garrosa, E. y González, J. (2000). Personalidad resistente, burnout y salud. *Escritos de psicología, Málaga, 4*, 64-77.
- Moreno-Jiménez, B., Morett Natera, N. I., Rodríguez Muñoz, A., y Morante Benadero, M. E. (2006). La personalidad resistente como variable moduladora del síndrome de burnout en una muestra de bomberos. *Psicothema, 18*(3), 413-418.
- Nezhad, M. A. S., y Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 757-763.
- Pedrero, E. J., Ruiz, J. M., y Llanero, M. (2014). Personalidad y cerebro: un encuentro inevitable. *Papeles del psicólogo, 36*(1), 54-61.
- Peñacoba, C., y Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. Consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de psicología, 58*(1), 61-96.
- Pollock, S. E. (1989). The hardiness characteristic: A motivating factor in adaptation. *Advances in Nursing Science, 11*(2), 53-62.
- Pollock, S. E., y Duffy, M. E. (1990). The Health-Related Hardiness Scale: Development and psychometric analysis. *Nursing Research, 39*(4), 218-222.
- Ramzi, S., y Besharat, M. A. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 823-826.
- Riccelli, R., Toschi, N., Nigro, S., Terracciano, A., y Passamonti, L. (2017). Surface-based morphometry reveals the neuroanatomical basis of the five-factor model of personality. *Social cognitive and affective neuroscience, 12*(4), 671-684.
- Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., y Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, health y medicine, 18*(6), 705-713.
- Serrato, L. H. (2017). Propiedades Psicométricas del Cuestionario Construido para Evaluar Personalidad Resistente en Deportistas (PER-D). *Cuadernos de Psicología del Deporte, 17*(3), 25-34.

- Sullivan, G. C. (1993). Towards clarification of convergent concepts: Sense of coherence, will to meaning, locus of control, learned helplessness and hardiness. *Journal of Advanced Nursing*, 18(11), 1772-1778.
- Vasquez, M. (2008). Health-related hardiness in individuals with chronic illnesses. *Clinical nursing research*, 17(2), 98-117.
- Vinaccia, S., Contreras, F., Palacio, C., Marín, A., Tobon, S., y Moreno-San Pedro, E. (2005). Disposiciones fortalecedoras: Personalidad Resistente y Autoeficacia en pacientes con diagnóstico de Artritis Reumatoide. *Terapia Psicológica*, 23(1), 15-24.
- Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the Big Five personality traits among Chinese university students. *Learning and Individual Differences*, 21(1), 109-113.

