



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD RESISTENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ENTRE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS

Autor: Sofía Sagüés de la Maza

Director: María Prieto Ursúa

Madrid
Mayo 2015

Sofía
Sagüés
de La Maza

**DIFERENCIAS EN PERSONALIDAD RESISTENTE Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
ENTRE DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS**



Diferencias en Personalidad Resistente y Estrategias de Afrontamiento Entre Deportistas y No Deportistas

Sofía Sagüés de la Maza

Máster de Psicología General Sanitaria, Universidad Pontificia Comillas

Resumen: El presente estudio intenta detectar las diferencias en personalidad resistente y estrategias de afrontamiento entre deportistas y no deportistas. La personalidad resistente es un estilo de personalidad que protege a la persona ante situaciones estresantes. Está formada por tres componentes: Compromiso, Control y Reto. Este tipo de personalidad correlaciona con estrategias de afrontamiento adaptativas, favoreciendo así que la persona lidie mejor con el estrés. La muestra está compuesta por 191 sujetos (106 deportistas y 85 no deportistas). Los deportistas pertenecen a 13 modalidades de deporte distintas (e.g. fútbol, tenis, natación, etc). Se utilizó el Cuestionario de Resistencia Laboral para la personalidad resistente y el Inventario de Estrategias de afrontamiento para medir las estrategias. Los resultados mostraron que no hay diferencias significativas entre ambos grupos en personalidad resistente, pero sí existen ciertas diferencias en las estrategias de afrontamiento. Ambas variables correlacionan entre sí, lo que apoya que esta personalidad favorece el desarrollo de herramientas adecuadas para afrontar el estrés.

Palabras Clave: Personalidad resistente, Estrategias de afrontamiento, Deporte, Modalidades deportivas

Abstract: The purpose of this study is to detect differences between people who practice sport and people who don't. Hardiness is a style of personality that protects people in stressful situations. It has three components: Compromise, Control and Challenge. This personality correlates with adaptive coping strategies, helping people dealing better with stress. 106 athletes from 13 different types of sport and 85 non-athletes were asked to complete the Occupational Hardiness Questionnaire and the Coping Strategies Inventory. Results revealed that there are no differences between two groups in hardiness, but there is a difference in the coping strategies. These two factors correlate with each other, supporting the idea that hardiness helps to develop more effective strategies to deal with stress.

Key Words: Hardiness, Coping strategies, Sport, Types of sport

En el mundo del deporte son cada vez más comunes los estudios acerca de la personalidad de los deportistas y las comparaciones con no deportistas (Arbinaga y Caracuel, 2008; García-Naveira, 2010; Gattás, Scipiao y Guillen, 2004; Ruíz, 2001; Ruíz, 2005). Estos estudios sobre rasgos de personalidad general han encontrado diferencias entre ambos grupos a nivel de extroversión, responsabilidad, estabilidad emocional y neuroticismo. A lo largo de este trabajo me voy a centrar en un rasgo de personalidad concreto: la personalidad resistente. Esta personalidad ha sido estudiada en distintas áreas, pero se ha centrado sobre todo en la salud general y en el área laboral, donde se ha encontrado que esta personalidad protege frente al síndrome de *burnout* (Kardum, Hudek-Knežević y Krapić, 2012; Moreno-Jiménez, Arcenillas, Morante y Garrosa, 2005). Los estudios acerca de esta variable en el área del deporte animan a los profesionales a seguir investigando para poder tener conclusiones más exactas (Jaenes, 2009; Godoy-Izquierdo y Román, 2009).

El área del deporte está siendo cada vez más estudiada no solo en términos de personalidad sino también en relación con el manejo del estrés y las distintas variables que puedan afectar en el rendimiento deportivo (Anshel, 1990). Hoy en día, hay evidencias de que la actividad física y el deporte están relacionados con la salud tanto física como mental, e incluso se recomienda como estrategia para afrontar el estrés (Nguyen-Michel, Unger, Hamilton y Spruijt-Metz, 2006).

Cuando hablamos de estrés, podemos mencionar el estrés agudo y el estrés crónico. El primero produce un nivel de activación elevado pero durante un breve periodo de tiempo. Cuando el estrés agudo se mantiene en el tiempo, hablamos entonces de estrés crónico. Cada uno de estos tipos necesita unas estrategias de afrontamiento distintas. La incapacidad de un deportista para lidiar con el estrés agudo puede suponer el abandono de la actividad, por lo que es esencial que los deportistas sepan manejar bien el estrés (Márquez, 2006). Un afrontamiento que no es llevado a cabo de manera correcta puede aumentar la intensidad del estrés percibido por el deportista y esto puede dar lugar a repercusiones negativas tanto en el nivel emocional como en el nivel de rendimiento (Lazarus, como se citó en Márquez, 2006).

Dicho esto, a continuación explicaré con mayor profundidad las dos variables que nos competen en este trabajo: La personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento.

Personalidad Resistente

La personalidad resistente es un término acuñado por Kobasa y Maddi (como se citó en Peñacoba y Moreno, 1998). Este término surgió de una teoría existencialista de la personalidad desarrollada por Maddi y Kobasa (como se citó en Soderstrom, Dolbier, Leiferman y Steinhart, 2000). Este concepto se describe como un estilo de personalidad que es el resultado de cogniciones, emociones y acciones encaminadas no solo a la supervivencia sino también al enriquecimiento a través del desarrollo (Kobasa, Maddi y Courington, 1981). La resistencia

viene definida por una serie de actitudes y habilidades que proveen a la persona del coraje y las estrategias necesarias para convertir las situaciones estresantes en oportunidades para desarrollarse y crecer como personas (Maddi, 2006). Las personas resistentes son consideradas como curiosas y tienden a interpretar que las cosas que les pasan son interesantes y que tienen algún sentido. Esperan que el cambio sea la norma y lo viven como algo fundamental para su desarrollo personal. Estas creencias son muy útiles a la hora de afrontar situaciones estresantes (Kobasa et al. 1981). El concepto se desarrolló como algo que puede ser aprendido y no como una cualidad con la que se nace o no (Maddi y Kobasa, como se citó en Maddi, 2006). La personalidad resistente está compuesta por tres actitudes: Compromiso, Control y Reto. Estas tres actitudes, que hay que entender de forma conjunta, ayudan a la persona a enfrentarse con éxito a situaciones estresantes. Es necesario tener las tres actitudes para que una persona sea considerada como “resistente” (Maddi, 2006). El *compromiso* (contrario a aislamiento), entendido desde esta teoría, hace referencia a la involucración de la persona en las actividades de su vida, que consigue así encontrar un mayor sentido a las cosas y a los acontecimientos que ocurren en su entorno (Kobasa et al. 1981). Este compromiso proporciona a la persona una serie de propósitos que ayudan a disminuir la amenaza percibida de cualquier estímulo estresante. Las personas con compromiso poseen tanto las habilidades como el deseo de enfrentarse con éxito a las situaciones estresantes de su día a día (Peñacoba y Moreno, 1998). El *control* (versus impotencia) hace referencia a las habilidades que cree tener la persona para modificar el curso de los eventos de su vida (Kobasa et al. 1981). Las personas con control buscan explicaciones sobre el por qué de los hechos. Gracias a esta capacidad de ver qué ha podido salir mal en una situación, las personas con esta actitud son capaces de manejar los estímulos en su propio beneficio (Peñacoba y Moreno, 1998). No están predestinados sino que ellos mismos eligen su destino. La característica de *reto* (frente a amenaza) permite al individuo encontrar cada situación como impredecible y estimulante. Estas personas no se asustan ante las situaciones novedosas o estresantes si no que las viven como una oportunidad para crecer y aprender nuevas cosas (Sheard y Golby, 2010). Entienden los cambios como algo natural e incluso les parece algo interesante a lo que enfrentarse a pesar de que puedan ser cambios considerados estresantes. Consiguen transformar los eventos difíciles en situaciones menos estresantes (Kobasa, et al., 1981). Las tres juntas facilitan que las personas se enfrenten con positividad a las distintas facetas de la vida (Maddi y Khoshaba, 1994). La resistencia no solo influye en la evaluación de las situaciones estresantes actuales sino también influye en la evaluación de las experiencias pasadas. Ayuda a la evaluación de los costes y los beneficios de varios comportamientos, lo que permite a la persona saber elegir qué experiencias podrán vivir como importantes, significativas y retadoras en el futuro y si merece la pena afrontarlas o dejarlas pasar (Kardum, et al., 2012).

Las personas que tienen puntuaciones bajas en personalidad resistente, en comparación con las anteriores, tienden a encontrar la vida aburrida, sin sentido e incluso amenazante. Tienen mayor dificultad ante los cambios y prefieren una vida más predecible. Ante eventos estresantes, tienen menos capacidad para poner en marcha herramientas adecuadas para transformarlos en eventos menos amenazantes. Esto hace que las situaciones vitales entendidas como un peligro acaben afectando de forma negativa a su salud (Kobasa, et al., 1981).

Como se ha mencionado antes, los beneficios de la personalidad resistente se han estudiado en relación con diversas áreas. Una de ellas es la salud mental. Maddi y Koshaba (1994) encontraron que esta personalidad correlaciona de forma negativa con la mayoría de los síntomas del MMPI, la depresión medida con el Inventario de Beck y con síntomas severos de enfermedad. El ser resistente hace menos probable que se den síntomas somáticos o psicológicos asociados al estrés en situaciones de elevada tensión (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002). Kobasa (1979) también encontró que la resistencia tiene una correlación negativa con la aparición de síntomas físicos en personas con alto nivel de estrés. Los resultados también indican que la personalidad resistente ayuda a mantener y mejorar el rendimiento, el liderazgo, la moral y la salud a pesar de la presencia de situaciones estresantes (Maddi et al., 2002).

Tras haber explicado el concepto de personalidad resistente, paso a explicar esta variable relacionada con el deporte.

Personalidad resistente en deportistas

En el nivel deportivo, se ha mostrado que la personalidad resistente está asociada a logros deportivos (Salehi y Besharat, 2010). Los deportistas con altos niveles de personalidad resistente muestran también mejores resultados deportivos. Estudios como el de Ramzi y Besharat (2010) encontraron una correlación positiva entre la personalidad resistente, el logro deportivo y el bienestar psicológico. Este mismo estudio especificó en qué consiste estar comprometido, tener control y la variable reto en el deporte. Los deportistas comprometidos logran sus objetivos siendo responsables y sacrificando sus intereses personales para alcanzar el objetivo deportivo. También son más capaces de elegir la forma más adecuada para lograr esos objetivos en comparación con las personas bajas en compromiso. Los deportistas que tienen un control alto, sienten que dominan la situación y pueden influir en ella, por lo que entienden que el esfuerzo que hagan durante un partido o entrenamiento puede ser determinante para conseguir una victoria. Estas creencias aumentan la actuación deportiva y aumenta las probabilidades de éxito. Por último, los deportistas que valoran los retos son capaces de enfrentarse a las situaciones estresantes sin tener que recurrir a la evitación. Se enfrentan a las situaciones difíciles de forma activa y constructiva (Ramzi y Besharat, 2010). Un estudio realizado con jugadores de baloncesto (Maddi y Hess, 1992) y otro con jugadores de rugby (Sheard, 2009) encontraron correlación entre la personalidad resistente y el mayor rendimiento en los partidos.

Así mismo, diversos estudios han encontrado que cuanto más alta es la categoría deportiva en la que se participa, mayor es la puntuación de personalidad resistente (Sheard y Golby, 2010). Thomas, Reeves, Agombar y Greenless (2013), por ejemplo, encontraron diferencias entre los motociclistas de élite y los de categorías inferiores, siendo los de mayor categoría los que presentaban mayores puntuaciones.

Los estudios acerca de la personalidad resistente en nuestro país son muy escasos. Actualmente, contamos con algún estudio realizado con maratonianos (Jaenes, 2009), pero no hay ningún otro estudio que incluya más de una modalidad deportiva. Este estudio encontró que los maratonianos que tenían mayores puntuaciones de personalidad resistente, eran aquellos que hacían las menores marcas en los maratones. Esto muestra que la personalidad resistente podría estar relacionada con el éxito deportivo. Estudios como este invitan a mostrar si realmente existe una causalidad entre la personalidad resistente y el éxito deportivo. Pero de momento no hay estudios que verifiquen esta hipótesis. En este mismo estudio se compararon los niveles de los maratonianos con estudiantes no deportistas. Las diferencias encontradas no fueron muy altas, pero sí significativas. Los maratonianos obtuvieron mayores puntuaciones que los estudiantes.

La personalidad resistente no es algo con lo que se nazca o no, sino que se puede desarrollar a lo largo de la vida. Estudios como el de Franco (2009) han encontrado evidencias de que los niveles de compromiso, control y reto pueden modificarse si se trabajan de la forma adecuada. Es por esto que sería esperable pensar que el deporte pueda actuar como un modificador de esas variables. Pero para validar esta hipótesis sería necesario un estudio diferente al que se va a llevar a cabo.

Después de haber explicado la personalidad resistente, paso a continuación a detallar las estrategias de afrontamiento y la relación que se ha encontrado con el deporte.

Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento, o *coping* en inglés, ha sido definido como “esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se desarrolla para hacer frente a las demandas específicas internas y externas” (Lazarus y Folkman, 1986, p.141). Las estrategias de afrontamiento solo son necesarias si el individuo percibe la situación como estresante (Márquez, 2006). Una vez que se percibe el estímulo como estresante, se realiza una valoración cognitiva en la que se decide si el evento es de daño (daño que ya se ha producido), de amenaza (hay expectativas de un daño o un peligro futuros) o de reto (una vez superada la situación estresante se produce un efecto positivo ya que se puede aprender de ella). Después de ese análisis, la persona hace una segunda valoración en la que analiza qué recursos son los que tiene para reducir o evitar las consecuencias negativas y si es capaz o no de afrontar la situación (Romero et al., 2010). Cuando una situación es considerada como amenazante, el individuo

experimentará ciertas emociones, principalmente ansiedad, producida por la valoración cognitiva previa (Dias, Cruz y Fonseca, 2011). Si la persona decide que debe poner en marcha estrategias de afrontamiento para hacer frente a la situación puede utilizar distintos tipos de estrategias.

Lazarus y Folkman (como se citó en Márquez, 2006) proponen dos tipos distintos de afrontamiento: Afrontamiento orientado a la tarea y afrontamiento orientado a la emoción. El primer tipo incluye las acciones que pretenden cambiar o controlar algunos aspectos de la situación estresante. El segundo son acciones que buscan cambiar el significado de la situación y modificar el resultado negativo de las emociones (Márquez, 2006). Siguiendo esta idea, autores como Endler y Parker (como se citó en Márquez, 2006) añaden un tercer tipo: afrontamiento de evitación. Este afrontamiento incluye acciones orientadas a desentenderse de la tarea y a cambiar el foco atencional hacia estímulos que no encuentran relevantes. Esta tercera modalidad puede llevar a la negación e incluso al uso de alcohol y drogas (Márquez, 2006).

Estrategias de afrontamiento en el deporte

Las estrategias de afrontamiento tienen un papel principal en los recursos que debe poner en marcha un deportista a medida que va avanzando la competición y aumentando el estrés (Romero et al., 2010). Actualmente se defiende la idea de que el éxito deportivo está muy ligado a la capacidad del deportista de poner en marcha estrategias de afrontamiento que ayuden a manejar la situación de forma positiva (Dias et al., 2011). Los deportistas están constantemente enfrentándose a situaciones estresantes como cometer un error físico o mental, lidiar con errores cometidos por los compañeros de equipo, lesionarse o sentir dolor, ser penalizados injustamente, etc. El no ser capaz de afrontar adecuadamente una situación estresante puede llevar a los deportistas a sufrir consecuencias en procesos psicológicos como la concentración y el foco atencional. Otras posibles consecuencias son: pobre capacidad para tomar decisiones, baja capacidad para la autorregulación y elevados niveles de ansiedad (Anshel y Si, 2008). La mala resolución de un evento estresante puede llevar a perder un partido (Anshel y Anderson, 2002). Es por eso que el buen uso de las estrategias de afrontamiento es tan importante en el mundo del deporte.

Roth y Cohen (como se citó en Anshel, Williams y Williams, 2000) categorizaron las estrategias de afrontamiento en dos polos: de aproximación y de evitación. Esta perspectiva se ha usado mucho en el mundo del deporte. La aproximación se define como la orientación hacia el evento estresante, con un intento activo de manejar la situación. Las estrategias de evitación están orientadas a la retirada, tanto física como psicológica, de la situación. Cada una de estas dimensiones tiene una subdimensión conductual y otra cognitiva. Este modelo pone su atención en el control de las emociones, en la organización de la recepción de la información, la

planificación de las respuestas y en la ejecución de las acciones más apropiadas (Márquez, 2006). El modelo está basado en la bibliografía que había hasta el momento, entrevistas y observación empírica a deportistas de élite y no élite y en jugadores de tenis universitarios (Anshel, 1990). Para que el modelo se ponga en marcha, el deportista debe percibir un estímulo como estresante. Si se consiguiera que el deportista no percibiera la situación como estresante, no sería necesario que pusiera en marcha ninguna estrategia (Márquez, 2006).

Desde el punto de vista de este modelo, Anshel y Delany (2001) y Anshel y Wells (2000) encontraron que el uso de las estrategias dependía tanto del estresor como de la evaluación que hacían los deportistas de la situación. Si la evaluación era positiva, los jugadores utilizaban estrategias de aproximación más que de evitación mientras que si las valoraban como negativas intentaban evitar el estresor. Algunas de las estrategias de evitación que ponían en marcha eran centrarse sobre todo en pensar qué hacer después y en intentar evitar directamente el estresor. Una estrategia que va acorde a esta idea es la de bloquear los mensajes amenazantes y aumentar la información que contribuya a una mejor ejecución (Anshel y Anderson, 2002). En esta misma línea, Orlick (como se citó en Márquez, 2006) vio que muchos de los deportistas a los que entrevistó utilizaban la técnica de separar la información relevante de la que carecía de significado. De esta manera hacían caso únicamente a aquella información que ellos encontraban útil y beneficiosa para su juego. Otra estrategia común en deportistas es lo que Bandura (como se citó en Márquez, 2006) llamó “confianza”. Esta estrategia consiste en convencerse a uno mismo de que el resultado al que se va a llegar es favorable. De esta manera, el individuo se mentaliza y presta atención solo a aquello que le ayuda a mantener su hipótesis de que va a ganar. También cabe mencionar las técnicas de relajación. Mediante la relajación somática el sujeto pone en marcha estrategias adecuadas para vencer la ansiedad de manera rápida y eficaz (Márquez, 2006). Aparte de las ya citadas, hay otras estrategias como la imaginación mental (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987) y la parada de pensamiento (Thomas, Murphy y Hardy, 1999) que se consideran útiles para lidiar con el estrés.

Anshel y Wells (2000) concluyeron que los jugadores de baloncesto de su estudio utilizaban estrategias de aproximación más que de evitación en tres de los cuatro escenarios que se les proponían como estresantes. La única situación en la que usaban estrategias de evitación era cuando recibían un comentario negativo del contrario. Las estrategias de evitación suelen ser más eficaces cuando la situación estresante es considerada como no controlable y las de aproximación en las situaciones controlables. La evaluación de la situación funciona mejor que las variables personales como predictor del uso de estrategias de aproximación o de evitación (Anshel y Kaissidis, 1997). En concreto, Roth y Cohen (como se citó en Anshel y Wells, 2000) sugirieron que era preferible usar las estrategias de aproximación cuando a) la situación es controlable, b) la fuente del estresor es conocida, c) la persona tiene mucha confianza en poder manejar la situación y d) los efectos del estrés aparecen a largo plazo. Las estrategias de

evitación son más recomendables cuando a) la situación es menos controlable, b) la fuente del estresor es desconocida, c) la confianza de la persona para hacer frente a la situación es moderada y d) los efectos estresantes son inmediatos.

Si tomamos como referencia la clasificación de Lazarus y Folkman (1986) encontramos distintos estudios que muestran que los deportistas utilizan tanto estrategias orientadas a la tarea como orientadas a la emoción, pero las orientadas a la tarea son más frecuentes (Calmeiro y Tenenbaum, 2007; Gaudreau et al., 2002; Nicholls et al., 2006). Aunque ambos tipos de estrategias pueden ser eficaces dependiendo del momento, hay estudios que muestran que aquellos deportistas que presentan más ansiedad son más propensos a utilizar estrategias orientadas a la emoción, como la autodistracción, la negación o la descarga emocional. Estas estrategias son menos eficaces que las que utilizan aquellos deportistas que consiguen mantener los niveles de ansiedad más bajos. Estos últimos utilizan estrategias de afrontamiento activas (Dias, et al., 2011). Las estrategias de afrontamiento activas son aquellas que se consideran funcionales, adaptativas y exitosas, mientras que las formas pasivas y de evitación son consideradas como menos exitosas, disfuncionales e inadaptativas (Martínez, 2010). Al igual que en las estrategias de aproximación y de evitación, las orientadas a la tarea se usan más cuando la situación es controlable y las orientadas a la emoción cuando la situación es menos controlable (Nicholls et al., 2006). Las investigaciones acerca de las estrategias de afrontamiento y el deporte se centran sobre todo en las estrategias de aproximación y evitación. Los estudios que se basan en estrategias orientadas a la tarea o a la emoción son mucho menos numerosos. Por eso este estudio medirá las estrategias según la segunda clasificación nombrada.

Personalidad resistente y estrategias de afrontamiento

Hasta ahora hemos visto de qué manera afectan la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento a los deportistas. A continuación voy a exponer brevemente de qué manera se relacionan estas dos variables.

Desde la perspectiva de la personalidad resistente, encontramos personas que tienen un estilo de afrontamiento que les permite solucionar de forma adecuada las situaciones estresantes. Esto es lo que Kobasa (como se citó en Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002) llamó “afrontamiento transformacional”. Utilizar este tipo de afrontamiento significa “interpretar los acontecimientos potencialmente estresantes como oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal” (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002, p. 143). Esto permite a las personas enfrentarse a las situaciones de forma optimista y activa, lo que hace que la situación pierda parte de su poder estresante. Las personas bajas en resistencia, utilizan un “afrontamiento regresivo”, el cual les impide enfrentarse con éxito a los eventos considerados estresantes (Becoña, 2006). Este afrontamiento consiste en llevar a cabo estrategias de evitación y escape (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002). La resistencia actúa como un factor de protección en situaciones de estrés en su

mayor parte a través de la evaluación cognitiva y conductas de afrontamiento. (Kardum, et al., 2012).

Diversos estudios muestran que las personas con mayor personalidad resistente utilizan estrategias de afrontamiento más eficaces para afrontar situaciones difíciles. Williams, Wiebe y Smith (1992) realizaron un estudio con 58 hombres y 81 mujeres y encontraron que la resistencia correlacionaba positivamente con el uso de estrategias adaptativas (focalizarse en el problema y búsqueda de apoyo) y negativamente con estrategias poco adaptativas (pensamiento desiderativo y evitación). La conclusión a la que llegaron estos autores fue que el uso de estrategias adaptativas podía ser un mecanismo por el cual las personas altas en resistencia se protegen de los efectos negativos del estrés. Nowack (1989) llevó a cabo un estudio con 194 empleados en el que vio que la resistencia cognitiva tenía un papel importante en la predicción de enfermedades mentales. También encontró que el uso de estrategias como los pensamientos intrusivos negativos y la evitación del problema correlacionaban con estrés y enfermedades tanto físicas como mentales. En relación con estas dos variables, Florain, Mikulincer y Taubman (1995) encontraron que el compromiso y el control medidos antes y después de un entrenamiento para el combate predecían la salud mental al final del entrenamiento a través de la evaluación que hacían las personas de la situación y las estrategias de afrontamiento que usaban para afrontar el estrés. Estos autores descubrieron que el compromiso ayudaba a prevenir enfermedades mentales debido a que las personas altas en esta variable encontraban la situación menos amenazante. Las personas con alto control evaluaban también las situaciones como menos amenazantes y consideraban que tenían herramientas suficientes para hacer frente a la situación. Esta variable se relacionó más con el uso de estrategias orientadas a la solución de problemas y a la búsqueda de apoyo. Shamaí (como se citó en Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002) también encontró que la variable compromiso era la que correlacionaba más fuertemente con estrategias de afrontamiento adaptativas en situaciones de gran estrés. Más recientemente, Soderstrom et al., (2000) también encontraron que la resistencia y las estrategias dirigidas a afrontar el problema correlacionaban negativamente con problemas de salud mientras que las estrategias de evitación lo hacían positivamente. Estos estudios muestran evidencias acerca de que hay una relación entre la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento.

El objetivo de este trabajo es estudiar las diferencias entre deportistas y no deportistas en la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento. También se quiere medir si hay correlación entre ambas variables. Teniendo en cuenta los estudios que se han ido presentando, la hipótesis es que los deportistas muestran mayores niveles de puntuación en resistencia y que utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea más que a la emoción y que utilizan estrategias para afrontar los problemas. Por último, se espera encontrar una correlación positiva entre las dos variables como se ha encontrado en otros estudios anteriores ya citados.

Método

Participantes

La muestra está formada por 191 sujetos, divididos en deportistas ($n=106$) y no deportistas ($n=85$). El porcentaje de hombres en la muestra de deportistas es del 71% y el de mujeres del 29%. La distribución de los deportistas en las distintas modalidades deportivas se muestra en la Tabla 1. Para que los sujetos fueran considerados como deportistas tenían que participar en una liga organizada, ya fuera en el nivel individual o colectivo.

Tabla 1. *Frecuencias de Deportes*

Tipo de Deporte	Deportistas ($n=106$)	
	N	%
Flag Football	16	15
Fútbol	15	14
Pádel	11	10,3
Natación	10	9,3
Football Americano	10	9,3
Golf	10	9,3
Baloncesto	9	8,4
Artes Marciales	8	7,5
Maratonianos	7	7,5
Tenis	6	5,6
Voleibol	2	1,9
Rugby	1	0,9
Esquí	1	0,9

El porcentaje de hombres y mujeres entre los sujetos no deportistas es de 34,1% y 65% respectivamente. Los rangos de edad de la los participantes se indica en la Tabla 2.

Tabla 2. *Rangos de Edad de la Muestra*

Rangos de Edad	Deportistas ($n=107$)		No Deportistas ($n=85$)	
	N	%	N	%
18-25	59	55,1	48	56,5
26-42	36	33,6	18	21,2
42-66	12	11,2	19	22,4

Instrumentos

Para medir la personalidad resistente se utilizó el Cuestionario de Resistencia Laboral, desarrollado y validado por Moreno-Jiménez, Rodríguez-Muñoz, Garrosa y Blanco (2014). Es una escala que consta de 15-items que se responden con una escala de Likert de 1 (completamente en desacuerdo) a 4 (completamente de acuerdo). La escala mide el total de la personalidad resistente y las puntuaciones obtenidas en cada componente (compromiso, control

y reto). Esta escala considera el compromiso como la habilidad de creer en la verdad, la importancia y el interés por conocer quiénes somos y cómo hacemos las cosas. El control lo entiende como la capacidad de cada uno de influir en el curso de las cosas. El reto se estudia desde la perspectiva de que el cambio, en lugar de la estabilidad, es la forma normal de vida. Cada componente está compuesto por cinco de los 15 ítems (ejemplo de ítem: “El control de la situación es lo único que garantiza el éxito”). Las puntuaciones que se pueden obtener oscilan entre 15 a 60 en el total de la escala y de 5 a 20 en cada componente. Los estadísticos muestran un alfa de Cronbach total de 0,86, y de 0,91, 0,78 y 0,75 para los componentes compromiso, control y reto respectivamente. Estos datos son el resultado de cuatro estudios realizados por Moreno-Jiménez, Rodríguez-Muñoz, Garrosa y Blanco (2014) con un total de 1.647 sujetos. Estos estudios mostraron unos estadísticos significativos que confirman que este cuestionario puede usarse tanto en el área de la salud laboral como para un enfoque de la personalidad positiva. En nuestro estudio, la fiabilidad total de la escala es de 0,81. Para la escala de compromiso, control y reto se encontró un alfa de 0,74, 0,71 y 0,74 respectivamente.

Para medir las estrategias de afrontamiento se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Cano, Rodríguez y García, 2007). Consta de 40-ítems que se responden con una escala de Likert de 0 (en absoluto) a 4 (totalmente). Las estrategias de afrontamiento que mide se pueden agrupar en manejo adecuado e inadecuado. Dentro del manejo adecuado encontramos: resolución de problemas y reestructuración cognitiva (orientadas al problema) y apoyo social y expresión emocional (orientadas a la emoción). En las inadecuadas están: evitación del problema y pensamiento desiderativo (orientadas al problema) y retirada social y autocrítica (centradas en la emoción). Cada una de las estrategias está formada por cinco ítems. La puntuación máxima de la escala es de 160. La máxima puntuación que puede sacarse en cada estrategia es de 20. Un ejemplo de ítem sería “Deseé no encontrarme nunca más en esa situación”. Los coeficientes de consistencia interna encontrados fueron entre 0,63 y 0,89 (Cano, Rodríguez y García, 2007). En nuestro estudio el alfa encontrado fue de 0,86 para la escala total. Para la subescalas, los resultados encontrados están entre 0,72 y 0,86.

Procedimiento

El acceso a la muestra fue facilitado por distintas personas que practican alguno de los deportes citados anteriormente. Los participantes pudieron contestar al cuestionario en papel o en formato electrónico. Ambos incluían una explicación acerca de la confidencialidad de los datos en la que se concretaba que el uso de los datos obtenidos es para uso académico exclusivamente y que si estuvieran interesados podían pedir los resultados del trabajo final. Para que las condiciones de ambas formas de contestar fueran iguales, a los sujetos que se les entregó el cuestionario en papel se les dijo únicamente que leyesen las instrucciones y contestasen a las

preguntas. Puesto que no se necesita entrenamiento alguno para pasar este cuestionario, no fue necesario que hubiera nadie experto presente cuando los sujetos contestaron.

Diseño

El estudio es comparativo y correlacional en una muestra de deportistas y no deportistas (variable independiente). Para procesar los datos obtenidos se utilizó el programa estadístico SPSS (versión 21) en el que se hicieron diferentes análisis.

Análisis de datos

Para medir las diferencias entre deportistas y no deportistas en personalidad resistente y estrategias de afrontamiento se usó un “t” de Student. Para medir la relación entre ambas variables, se usó una correlación de Pearson. Para realizar el estudio relacionado con la edad de los sujetos se realizó un ANOVA.

Resultados

A continuación se indican los distintos resultados para comprobar cada una de las hipótesis citadas anteriormente.

Diferencias en Personalidad Resistente en Función de la Práctica Deportiva

La hipótesis inicial respecto a esta variable era que habría diferencias entre deportistas y no deportistas en personalidad resistente y en sus distintos componentes. La Tabla 3 nos muestra que el hecho de ser o no deportista no parece suponer una diferencia en el desarrollo de una personalidad resistente en su globalidad. Donde sí encontramos diferencias significativas es en la variable control. Los deportistas obtuvieron una mayor puntuación que los no deportistas.

Tabla 3. *Diferencias en los Componentes de la Personalidad Resistente entre deportistas y no deportistas*

Variables	Deportistas (n=106)		No Deportistas (n=85)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Personalidad Resistente	50,09	5,05	49,31	5,09	1,05	,29	0,1
Compromiso	16,66	2,25	17,03	2,45	-1,09	,27	-0,1
Control	16,84	2,27	16,08	2,51	2,18	,03	0,3
Reto	16,59	2,44	16,2	1,98	1,2	,23	0,2

Si tenemos en cuenta la variable sexo, podemos ver las diferencias entre hombres y mujeres según sean deportistas o no en las Tablas 4 y 5. En la muestra de deportistas no se encuentra ninguna diferencia entre hombres y mujeres en personalidad resistentes y sus componentes. Tanto hombres como mujeres muestran puntuaciones muy similares en esta variable (Tabla 4).

Tabla 4. *Diferencias en los Componentes de la Personalidad Resistente entre hombres y mujeres deportistas*

Variables	Hombres (n=75)		Mujeres (n=31)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Personalidad Resistente	49,80	5,28	50,80	4,43	-,93	,35	-0,1
Compromiso	16,56	2,20	16,90	2,39	-,71	,47	-0,1
Control	16,74	2,40	17,06	1,93	-,65	,51	-0,1
Reto	16,49	2,49	16,83	2,32	-,66	,51	-0,1

En la muestra de no deportistas (Tabla 5), tampoco encontramos ninguna diferencia significativa en esta personalidad teniendo en cuenta el sexo de los sujetos.

Tabla 5. *Diferencias en los Componentes de la Personalidad Resistente entre hombres y mujeres no deportistas*

Variables	Hombres (n=29)		Mujeres (n=56)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Personalidad Resistente	49,48	5,91	49,23	4,67	,19	,84	0,1
Compromiso	16,93	2,80	17,08	2,27	,28	,78	-0,1
Control	15,89	3	16,17	2,24	-,48	,62	-0,1
Reto	16,65	1,96	15,96	1,96	1,53	,12	0,4

Diferencias en Estrategias de Afrontamiento

A la hora de estudiar las estrategias de afrontamiento esperábamos encontrar diferencias significativas entre deportistas y no deportistas. Pensábamos que la puntuación sería mayor en las estrategias orientadas a la tarea por parte de los deportistas. Como se puede observar en la Tabla 6, hay diferencias entre ambos grupos en “Evitación de problemas” (estrategia orientada a la tarea). Los deportistas puntúan mayor que los no deportistas en esta estrategia ($t= 2,04$; $p < 0,05$). En el resto de estrategias no se han encontrado diferencias significativas, aunque sí hay

una ligera tendencia en “Pensamiento Desiderativo”, siendo los deportistas los que más lo usarían. Al separar a las mujeres deportistas y no deportistas, sí se encuentra una diferencia significativa en “Reestructuración Cognitiva”, con mayor puntuación en las deportistas ($t=2,20$; $p<0,05$). En el caso de los hombres, no se aprecian diferencias entre ser o no deportista.

Tabla 6. *Diferencias en Estrategias de Afrontamiento Entre Deportistas y No Deportistas*

Variables	Deportistas (n=106)		No Deportistas (n=85)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Resolución de Problemas	15,09	3,16	14,38	3,73	1,41	,16	0,2
Expresión Emocional	9,31	4,69	9,81	5,25	-,69	,48	-0,1
Pensamiento Desiderativo	11,05	5,32	12,42	4,95	-1,81	,07	-0,3
Apoyo Social	12,61	4,69	12,15	5,73	,59	,55	0,1
Reestructuración Cognitiva	12,19	3,75	11,17	4,66	1,59	,11	0,2
Evitación de Problemas	6,86	4,05	5,68	3,91	2,04	,04	0,3
Autocrítica	8,83	4,8	8,2	5,51	,85	,39	0,1
Retirada Social	5,94	4,03	6,14	4,34	-,32	,74	-0,1

Al igual que se ha hecho con la personalidad resistente, realizamos el estudio de las diferencias entre hombres y mujeres teniendo en cuenta si eran deportistas o no. Como se muestra en la Tabla 7, se han encontrado diferencias significativas en “Expresión emocional”, “Pensamiento desiderativo” y “Apoyo Social”. En todas ellas, las mujeres puntúan por encima de los hombres.

Tabla 7. *Diferencias en Estrategias de Afrontamiento Entre Hombres y Mujeres Deportistas*

Variables	Hombres (n=75)		Mujeres (n=31)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Resolución de Problemas	15,13	3,15	15	3,26	,19	,84	0,0
Expresión Emocional	8,28	4,45	11,8	4,38	-3,72	,00	-0,6
Pensamiento Desiderativo	10,22	5,13	13,06	5,33	-2,56	,01	-0,4
Apoyo Social	11,66	4,58	14,9	4,18	-3,38	,01	-0,4
Reestructuración Cognitiva	12	3,89	12,58	3,43	-,72	,47	-0,1

Tabla 7. *Diferencias en Estrategias de Afrontamiento Entre Hombres y Mujeres Deportistas (cont.)*

Variables	Hombres (n=75)		Mujeres (n=31)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Evitación de Problemas	7,13	4,17	6,22	3,71	1,04	,29	0,1
Autocrítica	9,37	4,84	7,54	4,53	1,79	,07	0,3
Retirada Social	6,36	4,26	4,93	3,28	1,66	,09	0,3

En la muestra de no deportistas (Tabla 8) encontramos diferencias significativas en dos de las estrategias (Expresión emocional y Retirada Social). Las mujeres son más propensas a la expresión emocional, lo cual encaja con los rasgo de personalidad más femeninos. Los hombres, por otro lado, puntúan más alto en “Retirada Social”.

Tabla 8. *Diferencias en Estrategias de Afrontamiento Entre Hombres y Mujeres No Deportistas*

Variables	Hombres (n=29)		Mujeres (n=56)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Resolución de Problemas	14,96	3,74	14,08	3,73	1,02	,30	0,3
Expresión Emocional	8,13	4,42	10,67	5,47	-2,31	,02	-0,6
Pensamiento Desiderativo	12,17	5,86	12,55	4,45	-,33	,73	-0,1
Apoyo Social	10,82	5,27	12,83	5,88	-1,54	,12	-0,4
Reestructuración Cognitiva	12,24	5,32	10,62	4,23	1,52	,13	0,4
Evitación de Problemas	6,41	4,02	5,30	3,83	1,24	,21	0,4
Autocrítica	8,06	5,48	8,26	5,58	-,15	,87	0,0
Retirada Social	7,55	3,87	5,41	4,41	2,2	,03	0,6

Si tenemos en cuenta la agrupación que muestran Cano, Rodríguez y García (2007) en su estudio, podemos agrupar las ocho estrategias en cuatro subgrupos. Las estrategias se han estudiado en función de si se consideran adecuadas o no y si están orientadas a la tarea o a la emoción. Como podemos ver en la Tabla 9, las diferencias entre las medias de ambos grupos no son significativas. Lo que si encontramos significativo es la diferencia entre la media de los deportistas de este estudio ($M=27,26$; $d.t.=6,13$) y la población general ($M= 24,42$; $d.t.=9,95$) en las estrategias orientadas a la tarea, tanto adecuadas como inadecuadas ($t=4,02$; $p<0,001$). La media de la población general la obtuvimos del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

donde se indican las medias para cada una de las estrategias en la población general (Cano et al., 2007). Esto indica que los deportistas de este estudio sí utilizan más las estrategias orientadas a la tarea que la población general.

Tabla 9. *Diferencias de Medias en Estrategias de Afrontamiento*

Variables	Deportistas (n=106)		No Deportistas (n=85)		t	p	d
	M	DT	M	DT			
Manejo adecuado							
Orientado tarea	27,26	6,13	25,56	7,02	1,78	,07	0,2
Orientado emoción	21,92	8,16	21,96	9,95	-,03	,97	0,0
Manejo inadecuado							
Orientado tarea	17,92	7,16	18,04	6,13	-,18	,85	0,0
Orientado emoción	14,78	7,42	14,34	8,29	,38	,69	0,0

Al considerar la variable edad para analizar diferencias entre las distintas estrategias de afrontamiento, encontramos que la edad es un factor diferenciador únicamente en el grupo de no deportistas. En este grupo, la muestra más joven presenta mayor utilización del “Apoyo social” ($F=3,27$; $p<0,05$). En el grupo de 18-25 años la media es de 12,9 (d.t.=5,12), el grupo intermedio es de 12,5 (d.t.=5,31) y el grupo de personas maduras (42-66 años) es de 10,4 (d.t.=4,98). En el resto de estrategias no se han encontrado diferencias significativas relacionadas con la edad.

Por último, hemos detectado que la variable edad también influye en esta estrategia en el grupo de mujeres en general siendo las más maduras las que menos puntúan en esta variable con un valor medio de 9,7 (d.t.=5,06) frente a 14,2 (d.t.=5,33) de las más jóvenes ($F=6,66$; $p<0,05$). En los varones, sin embargo, no se han encontrado diferencias significativas en esta estrategia ni en ninguna otra.

Relación Entre Personalidad Resistente y Estrategias de Afrontamiento

Al realizar este estudio, esperábamos encontrar una correlación positiva entre personalidad resistente y estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos se muestran en la Tabla 10. Esta correlación se llevó a cabo con la puntuación total de personalidad resistente, sus tres componentes y las ocho estrategias de afrontamiento. Estos resultados, que serán explicados más detenidamente en la discusión, indican que la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento correlacionan de forma significativa.

Tabla 10. *Correlación Entre Personalidad Resistente y Estrategias de Afrontamiento*

	PR	Comp.	Cont.	Reto	Resol. Prob.	Expres. Emoc.	Pens. Desid	Apoyo Social	Reest. Cogn.	Evit. Prob	Auto-critica	Ret Soc
Pers.Resistente	1											
Compromiso	,77**	1										
Control	,74**	,34**	1									
Reto	,76**	,43**	,33**	1								
Resol.Probl.	,32**	,26**	,22**	,24**	1							
Expr.Emocional	,16*	,11	,21**	,03	,11	1						
Pens Desiderat	,09	,08	,15*	-,02	-,01	,30**	1					
Apoyo Social	,19**	,16*	,19**	,07	,27**	,58**	,15*	1				
Reest.Cognitiva	,15*	,11	,12	,11	,50**	,28**	,04	,51**	1			
EvitaciónProbl	-,10	-,08	-,03	-,11	,06	,00	,06	,09	,34**	1		
Autocrítica	-,02	-,12	,10	-,05	-,03	,06	,36**	-,01	,05	0,86	1	
Retirada Social	-,13	-,22**	-,07	-,00	-,03	-,25**	,19**	-,29**	-,03	,36**	,40**	1

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

Discusión

A lo largo de este trabajo se han estudiado dos variables y su relación con la práctica deportiva. A continuación se van a explicar los distintos resultados obtenidos.

Personalidad Resistente

La primera hipótesis en relación con la personalidad resistente no se cumple en el estudio. La práctica deportiva no tiene relación con una mayor o menor puntuación en esta variable. No hay diferencia de medias entre deportistas y no deportistas en personalidad resistente en su globalidad. Tanto deportistas como no deportistas pueden estar sometidos a situaciones de estrés que les ayuden a desarrollar más resistencia a estas situaciones. La situación económica y social de España en los últimos años, ha propiciado que se experimenten situaciones de estrés casi a diario por lo que no es necesario participar en una actividad más estresante o practicar deporte donde se experimenta estrés para desarrollar resistencia. Estos resultados son contrarios a los que Jeanes (2009) encontró al comparar su muestra de maratonianos con no deportistas. En este estudio, aunque pequeña, sí hay diferencias entre deportistas y no deportistas. Una de las grandes diferencias entre nuestro estudio y el de Jeanes et al. (2009) es que en nuestro estudio se han incluido 13 modalidades deportivas distintas, mientras que Jeanes et al. (2009) solo trabajó con maratonianos. Esto podría indicar que la asociación de personalidad resistente y deporte es alta en determinadas disciplinas como la maratón pero no parece serlo en otras disciplinas deportivas como las contempladas en este estudio. Cada disciplina deportiva requiere unas exigencias que pueden ser muy diferentes entre si. No es lo mismo practicar un deporte como la maratón, que requiere resistencia tanto física como mental, que el pádel, que puede practicarse sin necesidad de tanta resistencia física pero sí

requiere mayor nivel de reflejos y agilidad. Esto nos lleva a pensar que no es la práctica del deporte en sí, sino los requisitos de cada deporte lo que puede favorecer el desarrollo de la personalidad resistente. Tanto nuestra muestra como la de este estudio está formada por deportistas o maratonianos amateurs. Algunos sujetos de la muestra entrenan de forma más habitual o incluso compiten de forma federada, pero ninguno llega a estar en la categoría de profesionales. Dada la muestra de nuestra investigación no se ha podido comparar a deportistas amateurs con profesionales, pero autores como (Sheard y Golby, 2010 y Thomas, et al., 2013) sí encontraron que esta variable está relacionada con la personalidad resistente. A mayor nivel de competición, mayor nivel de personalidad resistente.

Es del todo imposible, con la muestra analizada, hacer un estudio separado por disciplinas deportivas ya que el tamaño de la muestra no es suficiente. Sería interesante para futuras investigaciones, ampliar la muestra para cada una de las modalidades y así poder conocer si existen diferencias según la modalidad. En caso de que esto fuera así, se podría analizar cuáles son las exigencias y aptitudes concretas de aquellos deportes en los que se dan mayores puntuaciones. Conocer esto podría ayudarnos a entender mejor el desarrollo de este tipo de personalidad. Este conocimiento podría ser útil como herramienta terapéutica para favorecer el desarrollo de esta personalidad aconsejando la práctica deportiva pero enfocada a determinadas disciplinas. Otra posible división sería separar los deportes en individuales y de equipo y comparar si existen diferencias de medias.

Hemos encontrado en este estudio, sin embargo, que sí hay diferencias significativas en una de las variables de la personalidad resistente; control. Los deportistas puntúan significativamente por encima de los no deportistas en este componente. Como se menciona al principio del trabajo, el control hace referencia a las habilidades que cree tener la persona para modificar el curso de los eventos de su vida (Kobasa et al. 1981). Esto nos indica que aunque todos los sujetos parecen tener una personalidad resistente alta, los deportistas tienen más habilidades para creer que pueden modificar el curso de los acontecimientos de sus vidas. Pese a que el deporte no parece influir en el desarrollo global de esta personalidad, sí podría contribuir a que las personas sientan que tienen mayor control en lo que les ocurre. En referencia a este componente, también sería interesante investigarlo en deportes individuales y de equipo. Cabría esperar que los deportes individuales ayuden a desarrollar mayor control que los de equipo. Cuando se juega dentro de un equipo, es más complicado controlar el éxito o el fracaso de un partido ya que no es algo que dependa de uno mismo, sino que hay muchos otros factores que pueden influir, empezando por los propios compañeros. No se ha podido hacer un estudio estadístico de significatividad entre los deportes individuales y los de equipo por el tamaño de la muestra. Sin embargo, hemos podido ver que la puntuación mayor en el componente control, lo tienen los sujetos que practican artes marciales mientras que aquellos con menor puntuación son

los jugadores de football americano. Esto podría indicar que realmente los deportes individuales favorecen a un mayor desarrollo del control.

Estrategias de Afrontamiento

Al iniciar el estudio de las estrategias de afrontamiento esperábamos encontrar puntuaciones más altas en deportistas en aquellas estrategias que estuvieran orientadas a la tarea. Los datos encontrados muestran que esto se cumple en cierta medida. Las diferencias significativas las encontramos en el uso de una de las cuatro estrategias orientadas a la tarea que se plantean en el cuestionario: “Evitación de Problemas”. Los deportistas de esta muestra puntúan más alto que los no deportistas. Autores como Calmeiro y Tenenbaum (2007); Gaudreau et al., (2002) y Nicholls et al., (2006) afirman que las estrategias más usadas por los deportistas son las orientadas a la tarea. Nuestro estudio replica en cierta medida esos resultados. Esta estrategia concreta es considerada en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento como “no adecuada”. Autores como los anteriormente citados afirman que los deportistas tienden a usar estrategias orientadas a la tarea cuando consideran que la situación estresante es controlable. Por otro lado, Anshel y Wells (2000) afirman que las estrategias de evitación se utilizan cuando la situación es considerada como no controlable. En el caso de “Evitación de Problemas” tenemos que es una estrategia orientada a la tarea, pero a su vez es una estrategia de evitación. Este tipo de contradicciones entre distintos autores dificultan el estudio de las estrategias de afrontamiento de una forma unánime. Existen diversas formas de agrupar las estrategias y parece que cada una es mejor en un momento determinado, pero debería haber un criterio más exhaustivo a la hora de agrupar las distintas estrategias. En este estudio no se ha medido ante qué tipo de situaciones las personas usan cada estrategia, pero dada la controversia que parece haber en las investigaciones hasta ahora, sería positivo realizar un estudio donde se pudieran unificar las distintas estrategias.

Por otro lado, aunque no es significativa la diferencia, también hemos detectado cierta superioridad en la estrategia “Pensamiento Desiderativo”, que también está orientada a la tarea, en deportistas. Estos resultados animan a seguir investigando en esta línea ampliando el repertorio de estrategias orientadas a la tarea. Aunque los deportistas de nuestra muestra no se diferencian de los no deportistas, sí que hemos encontrado una diferencia significativa entre la media de nuestros deportistas en las estrategias orientadas a la tarea y la media de la población general española; estos deportistas sí que están más orientados a la tarea de lo que lo está la población general. Este dato va en la línea de los estudios que afirman que los deportistas desarrollan más las estrategias orientadas a la tarea. En el cuestionario utilizado solo se plantean cuatro estrategias de tarea, pero existen otras muchas. Sería interesante ampliar el número de estrategias a estudiar para ver si los deportistas utilizan estrategias de tarea en general o si hay alguna o algunas concretas que utilicen más.

Cuando hemos considerado únicamente la muestra de deportistas, hemos observado que las mujeres puntúan más alto que los hombres en tres estrategias: “Pensamiento Desiderativo”, “Apoyo Social” y “Expresión Emocional”. En la muestra de no deportistas, únicamente hay diferencias en “Expresión Emocional” a favor de las mujeres y en “Retirada Social” a favor de los hombres. El hecho de hacer deporte hace que las diferencias entre hombres y mujeres sean mayores en cuanto a las estrategias de afrontamiento, ya que en las mujeres deportistas son tres los elementos que las diferencian de los hombres. En cuanto al uso de estrategias de afrontamiento se refiere, el deporte parece estar más relacionado con el desarrollo de estrategias en las mujeres en comparación con los hombres. Es esperable que las mujeres usen más la “Expresión emocional” ya que nuestra cultura apoya que las mujeres expresen sus sentimientos mientras que a los hombres se les enseña a callárselos y a enfrentarse al estrés de manera distinta. Lo que es curioso es que solo las mujeres deportistas puntúen más alto en “Apoyo Social” y en “Pensamiento Desiderativo”.

Otro resultado interesante es el que hemos encontrado al comparar a las mujeres en función de si practican o no deporte. Aquellas que sí lo hacen, puntúan significativamente más alto que las que no en “Reestructuración Cognitiva”. Al no ser un estudio experimental no podemos hablar de causalidad, pero sí es un dato interesante para tener en cuenta de cara a las terapias cognitivo-conductuales. Las mujeres deportistas podrían tener mayor facilidad para trabajar desde este enfoque ya que son más propensas a utilizar este tipo de estrategia que requiere un enfoque más cognitivo. Si ya por sí solas son capaces de trabajar cognitivamente, en caso de necesitar apoyo terapéutico podría esperarse unos mejores resultados. Considerando todos estos datos, parece que el deporte sí tiene algún tipo de relación con el desarrollo de estrategias de afrontamiento en las mujeres

Como futura línea de investigación, sería interesante realizar un estudio experimental sobre la relación entre estrategias y el deporte en las mujeres. Con esto se buscaría investigar si es el deporte el que lleva al uso de más estrategias o si por el contrario las mujeres que tienen mayores estrategias son las que más deporte practican. En el caso de que el deporte fuera lo que influye, podría usarse como herramienta para incrementar las estrategias de afrontamiento en los casos que fuera preciso. En esta misma línea, yendo un poco más allá, también podría investigarse si hay algún estilo de afrontamiento concreto que influya en la práctica deportiva o si determinado estilo de afrontamiento influye en la implicación de cada persona en el deporte.

En relación con la edad y las estrategias encontramos que los sujetos de entre 18-25 años puntúan por encima del resto en “Apoyo Social”, independientemente de si practican deporte o no. Además, las mujeres deportistas de mayor edad también se diferencian del resto, con una menor puntuación en esta estrategia. Las no deportistas no muestran esta diferencia. Tiene sentido pensar que en la gente madura, esta estrategia tenga menor importancia ya que a medida que la persona se desarrolla, tiene menor dependencia de su grupo social. Una vez más,

encontramos que existen diferencias de medias siendo el deporte una de las variables implicadas.

Personalidad Resistente y Estrategias de Afrontamiento

Para explicar esta relación entre ambas variables, vamos a comentar primero la relación entre la personalidad resistente en general y las diferentes estrategias de afrontamiento. A continuación veremos la relación entre los distintos componentes de esta personalidad y las estrategias.

Los resultados encontrados indican que la personalidad resistente correlaciona positivamente con “Resolución de Problemas”, “Apoyo Social”, “Reestructuración Cognitiva” y “Expresión emocional”. En todas ellas la correlación es significativa, pero el mayor grado de correlación está en “Resolución de Problemas”. Estas cuatro estrategias se consideran adecuadas o adaptativas por los autores del cuestionario utilizado. Williams, Wieber y Smith (1992) encontraron resultados similares en su estudio. Aunque las estrategias utilizadas por estos autores son diferentes a las de nuestro cuestionario, las que correlacionaban en su estudio con la personalidad resistente también estaban dentro de la categoría de adaptativas. Esto indica que el uso de estrategias adaptativas puede ser un mecanismo por el cual las personas altas en resistencia se protegen de los efectos negativos de situaciones estresantes. Las personas altas en resistencia tienden a lidiar mejor con el estrés. Con los resultados obtenidos podemos entender que son capaces de controlar mejor el estrés porque las estrategias que utilizan son eficaces.

Si nos fijamos en cada uno de los componentes de la personalidad resistente por separado, observamos que la única estrategia que correlaciona con los tres componentes es la “Resolución de Problemas”. En el caso del compromiso, también encontramos una correlación positiva con “Apoyo Social” y una inversa con “Retirada Social”, que es una de las estrategias considerada como desadaptativa. En el caso del control, son cuatro las estrategias que correlacionan positivamente: “Resolución de Problemas”, “Expresión Emocional”, “Pensamiento Desiderativo” y “Apoyo Social”. De estas cuatro, solo el “Pensamiento Desiderativo” está considerada como una estrategia poco adecuada. La correlación más fuerte se da con “Resolución de Problemas” mientras que “Pensamiento Desiderativo” tiene la menor intensidad. Estudios como el de Florain, Mikulincer y Taubman (1995) también encontraron que estos dos componentes correlacionan con estrategias adaptativas. Es curioso que el componente control correlacione de forma positiva con “Pensamiento Desiderativo”. Esta estrategia hace referencia a desear que la situación nunca hubiese ocurrido o a desear no querer estar nunca más en esa situación. Las personas altas en control consideran que tienen capacidad para controlar las cosas que suceden a su alrededor por lo que sería esperable que no correlacionaran con este tipo de estrategia que está más relacionada con gente que tiene o cree tener pocos recursos para cambiar su situación. Por último, el componente reto tiene una

correlación con “Resolución de Problemas”. No hemos encontrado ningún estudio que haga referencia a la correlación de esta variable con las estrategias. Al igual que nos ha pasado en nuestro estudio, distintos autores han podido encontrar resultados similares, impidiéndoles también hablar más en profundidad de este componente. Lo que sí podemos comentar es correlación que hay entre el reto y la “Resolución de Problemas”. Dada la definición de este componente, era esperable encontrar una asociación con esta estrategia. Las personas altas en reto consideran estimulante enfrentarse a situaciones novedosas. Es por eso que se enfrentan de cara a los problemas, no los evitan. Viven las situaciones estresantes como una oportunidad para crecer y para probarse a sí mismos. Teniendo en cuenta esto y las distintas estrategias que se incluyen en el Inventario de Estrategias de Afrontamiento resulta lógico que este componente solo correlacione con “Resolución de Problemas”. El resto de estrategias medidas no requieren que la persona esté tan comprometida con la situación y la viva como una oportunidad para probarse y superarse a sí misma.

Como vemos en los resultados anteriores, el componente control es el que correlaciona con mayor número de estrategias. Estos resultados podrían parecer contrarios a lo que encontró Shamai (como se citó en Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002) en su estudio. Este autor encontró que es la variable compromiso la que más fuertemente correlaciona con estrategias adaptativas. Sin embargo, los resultados de nuestro estudio lo que indican es que la variable control es la que correlaciona con mayor número de estrategias de afrontamiento. Si analizamos la intensidad de esa relación, podemos ver que en el caso de la estrategia de “Resolución de Problemas” (al ser la única que aparece en los tres componentes) la intensidad de la relación es mayor en compromiso.

También podemos ver que hay correlaciones entre las propias estrategias. La correlación con mayor fuerza la encontramos entre “Apoyo Social” y “Expresión Emocional”. Esto indica que las personas que usan “Apoyo Social” también utilizan “Expresión Emocional”. Los resultados obtenidos en las mujeres deportistas indican que esta correlación se cumple ya que puntúan alto en ambas y hay diferencias significativas respecto a los hombres.

Limitaciones

Este trabajo ha tenido una serie de limitaciones. En primer lugar, el tamaño de la muestra dentro de cada deporte concreto no ha sido la suficiente para poder realizar un estudio más preciso y hacer afirmaciones más contundentes.

En segundo lugar, el criterio de inclusión para los sujetos deportistas puede haber contaminado la muestra. Para que se consideraran deportistas, los sujetos tenían que participar en una liga organizada. Muchas personas hoy en día hacen deporte pero no lo practican de manera oficial ni regulada, sino que lo hacen de forma informal. Esas personas en nuestro trabajo no eran consideradas deportistas, pero a efectos prácticos, sí practican deporte. El hecho

de no haberles incluido en la categoría de deportistas, sino en la de no deportistas, ha podido afectar a los resultados finales. De cara a futuras investigaciones, habría que acotar mejor los criterios de inclusión para los deportistas.

En tercer lugar, el cuestionario utilizado para medir la personalidad resistente es quizás muy general. Existen pocos trabajos que hayan trabajado con este cuestionario y ninguno en el ámbito del deporte en España lo que ha dificultado el conocer si es un cuestionario que realmente discrimina a la gente con resistencia alta de la baja. La gran mayoría de nuestra muestra ha obtenido una puntuación muy elevada en el cuestionario y no nos queda del todo claro si es porque casi todos los sujetos son realmente resistentes o si el cuestionario no discrimina bien del todo. Sería importante realizar más estudios utilizando este cuestionario concreto para asegurarnos de que es un instrumento adecuado. Se eligió este cuestionario debido a que no existen muchos otros que midan personalidad resistente y puesto que este es un cuestionario breve, nos pareció oportuno para que la gente lo contestara hasta el final y no lo dejara a medias por cansancio o aburrimiento.

Por último, y como se ha mencionado anteriormente, el hecho de que haya tantos tipos y criterios para clasificar a las distintas estrategias de afrontamiento dificulta poder replicar otras investigaciones.

Conclusión

Esta investigación aporta más evidencia que la que ya existía acerca de la relación que existe entre la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento. Las personas altas en resistencia son personas más saludables. Al lidiar mejor con el estrés, tienden a padecer menos enfermedades. Estas personas tienen mayor capacidad para usar estrategias adaptativas, lo que les permite enfrentarse con mayor éxito a las situaciones estresantes.

Por otro lado, este trabajo nos abre las puertas a futuras líneas de investigación que nos pueden ayudar a conocer mejor qué tipos de deportes podrían estar más involucrados en el desarrollo de la personalidad resistente y si el deporte es un factor que influye en el uso de estrategias de afrontamiento concretas. Sería muy interesante conocer estos resultados de cara a usar el deporte como una herramienta terapéutica y para ayudar a las personas a rendir mejor en el mundo laboral. La personalidad resistente protege ante el síndrome de *burnout*, por lo que si el deporte influyera en el desarrollo de esta personalidad, la gente podría verse muy beneficiada no solo en el nivel personal sino también en el nivel laboral.

Referencias

- Anshel, M.H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Anshel, M.H. y Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 15, 193-209.
- Anshel, M.H. y Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.
- Anshel, M.H. y Kassidis, A.N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- Anshel, M.H. y Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3-21.
- Anshel, M.H. y Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describes coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.
- Anshel, M.H., Williams, L.R. y Williams, S.M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J.C. (2008). Rasgos de personalidad en fisiculturistas y relaciones con variables antropométricas y conductas deportivas. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 85-102.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146.
- Calmeiro, L. y Tenenbaum, G. (2007). Fluctuation of cognitive-emotional states during competition: An ideographic approach. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(1), 85-100.
- Cano, F.J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española del inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Dias, C., Cruz, J.F. y Fonseca, A.M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13.
- Franco, C. (2009). Modificación de los niveles de burnout y de personalidad resistente en un grupo de deportistas a través de un programa de conciencia plena (mindfulness). *Anuario de Psicología*, 40(3), 277-390.
- Florian, V., Mikulincer, M. y Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.

- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas*. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid. Extraído de: <http://eprints.ucm.es/9859/1/T31529.pdf>
- Garita, E. (2006). Motivos de participación y satisfacción en la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. *Revista MH salud*, 3(1), 1-16.
- Gattás, M., Scipiao, C. y Guillen, F. (2004). La personalidad de deportistas brasileños de alto nivel: comparación entre diferentes modalidades deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 y 2), 117-127.
- Gaudreau, P., Blondin, J.P. y Lapierre, A.M. (2002). Athletes' coping during a competition: Relationships of coping strategies with positive effect, negative effect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
- 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.
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 2(3), 98- 101.
- Kardum, I., Hudek-Knežević, J. y Krapić, N. (2012). The structure of hardiness, its measurement invariance across gender and relationships with personality traits and mental health outcomes. *Psychological Topics*, 21(3), 487-507.
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, personality and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S., Maddi, S. y Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 368-378.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Maddi, S. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168.
- Maddi, S. y Hess, M. (1992). Personality hardiness and success in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4), 360-368.
- Maddi, S. y Khoshaba, D. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Maddi, S., Khoshaba, D., Persico, M., Lu, J., Harvey, R. y Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 35, 72-85.
- Mahoney, M., Gabriel, T. y Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.

- Martínez, J.A. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 2(18), Extraído de <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>
- Moreno-Jiménez, B., Arcenillas, M.V., Morante, M.E. y Garrosa, E. (2005). Burnout en profesores de primaria: Personalidad y sintomatología. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 21, 71-88.
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Garrosa, E. y Blanco, L.M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26(2), 207-214.
- Nguyen-Michel, S., Unger, J., Hamilton, J. y Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health*, 22, 179-188.
- Nicholls, A., Holt, N., Polman, R. y Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nowack, K.M. (1989). Coping style, cognitive hardiness, and health status. *Journal of Behavioral Medicine*, 12, 145-158.
- Peñacoba, C. y Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente. *Boletín de Psicología*, 58, 61-96.
- Ramzi, S. y Besharat, M. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 823-826.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Ruíz, R. (2001). La profesión del deportista desde la perspectiva de los rasgos de personalidad. *Infocoes*, 1(1), 49-72.
- Ruíz, R. (2005). Análisis de las diferencias de personalidad en el deporte del judo a nivel competitivo en función de la variable sexo y categoría de edad deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1 y 2), 29-48.
- Salehi, A.M. 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.
- Sheard, M. (2009). A cross-national analysis of mental thoughtness and hardiness in elite university rugby league teams. *Perceptual and Motor Skills*, 109(1), 213-223.
- Sheard, M. y Golby, J. (2010). Personality hardiness differentiates elite-level sport performers. *USEP*, 8, 160-169.
- Soderstrom, M., Dolbier, C., Lieferman, J. y Steinhardt, M. (2000). The relationship of hardiness, coping strategies, and perceived stress to symptoms of illness. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 311-328.

- Thomas, P., Murphy, S. y Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Thomas, S., Reeves, C., Agombar, J. y Greenlees, I. (2013). Personality Hardiness at different levels of competitive motorcycling. *Perceptual and Motor Skills*, 116(1), 315-321.
- Williams, P.G., Wiebe, D.J. y Smith, T.W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavioral Medicine*, 15, 237-255