

Generalidades sobre la personalidad resistente como cualidad de los corredores de fondo
(revisión)

Generalities on the resistant personality as quality of the endurance athlete

Alberto Antonio Caballero-Cudeiro, Dirección Provincial de Deportes de Granma,
caballero@inder.cu, Cuba.

Martha Cañizares-Hernández, UCCFD, martica@inder.cu, Cuba.

Reynaldo J. Estrada-Cingualbres, Facultad de Cultura Física de Granma,
reynaldoec@grm.uccfd.cu, Cuba.

Resumen

La Personalidad Resistente es una característica individual que permite hacer frente a los estímulos estresores de la vida y convertirlos en oportunidades de crecimiento (Kobasa, 1979; Maddi, 2006). Sus tres componentes: Compromiso, Control y Desafío pueden proteger a los deportistas contra las impredecibles situaciones de las carreras de fondo. El artículo realiza una fundamentación sobre los aspectos que en la actualidad se utilizan referidos a las características esenciales que poseen los corredores de fondo, y especialmente a las generalidades sobre este tipo de personalidad, aspectos que deben tener en cuenta en todo momento los entrenadores dentro de la preparación psicológica de sus atletas y que en los corredores de fondo posee especial significado.

Palabras clave: personalidad/ resistente/ cualidad/ corredores de fondo.

Abstract:

The hardiness personality is an individual characteristic that allow us to be ready against stressors stimulation of the life, and become it in growing opportunity (kobasa, 1979, maddi, 2006). There are three components: compromise, control and challenge that could protect the athletes against unexpecting situations at the endurance. The article make supporting in nowadays matters according to the principal characteristics which have the endurance athletes and specially to the characteristic about that kind of personality This matter is taken to account in every time by all trainmen inside of the psychological training of theirs athletes and in the endurances it have an special significance.

Key words: hardiness/ endurance/ personality/ stress.

Introducción

Las carreras de fondo de larga distancia son una de las situaciones más estresantes en las que una persona participa de forma voluntaria. Las pruebas de maratón exigen al corredor un entrenamiento cuyo volumen e intensidad pueden producir niveles altos de estrés. Estos efectos no son solamente a nivel fisiológico sino también pueden afectar el estado psicológico. A pesar de la dureza y del esfuerzo que requieren, es elevado el número de corredores que en cada prueba se dan cita en la línea de salida.

Correr largas distancias supone estar en contacto directo con la fatiga, el dolor y con diversas fuentes de estrés como la meteorología o las lesiones. El efecto que estos factores ejercen sobre los corredores está determinado por un conjunto características individuales, una de ellas es la personalidad, ante una misma situación cada corredor reacciona de forma diferente.

Dentro de la diversidad de disciplinas atléticas, se encuentran las pruebas de resistencia o de larga distancia, que son capaces de llevar al límite a los deportistas que las practican. En función de las distancia, se dividen en pruebas de medio fondo, donde los deportistas recorren distancias entre los 800 y 3 000 m (Hubiche y Pradet, 1999), pruebas de fondo como los 5 000, 10 000 m y la maratón (42.196 Km.) y las carreras de ultrafondo de más de 42.196 km. Benyo y Henderson, (2002).

Los corredores de medio fondo y fondo más significativos en la historia de estas pruebas son: el finlandés Hannes Kolehmainen que corrió en los Olímpicos de Estocolmo 1912 y Amberes 1920. Paavo Nurmi, también de Finlandia, brilló por sus actuaciones en la década de 1920. El atleta checoslovaco Emil Zátopek, que se destacó en los juegos Olímpicos de Londres 1948 y Helsinki 1952. El etíope Haile Gebrselassie, obtuvo múltiples victorias en la década de 1990, sus actuaciones en los olímpicos de Atlanta 1996 y Sídney 2000 así como su incursión en la prueba de maratón en Berlín le dieron un lugar en la historia mundial del atletismo. Kenenisa Bekele, natural de Etiopía, se ha ganado el título de uno de los mejores fondistas de la historia, hace su aparición en el año 2001 y se destaca durante los juegos olímpicos de Atenas 2004 y Pekín 2008.

Aunque es una de las áreas con mayor debilidad dentro del atletismo en el país, algunos atletas se han destacado incluso en el área Panamericana, tales son los casos de Rigoberto Mendoza, campeón en los Juegos Panamericanos en México (1975), Radamés González que obtuvo oro y bronce en San Juan, Puerto Rico (1979) y La Habana (1991) respectivamente, Alberto Cuba, campeón en La Habana (1991), así como Mariela González, oro y plata, en Río de Janeiro,

Basil (1997) y Santo Domingo (1993). Destacando que tanto Radamés como Mariela son atletas nacidos y desarrollados en la provincia de Granma, cuyo equipo masculino y femenino ha sido ganador en nueve ocasiones consecutivas de la maratón MARABANA entre los años 2006 al 2012.

En particular las especialidades de fondo son una de las actividades más estresantes en las que un ser humano puede participar de forma voluntaria (Eich y Metcalfe, 2009), debido a la intensidad, la duración y condiciones ambientales que pueden ser adversas, donde las fuentes de estrés fluyen de forma constante (Buman et al., 2008), además requieren una preparación física específica y un enorme esfuerzo físico y psicológico (Buceta, López de la Llave, Pérez-Llantada, Vallejo y del Pino, 2002).

Desarrollo

I. La personalidad como categoría psicológica.

En Cuba, el Dr. Fernando González Rey, ha planteado una concepción sistémica de la personalidad, en la cual se aborda con un enfoque materialista dialéctico el estudio de su estructura como una integración de contenidos y funciones que desempeñan un papel esencial en la regulación del comportamiento del hombre.

La personalidad es “una organización estable y sistémica de los contenidos y funciones psicológicas que caracterizan la expresión integral del sujeto en sus funciones reguladoras y auto reguladoras del comportamiento, constituye por lo tanto, una integración sistémica de los contenidos y funciones de la psiquis, que se expresa de manera individualizada en el comportamiento de cada sujeto”. González Rey, F. (1987).

El carácter sistémico, la estructura y la integridad de la personalidad se mantienen relativamente estables a lo largo de la vida del individuo permitiendo que las características y cualidades personales se mantengan a pesar de los cambios en las condiciones externas e internas del individuo. El hombre debe enfrentar disímiles situaciones ante las cuales se expresa íntegramente.

Como todo sistema está sujeta al principio del desarrollo que implica un proceso constante de cambio y transformación que permite el tránsito a niveles superiores de organización. Otra característica general de la personalidad es su individualidad que se expresa en aquellas características de la personalidad que la diferencian de los demás y debe ser analizada en el contenido y funciones propias de cada sujeto. Las diferentes personas no se ven inmersas en

Generalidades sobre la personalidad resistente...

las mismas situaciones, que al ser reflejadas favorecen la formación de características de personalidad particulares en cada una.

Por tanto, la formación de la personalidad es un proceso constante de cambios y transformaciones que gradualmente conduce a:

- Un aumento y profundización de la actividad de los sujetos, con una mayor y más estrecha unidad entre sus procesos y formaciones psicológicas
- Un creciente enriquecimiento de la vida psíquica y de las relaciones del sujeto, con la elevación de su implicación personal en lo que hace, piensa y siente
- Un nivel más alto de independencia, con el incremento de la asimilación crítica y la elaboración propia como manifestación del cambio de la regulación externa a la autorregulación

Aunque la psicología del deporte es una disciplina relativamente joven en la mayoría de los países; surgió durante los años 60 y fue básicamente, por la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de la educación física y de las necesidades de los deportistas de alta competición, ya que eran escasos los psicólogos que veían el deporte como un campo interesante de investigación e intervención; de hecho esta disciplina no obtuvo su reconocimiento internacional hasta el I Congreso Mundial de psicología del deporte celebrado en Roma en 1965, a pesar de existir trabajos destacados desde 1920.

Precisamente Rusell, L. (2001), al caracterizar psicológicamente a los deportes de resistencia, plantea que en los eventos de larga duración (kayak- canoa, remos, natación, ciclismo de ruta, el patinaje y las carreras de distancias medias y de fondo), la característica más relevante es la capacidad de resistencia. La misma posibilita en los atletas la movilización de todas las reservas psicofísicas que permiten al deportista combatir la fatiga, el cansancio, el agotamiento y el posible decaimiento que puedan surgir en el deportista durante el cumplimiento de las largas jornadas de trabajo. Cuyas principales particularidades generales de su personalidad se sintetizan en:

- un elevado *nivel de aspiración* al rendimiento como consecuencia de la alta motivación que debe poseer el deportista para enfrentar la monotonía y los estados desfavorables
- una fuerte *actividad volitiva* que permita enfrentar y vencer cualesquiera de los obstáculos y las dificultades que se presentan durante la realización de las tareas
- una correcta *autoestima* y por tanto *autovaloración* de sus posibilidades y potencialidades para enfrentar los objetos, fenómenos y situaciones con los cuales interactúa en las

diferentes etapas de la preparación y competencias. Es decir, poseer la suficiente confianza en sí mismos y en sus propias fuerzas

- debe poseer un alto *espíritu de sacrificio, entereza y tenacidad* para mantenerse luchando hasta el final por obtener altos logros competitivos. Ello está directamente asociado con una definición precisa de los objetivos y metas que se traza este durante su preparación y en las competencias

En tal sentido estas y otras cualidades de la personalidad de dichos deportistas están encaminadas a garantizar las diferentes actitudes que los mismos deban poseer y que le facilitan así revelar un estado óptimo de disposición psíquica durante el cumplimiento de las exigentes tareas del entrenamiento y las competencias.

En el ámbito internacional en los últimos años ha cobrado especial énfasis el estudio de la capacidad individual para protegerse contra los estímulos estresantes en el deporte, aspecto que llevó a Kobasa (1982) y Maddi (2006), a desarrollar el concepto de Personalidad Resistente “PR” o *Hardiness*, tratado como “*una disposición estable de la personalidad que ha sido conceptualizada como la unión de elementos cognitivos, emocionales y conductuales*” (Maddi, 2006), y “que actúa como mediador contra el estrés” (Clough, Earler y Sewell, 2002), “facilitando convertir las circunstancias estresantes en oportunidades de crecimiento” (Maddi, 2006).

Por tanto, la personalidad resistente “PR” se manifiesta como “un conjunto de características que actúan de protección contra los efectos negativos que produce el estrés, y se compone de tres elementos: compromiso, control y desafío (reto), por sus características las pruebas de fondo (atletismo, ciclismo, triatlón, remos, etcétera), se presentan como el ambiente ideal para que se manifieste la personalidad resistente”. Maddi,(2006).

Sistemáticamente los corredores están directamente experimentando cada uno de los elementos de la personalidad resistente, los entrenamientos regulares de gran volumen requieren un gran nivel de compromiso. Recorrer distancias que en ocasiones superan los 25 a 40 km. requiere de una gran confianza en las propias capacidades, la cual se manifiesta a través de la sensación de control. Los corredores se muestran seguros antes las situaciones que ocurren en carrera, prueba de esa seguridad es la tendencia a transformar la actividad deportiva en un estilo de vida. A la preparación y confianza en uno mismo que requieren estas pruebas de resistencia se unen las circunstancias en las que se practican, las condiciones climatológicas por si mismas pueden suponer una prueba de resistencia, superar la fatiga y el

Generalidades sobre la personalidad resistente...

dolor que permanecen tan unidos a la actividad de correr representando un Desafío para cualquier corredor sin importar su nivel competitivo.

Desde el *punto de vista psicológico* la personalidad resistente se manifiesta en los corredores en tres niveles:

- Cognitivo: los pensamientos, creencias y juicios sobre las situaciones estresantes y acerca de los recursos personales para enfrentarlas. En los corredores de fondo las cogniciones desempeñan un papel muy importante, debido a que durante una carrera se pasan largos periodos de tiempo teniendo un diálogo interno constante; los pensamientos vienen y van. En algunas carreras la presencia de estímulos estresantes como el clima o la sensación de fatiga se ven potenciados por la aparición de pensamientos que motivan a parar o abandonar, o por el contrario el corredor vence esas dificultades a través de pensamientos que le motivan para continuar su esfuerzo, los músculos obedecen las órdenes del cerebro
- Conductual: una vez la información del exterior se procesa es necesario dar una respuesta, es decir pasar a la acción. La personalidad resistente estaría presente en aquellas acciones que el corredor realiza con el fin de superar las dificultades y continuar su esfuerzo hacia su objetivo
- Emocional: de la misma forma que las carreras de fondo se caracterizan por el gran esfuerzo físico que se realiza y que en ocasiones pueden ser muy intenso, las emociones que acompañan esos momentos de esfuerzo son también muy intensas. Estudios realizados con corredores de maratón han sugerido que para estos deportistas el dolor no supone un motivo infelicidad, es decir, el bienestar emocional de los maratonianos no se ve afectado por la fatiga. Esta estabilidad ante las situaciones estresantes está directamente vinculada con la protección que ejerce la personalidad resistente sobre los efectos negativos del estrés.

En los corredores de fondo, es común que a lo largo de una prueba experimenten situaciones que para otros pueden ser percibidas como amenazas, pero que dentro del contexto del corredor son situaciones normales; en estos deportistas la satisfacción obtenida tras finalizar la carrera, la cual incluye: cogniciones, conductas y emociones, es mayor que el esfuerzo que supone obtenerlas.

Es normal que en aquellas ocasiones en que más se ha sufrido en una carrera más intensa es la satisfacción que se experimenta al cruzar la meta. Esta situación es posible gracias a la

personalidad resistente con la cual los deportistas perciben a las dificultades como oportunidades de crecimiento.

La personalidad resistente no es proceso estático, no se presenta como una característica innata, se va desarrollando a través de las experiencias. Al superar una situación estresante durante una prueba los corredores refuerzan su capacidad para resistir. Al igual que la capacidad física la personalidad resistente puede entrenarse.

La personalidad resistente dentro de las carreras de fondo puede aportar grandes beneficios, es por ello que se ha convertido en un tema de interés para la comunidad científica. El efecto negativo que el estrés produce sobre una persona se ha convertido en un problema de salud pública a nivel mundial.

II. Ventajas de la personalidad resistente como cualidad psicológica en los corredores de fondo.

El reto, al igual que el compromiso, reduce la posibilidad de burnout. Un deportista (o un trabajador) comprometido y que se plantea retos corre menos peligro de “quemarse” practicando su deporte o desempeñando su labor. Las personas con un buen grado de reto y compromiso tienen más tolerancia a la ambigüedad (soportan no verlo todo claro y diáfano) y más flexibilidad mental, que dota de mayor capacidad para asimilar nuevos desafíos en caso de que algunos no puedan ser acometidos, o reenfoarlos para resolverlos desde un prisma más efectivo. Por ejemplo, si no he podido entrenar todo el tiempo que quisiera y el objetivo que me he planteado está cercano, entrenar de forma más provechosa, con series, con rodillo, cuidar la alimentación...

Respecto al compromiso, si la persona tiene un grado alto y se encuentra ante una situación difícil, ese grado de compromiso le impedirá abandonarla y desarrollará estrategias de afrontamiento para poder resolverla de la mejor forma posible. Una persona con bajo grado de compromiso optará por abandonar y no aprenderá cómo luchar contra esa situación complicada, con lo cual nunca será capaz de superarla.

Los estudios realizados sobre “PR” muestran su influencia en el estrés y la salud (Kobasa, 1982). Esto se debe a que las personas con este tipo de personalidad responden positivamente al estrés (no se hunden o desesperan), y es por lo que disfrutan de mejor salud, y consecuentemente acaban padeciendo menos estrés que las personas que no tienen esta característica de personalidad.

Por tanto, el atleta que sea identificado con las características de la “PR” es muy favorable, debido a que sabrá disfrutar las altas cargas de entrenamiento y afrontar las circunstancias

Generalidades sobre la personalidad resistente...

adversas. Al reconocer que la “PR” se compone de 3 elementos: **compromiso, control y desafío**, y debe ser entendida como un concepto global por encima de sus dimensiones (Kobasa 1979; Maddi, 2006), pueden proteger a los deportistas contra las impredecibles situaciones de las carreras de fondo, aspecto que la presenta como un elemento importante debido a que el estrés produce efectos mínimos de debilidad en una persona con personalidad resistente. (Weinberg y Gould, 2007).

Estudios con diversas poblaciones y contextos han reportado la influencia positiva de la personalidad resistente y el rendimiento (Sheard y Golby, 2010). Su aplicación en diversas poblaciones y contextos han reportado la influencia positiva de la personalidad resistente y el rendimiento (Sheard y Golby, 2010). En situaciones específicas relacionadas con el deporte, la personalidad resistente ha sido identificada como un constructo importante de la personalidad de los deportistas de elite; Lancer, (2000); Golby y Sheard, (2004); Penna, Burden y Richards, (2004); Sheard y Golby, (2010).

Se ha corroborado que niveles altos de personalidad resistente pueden predecir el rendimiento deportivo exitoso (Maddi y Hess, 1992; Lancer, 2000; Sheard, 2009), así como mejorar aspectos necesarios para mejorar el rendimiento deportivo como la recuperación de lesiones (Ford, Eklund y Gordon, 2000) y la capacidad física (Rogers, Alderman y Niel, 2003). Los componentes de la personalidad resistente proporcionan el coraje y la motivación para pensar, sentir y comportarse de una manera favorable para la realización de objetivos dentro del deporte de competición, Sheard y Golby, (2010).

Las carreras de fondo, por sus características se presentan como uno de los escenarios más fértiles para el estudio de la personalidad resistente, Jaenes, Godoy y Román (2008), desarrollaron el primer instrumento de medición, la Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos (EPRM), la cual está basado en la versión española del Personal Views Survey (PVS, Hardiness Institute, 1985) y contiene 30 ítems, 10 para cada una de las dimensiones de Compromiso, Control y Desafío. Los resultados del estudio con corredores de maratón mediante la aplicación de la EPRM permitieron concluir a Jaenes, Godoy y Román (2009), que era posible diferencias entre las mejores y peores marcas en una carrera de maratón en función del nivel de personalidad resistente del deportista, así mismo la población deportista (corredores de maratón) presentó valores totales de personalidad resistente superiores que la población general.

En Cuba, como parte de la atención especializada que recibe el atleta de alto rendimiento, se le brinda dentro de las diferentes preparaciones contentivas en la planificación del entrenamiento la preparación psicológica dirigida en parte a conocer el estado psíquico del deportista para enfrentar la propia preparación y desempeñarse en las competencias con rendimientos óptimos, de ahí que su objetivo se dirija al estudio de los procesos psíquicos según las características de cada deporte determinando las aptitudes hacia la actividad deportiva con estudios vinculados a la personalidad, las percepciones, la atención, motivación, el pensamiento, la voluntad, y otras más específicas como las metas en el deporte, liderazgo, efectividad de las acciones tácticas, cohesión y clima sociopsicológico en equipos deportivos, entre otras.

Desde el inicio de la psicología deportiva, y hasta ahora, las variables psicológicas más ampliamente estudiadas han sido, la *personalidad, motivación y ansiedad* de los deportistas.

- Motivación: la mayoría de los autores han considerado la motivación como un concepto explicativo de la conducta, relacionado con la fuerza o energía que activa, dirige y mantiene el comportamiento. Cashmore (2002) y Woolfolk (1996) se refieren a ello, apuntando que la motivación es un estado o proceso interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia un objetivo. En esta línea, Vallerand y Thill (1993) la entienden como un constructo hipotético que describe las fuerzas internas y/o externas que producen la iniciación, dirección, intensidad y persistencia de la conducta. Debido a esto, se considera que la motivación tiene un papel fundamental en todos los ámbitos de la vida, pues actúa como un auténtico motor para que los individuos realicen cualquier actividad.

En el deporte, la motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físico-deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales, culturales).

Dosil, J. (2004), hace una definición de la Motivación en el Deporte que trata de integrar a todas: “La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la

Generalidades sobre la personalidad resistente...

construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de sus propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales)”.

La motivación específica de los corredores de fondo ha sido tratada por varios autores entre los que destacan Jaenes, J.C. (1994), Barrios, R. (2001), Bueno, J. y otros, (2002), Dosil, J. (2004), Kjelsas, E. & Augestad, L. B. (2003), Rodríguez, L. & Díaz, F. J. (2000).

Algunos de los estudios llevados a cabo sobre los motivos para correr largas distancias, muestran que no hay un motivo único que lleve a las personas a la práctica de la carrera continua, y a muchas de ellas incluso a participar en algún maratón. Sin embargo, manifiesta que la mayoría de los encuestados aduce razones que tienen que ver con los beneficios que esperan obtener con la práctica, aunque otras razones como la influencia de familiares y amigos o mantenerse en forma, también tenían importancia para iniciarse, y los factores motivacionales derivados del entrenamiento y las sensaciones positivas que tenían, la tenían para mantenerse en la práctica.

Motivos como mejorar físicamente, sentirse bien y en forma, parecen ser los que predominan como motivos para correr en general. Sin embargo, para correr un maratón en particular, el desafío personal que supone y la satisfacción de lograr una mejoría en su tiempo previo, son los motivos que cobran más importancia.

- Ansiedad: la ansiedad es un estado del organismo caracterizado por la emisión de respuestas fisiológicas y motoras que se corresponden con aquellas asociadas al “distress” y que van acompañadas de la percepción cognitiva de este peculiar estado del organismo como negativo y disfórico, atribuyéndose, en la mayoría de los casos, tal estado a la existencia de un estímulo percibido como potencialmente nocivo, Bellack y Hersen, (1977).

Por lo tanto, la ansiedad es conceptualizada como un estado afectivo negativo, producida por situaciones que son temidas por el individuo, en la mayoría de las cuales, el peligro puede ser potencialmente peligroso, pero no atenta necesariamente contra la integridad del sujeto. Este estado afectivo negativo es desencadenado por un esquema aprehensivo de ansiedad que es activado por sentimientos de imprescindibilidad e incontrolabilidad de las situaciones, es decir, existe una inhabilidad percibida para predecir control u obtener resultados deseados en situaciones o eventos venideros.

Además, se presentan una serie de consecuencias que conllevan a un cambio en el foco de atención desde un contenido externo a un contenido interno de autofocalización, un aumento posterior en los niveles de activación o *arousal*; estrechamiento del campo de concentración de

la atención; hipervigilancia de las fuentes de aprehensión que pueden alterar la concentración y la ejecución.

Aunque no todos los participantes en el deporte sufren ansiedad, abundan las evidencias de que la competición deportiva es capaz de producir altos niveles de ansiedad en muchos de los deportistas élite, hasta el punto de afectar gravemente la actuación.

González (2000), plantea que “cuando las personas compiten se enfrentan a demandas situacionales que pertenecen a la valoración de la ejecución, la adquisición de habilidades, su perfeccionamiento y la interacción social a las que el individuo se ve obligado a responder. Frente a estas demandas unos deportistas, aunque experimenten ansiedad mientras compiten, perciben la competición como un reto o un desafío personal que merece la pena. Otros, en cambio, se vuelven tensos y preocupados en el contexto de la competición, en lugar de ver la tarea como un reto personal.” En suma, ciertos individuos tienen una tendencia general a percibir la situación competitiva como un reto personal y otros a percibirla como autoamenazante y ansiógena.

Además, este autor agrega que la ansiedad es una de las emociones más importantes que puede influir negativamente en el rendimiento deportivo y ocurre en el momento en que se percibe una discrepancia entre la dificultad de la tarea y la capacidad para

III. Características de la personalidad resistente como cualidad psicológica en los corredores de fondo.

Todo corredor de fondo sabe que la resistencia física no es suficiente para superar los enormes esfuerzos exigidos. Es imprescindible una adecuada preparación psíquica, a la que desgraciadamente se le dedica mucha menos atención que a los simples entrenamientos atléticos. Balcells, P. (2012).

Los corredores que afrontan el reto de los 42,195 kilómetros de forma competitiva se cuestionan continuamente antes y durante la carrera respecto a: ¿qué sucederá en la carrera?, ¿cómo responderé?, ¿seré capaz de terminar?, ¿Conseguiré hacer un buen tiempo?, precisamente La importancia del reto, el deseo de que empiece la carrera y la incertidumbre sobre el desarrollo de la prueba y el resultado final, propician que en los días y las horas previas a la salida, el corredor se encuentre en un estado de sobreactivación. Balcells, P. (2012).

Cada corredor tiene su forma particular de experimentar la sobreactivación previa a la carrera, pudiendo sentirse tenso, agitado, alterado, acelerado, agarrotado, nervioso, irritable, preocupado, ansioso, temeroso o sobremotivado. En muchas ocasiones algunos corredores no

Generalidades sobre la personalidad resistente...

son capaces de controlar su sobreactivación y este problema dificulta su funcionamiento normal, perjudica aspectos como descansar, dormir, alimentarse o hacer la digestión, que son claves para afrontar la carrera en las mejores condiciones posibles. También hay corredores a los que les cuesta controlar su funcionamiento psicológico durante la propia carrera.

Según Lugea (2004), las carreras de fondo desde el punto de vista Biomecánico se manifiestan en movimientos continuos cíclicos que necesita de ciertas habilidades; éstas tienen una relación con distintas capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, y que a su vez, se conectan con características antropométricas, cognitivo-sensoriales y físico condicionales.

No obstante, según Vich, T. (2003), “nuestra mente es igual que nuestro cuerpo. Y es igual por diferentes razones. En primer lugar, porque forma parte de nosotros. En segundo lugar, porque también se agota o se cansa cuando se realiza una actividad durante un período de tiempo más o menos prolongado. Y en último lugar, porque, así como entrenando nuestro cuerpo podemos lograr mayor resistencia, potencia muscular, flexibilidad..., entrenando nuestra mente podemos lograr mayor capacidad de concentración, atención, capacidad de sacrificio... y, por tanto, retardar, en gran medida, un agotamiento prematuro”.

Vich, T. (2003), señala que en los atletas de fondo, la mente sigue un proceso natural de desgaste que se refleja en las distintas etapas o fases emocionales por las que pasa a lo largo del tiempo que permanecemos corriendo. Distinguiendo seis etapas diferenciadas, aprovechando determinados puntos kilométricos del maratón:

- Euforia: se prolonga desde antes de la carrera hasta los primeros kilómetros de la misma.
- Transición: va desde los kilómetros 6-7 hasta el kilómetro 22-23.
- Latente: transcurre desde el kilómetro 24-25 hasta el kilómetro 30-31.
- Sufrimiento: sucede desde el kilómetro 32 hasta aproximadamente el kilómetro 42.
- Éxtasis final de carrera, que ubica en los últimos metros de la prueba.

Durante estas fases, el estado anímico varía desde un polo hasta el opuesto, pasando de estar “alegres” a estar “suplicando” para que llegue el final de la carrera. Sin embargo, dicho estado se puede, si no eliminar, sí por lo menos mitigar hasta el extremo de lograr, inclusive, disfrutar de los últimos kilómetros de la Maratón. Pero para conseguirlo, hay que mentalizarse de la existencia de los malos momentos y de la necesidad de superarlos, aspecto que está vinculado a la preparación psicológica del atleta.

Kobasa (1979), llegó a la conclusión de que frente a un mismo suceso traumático habría dos tipos de personas: *las personas resistentes*, con un gran sentido del compromiso-entendido como la tendencia de estos individuos a implicarse en todas las actividades de la vida, sintiendo que lo que se hace es parte de lo que se es, una fuerte sensación de control entendida como la convicción de que lo que se hace influye directamente en los acontecimientos y una mayor apertura a los cambios vitales es decir, ver las circunstancias de la vida, especialmente las adversas, no como amenazantes sino como incentivadoras del crecimiento personal, tienden a interpretar las experiencias estresantes y dolorosas como una parte más de la existencia; por otro lado, existen *las personas no resistentes*, que muestran carencias en el sentido del compromiso, un locus de control externo y una tendencia a considerar el cambio como negativo y no deseado.

Kobasa y Maddi encontraron a determinadas personas que ante sucesos vitales negativos (muerte de un ser querido, accidente o enfermedad grave...) parecían tener unas características de personalidad que les protegían. Según Kobasa (1982), los individuos con personalidad resistente se enfrentan de forma activa y comprometida a los estímulos estresantes, percibiéndolos como menos amenazantes. Estas personas, en lugar de enfermar a causa del estrés, aprovechan las circunstancias difíciles como una oportunidad para progresar. Tiene tres componentes: Compromiso, Control y Reto.

- Compromiso: implicarse en lo que uno está haciendo, por creer en ello y en uno mismo, y considerar importante cualquier iniciativa que se acomete. Es la tendencia de involucrarse en una actividad. Una persona comprometida es activa al momento de enfrentar una situación, Maddi (2006)

Si hay algo que le sobra a un corredor de fondo es el compromiso con lo que está haciendo, pues se autoimpone la disciplina, las horas que tiene que entrenar, cómo hacerlo, etc., sin que tenga que estar el preparador físico detrás para verificar que estás entrenando como le ha indicado. El grado de compromiso suele implicar motivación intrínseca, es decir, motivación por la actividad en sí, independientemente de las recompensas externas (premios, reconocimientos).

Ahora, ese compromiso a veces puede verse alterado cuando no está dando los frutos que uno espera. Ya vimos el tema de los líderes y los gregarios: entrenar con el objetivo de ganar genera mucho compromiso, y también entrenar con el objetivo de servir a un líder, siempre y cuando este líder muestre, cuando menos, reconocimiento a tu trabajo. Imaginad ahora que

Generalidades sobre la personalidad resistente...

estáis dando el callo cada día en la oficina, estáis comprometidos con vuestra labor, incluso echáis alguna hora de más... y el jefe no os da ni las gracias. ¿A dónde se va el compromiso? El empleado comprometido puede, o bien considerarse satisfecho porque está siendo fiel a su idea de ser un buen trabajador, o bien reflexionar y pensar que quizá alguien se aprovecha de su entrega, y mejor busco otro empleo donde me comprometa igual y al menos me lo reconozcan. El compromiso ha de ser, ante todo, con uno mismo, salir de tu propia persona conforme a tus ideas, gustos y necesidades. Un trabajador comprometido es muy valioso: si no le valoran en una empresa le valorarán en otra.

- Control: considerar que tú eres quien domina los acontecimientos y no ellos a ti. La convicción que tiene la persona de ser capaz de llevar las riendas de su propia vida. Es la tendencia de sentirse y actuar como si las situaciones de la vida no afectaran a la persona (Maddi, 2006). El control proporciona la habilidad de incorporar los eventos estresantes en un plan sin problemas usando conocimiento, habilidades y capacidad de decisión lo que influye en como las situaciones son apreciadas

De la misma forma todos sabemos que es imposible tener el control sobre todo lo que nos ocurre en la vida, pero tampoco es cierto que estemos indefensos ante el discurrir de los acontecimientos. La corriente del río nos puede arrastrar, pero si conseguimos agarrarnos a una rama o nadar contra corriente quizá logramos reconducir nuestra vida en tierra o buscar otro río de aguas más tranquilas. El control está en creernos capaces de mantenernos firmes y buscar soluciones.

- Reto (o Desafío): considerar los cambios como una oportunidad de progreso, en lugar de una amenaza a la estabilidad. Pensar que, por muy bien que estuvieras hasta ahora, si las circunstancias de tu vida cambian, puedes luchar para estar mejor aún. Es la creencia de que el cambio es normal por encima de la estabilidad. Anticipar los cambios es más interesante como forma de crecimiento que la búsqueda de seguridad. Es la tendencia a crecer individualmente y desarrollarse en lugar de proteger lo que ya se tiene, Maddi (2006).

Conclusiones

-Un nivel elevado de personalidad resistente forma parte de las características de los corredores de fondo, caracterizado por valores altos en compromiso, control y desafío, aspectos que se manifiestan no solo en el entrenamiento y la competencia sino como parte del

desempeño ante la vida de estos atletas, por tanto, debe ser enfatizado por el entrenador como parte de la preparación psicológica de estos para con sus atletas.

Bibliografía

1. Buceta, J. M. y otros. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*.
2. Dosil, J. (2004). Motivación: "motor" del deporte. En *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mc Graw Hill.
3. Eich, T. Y Metcalfe, J. (2009). Effects of the stress of marathon running on implicit and explicit memory. *Psychonomic Bulletin & Review*.
4. Ford, I. W., Ekiund, R. C. Y Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of Sports Sciences*.
5. Golby, J. Y Sheard, M. (2010). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*.
6. Gonzalez Rey, F. (1987). La categoría personalidad y su incidencia en la aparición de los indicadores de riesgo de los trastornos cardiovasculares. en *Revista Cuba de Psicología*, No. 3, Volumen 1, La Habana
7. Jaenes J. C., Godoy D. Y Román F. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la escala de personalidad resistente en maratonianos (EPRM). *Cuadernos de Psicología el Deporte*.
8. Kobasa, S. C. (1982). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*.
9. Lancer, K. (2000). Hardiness and Olympic women's synchronized swim team. Comunicación presentada en la Conference on Improving Performance in Sport, University of Nevada, Las Vegas, EUA.
10. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*.
11. Penna, P. G., Burden, S. A. And Richards, G. E. (2004). Are elite athletes with disabilities mentally tougher than able-bodied competitors? Comunicación presentada en el 3rd International Biennial SELF Research Conference. Berlin, Alemania.

Generalidades sobre la personalidad resistente...

Recibido: 05/09/14

Aceptado: 06/03/15