



universidad
de león



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Curso Académico 2014/2015

LA DUREZA DE PERSONALIDAD EN LAS MODALIDADES DE FONDO
Y SU INFLUENCIA EN LA CALIDAD DE VIDA DEL DEPORTISTA

HARDINESS IN LONG-DISTANCE ATHLETICS AND ITS INFLUENCE
ON ATHLETES' "QUALITY OF LIFE"

Autor/a: Leire Gallettebeitia Aranzamendi

Tutor/a: Sara Márquez Rosa

Fecha: 14/12/2015

VºBº TUTOR/A

VºBº AUTOR/A



Índice

1. RESUMEN	1
2. JUSTIFICACIÓN PERSONAL DE LA ELECCION DEL TEMA	3
3. INTRODUCCIÓN	4
3.1. <i>Factores psicológicos que afectan al deporte</i>	6
3.1.1. Motivación.....	7
3.1.2. Estrés.....	8
3.1.3. Autoconfianza/ Autoestima.....	9
3.2. <i>Resiliencia</i>	9
3.2.1. Personalidad resistente	10
3.2.1.1. Personalidad resistente en pruebas de fondo.....	11
4. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS	13
5. PROCEDIMIENTO / METODOLOGÍA	15
6. RESULTADOS	17
7. CONCLUSIONES	23
8. VALORACIÓN PERSONAL Y APLICACIONES	24
9. BIBLIOGRAFÍA	25



1. RESUMEN

El presente trabajo consiste en realizar una revisión bibliográfica acerca de la dureza de personalidad, en concreto este término asociado a las carreras de fondo de la modalidad de atletismo.

Revisaré los diferentes factores que influyen ante una competición y entrenamientos que realizan los atletas durante sus vidas, y cómo, ante estas y diversas situaciones de sacrificio de entrenos y competición, van formando la personalidad resistente (PR de aquí en adelante), que hace que sepan llevar mejor las adversidades que la vida les pone por delante, mucho mejor que las personas no practicantes de deporte. Todos estos aspectos son meramente teóricos, así que para contrastar la información teórica, he realizado una búsqueda de diferentes artículos donde mediante pruebas y diferentes test, se realizan investigaciones con diferentes atletas que corroboran la información teórica plasmada en este trabajo. Por último, redactaré algunos de los resultados más significación a fin de sacar una serie de conclusiones que puedan aportar riqueza a este trabajo de revisión bibliográfica.

PALABRAS CLAVE: Resiliencia, dureza de personalidad, carreras de fondo, estrés.



universidad
de león



ABSTRACT

This work is to conduct a literature review about the hardiness of personality , in particular the term associated with distance running mode of athletics.

I'll check the different factors that influence before a competition and training performed by athletes during their lives, and how, to these various situations and sacrifice of workouts and competition, they form the strong personality that makes it taste better out of adversity that life puts them ahead, much better than people not practicing sport. All these aspects are merely theoretical, so here to test the theoretical information, I performed a search of different items where through different tests and test, investigations are carried out with different athletes who support the theoretical information reflected in this work. Finally, some results'll write more significance in order to draw a number of conclusions that can bring wealth to this present review.

The purpose by this review is to present the concept and importance of PR in sports especially in distance running athletics

KEYWORDS: Resilient, hardy personality, endurance races, stress.



2. JUSTIFICACIÓN PERSONAL DE LA ELECCION DEL TEMA

Lo que me ha motivado a elegir este tema para abordar mi trabajo de fin de carrera, ha sido la estrecha vinculación que he tenido desde niña con el mundo del deporte pero en especial con la modalidad de atletismo.

He sido practicante de esta disciplina deportiva a nivel federativo y a nivel popular actualmente, en la modalidad de carreras de medio fondo y fondo. Sé personalmente, lo duros y agotadores que pueden ser los entrenamientos y las frustraciones y alegrías que conllevan las mejoras o empeoramiento de las marcas.

Mis entrenadores siempre dieron mucha más importancia al ámbito fisiológico del entrenamiento que al entrenamiento psicológico. Y aunque haya habido momentos duros de entrenos interminables y agotadores siempre he tenido experiencias positivas y enriquecedoras que me han enseñado valorar el trabajo realizado, fuese cual fuese el resultado.

He tenido el placer, durante mi vida de estudiante en diferentes ramas deportivas e incluso en este grado de ciencias de la actividad física y del deporte, de poder adquirir más conocimientos acerca de la psicología deportiva. Tanto, que ha suscitado en mi tal interés que me ha llevado a elegir este tema de trabajo.

Considero que el ámbito de la psicología es muy importante para saber mantener la motivación y hacer que la gente rinda al máximo, y no solo enfocándolo al ámbito de la competición y el rendimiento, sino también al bienestar interno de los atletas y hacer que estos sigan con la misma ilusión y motivación todas las temporadas.

Por esto considero que adentrarme más en este tema me aportará cosas positivas para mi futuro como entrenadora, y podré aplicarlo con mis futuros pupilos con el fin de mejorar.



3. INTRODUCCIÓN

El deporte es un gran movimiento social que cada vez mueve a más gente a practicarlo debido a los importantes valores que transmite y a los beneficios psicológicos y fisiológicos que aporta.

Cagigal (1959) definía el deporte como, diversión liberal, espontánea hacia la práctica del ejercicio físico, llevada a cabo desinteresadamente. Tiene como objetivo la superación propia y está sometido a reglas que hay que tener en cuenta. Tenemos muchos y diferentes términos de diferentes autores importantes que forman parte de la historia del deporte que lo definen de formas muy diferentes. Se podría decir después de leer todas estas definiciones e indagar en la práctica deportiva que, el deporte es, actividad física que sigue unas determinadas reglas de juego y de competición, cuyo fin es obtener el máximo rendimiento y disfrute de la actividad.

Pero esta definición a mi parecer, solo engloba el deporte como aspecto fisiológico únicamente. Está muy poco visto tratar la parte psicológica del deporte y esta es incluso más importante que la fisiológica, ya que, se podría decir que una, es parte de la otra siendo interdependientes. Existen dos términos de gran interés en el ámbito psicológico del deporte; la resiliencia y la dureza de personalidad.

El concepto de resiliencia es semejante al concepto popular de “superviviente”, considerado como la persona que remonta las dificultades ante una vida adversa y muy difícil ante la que sale exitosamente adelante e, incluso, llega a triunfar en la vida a pesar de tener todo en contra. Por otra parte tenemos la dureza de personalidad, otro concepto que siempre va relacionado con la resiliencia, o que es clara derivación de ella. Se parte del hecho de que en situaciones de alto estrés unas personas adquieren enfermedades y otras no o que, cuando las personas enferman, unas tienen un modo de afrontar las mismas de modo adaptativo y luchador y otras no. Esta dureza puede estar medida por otras variables, de tipo biológico, psicológico y ambiental. También se asume que esta dureza puede ser aprendida, y que tiene tres grandes componentes; compromiso, control y desafío. (Iglesias, 2006).

La resiliencia es considerada como la capacidad o competencia del sujeto para hacer frente a situaciones desfavorables, siendo incluso concebida como un rasgo o característica de la



personalidad del individuo. La personalidad resistente se ha enmarcado dentro del movimiento existencialista, entendiéndose como una manera de concebir la vida que implica, la asunción del riesgo a favor del crecimiento personal.

En definitiva, la diferencia está en que la resiliencia, implica una capacidad para hacer frente de forma adaptativa a las circunstancias adversas, con evidentes repercusiones en el estado emocional, y también físico, del individuo. No obstante, la personalidad resistente parece hacer alusión a un macrofactor de personalidad, compuesto por las tres dimensiones descritas (compromiso, desafío y control), dimensiones que pueden comprender la resiliencia pero no de modo exclusivo. De acuerdo con esto, la principal diferencia perceptible entre la resiliencia y la personalidad resistente es que la primera engloba algo más que la segunda. (Fernández y Crespo, 2011).

Abordaremos estos dos conceptos e intentaremos indagar sobre ellos en el ámbito deportivo, y más concretamente en la disciplina de atletismo en la modalidad de fondo o carrera a pie.

El Atletismo es un deporte muy completo que consta de varias disciplinas, como: Saltos, lanzamientos, carreras de velocidad y carreras de resistencia. Las personas que practican atletismo reúnen estas grandes cualidades: suelen ser personas con gran coordinación física, fuertes, resistentes y psicológicamente muy preparados. Me centraré en la parte de carreras en ruta que engloban el atletismo, para hablar de las cualidades psicológicas y fisiológicas que poseen los practicantes de esta disciplina.

Las distancias que se realizan en esta distancia son varias también, pero las más características y conocidas son las carreras de 10 km, las medias maratones y las maratones. Estas distancias requieren un desgaste físico y psíquico muy elevado, por lo tanto requieren de una preparación física muy elaborada y llevada a cabo con mucha antelación al día de la competición, porque es una preparación muy completa y compleja. Son cuatro los factores que determinan el rendimiento en resistencia: VO₂ máx, Umbral Anaeróbico, Economía y Capacidad Láctica. La economía empieza a ser importante a partir de la prueba de 10kms, y la capacidad láctica por debajo de ella. La actitud, talento y entrenamiento psicológico son fundamentales. Las especialidades de fondo son una de las actividades más estresantes en las que un ser humano puede participar de forma voluntaria, debido a la intensidad, la duración y condiciones ambientales que pueden ser adversas, las



fuentes de estrés fluyen de forma constante, además requieren una preparación física específica y un enorme esfuerzo físico y psicológico (Lucia y cols., 2006).

El estrés que genera la competición puede alterar el estado emocional y, en dicho continuo, alterar otros valores necesarios para el rendimiento: parámetros bioquímicos y biomecánicas, velocidad, fuerza, potencia, a lo que se unen las alteraciones del funcionamiento psicológico como disminución en la capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad estado (Márquez, 1995).

Por lo tanto mediante este trabajo trataremos de hacer una revisión bibliografía acerca de la personalidad resistente y resiliencia en el deporte, concretamente en la modalidad de carrera a pie de fondo en el atletismo, para determinar la influencia que ejercen en el individuo estos dos conceptos y los beneficios que puede aportar al día a día, de los deportistas de alto nivel, con el fin de destacar la importancia del entrenamiento psicológico en el ámbito del deporte ya sea en alto rendimiento como en el deporte popular que se está poniendo muy de moda estos últimos años.

Lo llevaré a cabo mediante la lectura de diferentes artículos haciendo una búsqueda en diferentes bases de datos como, explico en el apartado de metodología, redactare una serie de resultados que me llevaran a conclusiones de porque es importante la resiliencia y la dureza de personalidad. Para finalizar esta investigación redactaré en el último apartado, explicando lo que me ha aportado el indagar en este tema y como lo podría aplicar en el ámbito deportivo en el que vaya a trabajar en un futuro.

3.1. Factores psicológicos que afectan al deporte

Todos los entrenadores tanto de alto nivel como de nivel escolar y recreativo, pero sobre todo alto nivel, priman los aspectos físicos, fisiológicos y técnicos, obviando la importancia del factor mental.

Es importante destacar los factores psicológicos que afectan al deporte para ver como la resiliencia y la dureza de personalidad inciden sobre ellos. Todo entrenamiento y competición deportiva llevan consigo una serie aspectos psicológicos que hacen que la tarea a realizar se vuelva exitosa o incluso nos lleve al fracaso, por lo tanto es importante



resaltar algunos de los factores más relevantes que engloban a la psicología deportiva especialmente centrándonos en la competición.

Tras competiciones, siempre se escuchan cosas como: “hoy era mi día pero”, “estaba a punto de hacer marca, pero me dio el bajón”, “no tenía las sensaciones oportunas, me volvió el dolor de la lesión”, “me he olvidado hidratarme correctamente”, “no he entrenado con suficiente intensidad”.

Todo esto está metido en la parte de entrenamiento mental o psicológico, que muchas veces olvidamos trabajar en cada entrenamiento e incluso hacemos la planificación anual metiendo competiciones importantes, entrenos de alta intensidad, descansos....pero se nos olvida incluir el factor de preparación mental de entreno. En todos los deportes tanto de competición y rendimiento, como los populares, y por otro lado los de recreación y ocio, pero más específicamente los dos primeros, los aspectos psicológicos pueden ser determinantes la hora de afrontar tanto el entrenamiento como la competición. Esta última aporta muchas sensaciones positivas y negativas a veces, pero podemos destacar tres grandes rasgos para explicar lo que la competición engloba en su totalidad y lo que el atleta siente cada vez que afronta un reto así en su vida deportiva.

3.1.1. Motivación

La motivación se define como el conjunto de la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo hace referencia a la disposición del individuo con relación a una situación determinada, es decir, se va por ella, se le aproxima o es atraído por ella. (Jaenes, Godoy y Román, 2008).

En el deporte, conducta humana por excelencia, se encuentra la motivación de manera determinante. (Sancho y Ruiz-Juan, 2014).

La motivación de los atletas de elite puede ser tanto intrínseca como extrínseca, aunque suele venir más asociada a factores internos. (García y cols., 2014)

La motivación a veces sufre muchos altibajos ya que es fácil estar motivado cuando se obtienen los resultados esperados o se mejoran, pero es difícil mantenerla cuando empeoran. Este factor de desmotivación también viene determinado por los factores externos e internos.



El sujeto que está orientado al ego, al sufrir las derrotas deportivas demostrará sentimientos de frustración y ya no le resultará divertido practicar deporte ya que, su principal motivación es ganar al rival y ser vencedor de la tarea que realiza. Por otra parte el sujeto orientado a la tarea terminará dejando el deporte mucho más tarde que el primero ya que para él la satisfacción le produce practicar deporte, no solo ser el vencedor, esta última cuestión queda en segundo plano para el por lo tanto, tendrá momentos de frustración pero al estar motivado hacia lo que práctica y no al mero hecho de vencer siempre se sentirá más realizado que el primero.

Por lo tanto, juega un papel muy importante en el rendimiento y será imprescindible no perderla y trabajarla para poder rendir al máximo, en cada entrenamiento y competición.

En este aspecto inciden mucho los factores externos al deportista como, la familia, amigos, entorno....es importante que el deportista se rodee de gente que le preste apoyo y crea en él, para reforzar su autoconfianza y poder trabajar motivado.

3.1.2. Estrés

Podemos considerar el estrés como un proceso que se pone en marcha cuando la persona percibe un acontecimiento como amenazante, nuevo o desbordante de sus recursos. El cual, le puede llevar a un estado de ansiedad. Sobre este rasgo es la de Spielberg (1972) como se cita en el artículo de Márquez (1995). Se trata de un estado emocional palpable pero transitorio que se caracteriza por sentimientos de aprehensión junto con una actividad excesiva del sistema nervioso autónomo. Es una reacción emocional que ocurre en un determinado momento y en una situación particular.

Muchos deportistas sienten en gran o poca medida, cierto estado de nerviosismo, que puede aparecer mucho antes de la competición en sí, esto puede influir, tanto en el estado de ánimo del deportista como en los resultados esperados con respecto a los obtenidos para esa competencia deportiva. Competir con un grado máximo de estrés nos llevara a la ansiedad y este es perjudicial para el rendimiento deportivo, debido a que tiene efectos negativos en la focalización de la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista, haciendo que aparezcan síntomas como, inquietud, sudoración, pensamientos de derrota y de inseguridad, entre otros, perturbando así sus aspiraciones de éxito y minimizando el aprovechamiento de las capacidades físicas. (Charry Domínguez, 2013).



También es acompañado de alteraciones fisiológicas tales como aumento de la frecuencia cardiaca.

3.1.3. Autoconfianza/ Autoestima

El deportista debe tener consolidada una buena autoestima, sino cada derrota será vivida y sentida como algo muy doloroso que atenta contra su ego (yo), lo que podrá generar mucha rabia, enojo, frustración e incluso burnout (fenómeno de saturación por el cual los deportistas pierden la diversión en la práctica deportiva que puede ocasionar el abandono de la misma). El síndrome de burnout, en el contexto deportivo, se define como la presencia de un agotamiento físico y emocional originado por unas exigencias elevadas en el entorno competitivo, una baja realización personal, debida a una falta de consecución de los sentimientos de éxito y de crecimiento individual en el contexto deportivo, que causaría una pérdida de interés por la propia actividad. (Pedrosa y García-Cueto, 2014).

Es muy importante reforzar este aspecto, ya que la autoconfianza que tenga el atleta en sí mismo jugará un papel muy importante en todas las decisiones que tome a lo largo de la competición, y hará que afecten positiva o negativamente en él.

Si tiene mucha autoconfianza en sí mismo, será capaz de afrontar las situaciones negativas que se le vengán encima más airoso, o incluso atreverse a tomar decisiones difíciles, por el hecho de tener la confianza suficiente en poder solucionarlas. Por lo tanto es importante desarrollar este aspecto ya que carecer de él puede hacernos tener un deportista inseguro y débil, incapaz de tomar ninguna decisión por sí solo.

La confianza que se tenga en sí mismo es determinante en el desempeño deportivo del atleta, esta capacidad debe estar desarrollada de tal manera que no sólo se tenga confianza, sino que pueda mantenerla o recuperarla a pesar de lo mal que le esté yendo en la competencia o lo complicado de una situación adversa, debe siempre creer en sí mismo y en sus posibilidades sin importar que tan complicadas sean las circunstancias.

3.2. *Resiliencia*

El estudio de la resistencia psicológica busca entender por qué algunas personas son capaces de soportar o incluso prosperar en la presión que experimentan en sus vidas. Recientemente se ha definido como resiliencia psicológica como el papel de los procesos



mentales y el comportamiento en la promoción de activos personales y la protección de un individuo del potencial efecto negativo de los factores de estrés. (García, Vallarino y Ortín, 2014).

El deporte, en líneas generales, se lo puede asociar a aquellas cualidades que, en su conjunto, se identifican como “pilares de la resiliencia”; introspección, independencia, confianza en sí mismo, curiosidad, iniciativa, optimismo, capacidad de relacionarse, creatividad, autoestima, pensamiento crítico, aptitudes resolutivas, compromiso con la tarea, flexibilidad ante los cambios y actitud ética y solidaria. Cualidades que, precisamente, de manera tradicional, se describen como virtudes que suelen forjarse y fortalecerse a través de la práctica deportiva. Por lo que nos resulta bastante elocuente la relación entre la actividad deportiva y los “pilares de la resiliencia”. (Dramisino, 2007).

En la resiliencia se distinguen dos componentes, la resistencia frente a la destrucción, proteger la propia integridad bajo presión y la capacidad para construir un conductismo vital positivo pese a circunstancias difíciles. El deporte, cualquiera sea su ámbito de aplicación, constituye una potente herramienta para conseguir la formación integral de los individuos, y su práctica promueve a través del desarrollo de las áreas afectivas y sociales, el aprendizaje y la asunción de valores, actitudes y comportamientos pro-sociales que favorecen la prevención de conflictos y situaciones de riesgo, y una convivencia más pacífica y segura. Se ha señalado al deporte como el mejor elemento para la formación en valores, como herramienta de prevención y como mecanismo de protección de conductas de riesgo en los tiempos libres y de ocio de las personas. (Axmann, Macchiotti y Tosello, 2013).

3.2.1. Personalidad resistente

La personalidad resistente es un constructo unitario, un conjunto de características de la personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que se muestra como un importante recurso de resistencia frente a situaciones estresantes, que ayuda a manejar las circunstancias estresantes, convirtiéndolas en situaciones de desarrollo y crecimiento personal en lugar de en experiencias debilitantes, es pues, un recurso que se muestra muy eficaz en situaciones potencialmente estresantes.

Este constructo de la personalidad resistente lo forman, el compromiso, el control y el desafío.

Compromiso: es la tendencia de involucrarse en una actividad. Se busca sentido en la actividad que se hace, se manejan situaciones límite que pueden llevar al sujeto a sentimientos de estrés y agobio. Con esto lo que se intenta transmitir al sujeto es que este no



se dé por vencido fácilmente en situaciones de gran presión y que sepa tomar decisiones adecuadas sin dudar ni un momento a dar el primer paso.

Las personas con puntuaciones altas en compromiso piensan en ellos mismos y en sus ambientes como algo interesante e importante, y de esta manera encuentran en sus acciones una continuidad y significado respecto a su plan vital.

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

Desafío: Supone el modo de enfrentarnos a las situaciones difíciles que hacen que cambie nuestra vida; El desafío hace ver estas situaciones difíciles como oportunidad para crecer y superarse, adaptándonos a la situación haciéndonos crecer personalmente. Las personas que obtienen puntuaciones altas en desafío creen que lo que mejora sus vidas es el cambio, el crecimiento y el aprendizaje, en lugar de la comodidad y la seguridad de la estabilidad. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)

3.2.1.1. Personalidad resistente en pruebas de fondo

Las especialidades de carreras de fondo a parte de un desgaste físico suponen un desgaste psíquico que muchas veces no se tiene muy en cuenta, y al fin y al cabo es un factor importante para llegar al rendimiento máximo del atleta.

Las especialidades de fondo son una de las actividades más estresantes en las que un ser humano puede participar de forma voluntaria, debido a la intensidad, la duración y condiciones ambientales que pueden ser adversas, las fuentes de estrés fluyen de forma constante, además requieren una preparación física específica y un enorme esfuerzo físico y psicológico. (Vega, Rivera y Ruiz, 2011).

La competición genera un estrés en el atleta alterando su estado emocional e incidiendo en los parámetros bioquímicos y físicos que genera sobre él, dicho ejercicio. Esto hace que muchas veces el rendimiento se vea afectado de forma negativa, por eso, es tan importante trabajar los aspectos psicológicos y mentales antes de las competiciones.

La resiliencia se considera como un rasgo de personalidad y por otra parte, como una capacidad que se desarrolla con el tiempo a partir de las interacciones entre las características del sujeto y el medio que lo rodea. Para decir que un individuo es resiliente y obtienen mejores resultados que el resto de la población (Schiera, 2005).



universidad
de león



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. Los niveles elevados que pueda tener un atleta ante la personalidad resistente, cuanto más alto sea más probable será que alcance el éxito deportivo. 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. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)



4. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Esta revisión bibliográfica se ha realizado con la intención de obtener información y conocer en mayor medida la personalidad resistente o resiliencia en el ámbito del deporte y más específicamente en la modalidad de pruebas de fondo que engloba en atletismo.

De forma concreta los objetivos de esta revisión han sido el abordaje de los siguientes procesos relacionados con la personalidad resistente:

- Señalar los estresores que influyen en la dureza de la personalidad.
- Identificar la dureza de personalidad y su influencia en las pruebas de fondo.
- Comparar la resiliencia de los deportistas ante adversidades de la vida.
- Adquirir la fortaleza de creerse en las competiciones.
- Comparar diferentes estudios acerca de la personalidad resistente.

Con este trabajo he adquirido competencias generales que establece la memoria de verificación del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como son:

- Aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Desarrollar aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

Dentro de las competencias específicas de mi carrera he adquirido las competencias de:

- Conocer y comprender los efectos y los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y del deporte.



- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales a los diferentes campos de la actividad física y del deporte.
- Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.
- Identificar los procesos psicológicos implicados en la ejecución y adquisición motora así como su evolución a lo largo del ciclo vital.
- Conocer y analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física como elemento generador de salud, calidad de vida y bienestar físico y psicosocial.



5. PROCEDIMIENTO / METODOLOGÍA

Para la elaboración de este trabajo se ha realizado una búsqueda desde diciembre del 2014 hasta noviembre del 2015 por mi parte, en diferentes bases de datos como Dialnet, Pubmed, Google Scholar, Sportdiscus, revistas y aportaciones de varios artículos relacionados con revisiones bibliográficas y teorías del tema elegido.

En esta búsqueda he intentado recopilar información actual de los últimos años en este tema, lo cual, me parece importante mencionar que hay artículos de 1959 hasta el 2015 centrado en el ámbito deportivo. El primero de ellos me pareció interesante incluirlo para mencionar y hacer una introducción acerca del deporte y así hacernos ver que desde antaño se define el deporte fisiológicamente y que hoy en día empieza a abarcar el ámbito psicológico. He podido observar que hay bastante información pero, en el ámbito deportivo, y más específicamente en la modalidad de fondo de carrera a pie, aún hay mucho donde indagar e incidir, ya que, hay mucha información general pero se podría ampliar el campo de la investigación en este ámbito específico en el que he querido investigar, que engloba las carreras de fondo de la modalidad de atletismo.

He recopilado un total de 38 artículos, los cuales he leído con atención para extraer de cada uno la información pertinente para poder incluirla en este trabajo de fin de grado.

El tema principal tratado en el trabajo es la dureza de personalidad y resiliencia en el ámbito deportivo. Por otra parte, al querer información de este tema en la disciplina de carreras a pie de larga distancia de atletismo, he tenido alguna que otra dificultad ya que, es un tema en el que se está estudiando y hay menos información que el deporte en general.

Para obtener los artículos de Pubmed he tenido que seleccionar palabras clave en inglés para que la búsqueda fuese más concreta, y poner frases concisas para hallar el tema elegido.

La búsqueda de artículos se ha llevado a cabo en inglés, en español, encontrando alguno también en portugués.

Me descargue artículos de diferentes temas que a priori mirando la bibliografía no parecen tener mucha relación con el tema, y aunque no los haya utilizado, me han servido para estructurar mi trabajo y hacerme una idea antes de empezar a organizarlo, por lo tanto he considerado oportuno meterlos en la fuentes bibliográficas utilizadas.



universidad
de león



Esta revisión y búsqueda se ha llevado a cabo mediante estas palabras clave: Resilient, hardy personality, endurance races, stress.



6. RESULTADOS

En este apartado reflejare los resultados más relevantes e importantes que a mi parecer son los más significativos a destacar. Y leyendo de entre muchos artículos, mencionados anteriormente y puestos en la bibliografía, he obtenido una serie de conclusiones e información acerca de la dureza de personalidad de los atletas.

La primera investigación sobre la resiliencia se realizó en una isla de Hawai, en Kaoui, donde realizaron un estudio con 698 niños que nacieron y crecieron en situaciones desfavorables. En esta investigación se vio que a pesar de estar dirigidos al fracaso por diversas situaciones desfavorables, el 30% de los sujetos conseguían ser exitosos en su vida, creciendo sanos mental y físicamente y formando familias estables en su adultez. (García y cols., 2014).

Por tanto mediante este estudio podemos observar que no necesariamente una infancia infeliz determinara una madurez orientada al fracaso.

En los últimos años, los investigadores han empezado a investigar sobre la resistencia psicológica en el ámbito del deporte.

Los pioneros fueron Galli y Vealey en 2008, entrevistando a atletas universitarios acerca de su percepción y experiencias deportivas. Los resultados revelaron que había factores importantes que condicionaban la práctica deportiva; cuatro factores para ser más exactos; lesiones, depresión, la enfermedad y la transición a la carrera. Estos factores revelaron que influían en el modo de gestionar las emociones desagradables que tenía cada atleta.

Durante esta investigación se les formuló diferentes preguntas a los atletas como, anteriormente he mencionado. Se les pregunto sobre las adversidades por las que habían tenido que superar y las dificultades que habían tenido en algún momento de su vida deportiva.

En 2014, Fletcher y Sakar hicieron un estudio siguiendo este, en el que entrevistaron a 12 atletas olímpicos, para explicar la relación entre la resiliencia y el rendimiento óptimo.

Es importante destacar que sacaron como conclusión que estos atletas poseían una personalidad muy positiva, con motivación y mucha confianza en sí mismos.

En la figura 1 se muestran los factores que influyen en la personalidad resistente

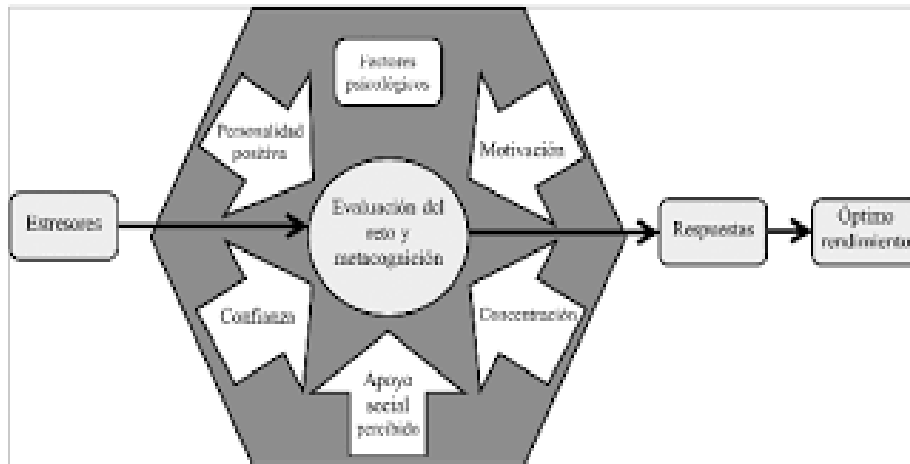


Figura 1: Factores que influyen en la personalidad resistente (Fletcher y Sarkar, 2014).

La competición es un estresor muy importante a tener en cuenta por el atleta, ya que este sufre una presión importante en ella al verse obligado a rendir y obtener resultados. En ocasiones tiene que lidiar contra las expectativas que se producen y que el mismo produce ante la competición y luchar contra el sentimiento de frustración cuando no llega a realizar lo esperado. O cuando el atleta parte como favorito a ganar una carrera, o se le pone como por encima de sus rivales, o tiene que rendir al máximo y dar la talla para conseguir la marca y clasificarse... todas estas situaciones conllevan una alteración de los estados emocionales en el atleta que si no son controlados y trabajados pueden influir negativamente en el deportista. Por eso es importante trabajar estos aspectos y llevar a cabo una preparación mental ante una competición.

También se ha querido comparar la capacidad de los deportistas de anteponerse a las dificultades y adversidades de la vida cotidiana. Se ha visto que las personas que anteriormente han sufrido algún tipo de adversidad en sus vidas, estas llevan mejor las dificultades que se les puedan acontecer posteriormente, que una persona que nunca las haya vivido. Por ejemplo, la muerte de un ser querido o un familiar, problemas familiares, cuestiones de liderazgo o cuestiones personales entre otros.

Ha habido una tendencia a pensar que las que las situaciones y circunstancias negativas impiden la adaptación positiva. Sin embargo, encontraron recientemente que las personas con antecedentes en alguna adversidad solucionan más rápido y más eficazmente los problemas, con resultados más positivos para su salud y su mente que las personas sin antecedentes de adversidad. (Seery, 2011).



Por lo tanto según (Sakar y Fletcher, 2014), es aconsejable poner en situaciones difíciles a los atletas de alto nivel ya que esto hará que estén preparados para los acontecimientos difíciles que les puedan venir en situaciones de competición, en el entreno o en la vida diaria, lo que llevara a tener muchas mejoras en el rendimiento.

Los maratonianos constituyen una población con la que se han realizado muchas de las investigaciones en España. La Personalidad Resistente (PR, de aquí en adelante) puede ser parte de ese conjunto de cualidades psicológicas que pueden hacer que el maratoniano se sienta intensamente comprometido con su entrenamiento, competiciones y objetivos deportivos, que tenga un elevado sentido de control personal sobre lo que hace, lo que desea conseguir y lo que logra finalmente, y perciba eventos indeseables o aversivos en su participación. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)

Podemos decir que el maratoniano sufrirá menos estrés en la competición debido a las duras exigencias que se somete en el entrenamiento, y que por lo tanto este deportista está acostumbrado a la dureza de los mismos por lo tanto, sabe sobrellevar muy bien la dureza de la competición, por lo que este estrés tendrá un menor impacto en su rendimiento, su salud, su bienestar subjetivo y su satisfacción.

Por consiguiente el objetivo de este estudio ha sido conocer las características de la PR de los corredores de maratón populares que entrenan con asiduidad y que compiten. Por otra parte también se comparan las puntuaciones obtenidas en la PR y las marcas esperadas con las realizadas por estos corredores de gran fondo seleccionados para este estudio.

Con este estudio también se pretende comparar la población deportista con la general. Los autores de esta investigación tenían la hipótesis de que los deportistas mostrarían puntuaciones diferentes en los componentes de compromiso y desafío, obteniendo mayor puntuación que la población general.

Kobasa y su equipo apuntaron ya en sus investigaciones iniciales que los individuos que mostraban altos niveles de PR no desarrollaban alteraciones físicas y/o psicológicas asociadas al estrés que padecían. Estos estudios concluyen que la PR es una variable mediadora en la relación estrés-salud, un recurso de resistencia frente a la enfermedad. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)

Como diversas investigaciones han demostrado, las características de la PR permitirían a la persona ver las situaciones estresantes como acordes con su plan vital en vez de sin sentido o significado en sus vidas, controlables en vez de incontrolables y desafiantes en vez de arrolladoras. Como proponen los creadores del constructo de la PR, este factor protector podría actuar junto con otras variables mediadoras *biológicas* (predisposiciones



fisiológicas, estado de salud), *psicológicas* (constructos de personalidad, variables afectivo-emocionales, estilos de vida y hábitos saludables) y *socioambientales* (relaciones interpersonales) que actuarían también como recursos de resistencia para anular o mitigar el impacto negativo del estrés sobre la persona. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)

La metodología que utilizaron estos autores para esta investigación fue la siguiente:

-Hicieron la muestra con un total de 189 maratonianos que tomaron parte en la *XXII Maratón Ciudad de Sevilla*, celebrado en el mes de Febrero de 2006.

-Se tomaron los datos de los atletas como se indica en el siguiente gráfico, pidiéndoles indicar su edad, sexo y sus marcas personales. Respecto a las marcas se puede decir que no eran atletas de elite, que podemos considerarlos como corredores y corredoras populares pero con buena marca asique por consiguiente atletas de nivel alto. En la tabla 1 se muestran las características de los participantes del estudio.

Tabla 1: Edad y sexo de los participantes y últimas marcas conseguidas antes de la carrera de Sevilla. (Jaenes, Godoy, y Román, 2008).

N	EDAD	RANGO		HOMBRES	MUJERES	NO SEÑALAN	MEDIA MARCAS HOMBRES	MEDIA MARCAS MUJERES
		Mín	Máx	N (%)	N (%)	N (%)	h /m /ss	h /m /ss
	M (dt)							
189	39,98 (8,54)	23	65	170 (89,9 %)	9 (4,8 %)	10 (5,3 %)	3.25.45	3.55.00

Respecto a los instrumentos utilizados:

-Para la medida de la PR hemos utilizaron la *Escala de Personalidad Resistente en Maratonianos* (EPRM) de Jaenes, Godoy y Román (2008), que contiene 30 ítems, 10 para cada una de las dimensiones de Control, Compromiso y Desafío. Las respuestas se presentaron en formato tipo Likert con 4 alternativas de respuesta, que iban desde 0 (totalmente en desacuerdo) a 3 (totalmente de acuerdo), señalando la persona su grado de acuerdo con cada uno de los enunciados según sea aplicable a su caso.

Además, en la propia escala se incluyeron algunas preguntas para recabar información sobre la edad, género, *última marca* (marca obtenida en la última maratón realizada), *mejor marca* (mejor marca obtenida en cualquier maratón anterior) y *marca esperada* (expectativa de marca en el maratón que se dispone a correr), que fue en realidad un objetivo de



resultado. Para poder conocer la marca obtenida por cada participante se les pidió que registraran también su número de dorsal. Con dicho número, una vez concluida la prueba, se obtuvo la *marca obtenida*, simplemente consultando la sección de resultados en la web oficial de la carrera, dato que está disponible a cualquier persona.

El procedimiento fue el siguiente:

-Se les paso este cuestionario unas 36 o 12 horas antes de la carrera.

-En la elección de la muestra se utilizó un procedimiento aleatorio simple, preguntando a los corredores si querían participar de forma voluntaria y sin compensación alguna, en un estudio sobre “aspectos psicológicos en el maratón” con el fin de ayudar “a saber más sobre los maratonianos y sobre cómo mejorar su rendimiento”. Se les aseguro la absoluta confidencialidad de sus datos.

Los resultados que se obtuvieron fueron:

-Las marcas siempre eran mejores en los atletas con PR alto.

-En comparación de los deportistas maratonianos con la población universitaria normal, se mostró que los maratonianos mostraban mayores valores de compromiso que la población normal.

-En control también obtuvieron diferencias significativas frente a la población normal, sin embargo en el factor desafío no había diferencias significativas, incluso en algunos casos era más alta en la población normal que en la de los deportistas.

- La PR ejercerá un impacto decisivo en los aspectos motivacionales de la conducta del deportista (marca esperada), que son los que están completamente bajo el control del deportista únicamente. A su vez, las metas que el deportista se propone determinarán en cierto modo su rendimiento posterior (marcas obtenidas). Como los resultados parecen indicar, una meta (marca esperada) realista, elevada y optimista tiende a asociarse con una buena marca conseguida (última marca), de forma que se puede concluir que la PR se relaciona con la persecución y obtención de objetivos de rendimiento que resultan favorables para la carrera deportiva del maratoniano. (Jaenes, Godoy y Román, 2008)

-Podemos predecir el éxito de determinados maratonianos en función de sus características de PR.

-Los maratonianos de su muestra presentan una puntuación media alta en autoconfianza y media-baja en ansiedad



-Los corredores populares de maratón, los días previos a la prueba controlan aceptablemente el estrés relacionado con la carrera y perciben que pueden alcanzar sus objetivos personales.

Por otra parte también he de resaltar algunos autores que han publicado diferentes artículos acerca de la dureza de personalidad y en resumen han llegado a los siguientes resultados.

Cardoso y Sacomori (2014) hicieron un estudio sobre la resiliencia con 208 discapacitados físicos, obtuvieron como resultado que los participantes con lesión en la medula espinal mostraron mejores resultados, los amputados mostraron puntuaciones intermedias, y los que peor puntuación obtuvieron fueron los deportistas con parálisis cerebral.

Cevada y cols. (2012) estudiaron con 32 ex-deportistas y 30 no deportistas haciéndoles entrevistas durante una hora aproximadamente. Los resultados fueron que el deporte el deporte tenía un papel modulador y favorecedor en la calidad de vida. En este estudio se mostró una clara diferencia a favor de los practicantes deportivos que a la población en general, estos primeros obtuvieron puntuaciones más altas en resiliencia.

Hosseini y Besharat (2010); estudio con 139 atletas. Los resultados que obtuvieron fueron que había una relación muy positiva entre la resiliencia, el rendimiento deportivo, y el bienestar psicológico.

Podlog y Eklund (2009); estudio con 12 atletas de elite que han sufrido lesiones. Mostraron que la percepción de éxito del deportista tras una lesión viene medida por la teoría del uso adecuado de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social percibido.

Galli Vealey (2008) cogió para su estudio a 10 atletas profesionales y universitarios. Los atletas sufren efectos psicológicos negativos pero se produce una adaptación hacia ellos mediante factores socioculturales y personales y ocurre por haber puesto en práctica una serie de estrategias de afrontamiento y de lucha interna.

Yi, Smith y Vitaliano (2005); Analizaron a 404 mujeres deportistas y obtuvieron como resultado que las estrategias de los sujetos resilientes se centran en el problema y en la búsqueda de apoyo social, mientras que los demás se centraban en un afrontamiento de evitación y de culpa externa.



7. CONCLUSIONES

- La personalidad resistente es un factor determinante para predecir el rendimiento de los deportistas.

- El ser practicante de deporte hace que la mayoría de las personas estén más preparados para hacer frente a las adversidades de la vida cotidiana, por su afán de esfuerzo y superación constante.

- Es importante trabajar la dureza de la personalidad reforzando; el compromiso, control y desafío que engloban este termino de resiliencia, para mantener al deportista motivado hacia sus metas de logro en la competición y sus trabajo diario en los entrenamientos.

- Los deportistas muestran menores estados de ansiedad, y esto se traslada a la convivencia y la vida diaria de cada persona haciendo que estas personas con tal dureza de personalidad, sean capaces de mantener la calma y controlar sus estados de ansiedad ante determinados problemas de la vida diaria en comparación con la población normal.

- Las marcas siempre eran mejores en los atletas con PR alto.

- Es aconsejable poner en situaciones difíciles a los atletas de alto nivel ya que esto hará que estén preparados para los acontecimientos difíciles que les puedan venir en situaciones de competición, en el entreno o en la vida diaria, lo que llevara a tener muchas mejoras en el rendimiento

-La preparación psicológica y su entrenamiento es igual de importante que las cargas de entreno que afectan fisiológicamente en el atleta.



8. VALORACIÓN PERSONAL Y APLICACIONES

Este trabajo me ha aportado tener más conocimientos en el ámbito de la psicología deportiva y darme cuenta de que es una parte muy importante que hay que trabajar con tanto ímpetu como el ámbito físico.

Es importante prestar atención a las sensaciones que aporta cada entrenamiento en cada deportista para saber que técnica utilizar con el objetivo de mantenerlos motivados para entrenar.

También me he dado cuenta que ser deportista te hace ser de otra forma y afrontar el día a día de una forma especial y actuar ante las adversidades con mucha más eficacia y actitud, dada la disciplina, esfuerzo y valores personales que te aporta.

El deporte es una vía de escape para muchas personas, y con estos artículos que he leído he podido observar que ser deportista es un estilo de vida alternativo, que construye una personalidad diferente haciendo que la persona supere las adversidades de la vida de forma más eficiente.

Me ha hecho reflexionar para, en un futuro cuando trabaje como entrenadora de algún club o deportista, aplicare también técnicas de motivación y entrenamientos que pongan atención en el ámbito psicológico para adquirir un rendimiento óptimo y así saber qué siente el deportista y no solo de su forma física, biológicamente hablando.

Dicho esto me parece importante recalcar que el ámbito psicológico no solo es importante para el alto rendimiento en deporte, yo lo aplicaría a edades menores y al deporte popular también ya que nos puede aportar muchos beneficios. Tratar estos aspectos, aparte de ser importantes para nosotros como entrenadores, también serán satisfactorios para los propios deportistas ya que les aportara fuerza y muchos valores personales para sus vidas y su día a día.



9. BIBLIOGRAFÍA

Axmann, T., Macchiotti, L., y Tosello, E. (2013). Una nueva oportunidad: construir resiliencia a través del deporte. *X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. La Plata.

Cagigal, J. M^a. (1959). Aporías iniciales para un concepto del deporte. *Revista: Cítius, Altius, Fortius*, 1(1), 7-35.

Cardoso, F. L. y Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 15-22.

Cevada, T., Cerqueira, L. S., de Moraes, H. S., dos Santos, T. M., Pompeu, F. A. y Deslandez, A. C. (2012). Relationship between sport, resilience, quality of life and anxiety. *Revista de Psiquiatría Clínica*, 39(3), 85-89.

Charry Domínguez, A. (2013). Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo: una revisión de temas primordiales consultado en; <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf> a el 18 de octubre del 2015.

Devís, J., y Sánchez, R. (1996). La enseñanza alternativa de los juegos deportivos: antecedentes, modelos actuales de iniciación y reflexiones finales. *Aprendizaje Deportivo*, 159-181.

Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. *Sinopsis Apsa Revista*, 23(43), 16-19.

Fernández-Lansac, V., y Crespo, M. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: una revisión. *Clínica y Salud*, 22(1), 21-40.

Fernandez-Rios, L., & Bucla-Casal, G. (2009). Standards for the preparation and writing of Psychology review articles. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9(2): 329-344

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3a), 411-418.



Galli, N. y Vealey, R. S. (2008). "Bouncing back" from adversity: Athletes' experiences of resilience. *The Sport Psychologist*, 22, 316-335.

García, C. R., Vallarino, V. T., y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.

García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.

Golby, J., y Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*, 37(5), 933-942.

Hosseini, S. A. y Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.

Iglesias, E. B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3) 125-146.

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

Lucia A, Esteve-Lanao J, Olivan J, Gomez-Gallego F, San Juan AF, Santiago C, Perez M, Chamorrova C, Foster C. Physiological characteristics of the best eritrean runners-exceptional running economy. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 31:530-540. 2006.

Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada* 48(1), 185-206.

Martín, J. J., Tendero, G. R., y Bañuelos, F. S. (1996). Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en deporte individual. *Educación Física y Deportes*, 5-11.



Martínez, A. C., y Álvarez, M. M. R. (2004). Normas para la elaboración y revisión de artículos originales experimentales en Ciencias del Comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4(1), 173-189.

Medina-Blanco, R. I., Jiménez-Cruz, A., Pérez-Morales, M. E., Armendáriz-Anguiano, A. L., & Bacardí-Gascón, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 265-270.

Moreno, J. H. (1994). *Análisis de las estructuras del juego deportivo* (Vol. 8). Zaragoza: Inde

Nieri, D. La importancia de la fortaleza mental en los deportes. Consultado en <http://www.efdeportes.com/efd90/mental.htm> a 18 de Mayo de 2015.

Pedrosa, I., y García-Cueto, E. (2014). Estudio del síndrome de burnout en deportistas: prevalencia y relación con el esquema corporal. *Universitas Psychologica*, 13(1), 135-143.

Peinado, P. J. B., Molina, V. D., Montero, F. J. C., Lozano, A. B. P., Caro, C. M., Sánchez, M. Á., y Tejero, J. P. (2007). La revisión bibliográfica sistemática en fisiología del ejercicio: recomendaciones prácticas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 3(6), 1-11.

Perestelo-Pérez, L. (2013). Standards on how to develop and report systematic reviews in Psychology and Health. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(1), 49-57.

Podlog, L. y Eklund, R. C. (2009). High level athletes' perceptions of success in returning to sport following injury. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 535-544.

Reche, C., Tutte, V. y Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.

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

Sancho, A. Z., y Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *University Psychology of Bogotá, Colombia*, 13(2), 501-515.



Sarkar, M., y Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419-1434.

Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 129-135.

Seery, M. D. (2011). Resilience A Silver Lining to Experiencing Adverse Life Events?. *Current Directions in Psychological Science*, 20(6), 390-394.

Vega, R. D. L., Rivera, O., y Ruiz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*. 2(20) 445-454.

Vera, B.; Carbelo, B. y Vecina, M.L. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo*, 27, 40-49.

Yi, J. P., Smith, R. E. y Vitaliano, P. P. (2005). Stress-resilience, illness, and coping: a person-focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265.