

LA PERSONALIDAD RESISTENTE (HARDINESS)

Artículo publicado en PdlPro nº 15

Seguramente habréis conocido a personas que por un problema que a vosotros os parece de poca importancia, se han hundido, y en cambio, otras que han sufrido un varapalo tal que no sois capaces de imaginar qué haríais si os ocurriera, lo han superado y han salido incluso más fuertes que antes de padecer dicho suceso. Hay personas mayores que sufren depresión cuando se jubilan, cuando otros están deseando dejar de trabajar para disfrutar de sus hobbies, y trabajadores que al perder su empleo se creen desgraciados, inútiles, con poca valía, mientras que otros individuos más inquietos piensan que es una oportunidad para mejorar, formarse, buscar nuevos horizontes.

¿Por qué algunas personas son capaces de darle la vuelta a la tortilla a una situación aparentemente perjudicial y otras, en cambio, se quedan mirando la cruda superficie y se les quema el fondo? Principalmente, se trata del dilema de si ves la botella medio llena o medio vacía, y de si te crees capaz de rellenarla o te quedas lamentándote de tener sólo esa mitad.

Concepto de personalidad resistente (PR)

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:** implicarse en lo que uno está haciendo, por creer en ello y en uno mismo, y considerar importante cualquier iniciativa que se acomete.
- **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.
- **Retos:** 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.

Si pensamos ahora en un deportista profesional, y analizamos su grado de compromiso, control y reto, podemos deducir que tiene muchos visos de tener una personalidad resistente. Se suele asociar este tipo de personalidad con el éxito deportivo, pero se han realizado investigaciones al respecto y lo cierto es que no se ha conseguido demostrar científicamente que aquéllos que consiguen mejores resultados en su carrera tengan una personalidad de este tipo. De cualquier forma, hasta la fecha hay pocos estudios, tan sólo con maratonianos y jugadores de baloncesto, así pues se necesita seguir investigando.

Pero como a mí siempre me da por pensar, puede que no esté relacionada la PR con el éxito deportivo porque, como he comentado en alguna ocasión, por muy bueno que seas psicológicamente, si físicamente no estás a la altura, la mente no lo puede todo. Dicen que sólo utilizamos un 10% de nuestra capacidad mental, quizá en un futuro me temo que muy lejano conseguiremos que la mente supere al cuerpo, pero hoy día, si bien la mente puede hacer que un ciclista con "sólo" buenas cualidades físicas pueda conseguir mejores resultados que uno con *muy*

buenas cualidades, difícil será que un chihuahua corra más que un galgo por muy preparada que tenga la “cabeza”.

Sea como fuere, este tipo de personalidad existe y es muy positiva para la salud tanto mental como física, ya que quienes la poseen padecen de menos estrés y en general se sienten más satisfechos con su vida, independientemente de los logros que consigan. Para estas personas, la dificultad es un estímulo, una razón para vivir, y como oportunidades de lucha tenemos todas las que queramos y más, encuentran muchos alicientes a la vida. Alguna de las claves de su personalidad, por tanto, nos pueden servir. Vamos a analizar, por tanto, los componentes de la PR.

Compromiso

Si hay algo que le sobra a un ciclista profesional es el compromiso con lo que está haciendo. De otra forma no hubiera llegado a vivir del ciclismo, porque es un deporte en el que no te controlan el entrenamiento, te controlas tú solo. No es como acudir a un campo de fútbol y hacer lo que te diga el míster; no, aquí te coges la bici y te autoimpones 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 te ha indicado. Es difícil mantener ese grado de compromiso si estás en el ciclismo sólo por dinero: si no te gusta montar en bici, tantas horas encima de la flaca sin que nadie te presione, son difíciles de aguantar. El grado de compromiso suele implicar motivación intrínseca, es decir, motivación por la actividad en sí, independientemente de las recompensas externas (premios, reconocimientos, etc.). De esto sabemos bastante los cicloturistas ¿verdad?

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 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

El control en un deporte no siempre está en manos del deportista, especialmente si se trata de un deporte de equipo. En una formación ciclista, un gregario puede controlar muchísimo pero si el líder tiene un mal día el control no da sus frutos. El ciclista con control, en ese caso, considerará que, aunque esta vez las circunstancias no hayan sido propicias, no tiene por qué repetirse ese mal momento de su líder y, además, puede haber aprendido que determinado gesto, forma de pedaleo, etc. en su jefe de filas indica que no va bien y podrá poner remedio antes de un posible desfallecimiento. De los momentos menos buenos se aprende más.

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

En un número de Pedalier nº 17 hablé de la teoría del flujo, o flow, que se refiere a ese “lugar” denominado **la zona** al que algunos deportistas consiguen llegar. Es un punto en el que el desafío y la habilidad tienden al alza, es decir, que nos planteamos algo que podemos conseguir pero que no estamos seguros de ello, con lo cual potenciamos nuestras capacidades al máximo, dando rienda suelta a la creatividad. Este estado de gracia no se consigue si no hay reto, es decir, si no te planteas llegar más allá de donde habías llegado hasta ahora, o de adentrarte en un terreno desconocido (ej.: ir a un ciclomaratón cuando hasta ahora sólo has hecho marchas). Según la teoría del flow, el reto no tiene que ser tan difícil que sea imposible conseguirlo, ni tan fácil como para que no suponga un desafío. Por ejemplo, si nunca has hecho más de 200 km. de seguido, no te plantees 600 de golpe...

Las personas que ponen “un reto en su vida” no se amilanan cuando las circunstancias cambian: si el puerto se pone más cuesta arriba de lo esperado, más que una amenaza (me voy a morir, esta pared no hay quien la suba) lo perciben como un desafío (se va a enterar la rampa ésa, no va a poder conmigo). Hasta una lesión les puede suponer un reto: voy a ser capaz de recuperarme y de estar mejor que antes, esta rodilla ya necesitaba una intervención, después andaré como una moto.

El reto, además, es un elemento muy importante para la motivación: hay muchas personas que si notan que están “estancadas” dejan de hacer deporte por no ser estimulante para ellos. Proponerse nuevos retos, fijarse objetivos, contribuye a que sigamos teniendo ganas de madrugar los fines de semana para practicar nuestro deporte favorito.

Ventajas de la personalidad resistente

El reto, al igual que el compromiso, reduce la posibilidad de burnout (descrito en mi artículo de Pdl Pro nº 10). 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 (Funk, 1992; Kobasa, 1982; Moreno-Jiménez, González y Garrosa, 2001). 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.

Así pues, si te has identificado con las características de la PR ¡enhorabuena! Eres una persona que sabe disfrutar de la vida y afrontar las circunstancias adversas. Y si no lo ves del todo claro, ya sabes cuáles son sus componentes ¡a trabajarlos!