

Propiedades Psicométricas del Cuestionario Construido para Evaluar Personalidad Resistente en Deportistas (PER-D)

Psychometric Properties of the Questionnaire Built to Evaluate Hardy Personality in Sportsmen

Propriedades Psicométricas do Questionário Construção para Avaliar a Personalidade Resistente em Esportistas (PER-D)

Serrato Hernandez, L.H.*

Autoevaluar (Colombia)

Resumen: La presente investigación tuvo como propósito construir y validar un instrumento para evaluar la personalidad resistente en deportistas de rendimiento. El diseño empleado fue psicométrico con metodología descriptiva, que contempló los pasos para la construcción de un instrumento psicológico. La elaboración del instrumento incluyó 36 reactivos distribuidos en las escalas compromiso, control y desafío. Esta versión fue aplicada a 350 deportistas (mujeres N=129, \bar{x} = 19,3 años; 221 hombres N=129, \bar{x} =21.8 años) distribuidos en cinco grupos deportivos (combate, arte y precisión, tiempo y marca tierra, pelota y tiempo y marca agua). Se realizó el análisis de factores de Principal Componente con Rotación Varimax. La versión final de la prueba quedó conformada por 27 reactivos distribuidos en las escalas compromiso, control y desafío. El conjunto de la prueba arrojó un alfa de Cronbach de 0,905 y para los factores fue: 0,785 en control, 0,790 en desafío y 0,838 en compromiso. La contribución más importante estuvo en aportar una prueba con altas propiedades psicométricas que permita evaluar el constructo de personalidad resistente en deportistas de rendimiento.

Palabras Clave: personalidad resistente, evaluación psicológica, rendimiento deportivo, propiedades psicométricas.

Abstract: This research aimed to construct and validate an instrument to evaluate hardy personality in performance athletes. A psychometric design was used with a descriptive methodology, which included the steps to construct a psychological instrument. The elaboration of the instrument included 36 items distributed on the scales commitment, control and challenge. This version was applied to 350 athletes (women n=129, \bar{x} = 19,3 years of age and men= 221, \bar{x} = 21,3 years of age), distributed in five sports groups (combat, art and precision, time and land mark, ball and mark time and water). Principal Component Analysis with Varimax rotation was made. The

final version of the test was composed of 27 items distributed on the scales commitment, control and challenge. The whole test yielded a Cronbach's alpha coefficient of 0,905 and to the factors were: 0,785 in control, 0,790 in challenge and 0,838 in commitment. The most important contribution was to submit a test with high psychometric qualities of hardy personality construct designed to assess in performance athletes.

Keywords: Hardy Personality, Hardiness, psychological evaluation, Athletic Performance, Psychometric properties.

Resumo: O presente estudo objetivou construir e validar um instrumento para avaliar a personalidade resistente em atletas de alto nível. Considerouse para o desenho psicométrico a metodologia descritiva, que incluiu os passos de elaboração de um instrumento psicológico. O desenho do instrumento compreendeu 36 reagentes distribuídos nas escalas de compromisso, controle e desafio. A versão foi aplicada em 350 atletas (mulheres N = 129, \bar{x} = 19,3 anos e 221 homens N = 129, \bar{x} = 21,8 anos) distribuídos em cinco grupos esportivos (combate, arte e precisão, tempo e marca de terra, tempo e marca de água). Realizou-se análise a partir de Componentes Principais com Rotação Varimax. A versão final do teste ficou integrada por 27 reagentes distribuídos nas escalas de compromisso, controle e desafio. O teste total gerou um Alfa Cronbach de 0,905 e nos fatores foi: 0,785 para o controle, 0,790 para desafio e 0,838 para o comprometimento. O estudo contribuiu mediante o fornecimento de um questionário com propriedades psicométricas elevadas, o que possibilita avaliar o construto de personalidade resistente em atletas de alto nível.

Palavras-chave: personalidade resistente, avaliação psicológica, desempenho esportivo, propriedades psicométricas.

Introducción

En el deporte como en cualquier campo de la vida se encuentran personas que afrontan el estrés de diversas maneras. Algunos deportistas consiguen sus mejores rendimientos durante los entrenamientos, pero cuando se acercan las compe-

tencias de forma inexplicable se enferman o simplemente se reduce su nivel de rendimiento. En cambio, para otros deportistas, la presión de la competencia los hace más fuertes a tal punto que rinden por encima de sus expectativas ¿Cuál sería la explicación de este comportamiento?

Posiblemente, la explicación estaría en la actitud que asume el deportista para afrontar estos eventos. Esta postura facilitaría explicar a través del concepto personalidad resistente

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Luis Humberto Serrato H. Plataforma de Pruebas Psicológicas Autoevaluar www.autoevaluar.com . DG 48B 24ª 35 SUR OF 310, Bogotá D.C. (Colombia). E-mail: contacto@autoevaluar.com

por qué las personas se mantienen saludables bajo situaciones de estrés, ayudando a entender sus características personales junto con las bases del desarrollo y bienestar humano (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

Para entender por qué unas personas se mantienen saludables bajo situaciones de estrés, Kobasa y Maddi, fueron los primeros que abordaron este comportamiento en el artículo *Family Circle*, publicado en 1972, refiriéndose a los términos dureza (*hardiness*) o personalidad resistente (*hardy personality*). En el artículo, los autores consideraron al concepto como la fuente de protección tanto a física como psicológica ante condiciones de alto estrés (Peñacoba y Moreno, 1998; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002). Estas críticas llevaron a Kobasa (1979) a proponer un cambio en la orientación de la interpretación del estrés para dirigir la atención hacia los postulados de la psicología existencial que rechazaban el concepto de enfermedad mental y las etiquetas que lo acompañan.

De acuerdo con sus descubridores, el concepto PR surge como consecuencia de las limitaciones observadas en las diferencias individuales presentadas como respuesta al estrés, no consideradas dentro del contexto de la psicología social del estrés y la salud. La interpretación pesimista del enfoque impedía observar que existían algunas personas con respuestas adaptativas ante el estrés, que les permitía resistirse ante los acontecimientos vitales negativos considerados hasta ese momento como inalterables (Peñacoba y Moreno, 1998).

Desde su inicio, la PR fue conceptualizada como una combinación de sus tres (3Cs, iniciales en inglés) actitudes o componentes: compromiso, control y desafío (Kobasa, 1979; Maddi y Kobasa, 1984). Para Kobasa (1982) la PR es un constructo unitario que surge de la combinación de altos niveles de sus tres componentes, que darían lugar a la resistencia/dureza, que refleja un comportamiento positivo y resistente ante situaciones potencialmente estresante y que propicia la realización eficaz de las actividades cotidianas.

La nueva postura, facilitaría explicar desde una visión optimista, de por qué algunas personas se mantienen saludables bajo situaciones de estrés, ayudando a entender sus características personales junto con las bases del desarrollo y bienestar humano. Esta sería la forma como el enfoque contribuirá en el abordaje y modificación realista de las variables personales más que en los acontecimientos vitales (Peñacoba y Moreno, 1998; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

Luego es Maddi (2006) quien plantea incluir la personalidad resistente dentro de los términos relevantes de estudio de la psicología positiva propuesta por Seligman (1999) porque representa un punto de vista que respalda la idea sobre el concepto. No obstante, Maddi, hace un llamado a la prudencia, al considerar que todavía hay que establecer claridad en la investigación sobre el concepto. El llamado es entendible debido a que desde la psicología positiva existe sensibilidad por el estudio del bienestar psicológico de las personas (Vás-

quez, 2006). Por esta época, reforzaban la idea de enfatizar el estudio del comportamiento humano por la vía diferente a la enfermedad mental en diferentes publicaciones (Diener 2000; Seligman, 2002; Csikszentmihalyi, 1996; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Maddi (2006) proporciona una definición más específica sobre el concepto, aunque también se centra en los tres componentes. Él conceptualiza la PR como una combinación cognitiva/emocional de actitudes (compromiso, control y reto) que proporcionan el valor (coraje) y la motivación ante la dificultad, y el empleo de estrategias para transformar las circunstancias de situaciones potencialmente estresantes en oportunidades de crecimiento. Esta característica se aprende en edades tempranas de la vida, pero puede ser mejorada con el paso del tiempo a través del entrenamiento. Y en respaldo a la postura unidimensional del constructo expuesta por Kobasa (1982), manifiesta que es insuficiente tener sólo un componente, o incluso dos, son necesarios las tres actitudes.

El *compromiso* contribuye a que la persona encuentre la motivación interna para involucrarse e implicarse en los distintos ámbitos de la vida, el trabajo, las relaciones interpersonales y consigo mismo (Hystad, Olsen y Espevik, 2015). El compromiso ayuda a encontrar el sentido a todas las actividades de su vida, brinda un sistema de creencias que minimiza la amenaza percibida ante cualquier suceso vital estresante, condición que lo mantiene persistente ante las situaciones de gran presión (Maddi, 2006).

El *control* es la actitud que genera la creencia en la propia capacidad de pensar y actuar con la convicción para influir de forma personal en el curso de los acontecimientos y sus consecuencias (Jaenes, 2009; Hystad et al., 2015). Cuando el control es fuerte, se ejerce un rol más activo para tomar decisiones acertadas (Maddi, 2006). Ese rol activo, se observa cuando las personas ejercen influencia definitiva en el curso de su vida a través de su conocimiento, habilidades, decisiones y elecciones. Cuando el control es fuerte ningún acontecimiento externo, inesperado y arrollador logra afectar la resistencia al estrés (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

Por último, el componente desafío o reto, se refiere a la creencia de que la característica habitual de la vida no es la estabilidad sino el cambio y la readaptación. Bajo esta perspectiva, los eventos potencialmente estresantes, y algunas veces inesperados, son las oportunidades y el mejor incentivo para buscar el crecimiento personal. Al enfrentar estos eventos con reto positivo se disminuyen las consecuencias aversivas para la persona y se eleva la sensación de seguridad ante una posible amenaza percibida (Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002). Esto en términos de Maddi (2006), querría decir, que si se es fuerte en el componente desafío, cualquier evento estresante se enfrenta como una parte habitual de la vida; que le genera una oportunidad para aprender, desarrollarse y crecer en sabiduría.

Bajo estos conceptos un acercamiento al modelo PR propuesto por Kobasa (1979) conduce al mejoramiento del rendimiento y la salud. En nuestra opinión, serían siete las hipótesis o supuestos que el constructo deberá validar de forma empírica: 1. El carácter unidimensional con sus tres componentes inalterables, 2. La contribución a mejorar las percepciones sobre los estímulos estresante, 3. Verificar si induce al estilo efectivo de afrontamiento, 4. Comprobar los efectos positivos sobre la activación psicofisiológica y la salud. 5. Identificar la influencia del apoyo social sobre las estrategias de afrontamiento o viceversa, 6. Como favorece los cambios hacia estilos y hábitos de vida saludables y, 7. Cómo beneficia la salud y el rendimiento.

Para verificar de forma empírica las hipótesis del modelo se necesita de instrumentos de evaluación en personalidad resistente que posean aceptables características psicométricas en su validez y confiabilidad.

Evaluación de la PR

Los instrumentos de evaluación psicológica en PR han pasado por diferentes etapas de desarrollo. Este proceso va desde el uso de pruebas que aportaban de forma independiente al constructo, luego el uso de pruebas específicas del idioma anglosajón hasta llegar a la adaptación general de estos instrumentos y finalizar con adaptaciones para evaluar población deportiva (Peñacoba y Moreno, 1998; Godoy-Izquierdo y Godoy, 2004; Román 2007; López, 2011).

En los inicios del constructo sobre PR, Kobasa recurre a 18 escalas relacionadas con los tres componentes (compromi-

so, control y reto) extractados de pruebas ya consolidadas en la psicología general. Luego la medida fue reducida a 6 escalas, dos por cada componente, lo que dio origen a la primera medida psicológica global para evaluar PR denominada Unabridged Hardiness Scale (UHS) conformada por 71 reactivos y con alfa de 0.88. Por esa época la aplicación estaba centrada en conocer las diferencias entre personas saludables/no saludables en condiciones de estrés (Peñacoba y Moreno, 1998).

Debido a la extensión o longitud de la escala UHS, Kobasa, Maddi y Khan (1982) proceden a la construcción de dos escalas cortas. Las pruebas en mención son Abridged Hardiness Scale (AHS) con 20 reactivos (alfa de .64) y la Revised Hardiness Scale (RHS) de 36 reactivos (alfa de .67). La particularidad de ambas escalas es que evaluaban variables saludables con reactivos negativos.

Esta crítica da paso a la construcción de pruebas con mayor cantidad de reactivos positivos y mejor estructuradas desde la psicometría, sin desconocer que seguirían apareciendo instrumentos con bajo rigor científico. Es así como aparecen pruebas de PR que combinan reactivos con tendencia negativa y positiva. Una escala representativa de este cambio y reconocida como referente en los estudios de PR es el instrumento denominado Personal Views Survey (Hardiness Institute, 1985). Aunque, en los índices alfa reportados por Jaenes, Godoy y Román (2008) registrados en la tabla 1, sobre los estudios realizados con el PSV en población general, se observa mejoría en las escalas compromiso y control, se seguía presentando dificultad en la confiabilidad interna de la escala reto. Igualmente, en el total de la prueba el índice alfa fue de .67., inferior al criterio de .70 recomendado por Streiner (2003)

Tabla 1. Instrumentos sobre personalidad resistente importantes en la evolución del constructo.

Instrumento	Autor	Reactivos	Compromiso	Control	Desafío	PR
Revised Hardiness Scale (RHS)	Kobasa, Maddi, Kant (1982)	36	0,73	0,72	0,44	0,67
Personal Views Survey	(Hardiness Institute, 1985)	50	0,59 a 0,84	0,59 a 0,84	0,62 a 0,70	0,81 a 0,94
Personal Views Survey PSV-III-R	Maddi y Khoshaba (2001)	18	0,70 a 0,75	0,61 a 0,84	0,60 a 0,71	0,80 a 0,88
Version española del Personal Views Survey	Godoy-Izquierdo y Godoy (2004)	50	0,81	0,77	0,68	0,9
Escala de personalidad resistente en maratonianos (EPRM)	(Jaenes, Godoy-Izquierdo y Román, 2008)	30	0,71	0,59	0,42	0,79
Cuestionario de Resistencia Laboral.	Moreno, Rodríguez, Garrosa y Blanco (2014)	15	0,74	0,78	0,81	0,86

Pero en época de la psicología positiva deben desaparecer los reactivos con tendencia negativa, en favor de los reactivos con construcción positiva (Lamas, 2005; Salama-Younes, 2011; Seligman y Csikszentmihalyi, M., 2014). De nuevo, dando respuesta a esta inquietud surge la versión actualizada de la Escala Personal Views Survey convertida en PSV-III-R diseñada por Maddi y Khoshaba (2001) que de acuerdo con Schellenberg (2005) y tal como se observa en la tabla 1, ha

mostrado diferentes índices alfa en los estudios, pero que se ve consolidada en la confiabilidad global de la escala.

El proceso de adaptación de instrumentos anglosajones de PR a nuestro idioma ha contribuido con la obtención de algunas escalas que se han utilizado en los estudios a nivel general y en deporte. El cuestionario Personal Views Survey (PVS) elaborado en el Hardiness Institute en 1985, fue adaptado por Peñacoba (1996) y luego validado por Godoy-Izquierdo y

Godoy (2004), los datos reportaron índices alfa aceptables en las escalas y el total de la prueba, excepto en la escala desafío. La estructura factorial fue unidimensional similar a la obtenida por la prueba original.

Luego la escala es adaptada y especializada en la evaluación de la PR en atletas de maratón (Jaenes, et al., 2008). Surge entonces, la versión de 30 reactivos denominada escala de personalidad resistente en maratonianos (EPRM). El índice alto en la totalidad de la prueba apoya la unidimensionalidad del constructo y los índices moderados de control y desafío señalan que sus reactivos podrían estar midiendo contenidos diferentes. Este hallazgo se confirma a través del análisis de constructo en el que se encuentran tres factores que incluyen reactivos de los tres componentes que explican el 31,6% de la varianza de los datos. El EPRM ha sido empleado en diversos estudios (Jaenes, Godoy y Román, 2009; Vega, Rivera y Ruiz, 2011). Incluso, con modificaciones ha sido utilizado en estudios de PR con futbolistas (López, 2011) y en con otras disciplinas deportivas (Prieto, Ortega, Garcés de los Fayos y Olmedilla, 2014).

En el área de la psicología del deporte se continúa con el proceso natural de una ciencia en formación con respecto al uso de instrumentos de evaluación. Al igual que la adaptación de pruebas también se encuentran estudios que recurren a pruebas de la psicología general como el Hardiness Test, elaborado por Kobasa en 1968 (Hendrix y Acevedo, Hebert, 2000; Keshavarz, Rezaeesoufi, Farahani, Bastami, 2014). Igual sucede con el Ahvaz Hardiness Inventory (AHI) de Kiamarthy, Najarian and Mehrabizadeh construido en 1998 (Karamipour, Hejazi, y Yekta, 2015). En nuestro idioma el uso del cuestionario de Resistencia Laboral, construido por Moreno, Rodríguez, Garrosa y Blanco (2014) fue empleado en el estudio de Sagüés de la Maza (2015).

Pero siempre será importante construir los propios instrumentos de evaluación con altas características psicométricas, ya sea como escalas específicas para un deporte o para la generalidad de las disciplinas deportivas. Hasta el momento no se tiene referencia de otros instrumentos de este tipo con mejores características psicométricas a las obtenidas en el EPRM de Jaenes et al., (2008). Ni tampoco se conoce sobre instrumentos de personalidad resistente sólidos desde la psicometría que se puedan aplicar de forma general a los deportistas.

Como se aprecia, es mucho lo que se podría investigar para conocer y fortalecer este concepto al interior de la psicología del deporte. Jaenes (2009), dentro de sus recomendaciones para el desarrollo de futuras líneas de investigación, recomienda mejorar las cualidades psicométricas de la EPRM y ampliar la cobertura de sus estudios a muestras de diferentes deportes.

Sin embargo, considerar la posibilidad de elaborar y validar un instrumento desde su inicio para nuestro idioma, es otra alternativa viable, que aportaría en la creación de una escala con mejores características psicométricas y aplicable

a población de rendimiento deportivo. Del anterior razonamiento surge la pregunta: ¿Es válido y confiable el instrumento PER-D diseñado en el presente estudio para evaluar personalidad resistente en deportistas de rendimiento?

El Objetivo General

Construir un cuestionario para evaluar personalidad resistente en deportistas de rendimiento, respaldado por las características psicométricas requeridas para un instrumento de evaluación psicológica en deporte.

Objetivos Específicos

1. Construir el cuestionario para evaluar personalidad resistente en deportistas de rendimiento, desde los conceptos propuestos por el constructo de Kobasa et al., (1982).
2. Establecer las propiedades psicométricas de dicho instrumento, comprobando su fiabilidad y su validez de constructo.

Diseño del Estudio

El diseño empleado es psicométrico con metodología descriptiva de un grupo a fin de elaborar, aplicar y validar un instrumento psicológico construido para evaluar personalidad resistente en deportistas de rendimiento.

Participantes

La prueba fue aplicada a 350 deportistas, el tamaño de la muestra es el apropiado para este ejercicio empírico. De acuerdo con Tabachnick y Fidell (1989), debe superar en más de cinco veces el número de sujetos de acuerdo con el número de los ítems de la prueba compuesta inicialmente por 36 reactivos. A continuación, se describen las características de los participantes.

Tabla 2. Análisis descriptivo de la muestra de acuerdo al género y la edad.

Estadísticos	Mujeres	Hombres	Total
N	129	221	350
X	19,3 años	21,8 años	20,9 años
DT	5,951	6,706	6,537

El grupo de deportistas evaluados presenta un porcentaje superior en los hombres (63%) sobre las mujeres (37%). De igual forma, el promedio de las edades muestra diferencia de 2 años 4 meses a favor de los hombres.

Tabla 3. Análisis descriptivo de la muestra de acuerdo al estado civil y el nivel educativo.

Variables	Categorías	Mujeres	Hombres	Total
Estado Civil	Solteros	120	195	315
	Casados	6	12	18
	Unión Libre	2	13	15
	Otros	1	1	2
Nivel Educativo	Primaria	1	3	4
	Secundaria	88	122	210
	Universitario	33	78	111
	Técnico	7	11	18
	Posgrado	1	6	7

De acuerdo con la Tabla 3, con respecto al estado civil predomina la categoría soltero en ambos géneros. En relación con el nivel educativo, se observa que la categoría predominante es secundaria, aunque también se aprecia una alta frecuencia en formación universitaria.

En la Tabla 4, se observa la representatividad por deportes en cada una de las agrupaciones. La mayor frecuencia de deportes está en la agrupación de arte competitivo. No obstante, cuando se realiza el análisis por frecuencia de deportistas evaluados, es la agrupación de tiempo y marca tierra, la que mayor número de deportistas registra. En términos generales, se puede establecer que la aplicación de prueba sobre PR, presenta cobertura en las 5 agrupaciones representadas en 27 disciplinas deportivas.

Tabla 4. Frecuencia de deportistas por agrupación deportiva y deporte.

Agrupación	Frecuencia	Deportes	Frecuencia
Arte competitivo y Precisión	8	Ajedrez (5), Patinaje Artístico (4), Billar (2), Bowling (11), Ecuestre (3), Gimnasia (20), Tiro Deportivo (8), Vela (2)	55
Combate	6	Boxeo (5), Judo (8), Karate (6), Lucha (22), Esgrima (19), Taekwondo (5)	65
De Pelota	5	Futsal (15), Squash (2), Tenis de Campo (3), Tenis de Mesa (8), Voleibol (30)	58
Tiempo y Marca tierra	4	Atletismo (34), Ciclismo (44), Levantamiento de pesas (3), Patinaje de Carreras (36)	117
Tiempo y Marca Agua	4	Actividades subacuáticas (12), Canotaje (7), Natación (31), Triatlón (5)	55
Total	27	Total	350

Nota: la distribución por agrupaciones se establece de acuerdo a Los lineamientos de Política Pública en Ciencias del Deporte en Técnica Metodológica de Colombia (COL-DEPORTES, 2015).

Una variable que puede resultar interesante al momento de establecer relaciones con la PR es tiempo que el deportista lleva practicando el deporte. La Tabla 5, permite conocer que la experiencia de los participantes en el estudio está clasificada de forma mayoritaria en los tres primeros rangos de tiempo en años. Esto quiere decir que el 88,6 % cuentan entre 1 y 15 años de experiencia. De igual forma, el porcentaje restante los ubica con mayor experiencia en la práctica del deporte. Este comportamiento certifica que la población empleada en el estudio se puede categorizar como de rendimiento deportivo.

Tabla 5. Rango en años del tiempo que los deportistas llevan practicando el deporte.

Rango en años	Mujeres	Hombres	Total	%
2 a 5	40	56	96	27,9
6 a 10	53	103	146	42,4
11 a 15	24	29	63	18,3
16 a 20	5	15	20	5,8
22 a 25	4	8	12	3,4
25 a 30	1	6	7	2,0
Total	127	217	344*	100%

*6 deportistas omitieron esta información.

Instrumentos

El cuestionario empleado en el presente estudio fue el diseñado para evaluar PR en deportistas, que en su etapa final quedó conformado por 27 reactivos. Los deportistas manifestaron su acuerdo a las afirmaciones a través de una escala tipo Likert con los siguientes criterios: Nada - Un poco - Moderado - Bastante - Total. Al final del cuestionario se realizan tres preguntas cerradas: a) señalar el reactivo que le causó dificultad, b) Califique su estado de salud durante los últimos tres meses y c) Califique sus resultados deportivos durante los últimos tres meses. Las preguntas b y c se respondían de acuerdo a los criterios: deficiente, regular, bueno, excelente.

La PR es una constelación de características de la personalidad (actitudes, creencias, tendencias conductuales) que funcionan como un recurso de resistencia frente a acontecimientos diarios cargados de tensión (Kobasa et al., 1982, Jaenes, 2009). Es decir, un aspecto de la personalidad que amortigua los efectos del estrés sobre la salud. La PR es una variable mediadora en la relación estrés y la salud como un recurso de resistencia a través de tres dimensiones: compromiso, control y reto/desafío. Estas dimensiones son definidas por Maddi (2006):

- a) Compromiso: Se refiere a la implicación plena del individuo con las personas con las que se relaciona y con las actividades que lleva a cabo en las diversas áreas de su vida y, sobre todo, con uno mismo, lo cual dota de significado y sentido a todo lo que ocurre en su vida.
- b) Control: hace referencia al “sentimiento de controlabilidad e influencia personal” sobre los acontecimientos que uno experimenta y sus consecuencias, conseguido a través de un esfuerzo activo sobre lo que uno vive.
- c) Reto/Desafío: Se refiere a la creencia de que el cambio, y no la estabilidad, es una característica habitual, importante y necesaria en la vida, pues el reto asociado a él supone una oportunidad de aprendizaje, crecimiento, enriquecimiento y desarrollo personal.

Procedimiento

Llegar a la versión final del instrumento de PR, denominado PER-D, se logró a través de los siguientes pasos: 1) Revisión del constructo sobre PR y elaboración de los reactivos iniciales de la prueba. En esta fase la prueba quedó conformada en su primera versión por 66 reactivos, distribuidos en tres sub-escalas: compromiso (24), control (21) y desafío (21). 2) Sometimiento de la prueba de PR a la fase de validación por jueces. La prueba fue enviada a 5 destacados psicólogos del deporte de Iberoamérica con el propósito de solicitar su opinión calificada sobre pertinencia, redacción adecuada, escala Likert escogida y un espacio para sus respectivas sugerencias. 3) Luego del concepto de los jueces la prueba queda conformada en su segunda versión por 47 reactivos distribuidos de la siguiente forma: compromiso (17), control (14) y desafío (16). 4) Se realiza el pilotaje de la prueba en su segunda versión aplicándola a un grupo de 42 deportistas. La aplicación se realiza de acuerdo al consentimiento informado, firmado por los deportistas y previo conocimiento de las características del estudio. 5) Luego, cada deportista recibe retroalimentación sobre su desempeño en la prueba. 6) Se realiza el análisis psicométrico de la prueba para revisar el nivel de consistencia interna, eliminar o revisar el estilo de redacción de los reactivos que poco aportan a cada una de las escalas y al total de la prueba. 7) Luego de este análisis la prueba en su tercera versión queda conformada por 36 reactivos: compromiso (13) control (14) y desafío (9). 8) Se procede a la validación del instrumento aplicado a una población de 350 deportistas. 9) Luego del análisis psicométrico se elabora la versión cuatro o versión final de la prueba sobre PR integrada por 27 reactivos, distribuidos de la siguiente forma: compromiso (11), control (8) y desafío (8). Al igual que en la fase de pilotaje los deportistas han firmado el consentimiento informado sobre su aceptación en la participación del estudio. 10) Luego, cada deportista recibió retroalimentación sobre su desempeño en la prueba.

Resultados

Para el análisis de resultados se utilizó el programa estadístico SPSS versión 20 para Windows, a través del cual se realizaron los siguientes análisis: a) validez a través del análisis factorial y las correlaciones entre escalas y confiabilidad.

La validez de constructo de la prueba sobre PR se analizó realizando en primera instancia los requisitos fundamentales que dan vía al empleo del análisis factorial. En tal sentido, las medidas de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (0,923), el contraste de esfericidad de Bartlett ($p < 0,000$) y el determinante de la matriz de correlaciones (próximo a 0) señalan que se alcanzan los requisitos necesarios para realizar el análisis factorial.

Tabla 6. Análisis de componentes principales con rotación Varimax realizado al instrumento diseñado para evaluar personalidad resistente.

REACTIVOS	1	2	3
COMP 2	0,656		
COMP 16	0,655		
COMP 11	0,651		
COMP 20	0,649		
COMP 31	0,599		
COMP 26	0,579		
COMP 5	0,572		
COMP 9	0,492		
COMP 18	0,474		
COMP 6	0,458		
COMP 36	0,445		
CONT 1		0,717	
CONT 13		0,696	
CONT 10		0,614	
CONT 15		0,556	
CONT 23		0,528	
CONT 21		0,505	
CONT 7		0,482	
CONT 25		0,472	
RET 27			0,669
RET 24			0,603
RET 22			0,59
RET 14			0,554
RET 17			0,535
RET 35			0,517
RET 33			0,515
RET 32			0,44
% Varianza	15,789	13,52	12,91

Sólo se muestran pesos factoriales ± 40

Luego se procede a realizar el análisis confirmatorio del constructo de personalidad resistente compuesto por sus escalas compromiso, control y desafío/reto. La estructura factorial de la prueba se realizó empleando como procedimiento de extracción el Método de Componentes Principales con Rotación Varimax. Se escogió el este método porque es una técnica multivariante que permite el tratamiento conjunto de las variables observadas reduciendo así el número de datos y consiguiendo identificar un grupo de variables a partir de las inicialmente observadas. Igualmente, la rotación varimax se aplicó buscando minimizar el número de saturaciones altas en cada factor ya ofrece una clara separación entre factores (Kim y Mueller, 1978).

El primer criterio de inclusión de reactivos fue encontrar un peso factorial con valores ± 0.40 en algún factor y que no presentara un peso de similar magnitud o superior en este factor. Este criterio de inclusión ha sido utilizado en el estudio de Molinero, Salguero y Márquez (2010). Para la presente investigación se consideró que los pesos factoriales reportados en la tabla 6, en cada una de las soluciones, permitieron elevar el criterio en comparación con el estudio referente de Jaenes et al., (2008) que emplearon el valor de ± 0.30 . Luego, como segundo criterio se decide que solo quedarían los reactivos que saturan en el factor previsto con el peso factorial establecido.

De acuerdo con estas condiciones se llega a una solución factorial confirmatoria en la cual el instrumento queda conformado por 27 reactivos. Tal como aparece en la tabla 6, se observa la composición resultante del instrumento con las tres escalas del modelo que explica el 42,217% de la varianza total de los datos, que se sitúa en niveles muy aceptables.

Tabla 7. Correlaciones entre las escalas y el total de la prueba diseñada para evaluar PR.

Escalas	Compromiso	Control	Desafío	Prueba PR
Compromiso	1	0,561**	0,631**	0,878**
Control		1	0,683**	0,843**
Desafío			1	0,871**
Prueba				1

** Correlación significativa al .01 (1-entrada).

* Correlación significativa al .05 (1-entrada).

Otra alternativa para conocer la validez de contenido de un instrumento psicológico se establece a través del nivel de correlaciones entre las escalas y estas con la totalidad de la misma. Las correlaciones Pearson registradas en la tabla 7, muestran fuerte relación entre las escalas y la totalidad de la prueba. Consecuentemente, entre las escalas todas las relaciones son consideradas como moderadas. Dentro de estas,

la menor relación se presenta entre las escalas compromiso-control y la mayor entre las escalas desafío-control. La escala que mejor se relaciona con los otros dos componentes es desafío. Todas las relaciones son significativas ($p < 0.05$ con dos entradas).

Tabla 8. Coeficientes alfa de Cronbach por escala y el total de la prueba (N=350).

Escala	Nº Reactivos	Alfa	Nº Reactivos	Alfa
Compromiso	13	0,755	11	0,838
Control	14	0,758	8	0,785
Desafío	9	0,835	8	0,790
Total	36	0,883	27	0,905

El proceso final de la validación de la prueba sobre PR en deportistas, concluyó con un instrumento reducido en reactivos, con mejores propiedades psicométricas en cuanto a la confiabilidad o consistencia interna comparando el instrumento en la versión de 36 reactivos con la final de 27 reactivos. Si bien el alfa de la escala desafío presentó disminución en su valor, igual se mantiene dentro de los parámetros deseados para el instrumento con un coeficiente aceptable. Es interesante destacar que al convertirse en la escala que ha presentado mayor dificultad con los instrumentos anteriores sobre personalidad resistente (citados en la tabla 1), para el presente estudio se reporta un buen comportamiento de esta escala.

Por otra parte, al final del proceso de validación se fortalecieron los índices alfa de las escalas compromiso y control. Y en cuanto a la consistencia interna de la prueba en su conjunto, se observa mejor comportamiento del índice alfa en la versión definitiva de 27 reactivos.

En términos generales, en la validación final de la prueba los índices de consistencia interna de las escalas presentaron valores superiores a 0,70. Esto permite concluir que de acuerdo con los criterios establecidos por Streiner (2003), existe buena relación entre los reactivos al interior del cuestionario y una excelente relación entre cada reactivo y la totalidad del instrumento.

Por último, para valorar la utilidad discriminadora de las escalas y la prueba en su totalidad se realiza los análisis de varianza de un factor. Los grupos sometidos a este análisis fueron género, edad, agrupación deportiva, estado civil, escolaridad, tiempo de práctica o experiencia, autovaloración del estado salud y autovaloración de los resultados deportivos.

Tabla 9. Resultados de la Anova de una Vía entre las escalas del cuestionario para evaluar PR y las variables del estudio.

Variable	Compromiso		Control		Desafío		Total	
	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.	F	Sig.
Género	0,187	0,666	11,532	0,001	9,354	0,002	5,777	0,017
Edad	1,790	0,149	9,270	0,000	6,798	0,000	6,638	0,000
Agrupación	2,595	0,036	1,109	0,352	0,935	0,444	1,630	0,166
Estado civil	1,740	0,141	2,902	0,022	1,931	0,105	1,831	0,122
Escolaridad	1,401	0,233	0,949	0,436	2,284	0,600	1302	0,269
Experiencia	1,342	0,246	2,047	0,072	1,907	0,930	1,255	0,283
Salud	6,466	0,000	7,056	0,000	3,161	0,025	7,280	0,000
Resultados	4,140	0,007	3,324	0,020	1,852	0,137	3,629	0,013

Los resultados de la Tabla 9 muestran que tanto las escalas como el cuestionario en su totalidad presentan poder de discriminación al nivel de significación ($p < 0.05$) en 6 de los 8 grupos seleccionados. De forma específica, la escala control discrimina en 5 de los 8 grupos, por encima de las escalas desafío y compromiso que discriminan en 3 de los 8 grupos. Por otro lado, al observar el comportamiento de la totalidad de la prueba se encuentra que discrimina en la mitad de los grupos (género, edad, salud y resultados).

Desde otra perspectiva, al realizar el análisis de acuerdo a los grupos seleccionados se encuentra que la percepción de estado de salud es la variable mejor discriminada por las escalas y el total de la prueba de PR. Un comportamiento similar, se presenta con la variable autovaloración del resultado que es discriminada por todas las escalas (excepto, desafío) y por el total de la prueba. Le siguen los grupos género y edad que son discriminados por las escalas control, desafío y el total de la prueba de PR. Los grupos estado civil y resultados solo son discriminados por la escala control, y el tipo de agrupación deportiva por la escala compromiso. A su vez, los grupos escolaridad y experiencia en el deporte no son discriminados por las escalas y el total de la prueba.

Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo general construir un cuestionario que permita evaluar el constructo de Personalidad Resistente en deportistas. De forma específica, el instrumento se debía construir desde el constructo de PR propuesto por Kobasa et al., (1982) centrado en sus tres componentes (compromiso, control y desafío). Este instrumento deberá estar respaldado por las características psicométricas en confiabilidad y validez requeridas para una evaluación psicológica objetiva.

Luego del cumplimiento de los pasos establecidos en el procedimiento y del consecuente análisis psicométrico de la ejecución de los deportistas a los reactivos del instrumento, se logra la versión final integrada por 27 reactivos. En primera

instancia, este resultado certifica la consecución del objetivo general, al lograr un instrumento con un tamaño de reactivos similar al presentado en las pruebas referenciadas en la tabla 1, en especial, número cercano al establecido para la prueba EPRM de Jaenes y et al.,(2008).

El primer objetivo específico determinaba que el instrumento debería estar centrado en el constructo de personalidad resistente de Kobasa et al., (1982). Este objetivo se cumplió al considerar que todos los reactivos fueron elaborados para evaluar las tres actitudes o componentes de la personalidad resistente. La construcción del instrumento se realizó considerando la inclusión de reactivos positivos en la totalidad de las escalas. Esta era una de las deficiencias que reportaban las revisiones (Peñacoba y Moreno,1998; Godoy-Izquierdo y Godoy,2004).

El segundo objetivo específico determina que el instrumento deberá estar respaldado por las características psicométricas en validez y confiabilidad. La validez del constructo se obtiene al confirmar en factores los reactivos construidos para evaluar los tres componentes de PR que explica el 42,217% de la varianza total de los datos, resultado superior al reportado en el estudio de Jaenes et al.,(2008). Cabe destacar que el análisis de validez se complementa observando la relación entre las escalas y estas con la totalidad del instrumento. Entre escalas, las correlaciones son positivas, moderadas y significativas ($p < 0.05$ con dos entradas), lo que establece una relación entre las actitudes que integran el instrumento. Sin embargo, las correlaciones más fuertes se presentan entre cada una de las escalas y la totalidad de la prueba.

La estructura del instrumento se refuerza con los índices de consistencia interna calculados a través del alfa de Cronbach, encontrados superiores al criterio de .70 recomendado por Streiner (2003), tanto en las escalas como en el total de la prueba. El instrumento ha logrado nivelar la relevancia de la escala desafío en relación con las escalas compromiso y control, comportamiento que no observado en instrumentos anteriores (Kobasa, et al., 1982; Jaenes et al., 2008), al punto

que sea ha considerado excluir este componente del constructo de PR (Peñacoba y Moreno, 1998)

En cuanto al criterio discriminación entre grupos la prueba sobre PR presenta fortalezas y debilidades. De las tres escalas, el componente control es el que mayor facilidad presenta para discriminar entre grupos. A su vez, la escala compromiso es la más débil en este aspecto. Es importante resaltar que los grupos conformados por la percepción de estado de salud fueron discriminados por todas las escalas y por el total de la prueba.

El que la variable salud sea sensible al cuestionario también se convierte en un referente significativo que reacciona ante la PR, que actúa como un factor protector. No obstante, se deberá revisar en futuros estudios este aspecto. Posiblemente, este comportamiento se mejora en su medida, cuando se pase de una valoración subjetiva a una de mayor objetividad. Lo mismo se podría aplicar a la valoración subjetiva de los resultados deportivos.

Los resultados certifican la consecución del segundo objetivo específico logrado a través de la obtención de un instrumento con aceptables características psicométricas. Las correlaciones positivas, fuertes y significativas entre las escalas y la totalidad del instrumento y el alto índice de consistencia interna alfa del instrumento aportan argumentos importantes para respaldar la condición unidimensional del constructo de personalidad resistente que ha sido defendido por sus creadores (Maddi, 2006).

Son varios los aportes complementarios que se alcanzan por medio de la presente investigación. Se obtiene un instrumento para evaluar PR en deportistas de diversas disciplinas. Hasta el momento dentro del contexto Iberoamericano solo

se conocía de un instrumento adaptado a atletas de maratón (Jaenes et al., 2008) y luego adaptado a otras disciplinas deportivas (López, 2011; Ortega, Garcés y Olmedilla, 2014). Ahora con este instrumento validado en 6 agrupaciones deportivas se amplía el espectro de medición del constructo.

El instrumento de PR no solo aportará un valor global de la medida del constructo que categoriza al individuo como bajo o alto en PR. Por sus características psicométricas, los valores reportados por los componentes serán considerados de igual importancia para medir la incidencia de estos en la medida de la personalidad resistente del deportista.

Esto quiere decir, que se hace necesario ir más allá de los puntajes directos, se debe recalcar en normas estándar dictadas por el comportamiento de los grupos, por ejemplo, la edad y el género como los más importantes. Sin descuidar hacia el futuro otras variables que agrupan poblaciones como el estado civil, la agrupación deportiva, la autovaloración de la salud y el nivel de rendimiento deportivo.

Como recomendación para fortalecer el instrumento se deberán realizar más aplicaciones en diferentes grupos deportivos con el propósito de confirmar sus características psicométricas. Igualmente, se hace se abre la posibilidad para que, a través del presente instrumento diseñado para evaluar personalidad resistente en deportistas, que en adelante se conocerá como PER-D, se realicen estudios para mejorar la discriminación con diferentes variables demográficas y deportivas, al igual que sea de utilidad como medida objetiva para desarrollar estudios tendientes a verificar las hipótesis que explicarían el constructo de personalidad resistente.

Referencias

1. Csikszentmihalyi, M. (1996). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
2. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34. Recuperado de http://stat.psych.uiuc.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf
3. COLDEPORTES (2015). Lineamientos de política pública en ciencias del deporte en técnica metodológica. Bogotá, D.C. (Colombia)
4. Godoy-Izquierdo D., y Godoy, J.F., (2002). La personalidad resistente: Una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza Clínica y Salud: Madrid, España. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid vol. 13, núm. 2, 2002, pp. 135-162. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1806/180618085001/>
5. Godoy-Izquierdo, D, Godoy J.F., (2004). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala para la evaluación de la dureza. "Personal Views Survey" (P.V.S.). *Psicología Conductual*. 2004;1:34-77.
6. Hardiness Institute (1985). Personal Views Survey. Arlington Heights: Author.
7. Hendrix, A. E., Acevedo, E. O., y Hebert, E. (2000). An examination of stress and burnout in certified athletic trainers at Division IA universities. *Journal of athletic training*, 35(2), 139. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1323409/pdf/jathtrain00002-0021.pdf>
8. Hystad, S. W., Olsen, O. K., Espevik, R., y Säfvenbom, R. (2015). On the stability of psychological hardiness: A three-year longitudinal study. *Military Psychology*, 27(3), 155. Recuperado de <http://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fmil0000069>
9. Jaenes, J.C., Godoy, D y Román, F.J. (2009). Personalidad resistente en Maratonianos: un estudio Sobre el control, compromiso Y desafío de corredoras y Corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 18, núm. 2, pp. 217-234. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235119253006/>
10. Jaenes, J. C., Godoy-Izquierdo, D., & 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. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54291/52311>
11. Jaenes, J.C. (2009) Personalidad resistente en deportes. *Rev Andal Med Deporte*. V. 2(3): 98-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3233/323327659005.pdf>
12. Karamipour, M., Hejazi, M., y Yekta, Z. B. (2015). The role of resilience and hardiness in mental health of athletes and non-athletes. *Bull. Environ. Pharmacol. Life Sci*, 4(2), 37-43. Recuperado de <http://bepls.com/jan2015/8f.pdf>
13. Keshavarz, L., Rezaeesoufi, M., Farahani, A., y Bastami, H. (2014).

- The effectiveness of instructing hardiness components on anxiety level of National Olympic Committee personnel in Islamic Republic of Iran. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*. Recuperado de <http://eprints.medilam.ac.ir/939/1/medilam-jbrms-v1n3p14-en.pdf>
14. Kiamarhi, Azar., Najarian, Bahman. y Mahrabizadeh honarmand, Mahnaz. (1998). structure and scale validity-finding for measuring psychology obstinacy, journal of psychology, 2nd year, issue 3.
 15. Kobasa S.C.(1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *J Pers Soc Psychol.* 1979 Jan;37(1):1-11.
 16. Kobasa S.C. (1968). *The Hardiness Test*. New York, NY: Hardiness Institute.
 17. Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. *Social psychology of health and illness*, 4, 3-32.
 18. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., y Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177. doi:10.1037/0022-3514.42.1.168
 19. Kim, J. y Mueller, C.W. (1978). "An introduction to factor analysis. What it is and how to do it". Beverly Hills, CA,.
 20. Lamas, E. (2005), Promoción de salud: una propuesta desde la psicología positiva. *Liberabit P.* 1-23. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/686/68601007/>
 21. López, I. S. (2011). *La evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento en fútbol: habilidades psicológicas para competir y personalidad resistente*. Granada: Universidad de Granada. Recuperado de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/20542/1/20688568.pdf>
 22. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1080/17439760600619609>
 23. Maddi, S. R., y Khoshaba, D. M. (2001). *Personal Views Survey III-R: Internet instruction manual*. Newport Beach, CA: Hardiness Institute.
 24. Maddi, S. R., y Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive*. Homewood, IL: Jones-Irwin
 25. Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema*, 22(4).
 26. Moreno Jiménez, B., Rodríguez Muñoz, A., Hernández, E. G., y Blanco, L. M. (2014). Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*, 26(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/Html/727/72730459018/>
 27. Peñacoba, C., y Moreno, B. (1998). El concepto de la personalidad resistente: consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de psicología*, Nº 58, p.p 61-96.
 28. Peñacoba, C., (1996). Estrés, salud y calidad de vida: Influencia de la dimensión cognitivo-emocional. Unpublished doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.
 29. Prieto, J.M., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., y Olmedilla, A. (2014) Perfiles de personalidad relacionados con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. *Revista de Psicología del Deporte* 2014. Vol. 23, núm. 2, pp. 431-437. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235131674023/>
 30. Román, F. M. (2007). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Diploma de Estudios Avanzados no publicado*. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide.
 31. Sagüés de la Maza, S. (2015). Diferencias en personalidad resistente y estrategias de afrontamiento entre deportistas y no deportistas. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1044/TFM000117.pdf?sequence=1>
 32. Salama-Younes, M. (2011) Towards a Positive Sport Psychology: A Prospective Investigation in Physical Practice. *World Journal of Sport Sciences* 4 (2): 104-115, 2011
 33. Schellenberg, D. E. (2005). Coping and Psychological Hardiness and Their Relationship to Depression in Older Adults. http://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1123&context=psychology_dissertations
 34. Seligman, M. E. P (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2, 3-12. Recuperado de http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
 35. Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
 36. Seligman, M. E., y Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer Netherlands. Recuperado de http://www.lkca.nl/-/media/downloads/portals/onderzoek/20160225_flow%20experience.pdf
 37. Seligman, M.E.P. y Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
 38. Streiner D.L. (2003). Starting at the beginning: an introduction to coefficient alpha and Internal consistency. *J Pers Assess.* 80:99-103. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/David_Streiner2/publication/10902931_Starting_at_the_Beginning_An_Introduction_to_Coefficient_Alpha_and_Internal_Consistency/links/09e415061dcd209acd000000/Starting-at-the-Beginning-An-Introduction-to-Coefficient-Alpha-and-Internal-Consistency.pdf
 39. Tabachnick B.G., Fidell L.S. (1989) *Using multivariate statistics*. 20 edición. Nueva York: Harper Collins.
 40. Vásquez, C., y Hervás, G. (2009). *La ciencia del bienestar: Fundamentos de una psicología positiva*. Alianza Editorial. Recuperado de <http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/tfwyz/Mas/400/406.%20LA%20CIENCIA%20DEL%20BIENESTAR.pdf>
 41. Vega, R., Rivera, O, Ruiz, R.,(2011). Personalidad Resistente en Carreras de Fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 20, núm. 2, pp. 445-454. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235122167014/>