

# UNA MIRADA AL CONSTRUCTO DE PERSONALIDAD RESISTENTE

## *A look to the construct of resistant personality*

Aida Chelita Santillán Mejía\*  
Universidad Peruana Unión

---

### Resumen

Seguramente estamos más familiarizados con los tipos de personalidad introvertida, extrovertida, intuitiva, pacificadora, dependiente, afable, tipo A, entre otros, sin embargo, son reducidas las investigaciones acerca de la personalidad resistente, un constructo bastante utilizado en el enfoque de la psicología de la salud y la psicología social, por su concepción como un proceso de interacción donde el individuo participa activamente en interacción con variables ambientales y sociales, teniendo incluso efectos moduladores en la salud del individuo (Moreno-Jiménez, Garrosa y Gálvez, 2005). El presente artículo pretende contextualizar, ampliar y profundizar el constructo de personalidad resistente, siendo que en los últimos diez años ha cobrado mayor relevancia en la investigación y publicación sobre todo desde el área de la psicología de la salud (Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández y González-Gutiérrez 2000; Ríos, Sánchez y Godoy 2010; Fernández-Lansac y Crespo 2011; Sagués, 2015).

**Palabras clave:** personalidad resistente, hardiness, estrés, compromiso, reto, control

### Abstract

Surely we are more familiar with the types of personality introverted, extroverted, intuitive, pacifying, dependent, affable, type A, among others. However, are reduced the investigations about the personality resistant, a construct used quite extensively in the approach to the psychology of the health and social psychology, by its conception as a process of interaction where the individual participates actively in interaction with environmental variables and social, having even modulating effects on the health of the individual (Moreno-Jiménez, Garrosa and Gálvez, 2005). The present article intends to contextualize, broaden and deepen the resistant personality construct, being that in the last ten years it has become more relevant in research and publication especially from the area of health psychology (Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández and González-Gutiérrez 2000, Ríos, Sánchez and Godoy 2010, Fernández-Lansac and Crespo 2011, Sagués, 2015).

**Keywords:** tough personality, hardiness, stress, commitment, challenge, control

---

\* Psicóloga y Magíster en Terapia Familiar Sistémica, Docente de la Universidad Peruana Unión. Candidata al doctorado por la Universidad Femenina Sagrado Corazón. Email chelitasm@upeu.edu.pe

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia de la psicología, el estudio de la personalidad ha sido clave en los cimientos de la psicología, principalmente por su complejidad e importancia en el estudio del comportamiento humano. Fierro (1983) señala que, las primeras aproximaciones sobre la personalidad se iniciaron desde la teoría psicodinámica y su estudio estuvo orientado a estructuras, funciones y procesos, de contenido energético centrados básicamente en emociones, fantasías, pulsiones, deseos y necesidades que, en cuanto al contenido cognitivo.

A partir de los años 60 el estudio de la personalidad se extiende desde una perspectiva psicodinámica a interpretaciones de contenido cognitivo (Pinillos, 1979; Mancuso, 1970; Mishel, 1973, 1979; Forgas y Shulman, 1979; Crowne, 1979; Hamilton y Warburton, 1979; Cantor y Kihlatrom, 1981, citados por Fierro 1983).

Un pilar importante de la propuesta cognitiva sobre la personalidad fue Kelly (1955, citado por Fierro, 1983) quien introduce el concepto estructural desde el enfoque cognitivo afirmando que la personalidad estaría definida “por un sistema singular de constructos con que el individuo construye su mundo, ordena experiencias, anticipa acontecimientos y categoriza sus relaciones con las personas significativas de su entorno” (p. 90). Para Kelly, todos los procesos dinámicos, incluyendo los deseos, motivaciones, emociones son mejor explicados por las interpretaciones cognitivas; por ejemplo, la experiencia de una emoción determinada resulta de la activación fisiológica a nivel visceral del organismo y de la interpretación cognitiva realizada por el individuo teniendo en cuenta la información disponible.

Posteriormente surge el enfoque fenomenológico en el estudio de la personalidad. Carl Rogers y Gordon Allport, fueron los autores que ayudaron en su comprensión. Asimismo, Montañó, Palacios y Gantiva (2009) señalan que esta corriente acentúa la importancia de la motivación en la vida de la persona y advierten que el estudio no debe centrarse en los conflictos internos. Proponen que el individuo asume un papel más activo frente a la vida, y se convierte en el autor principal del desarrollo de fortalezas y capacidades.

Todos los enfoques teóricos desde los más tradicionales hasta los contemporáneos proponen diversas definiciones y tipologías al estudio de la personalidad incluyendo la creación de instrumentos de medición científica, lo cual facilita su estudio en relación con otras variables psicológicas. Este artículo de revisión tiene como finalidad profundizar en el estudio de la personalidad resistente o Hardy personality, constructo propuesto desde el enfoque existencialista el cual explica que el ser humano no es portador de rasgos estáticos o pasivos, sino alguien que de forma activa, secuencial y dinámica va formando su personalidad a lo largo de su vida (Mishel, 1968, citado por Peñacoba y Moreno, 1998).

En esta misma dirección, Kobasa y Maddi (citados por Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002) en los años 80 introducen por primera vez el concepto de hardiness o hardy personality para explicar los resultados de diversas investigaciones enmarcadas en el ámbito de la salud, estrés y enfermedad donde señalaban que ciertas personas manifestaban problemas de salud a nivel físico y emocional ante situaciones de alto estrés, mientras que otras en similares circunstancias se mantenían sanas; estos autores concluyen que la personalidad resistente disminuye el riesgo de presentar alteraciones a nivel físico y psicológico frente a altas demandas de estrés.

Por su parte Peñacoba y Moreno (1998) citando a Kobasa y Maddi, afirman que estos encontraron limitaciones en los trabajos de Holmes y Rade sobre el estudio del estrés y su relación con los sucesos vitales y enfermedad; dejan de lado la capacidad activa y dinámica de la persona para hacer frente a dichas circunstancias; aunque cierta resistencia del organismo frente a situaciones de estrés; en oposición, Kobasa y Maddi mencionan que los individuos ejercen más bien un papel activo tomando en cuenta el medio que lo rodea y tienen la capacidad para hacer frente a situaciones diversas. Esta idea ha sido apoyada por psicólogos sociales entre ellos Fromm, Allport, Bandura y Brehm, al señalar la capacidad del individuo para actuar ante situaciones de estrés.

## ¿QUÉ ES LA PERSONALIDAD RESISTENTE?

Autores como Peñacoba y Moreno (1998), Godoy-Izquierdo y Godoy (2002), Fernández-

Lansac y Crespo (2011) y Sagués (2015) coinciden en señalar que la personalidad resistente proviene del enfoque existencialista que a su vez toma en cuenta la interacción entre el ambiente y las propensiones del individuo para explicar su comportamiento, caracterizado por la toma de decisiones y orientada al futuro en vez de centrada en el pasado.

En cuanto a la definición de personalidad resistente o también denominada dureza, Kobasa, Maddi y Courington (1981) la definen como el conjunto de rasgos de personalidad que se adquieren en los primeros años de vida de la persona y que se caracteriza principalmente por una manera de ver la vida y asumir riesgos para el crecimiento personal y la adaptación al medio. Esta forma de afrontar la vida requiere de tres actitudes: compromiso, control y desafío; siendo éstas aprendidas por la experiencia, al mismo tiempo que reforzadas en interacción entre el individuo con el medio. Concluyen que estos rasgos son dinámicos y no estáticos.

Para Sagués (2015) los individuos con personalidad resistente poseen una serie de características entre ellas, la curiosidad, la indagación, mirar la vida en perspectiva, capacidad de interpretar las situaciones positivamente. Estas personas esperan que los cambios que suceden a su alrededor sean la pauta que marca el día a día, buscando siempre un beneficio para su vida.

Por su parte, Maddi y Martínez-Martí (2008) consideran a la personalidad resistente como la suma de cogniciones, emociones y conductas, integradas en un conjunto de actitudes y acciones que ayudan a la persona a transformar experiencias estresantes y potencialmente dañinas, en oportunidades de crecimiento. Dentro de las actitudes que la conforman tenemos el compromiso, control y reto y dentro de las acciones el afrontamiento resistente, apoyo social y autocuidado.

## **DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD RESISTENTE**

Como se ha venido señalando, existen factores o patrones que conforman la personalidad resistente: compromiso, reto y control. A continuación, se identifican las características de cada una de ellas.

### **Compromiso**

Es la preferencia a implicarse y dedicarse en todas las actividades que uno lleva a cabo en las diversas áreas de la vida: con uno mismo, trabajo, la familia, la comunidad. Esta actitud comprometida hace que la persona convierta todo lo que hace, en algo interesante e importante para ella (Kobasa y Maddi, citados por Godoy-Izquierdo y Godoy 2002) y según Maddi (citado por Peñacoba y Moreno, 1998) este componente de la personalidad supone, un compromiso con uno mismo, logrando modificar cualquier situación peligrosa en un propósito personal positivo. El compromiso implica consciencia de las propias metas y creencia en las propias capacidades para tomar decisiones y sostener los valores. Cabe señalar, y siguiendo con Peñacoba y Moreno que la dimensión compromiso incluye no sólo la capacidad resistente en la vida personal, sino que se extiende al ámbito social, evidenciando un interés por la comunidad y cooperación de existir para otros y por los otros. Por su parte Antonovsky, a decir de Peñacoba y Moreno, también reafirma que este sentido de cooperación sobre los demás se convierte en una fuente interpersonal, lo cual constituye una fuente importante para el afrontamiento exitoso en situaciones de estrés.

### **Control**

Godoy-Izquierdo y Godoy (2002) citando a Kobasa y Maddi, afirman que la dimensión control, ha sido estudiada a lo largo de la literatura del estrés y está relacionada con la actitud personal de pensar y actuar con seguridad y confianza frente a las diversas circunstancias de la vida. Responde al control y responsabilidad que tiene la persona sobre los conocimientos, capacidades, y elecciones, en vez de una actitud pasiva.

El control hace referencia al control propio, no al control sobre las acciones o el apoyo de los demás, esto se sostiene con lo mencionado en la dimensión compromiso respecto al sentido de comunidad, donde se señaló que lo importante es el beneficio que proporciona el sentimiento de “que puedo ayudar a otros, no el hecho de que otros puedan ayudarme a mí” (Peñacoba y Moreno, 1998, p. 61). La dimensión control presenta tres aspectos: el control cognitivo, la cual está relacionada con la capacidad de procesar, interpretar e incorporar las situaciones estresantes en un plan de vida y actuar en consecuencia reduciendo los efectos negativos; el control decisional, es la

capacidad de decidir rápidamente entre una multitud de posibilidades, y mostrar habilidades de afrontamiento apropiadas al estrés. Finalmente tenemos el sentimiento de control sobre lo que uno vive, el cual incrementa la resistencia al estrés, teniendo en cuenta que estos acontecimientos son esperados y consecuencias naturales de situaciones de estrés y por lo tanto nada nuevas (Kobasa y Maddi, citados por Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

### **Reto**

Por su parte Moreno-Jiménez, Garrosa-Hernández y González-Gutiérrez (2000) señalan que el componente reto “permite que los individuos perciban el cambio como una oportunidad para aumentar las propias competencias en vez de una situación de amenaza” (p.2). Se propone que el cambio sería una condición habitual, necesaria e importante en la vida y no la estabilidad o rutina, de forma que la persona está preparada para los impactos negativos y hacer frente a la aparición de un evento estresante, atenuando así sus consecuencias nocivas y convirtiéndolos en un desafío positivo, una oportunidad y un incentivo peculiar para el crecimiento personal.

Gracias a esta actitud de ver el cambio como un aspecto habitual de la vida, y no un estado de confort, la persona puede concentrarse en cómo prepararse y hacer frente a las situaciones estresantes, además podrá planificar sus acciones futuras a corto, mediano y largo plazo; esta actitud a su vez le permitirá identificar aspectos internos personales entre ellos sus fortalezas y debilidades, así como también ser más consciente de los factores ambientales para lograr enfrentarse con éxito nuevas experiencias y la readaptación (Kobasa y Maddi, citados por Godoy-Izquierdo y Godoy, 2002).

Finalmente, Kobasa a decir de Moreno-Jiménez, Garrosa y Gálvez (2005) menciona que esta capacidad de interpretar las situaciones estresantes como algo positivo y una oportunidad se resume en una persona “Flexible cognitivamente” lo cual permite procesar mentalmente de manera efectiva frente a una amenaza, a la vez que experimenta y se capacita para enfrentarse a situaciones nuevas de una forma favorable.

## **RESILIENCIA Y PERSONALIDAD RESISTENTE**

Es imposible hablar de personalidad resistente sin considerar la resiliencia como un factor clave en su

definición. En ese sentido surgen algunas preguntas ¿son conceptos diferentes? ¿o se complementan?; al respecto la resiliencia puede ser definida como un proceso o como una capacidad (Fernández-Lansac y Crespo, 2011). Los escritores más distinguidos en el estudio de la resiliencia han sido Bonanno y Luthar.

Según Bonanno y Luthar (en Fernández-Lansac y Crespo, 2011) definen la resiliencia como capacidad del ser humano para desempeñarse saludablemente a lo largo del tiempo con una actitud positiva. Este proceso no es estático, sino activo manifestado en un contexto adverso. Este proceso de adaptación exitoso y que se sostiene en el tiempo, permite diferenciar a la resiliencia del concepto de recuperación el que se inicia tras un periodo donde la persona ha experimentado un estado físico o psicológico negativo. La resiliencia sería una competencia mostrada específicamente en situaciones de estrés intenso y en interacción con el medio ambiente, por eso se dice que es un proceso dinámico, que obedece a aspectos internos y externos de la persona.

Asimismo, la resiliencia obedece a un proceso más individual e intrapsíquico que formaría parte de un rasgo de la personalidad, evidenciada en diferentes niveles e intensidades en las personas. En resumen, se puede señalar, de acuerdo a Fernández-Lansac y Crespo (2011) que la resiliencia es la capacidad que tiene una persona para afrontar situaciones de vida estresantes, “sin que su salud física y psicológica se vea gravemente comprometida, ni su funcionamiento habitual alterado. No obstante, esta consideración de la resiliencia como un rasgo de la personalidad facilita su solapamiento con el concepto de personalidad resistente” (p. 24).

Tanto la personalidad resistente y la resiliencia implican la capacidad del individuo para hacer frente a situaciones adversas, sin embargo, la personalidad resistente sería un Macrofactor compuesto por los tres componentes control, reto y compromiso; y como lo señalan Fernández-Lansac y Crespo (2011) citando a Maddi y Bonanno, la personalidad resistente estaría compuesta por un conjunto de actitudes y comportamientos que facilitan el desarrollo de la resiliencia; en respuesta, la persona con altos niveles de personalidad resistente, tendrá mayor probabilidad de ser resiliente.

## **Aprendizaje y entrenamiento de la personalidad resistente**

¿Se nace o se aprende la personalidad resistente?; al respecto Maddi (en Peñacoba y Moreno, 1998) refiere que la personalidad resistente obedece a dos momentos de aprendizaje: temprano y tardío. El aprendizaje temprano es resultado de la influencia y educación que brindan los padres en los primeros años de vida; es decir los padres sirven de ejemplo para el aprendizaje de nuevas conductas y/o comportamientos especialmente en la infancia. Apoyando esta idea White (1957) y Sadurni, Rostan y Serrat (2008) mencionan que el cuidado de los padres debe comenzar en la infancia para que pueda transmitir las experiencias y así las correctas impresiones en su personalidad antes de que el medio ambiente influya en su mente y el corazón. Cabe señalar que los padres serían los preferidos en influir sobre la personalidad de sus hijos en sus primeros años.

Por ejemplo, para desarrollar el componente compromiso de la personalidad resistente en edades tempranas sugiere Maddi y Kobasa (en Peñacoba y Moreno, 1998) que los padres deben suplir las necesidades de sus hijos con aprobación, interés y dedicación, favoreciendo así que sus hijos se interesen por las cosas que suceden a su alrededor, han de apoyar a sus hijos no desde el autoritarismo o la inflexibilidad, sino desde la confianza y respeto por la individualidad.

Asimismo, Peñacoba y Moreno (1998), citando a Kobasa y Maddi alegan que el componente control de la personalidad resistente, se genera disponiendo espacios de aprendizajes desde tareas simples a complejas. Las tareas simples y sencillas de acuerdo a la edad permitirán que el niño sienta control sobre sus acciones, obteniendo el éxito de ellas y llevándolo a experimentar sentimientos de adecuación. Cabe señalar que la proporción de tareas excesivamente sencillas se asocia generalmente a padres protectores y las tareas muy difíciles a padres distantes y exigente. Siguiendo a Peñacoba y Moreno, con respecto al componente reto de la personalidad resistente, los padres que perciben el cambio como una oportunidad y de forma positiva, modelarán muy probablemente la misma actitud hacia sus hijos; por el contrario, si el padre percibe el cambio como una amenaza, su comportamiento se verá reflejado al transmitir una actitud negativa. Respecto al aprendizaje tardío de la

personalidad resistente, se considera que, si esta se puede aprender en los primeros años de vida, se puede también desarrollarla en la adolescencia y edad adulta, sin embargo, es importante tener en cuenta que ciertos aprendizajes previos o conductas aprendidas podrían limitar su desarrollo.

Peñacoba y Moreno (1998), citando a Kobasa y Maddi, afirman que existen programas de intervención para desarrollar la personalidad resistente, cuyo objetivo consiste en introducir a los individuos a situaciones estresantes con el fin de enfrentar esas situaciones y transformarlas a situaciones menos estresantes. Los programas se enfocan en la prevención, focalizados en una actuación directa a la causa de las respuestas al estrés. Los programas trabajan las estrategias de afrontamiento y el sistema de creencias del individuo con ejercicios cognitivos, emocionales y comportamentales, con el fin de transformar y resolver problemas. Se analizan y comparan situaciones desde la perspectiva positiva y negativa, valorando y potenciando una actitud positiva (reconstrucción situacional); así también se dirige al individuo a centrarse en su diálogo interno buscando un contenido afectivo con significado para sí mismo (focalización). Esta propuesta de entrenamiento es diseñada por el Hardiness Institute, proponen trabajar tres técnicas: la reconstrucción situacional que implica focalización y auto compensación. La autocompensación se utiliza cuando no se consigue transformar la percepción que se tiene de un problema, entonces se buscan otras opciones y posibilidades de acción.

## **INVESTIGACIONES SOBRE PERSONALIDAD RESISTENTE Y OTRAS VARIABLES**

Las investigaciones realizadas sobre personalidad resistente mayormente se han efectuado y asociado a la salud, citaremos a continuación las reportadas en diversas bases de datos en idioma español: SciELO, Ebsco, Redalyc, Dialnet, Psicothema, Repositorio UAM-España.

Tabla 1  
*Investigaciones sobre personalidad resistente y salud*

| Nº | Autor (es)                      | Año  | Título   | Población  |
|----|---------------------------------|------|--|--|
| 1  | Hernández Z.                    | 2009 | VARIABLES QUE INTERVIENEN EN LA PERSONALIDAD RESISTENTE Y LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | Adultos mayores  |
| 2  | Ríos M., Sánchez J. . y Godoy C | 2010 | Personalidad resistente, autoeficacia y estado general de salud                            | Profesionales de enfermería de cuidados intensivos y urgencias |
| 3  | Fernández-Lansac                | 2011 | Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento. Una revisión                           | Cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar     |
| 4  | Matus, V. y Barra, E.           | 2013 | Personalidad resistente, estrés percibido y bienestar psicológico                          | Cuidadoras familiares de pacientes con cáncer terminal         |
| 5  | Barra, A. y Vaccaro, M.         | 2013 | Estrés percibido, afrontamiento y personalidad resistente                                  | Mujeres infértiles   |
| 6  | Betanzos-Díaz, Colli-           | 2014 | Personalidad resistente y consumo de alcohol   | Universitarios de la UAEM                                      |
| 7  | Sagués, S.                      | 2015 | Diferencias en personalidad resistente y estrategias de afrontamiento                      | Deportistas y no deportistas                                   |

Fuente: Elaboración propia

La tabla 1 muestra un total de siete investigaciones sobre personalidad resistente y variables de salud. Asimismo, se evidencia que cuatro investigaciones se han realizado en los cinco últimos años.

Entre las variables más estudiadas asociadas a la personalidad resistente tenemos: estrés y estrategias de afrontamiento.

Tabla 2  
*Investigaciones sobre personalidad resistente y deporte*

| Nº | Autor (es)            | Año  | Título   | Población                                   |
|----|-----------------------|------|--|---|
| 1  | Jaenes, J.C           | 2009 | Personalidad resistente en deportes  | Maratonianos adultos españoles              |
| 2  | Rivera, O. y Ruiz, R. | 2011 | Personalidad Resistente en Carreras de Fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros^ | Corredores de ultra fondo y diez kilómetros |

Fuente: elaboración propia

La tabla 2 muestra dos investigaciones realizadas en el área deportiva en los últimos nueve años. Ambas

investigaciones se han realizado en España.

Tabla 3  
Investigaciones sobre personalidad resistente y área laboral

| Nº | Autor (es)                                | Año  | Título  | Población                                       |
|----|---|------|---|---|
| 1  | García-Carmona y Robles-Ortega            | 2011 | Personalidad Resistente y sentido de coherencia como predictores del burnout  | Personal sanitario de cuidados intensivos       |
| 2  | Moreno, Garrosa, Corso, Boada y Rodríguez | 2012 | Personalidad resistente y capital psicológico: las variables personales positivas y los procesos de agotamiento y vigor                           | Enfermeras y docentes                           |
| 3  | Maury-Ortiz, Martínez Lugo González-Colón | 2014 | Relación del optimismo, la personalidad resistente y el engagement con el trabajo   | Trabajadores de una organización de manufactura |
| 4  | Pollet, Egido, Le, Moine-Perret y Gueben  | 2016 | Personalidad resistente y estrés en los bomberos : vínculos entre las dificultades psicosociales presentes en la actividad y la salud psicológica | Bomberos  |

Fuente: Elaboración propia

La tabla 3 muestra los resultados de investigaciones sobre la personalidad resistente en el área laboral, cuatro de ellas corresponden a investigaciones dentro de los últimos 5 años.

## CONCLUSIONES

Se concibe a la personalidad resistente como un conjunto de patrones y actitudes personales que tienen la capacidad de transformar las demandas externas y/o situaciones adversas de la vida, en desafíos y oportunidades de crecimiento. Las actitudes que lo conforman serían el compromiso, control y reto.

La personalidad resistente es un constructo que ha sido estudiado mayormente en el campo de la salud, deportes y trabajo. Asimismo, se evidencian mayores investigaciones en el idioma inglés, no obstante, existe menor cantidad de estudios reportados en idioma español y en especial en Latinoamérica.

Este nuevo enfoque de la personalidad, proporciona una nueva mirada frente a los desafíos y situaciones de estrés que enfrenta el ser humano, actuando como una variable dinámica que interactúa de forma activa entre el individuo en interacción con el medio que lo rodea.

Los programas de intervención diseñados para trabajar la personalidad resistente se centran en la prevención enfatizando el sistema de creencias del individuo que actúan sobre sus pensamientos, emociones y comportamientos.

Los estudiosos de la personalidad resistente enfrentan el desafío de su principal problema que recae sobre la evidencia empírica, además de la base teórica. Asimismo, el diseño de nuevas metodologías para su evaluación separado de los modelos de estrés en donde se ha centrado hasta el momento.

## REFERENCIAS

- Barra, E., y Vaccaro, M. (2013). Estrés percibido, afrontamiento y personalidad resistente en mujeres infértiles. *Revista Liberabit* (Universidad de Concepción, Chile), 19(1), 113-119. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272013000100011&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100011&lng=es&nrm=iso)
- Betanzos-Díaz, N., Colli-Magaña, G., y Paz-Rodríguez, F. (2014). Personalidad resistente y consumo de alcohol en universitarios de la

- UAEM. *Salud Pública de México*, 56(3), 237-238. Recuperado de <http://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v56n3/v56n3a3.pdf>
- De la Vega, R., Rivera, O., y Ruíz, R. (2011). Personalidad resistente en carreras de fondo: comparativa entre ultra fondo y diez kilómetros. *Revista de Psicología Deportiva*, 20(2), 445 – 454. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/714/783>
- Fernández-Lansac V., Crespo M. (2011). Resiliencia, personalidad resistente y crecimiento en cuidadores de personas con demencia en el entorno familiar: Una revisión. *Revista Clínica y Salud* (Universidad Complutense de Madrid, España), 22(1), 21 – 40. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/clinsa/v22n1/v22n1a02.pdf>
- Fierro, A. (1983). Elementos cognitivos y otros en el sistema de la personalidad. *Estudios de Psicología*, 16, 85-106. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/65896.pdf>
- García-Carmona, R., Robles-Ortega, H. (2011). Personalidad resistente y sentido de coherencia como predictores del burnout en personal sanitario de cuidados intensivos. *Ansiedad y Estrés*, 17(2-3), 99-112. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/ANSI/article/view/14700>
- Godoy-Izquierdo, D., y Godoy, J.F. (2002). La personalidad resistente: Una revisión de la conceptualización e investigación sobre la dureza. *Clínica y Salud*, 13(2), 135-162. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618085001.pdf>
- Hernández, Z. (2009). Variables que intervienen en la personalidad resistente y las estrategias de afrontamiento en adultos mayores. *Liberabit*, 15(2), 153-161. Recuperado de [http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE\\_15\\_2\\_variables-que-intervienen-en-la-personalidad-resistente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-en-adultos-mayores.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_15_2_variables-que-intervienen-en-la-personalidad-resistente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-en-adultos-mayores.pdf)
- Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. *Revista Andaluza de Medicina del deporte*, 2(3), 98-101. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323327659005>
- Kobasa, S., Maddi, S. & Courington (1981). Personality and Constitution as Mediators in the Stress-Illness Relationsh. *Journal of Health and Social Behavior*, 4(22), 368-378. doi:10.2307/2136678
- Maddi, S., y Martínez-Martí, M. (2008). La personalidad resistente: promoviendo el crecimiento ante condiciones de estrés. En C. Vázquez y G. Hervás. (Ed.), *Psicología Positiva Aplicada* (pp 218-23). Sevilla. España: Desclée De Brouwer, S.A. Recuperado de [books.google.com.pe/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA150&dq=LIBRO+PSICOLOGIA+POSITIVA+APLICADA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwis27zy77bWAhXM7yYKHRgEDmsQ6AEIJDA#v=onepage&q=LIBRO%20PSICOLOGIA%20POSITIVA%20APLICADA&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=0MXyDQAAQBAJ&pg=PA150&dq=LIBRO+PSICOLOGIA+POSITIVA+APLICADA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwis27zy77bWAhXM7yYKHRgEDmsQ6AEIJDA#v=onepage&q=LIBRO%20PSICOLOGIA%20POSITIVA%20APLICADA&f=false)
- Matus, V., y Barra, A. (2013). Personalidad resistente, estrés percibido y bienestar psicológico en cuidadoras familiares de pacientes con cáncer terminal. *Psicología y Salud*, 23(2), 153-160. Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/494>
- Maury-Ortiz, J., Martínez-Lugo, M., y González-Colón, Z. (2014). Relación del optimismo, la personalidad resistente y el engagement con el trabajo en una muestra de empleados. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 25(2), 280-296. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4895943>
- Montaño, M., Palacios, J., y Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychología. Avances de la disciplina*, 3(2), 81-107. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297225531007.pdf>
- Moreno, B., Garrosa, E., Corso, S., Boada, M., y Rodríguez, R. (2012). Personalidad resistente y capital psicológico: las variables personales positivas y los procesos de agotamiento y vigor. *Revista Psicothema* (Universidad Autónoma de Madrid, España), 24(1), 79-86. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3982.pdf>
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa, H. y Gálvez, M. (2005). Personalidad positiva y salud. En L. Flores-Alarcón, L., Mercedes, B., Moreno. (Ed.), *Psicología de la salud. Temas actuales de investigación en Latinoamérica*. (pp 59-76). Bogotá: ALAPSA. Recuperado de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/>



- Psicología%20Positiva/PERSONALIDAD-POSITIVA-Y-SALUD.pdf
- Moreno-Jiménez, B., Garrosa-Hernández, E., González-Gutiérrez, J.L. (2000). Personalidad resistente, burnout y salud. *Escritos de Psicología*, 4, 64-77. Recuperado de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/personalidad.htm>
- Peñacoba, C., y Moreno, B. (1998). El concepto de personalidad resistente: consideraciones teóricas y repercusiones prácticas. *Boletín de psicología*, (56), 61-96. Recuperado de [https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/el-concepto-de-personalidad\\_resistente.pdf](https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/el-concepto-de-personalidad_resistente.pdf)
- Pollet, M., Egido, A., Le Moine-Perret, A. y Gueben, L. (2016). Personalidad resistente y estrés en los bomberos: vínculos entre las dificultades psicosociales presentes en la actividad y la salud psicológica. *Revista de Psicología*, 12(23), 25-37. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/personalidad-resistente-estres-bomberos.pdf>
- Ríos, M., Sánchez, J., y Godoy, C. (2010). Personalidad resistente, autoeficacia y estado general de salud en profesionales de Enfermería de cuidados intensivos y urgencias. *Psicothema*, 22(4), 600-605. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3773.pdf>
- Sadurni, M., Rostán, C., y Serrat, E. (2008). *El desarrollo de los niños, paso a paso*. Barcelona: Editorial UOC. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=o10PlxFGVDIC&pg=PA113&dq=importancia+de+la+formaci%C3%B3n+en+los+primeros+a%C3%B1os+de+vida&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjKt-2VoeraAhUQ0FMKHW9ICNYQ6AEILzAC#v=onepage&q=importancia%20de%20la%20formaci%C3%B3n%20en%20los%20primeros%20a%C3%B1os%20de%20vida&f=false>
- Sagués, S. (2015). *Diferencias entre personalidad resistente y estrategias de afrontamiento entre deportistas y no deportistas*. Universidad Pontificia Comillas. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/1044/TFM000117.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- White, E. (1957). *Conducción del niño*. Medellín: Editorial Asociación Publicadora Interamericana. Recuperado de [https://adventistasrd.interamerica.org/uploaded\\_assets/162885](https://adventistasrd.interamerica.org/uploaded_assets/162885)

Fecha de recepción: 11 de junio de 2017

Fecha de aceptación: 22 de julio de 2017