

C.1.1

Personalidad

Comprensiones del programa de estudios

C.1.1.1 La personalidad se refiere a las diferencias individuales en los patrones característicos de pensamiento, sentimiento y comportamiento. La personalidad se entiende generalmente como una interacción entre los rasgos genéticos y el entorno.

C.1.1.2 La teoría del aprendizaje social es un enfoque situacional para comprender el comportamiento.

C.1.1.3 La personalidad puede cambiar a lo largo de un largo período de tiempo.

b

Introducción

La cadena británica BBC organiza cada año una ceremonia de entrega de premios llamada BBC Sports Personality of the Year. El programa es un repaso del deporte nacional e internacional y es visto por millones de aficionados al deporte en todo el mundo. Al final del programa, un deportista recibe el trofeo de la BBC Sports Personality of the Year Award, elegido por votación del público. En este contexto, la palabra personalidad describe a alguien que es muy conocido y popular, pero no es eso a lo que nos referimos habitualmente cuando utilizamos este término.

Para entender lo que significa el término "personalidad", debemos considerar cómo se ha desarrollado el concepto de personalidad. Los seres humanos se han interesado por el funcionamiento de la mente durante milenios, pero la psicología experimental es una ciencia relativamente nueva. Desde el nacimiento de la psicología experimental, la única constante parece ser el continuo avance científico, ya que los psicólogos buscan comprender, predecir y modificar el comportamiento humano. Para ello, los psicólogos están perfeccionando continuamente las técnicas científicas para investigar quiénes somos como individuos y por qué pensamos y nos comportamos de la manera en que lo hacemos.

Para que los psicólogos puedan cumplir su objetivo de ayudar a las personas a ayudarse a sí mismas, es importante que tengan en cuenta las opiniones de las personas. Por ello, las teorías de la personalidad humana van necesariamente acompañadas de técnicas de recogida de información sobre la personalidad humana (como cuestionarios, entrevistas y observaciones).

A medida que avanzamos en nuestra comprensión de cómo pensamos y nos comportamos, los nuevos conocimientos se suman o entran en conflicto con los conocimientos previos. Para llegar a la vanguardia del pensamiento actual, los estudiantes de psicología deben considerar la contribución y las limitaciones del trabajo realizado desde el comienzo del campo. Por lo tanto, es importante apreciar lo que cada teoría sobre la personalidad agrega a nuestra comprensión de la forma en que los seres humanos piensan y se comportan. Sin embargo, tenga en cuenta que el hecho de que una teoría de la personalidad sea ampliamente aceptada y respaldada no significa que se pueda aplicar acríticamente. Existe una regla importante que observan los psicólogos aplicados que es relevante aquí: "probar antes de intentar". Significa que un psicólogo debe comprender qué factores influyen en la personalidad de un artista antes de intervenir.



▲ Figura 1 Lewis Hamilton es uno de los pocos deportistas que ha recibido el premio

Premio a la Personalidad Deportiva del Año de la BBC en múltiples ocasiones

Las teorías de la personalidad tienen el potencial de profundizar nuestra comprensión del rendimiento humano en el deporte y el ejercicio, y de permitirnos preparar a los atletas para que rindan más allá de lo que consideran su potencial. Sin embargo, la aplicación acrítica de las teorías de la psicología convencional relacionadas con el estudio de la personalidad ha llevado a algunos psicólogos del deporte y el ejercicio a adoptar una visión negativa de su posible impacto.

El objetivo de este capítulo no es clasificar los aspectos de la personalidad de las personas en altos en un factor y bajos en otro, sino entender cómo los psicólogos pueden maximizar el desempeño de un individuo en una actividad específica.

Después de estudiar este capítulo, formule su propia opinión sobre lo que es importante y lo que no es importante que los científicos deportivos comprendan en su intento de ayudar tanto a los deportistas como a las personas que hacen ejercicio.

Definición de personalidad

La personalidad ha sido definida como "aquellos aspectos relativamente estables y duraderos de los individuos que los distinguen de otras personas, haciéndolos únicos pero al mismo tiempo permitiendo una comparación entre individuos" (Gross, 1992).

Punto clave

La personalidad es la suma de las características que hacen que una persona sea única.

La parte relativamente estable de esta definición es importante: si los aspectos de la personalidad no fueran estables o duraderos, serían muy difíciles de estudiar. Además, el efecto de esta aparente inestabilidad en nuestras relaciones personales sería muy grave.

Después de todo, necesitamos poder predecir el comportamiento de los demás, y ellos necesitan poder predecir el nuestro. Por ejemplo, a menudo compartimos noticias emocionantes con alguien porque hemos hecho una predicción de que estará interesado, nos elogiará o confirmará nuestros esfuerzos. Imaginemos que alguien acaba de lograr un récord personal o un premio. Pensemos en cómo se sentiría si la persona que pensaba que estaría contenta por él fuera en realidad indiferente o reaccionara negativamente. Probablemente estaría confundido, molesto, desanimado e incluso preocupado. Si este patrón de comportamiento inconsistente o indiferente continuara, es posible que ya no busque a esa persona y se aleje de ella. Realizar evaluaciones precisas de la personalidad es algo que llevamos a cabo rutinariamente a medida que navegamos en nuestra vida social.

Emitimos juicios sobre cómo responderán las personas a nosotros y nosotros responderemos a ellas. Sin embargo, las desviaciones de los patrones normativos establecidos pueden obstaculizar la comunicación y causar confusión y preocupación.

Nuestra personalidad define quiénes somos (a nuestros propios ojos y a los ojos de los demás) y lo que es probable que pensemos y sintamos. Tener patrones de conducta relativamente estables y duraderos nos permite desarrollar, forjar y mantener relaciones. Los niños aprenden desde muy pequeños a predecir lo que les importará o preocupará a sus padres o tutores. Imaginemos a un niño que crece en un entorno en el que no puede predecir lo que sus padres o tutores considerarán importante porque ese adulto tiene una personalidad inestable. Esta situación puede acarrear consecuencias sociales, psicológicas y biológicas negativas para el niño. Nuestra personalidad puede tener un efecto marcado y sostenido en las personas que nos rodean, tanto positivo como negativo.



▲ Figura 2 Los niños desde muy pequeños aprenden a predecir los patrones de comportamiento de quienes los rodean.

Utilizamos las habilidades sociales para formar, mantener y reparar relaciones en todas las áreas de nuestra vida. Aprender a evaluar la personalidad de los demás es una habilidad social esencial. Esto también es cierto en el contexto del deporte y el ejercicio. Por lo tanto, es importante preguntarse: ¿qué papel desempeña la personalidad en el contexto del deporte y la salud?

Enfoques de la personalidad basados en rasgos

Los investigadores en psicología convencional y teoría de la personalidad han desarrollado herramientas psicométricas para medir la personalidad de manera confiable y consistente. Estas herramientas de medición se pueden utilizar para medir:

- estado (por ejemplo, formas características de pensar, sentir y comportarse en una situación dada en un momento determinado)
- factores de

personalidad de rasgo (por ejemplo, formas de pensar, sentir y comportarse que son consistentes en todas las situaciones sociales y difieren sistemáticamente entre individuos).

Los enfoques de la personalidad basados en rasgos suponen que los componentes constitutivos de la personalidad son relativamente estables a lo largo del tiempo.

Desde esta perspectiva, el comportamiento está determinado principalmente por el individuo, y los factores situacionales y/o ambientales desempeñan un papel comparativamente menor. Por ejemplo, si un artista es concienzudo y siempre se prepara cuidadosamente para la competición, entonces podríamos esperar que esto también sea cierto en otras áreas de la vida de esa persona, por ejemplo, al rellenar solicitudes de empleo. Sin embargo, Weinberg y Gould (2011) señalan un punto interesante: los rasgos de personalidad nos predisponen a formas de pensar, actuar y sentir, pero no es un hecho que nuestro comportamiento siempre seguirá el patrón previsto. Por lo tanto, un rasgo se considera el patrón predeterminado que seguimos. Es probable que sigamos el patrón, pero no es una certeza de que lo hagamos.

Punto clave

Los rasgos de personalidad son patrones duraderos de pensamientos, sentimientos y comportamientos que son relativamente estables a lo largo del tiempo.

Características de pensamiento

Se considera que los rasgos predisponen a un individuo a actuar de una determinada manera independientemente de la situación o las circunstancias. Por ejemplo, un deportista de alta competición estará predispuesto a dar el 100% independientemente de la situación o la puntuación. ¿Significa esto que el deportista siempre será competitivo en situaciones deportivas o que es probable que actúe de esta manera?

Los cinco grandes rasgos de personalidad

El modelo de personalidad más aceptado es el de los "cinco grandes" rasgos de personalidad (Gill, Williams, 2008). En este modelo, hay cinco dimensiones principales de la personalidad.

1. **Apertura a la experiencia** A una persona con un alto nivel de apertura a la experiencia le gusta probar cosas nuevas, como por ejemplo nuevos alimentos. A una persona con un bajo nivel de apertura a la experiencia le gusta hacer las mismas cosas una y otra vez.
2. **Conciencia** Alguien con un alto nivel de conciencia es responsable y organizado; por ejemplo, siempre termina sus tareas a tiempo. Alguien con un bajo nivel de conciencia puede olvidarse con frecuencia de hacer sus tareas.
3. **Extraversión** Describe lo extrovertida y sociable que es una persona. A una persona con un alto nivel de extraversión le encanta estar rodeada de otras personas, disfruta de hablar y hacer nuevos amigos y, a menudo, se siente llena de energía y feliz cuando está con otras personas. El opuesto de la extraversión es la introversión: a un introvertido le gusta pasar tiempo solo y hacer actividades por su cuenta.

4. Amabilidad Describe qué tan amigable y cooperativa es una persona.

Alguien con un alto nivel de amabilidad es generalmente amable, considerado y le gusta ayudar a los demás.

5. Neuroticismo Describe cómo una persona experimenta y maneja sus emociones. Una persona con un alto nivel de neuroticismo tiende a preocuparse mucho, se enoja o se pone ansiosa con facilidad y se siente estresada en diferentes situaciones. Lo opuesto al neuroticismo es la estabilidad emocional.

Estas cinco dimensiones abarcan las diferencias individuales y se ha descubierto que son las características de personalidad más importantes (Weinberg, Gould, 2023).

Cuando empiezas a madurar, te vuelves más consciente de lo que revela tu personalidad. Por ejemplo, las situaciones en las que te sientes cómodo o incómodo: situaciones que disfrutas y en las que prosperas frente a situaciones que no te entusiasman. Es probable que todos poseamos aspectos de nuestra personalidad que nos permiten actuar en determinadas situaciones, pero nos frenan o inhiben nuestra eficacia en otras.

Los psicólogos deportivos están divididos en cuanto a la importancia que tienen los aspectos de la personalidad a la hora de determinar el éxito que alcanzaremos como deportistas. Por ejemplo, existen ventajas en ser introvertido o extrovertido. Un introvertido consciente probablemente realice una buena cantidad de trabajo de calidad, mientras que un extrovertido podría considerar los nuevos entornos de aprendizaje o entrenamiento como una oportunidad para conocer gente nueva y aprender cosas nuevas.



Reflexiones de pensamiento

¿El simple hecho de conocer los rasgos de personalidad de una persona nos ayuda siempre a predecir cómo se comportará esa persona en una situación determinada? Piense en jugadores que conozca que se enfadan fácilmente durante un partido, mientras que otros jugadores del mismo equipo rara vez se enfadan. ¿Es más probable que el jugador enfadado se enfade en otras situaciones, por ejemplo, cuando un profesor le aplica una disciplina en clase?



Actividad 1

El modelo de personalidad de los "cinco grandes" sostiene que existen cinco dimensiones principales de la personalidad:

- neuroticismo
- extroversión
- Apertura a la experiencia •
- Amabilidad
- conciencia.

Identifique la dimensión de la personalidad a partir de los descriptores de la Tabla 1.

▼ Tabla 1 Las cinco dimensiones principales de la personalidad

Dimensión	Descriptores
	amabilidad, altruismo, modestia
	entusiasmo, sociabilidad, asertividad
	nerviosismo, ansiedad, ira coacción,
	esfuerzo de logro, autodisciplina originalidad, necesidad de
	variedad, curiosidad



▲ Figura 3 No existe un único perfil de personalidad asociado con el rendimiento de élite

Medición de aspectos de la personalidad

Hay cuatro formas principales de recopilar datos científicos sobre la personalidad.

Los psicólogos que trabajan en el campo de la personalidad han desarrollado un acrónimo, LOTS (Block, 1993), para que sea más fácil recordar cuáles son estas cuatro categorías de datos.

LOTS significa:

- Datos L: historial de vida útil
- Datos O: observaciones de otras personas con conocimientos, incluidos padres y amigos.
- Datos T: procedimientos experimentales y pruebas estandarizadas. • Datos

S: información proporcionada por el individuo (autoinforme).

Para comprender cómo se mide la personalidad, es importante considerar cómo un psicólogo podría utilizar la información obtenida de estas diferentes fuentes. El objetivo de un psicólogo que trabaja con datos de personalidad es considerar cómo estos factores se ven influenciados por el entorno en el que vive el individuo y, por lo tanto, cómo las personalidades se modifican con el tiempo y según las experiencias.

Para tener seguridad en las afirmaciones que hacen, los psicólogos necesitan saber que la información que están recogiendo sobre la personalidad de alguien es confiable. Para ello, necesitan comprender los límites de confianza de los datos con los que trabajan y considerar qué información puede ser confiable y qué información no confiable.



Experimentos

Si estuviera planeando utilizar un cuestionario (encuesta) en línea para investigar la influencia de la personalidad de los estudiantes universitarios en sus elecciones de comportamiento de ocio:

- ¿Por qué es importante la representatividad de la muestra (por ejemplo, sujeto estudiado, género)?
- ¿Podría haber sesgo de selección si la participación en la encuesta fuera voluntaria?

Los cinco grandes y el rendimiento deportivo

Los psicólogos aún tienen que determinar qué tipos de características de personalidad están asociadas con el rendimiento de élite.

La extroversión y la conciencia se han relacionado con la adherencia al ejercicio.

programas de autoayuda, mientras que el neuroticismo se ha relacionado negativamente con la actividad física (Rhodes, Smith, 2006). Si queremos lograr algo, a menudo tenemos que aceptar que será incómodo durante un período hasta que pensemos que estamos alcanzando el éxito. Es probable que una persona con una personalidad más neurótica sea más propensa a tener problemas de conducta.

Aversión a probar nuevas actividades en entornos desconocidos con personas que no conoce. Esta persona podría llegar a la conclusión de que la mayoría de las formas de ejercicio simplemente no son para ella. O bien, podría encontrar una manera de adaptarse a lo desconocido con todas las implicaciones positivas que el ejercicio trae para su salud y felicidad. De manera similar, si usted es introvertido, ¿acepta que hablar en una reunión de grupo es mejor dejarlo a los extrovertidos en la sala? ¿O encuentra una manera de abordar la situación que le permita transmitir sus puntos de vista?

Consideremos la paradoja del perfeccionismo (Weinberg, Gould, 2023). En psicología del deporte esto ha sido investigado intensamente. El perfeccionismo se caracteriza por establecer estándares altos de rendimiento, esforzarse por ser impecable y una tendencia a ser demasiado crítico con el propio desempeño. Curiosamente, estos aspectos de nuestro desempeño suelen ser elogiados, tanto en relación con nuestro trabajo académico como en términos más generales (como el deporte, la música, el arte). Sin embargo, ser demasiado crítico puede tener consecuencias negativas en nuestro autoconcepto y reducir la probabilidad de que perseveremos en una actividad, por lo que el perfeccionismo puede verse como una paradoja.

Considerando los pros y contras del perfeccionismo, éste se ha dividido en dos constructos:

- perfeccionismo adaptativo, que pone énfasis en los altos estándares y en no preocuparse demasiado por cometer errores o por lo que los demás piensen de usted.
- perfeccionismo desadaptativo, que implica un enfoque en estándares altos, preocupación por cometer errores y preocupación por lo que los demás piensan de usted.

Las implicaciones de la orientación perfeccionista de una persona son muy diferentes: el perfeccionismo adaptativo es positivo y el perfeccionismo desadaptativo es negativo (Weinberg, Gould, 2023).

Dado que el logro y la búsqueda de logros son recompensados, la forma en que abordamos el alto rendimiento tiene consecuencias considerables. Hemos visto cómo nuestras respectivas personalidades nos permiten y nos inhiben en determinadas situaciones. Además, los costos de estar inhibido para actuar pueden ser considerables. Abordar el alto rendimiento desde una perspectiva de perfeccionismo desadaptativo conlleva el riesgo de un rendimiento deficiente (Grugan et al., 2020), agotamiento (Hill, Curran, 2015) y ejercicio excesivo/hacer demasiado (Flett, Hewitt, 2005). Sin embargo, abordar el deporte y el ejercicio con una orientación de perfeccionismo adaptativo implica que se establecerán estándares altos y se trabajará duro para lograrlos, mientras se presta menos atención a las voces críticas externas e internas.

Por tanto, puede ser necesario cambiar algún aspecto de nuestra personalidad para adaptarnos a circunstancias cambiantes o mejorar nuestra salud física y/o mental. ¿Es posible alcanzar este objetivo?

La pregunta que Hudson et al. (2019) se plantearon es: ¿cómo se produce este cambio? ¿Basta con desear un cambio en la personalidad o hay que buscarlo activamente?

El estudio de Hudson et al. investigó esta cuestión. Los participantes proporcionaron calificaciones de sus propios rasgos de personalidad ("cinco grandes") en forma de autoinforme. Luego, durante un período de 15 semanas, los participantes tuvieron la libertad de aceptar y completar desafíos semanales relacionados con aspectos de su personalidad que querían cambiar. Los resultados demostraron que aceptar un desafío no predijo cambios en los rasgos de personalidad. Solo completar desafíos (realizar un comportamiento típico de un rasgo) predijo cambios a lo largo del tiempo.

Esto demuestra que, si queremos volvernos menos neuróticos o más estables emocionalmente, es posible hacerlo. Lo mismo se aplica a las otras "cinco grandes" dimensiones. Por lo tanto, aceptar y completar desafíos que te empujen a hablar en una reunión pública si eres introvertido, o adherirte a un programa de ejercicios si no eres una persona que se ejercita de manera consciente y autorregulada, puede desafiar y cambiar aspectos de tu personalidad. Se necesita un período significativo de tiempo y trabajo en desafíos específicos, en lugar de simplemente desear el cambio, pero es posible.

Actividades de pensamiento

Elige una de las "cinco grandes" dimensiones de la personalidad que se relacione con un aspecto de tu personalidad que te gustaría cambiar. ¿Por qué quieres cambiar esta dimensión y cuál podría ser un ejemplo de cómo lo haces?

Al concluir la Conferencia de Florida sobre Personalidad y Deporte en 1975, Robert Singer, un eminente psicólogo deportivo, observó: "hemos tratado de pescar pececillos con una red diseñada para ballenas; realmente no podemos quejarnos del tamaño de la captura" (Singer, 1975).

Singer estaba sugiriendo que los factores generales de personalidad y los instrumentos que usamos para medirlos no son sensibles a las diferencias más sutiles en la cognición, la emoción y el comportamiento que determinan el rendimiento deportivo.

Para muchos, su comentario pareció un epílogo eficaz a un largo debate sobre el papel de las teorías de la personalidad en el deporte, un área de estudio que fue un tema dominante en los primeros días de la psicología del deporte. Un comentario anterior de Rushall (1970), otro eminente psicólogo del deporte, fue aún más explícito: "la personalidad no es un factor significativo en el rendimiento deportivo".

Hay que tener en cuenta que, en determinadas circunstancias, ser extrovertido también puede tener sus desventajas, y el neuroticismo sus ventajas. De manera similar, el perfeccionismo desadaptativo conlleva una serie de consecuencias negativas, a pesar de que quienes lo manifiestan realmente desean tener un buen rendimiento. Por lo tanto, los factores de personalidad influyen en nuestro rendimiento, pero no siempre de forma directa. Esto podría ser lo que pretendían Rushall y Singer: en lugar de centrarse en los "cinco grandes factores", puede ser más útil centrarse en aspectos más específicos del comportamiento, los pensamientos o las emociones de un intérprete.

Pregunta de enlace

¿Cuáles son las variables de confusión al investigar el impacto del tipo de personalidad en los resultados de rendimiento de los jugadores de deportes de equipo?

(NOS, Investigación 1)

Considerar:

- nivel de habilidad de los jugadores
- experiencia del jugador en deportes de equipo
- dinámica de equipo, como la comunicación, la cooperación y el liderazgo
- estilo de entrenamiento del entrenador
- atributos físicos como fuerza, potencia, velocidad, agilidad y resistencia
- orientación a objetivos
- factores externos, acontecimientos de la vida, condiciones ambientales (como el clima).

Visión interaccionista de la personalidad

En la década de 1930, un grupo de psicólogos desarrolló el principio del interaccionismo en la personalidad humana. Uno de los principales defensores de este principio fue Kurt Lewin, que se convirtió en uno de los psicólogos sociales más influyentes del siglo XX. Lewin sugirió que ni la naturaleza (tendencias innatas) ni la crianza (experiencias de vida) pueden explicar la conducta y la personalidad de un individuo.

Más bien, propuso que nuestras personalidades se desarrollan a través de una interacción constante entre la persona y su entorno.

Para resumir esto claramente, Lewin formuló la siguiente ecuación:

$$B = f(P, E)$$

La ecuación establece que el comportamiento (B) es una función (f) de la persona (P) y su entorno (E).

Esto tiene ramificaciones importantes en la forma en que pensamos sobre cómo mejorar el rendimiento humano y cómo tratar las enfermedades asociadas con malas elecciones de estilo de vida. Por lo tanto, los psicólogos del ejercicio deben ser conscientes del efecto que el entorno tiene sobre el individuo.

Una visión interaccionista de la personalidad sostiene que las experiencias del individuo no pueden entenderse si se separan los factores personales y situacionales (Mischel et al., 2003). Si bien la visión interaccionista de la personalidad aún es un tema de debate entre ciertos psicólogos, el principio del interaccionismo (que los organismos y el entorno interactúan para determinar el comportamiento) es ampliamente reconocido, en particular en los campos de la biología y la genética. Lewontin (2000) afirma que las influencias genéticas y ambientales están entrelazadas, lo que hace que el desarrollo "dependa de la secuencia de entornos en los que ocurre".

Sin embargo, una parte fundamental de quiénes somos depende de nuestros genes. Si la ecuación de Lewin es correcta, entonces nuestro perfil genético interactuará con el entorno en el que trabajamos y vivimos.

Un modelo más contemporáneo de la teoría interaccionista que el propuesto por Lewin se puede encontrar en la obra del psicólogo Walter Mischel, que adopta lo que se conoce como un enfoque sociocognitivo. Se interesa por cuatro variables de personalidad (Beneckson, 2011):

- competencias: nuestras habilidades y conocimientos
- estrategias de codificación: nuestro estilo particular y los esquemas que utilizamos en Procesando información
- expectativas: lo que esperamos de nuestro propio comportamiento y nuestras anticipaciones de nuestros niveles de desempeño
- planes: lo que pretendemos hacer.

La interacción de estos factores cognitivos con situaciones ambientales da como resultado la expresión de la personalidad (Mischel et al., 2003).

Para comprender la personalidad desde un punto de vista interaccionista, es esencial considerar cómo se desarrolla la personalidad de un individuo en una serie de situaciones sociales. Los ejemplos de comportamiento, si se repiten, tienen el potencial de demostrar el funcionamiento interno de una característica significativa, o lo que puede considerarse una firma conductual, de la personalidad de un individuo (Mischel et al., 2003). El trabajo de Mischel, al ser de naturaleza epigenética, tiene mucho en común con la investigación realizada por Albert Bandura (que se analizará más adelante en este capítulo).

En resumen, es importante comprender un enfoque interaccionista de la personalidad porque, como psicólogos y científicos del deporte, necesitamos comprender el papel que pueden desempeñar los factores genéticos, epigenéticos y ambientales en el comportamiento de los atletas, en particular, por ejemplo, cuando consideramos el papel central que desempeña el desarrollo del talento en el rendimiento humano.



Pregunta de enlace

¿Cómo afectan los factores de personalidad a la motivación de un individuo? (C.3)

Considerar:

- extroversión, colaboración, trabajo en equipo y búsqueda de reconocimiento de los demás.
- extroversión, socialización, liderazgo e interacción
- introversión, actividades individuales y trabajo independiente
- conciencia, diligencia, orientación a objetivos, sentido de competencia
- amabilidad, ayudar a los demás, contribuir a un equipo, trabajo positivo. ambiente
- neuroticismo, fluctuaciones en la ansiedad y dudas sobre uno mismo.
- Apertura a la experiencia, al crecimiento personal, al aprendizaje y a la creatividad.
- lo que motiva a las personas curiosas, imaginativas y de mente abierta
- si los individuos pueden exhibir una combinación de rasgos
- si otros factores influyen en la motivación de un individuo.

Teoría del aprendizaje social y personalidad Una de las teorías más influyentes en

psicología es la teoría del aprendizaje social (TLS)

(Bandura, 1977; 1997; 2001). El aprendizaje social se refiere al proceso mediante el cual los individuos adquieren nuevos comportamientos, actitudes y habilidades observando e imitando a otros. Una característica destacable del aprendizaje social es nuestra capacidad de aprender sin refuerzo (recompensas o castigos).

Según los principios derivados de una amplia investigación, el aprendizaje social afirma que tenemos la capacidad de aprender mediante la observación, incluso en ausencia de recompensas (Pervin et al., 2005). El aprendizaje social enfatiza nuestra capacidad individual para influir en nuestro destino y tratar de ayudarnos a alcanzar nuestro potencial.

Calidades de pensamiento

Cuando los deportistas tienen en alta estima a su entrenador, es más probable que se sientan inspirados y motivados por sus acciones y logros. Ven a su entrenador como un modelo a seguir y aspiran a reproducir su comportamiento, como su ética de trabajo, disciplina y compromiso.

- Si los atletas tienen en alta estima a su entrenador, ¿es más probable que confíen en él?
¿El juicio del entrenador?
- ¿Los atletas ven a su entrenador como un modelo a seguir, no solo en términos de habilidades?
¿Y en estrategias, sino también en términos de cualidades personales, como la resiliencia, el espíritu deportivo y el liderazgo?
- Cuando los atletas tienen en alta estima a su entrenador, ¿es más probable que valoren sus comentarios?

Puntos clave

- La interacción entre
Los rasgos de personalidad y el aprendizaje social son dinámicos y los atletas pueden aprender a modificar y adaptar sus tendencias naturales en respuesta al entorno social.
- El aprendizaje social y la adaptación de la personalidad a lo largo del tiempo es un proceso continuo que contribuye al desarrollo del deportista. crecimiento y desarrollo en su deporte.
- Los rasgos de personalidad no determinan ni restringen el rendimiento de un atleta. potencial, y el aprendizaje social juega un papel clave en esto.

Según la perspectiva de la TLS, las estructuras de personalidad son principalmente cognitivas: es decir, están relacionadas con los procesos de conocer, ser consciente, pensar, aprender y juzgar. Según Pervin et al. (2005), para comprender completamente la TLS y su relación con la personalidad hay cuatro constructos que deben tenerse en cuenta:

- competencias y habilidades
- creencias y expectativas
- estándares de comportamiento (evaluativos)
- metas personales.

Competencias y habilidades

La forma de hablar o de actuar de una persona suele utilizarse para juzgar su personalidad. Por ejemplo, si parece triste o extrovertida.

Bandura (1982) sostiene que la forma en que los demás nos perciben está influida por nuestros propios sentimientos de competencia. Por lo tanto, una persona puede parecer tímida e introvertida porque no se siente segura de llevar a cabo una tarea o función en particular, no porque así sea como se comporte todo el tiempo. En resumen, la forma en que te comportas depende de las habilidades reales que tengas y de si esperas ser buena en algo.

Creencias y expectativas

Un componente crucial del cambio psicológico y la superación personal son las creencias y expectativas.

- Las creencias se relacionan con cómo es el mundo. Por ejemplo, qué tan bien está alguien.
Desempeñar un papel en un equipo.
- Las expectativas se relacionan con lo que una persona cree que sucederá en el futuro. Por ejemplo, lo que una persona cree que podría suceder con respecto al papel que desempeña en ese equipo.

Normas de conducta

Un "estándar" mental es un criterio para juzgar la bondad o el valor de una persona, cosa o acontecimiento.

- Los estándares de comportamiento (evaluativos) son estándares que conciernen a uno mismo o estándares personales
- Los estándares personales son fundamentales para la motivación y el desempeño humanos.

De esta manera, utilizas estándares de comportamiento (evaluativos) para juzgar la bondad o el valor de tu propio comportamiento.

Según Bandura (1986), evaluamos nuestras propias acciones y luego respondemos de una manera emocionalmente satisfecha (por ejemplo, cumplimos con nuestros estándares de desempeño) o insatisfecha (por ejemplo, no cumplimos con nuestros estándares de desempeño). Es una especie de "sistema psicológico/orientador interno" a través del cual las personas evalúan sus propias acciones, y contrasta con la teoría conductista que sostiene que el comportamiento en curso está determinado por fuerzas del entorno.

TOMÓ

Las normas de conducta proporcionan una herramienta a través de la cual se establece el vínculo entre las normas morales y El comportamiento moral puede ser estudiado.

¿Puedes pensar en momentos en los que te has sentido emocionalmente satisfecho o insatisfecho con tus propias acciones?



Actividad 2

La práctica del deporte proporciona a las personas una serie de experiencias que pueden moldear su personalidad. Analice las siguientes preguntas en grupos pequeños.

1. ¿Pueden los deportistas aprender a adaptar sus comportamientos y comunicarse mejor?
¿Cómo puedo jugar de manera efectiva y gestionar los conflictos a través de interacciones con compañeros de equipo, entrenadores y oponentes?
2. ¿Cómo se relacionan los rasgos positivos como la resiliencia, la disciplina, la determinación y
¿Se desarrolla la autoconfianza en los deportistas?
3. ¿Los entrenadores ayudan a desarrollar rasgos en los atletas como la autodisciplina, el establecimiento de metas y una mentalidad de crecimiento?
4. ¿Participar en la reflexión ayuda a los deportistas a identificar sus fortalezas,
¿Debilidades y áreas de crecimiento?
5. ¿La reflexión permite a los deportistas establecer metas personales, evaluar sus
¿Progresar y adaptarse en consecuencia a través de una mayor autoconciencia, mayor inteligencia emocional y una toma de decisiones acertada?



Actividad 3

Si bien ciertos rasgos de personalidad pueden estar asociados con el rendimiento en determinados deportes, la relación entre la personalidad y el rendimiento atlético es compleja y multifacética.

Cada deportista es un individuo único.

Una combinación de factores puede influir en su desempeño, como factores genéticos, fisiológicos, psicológicos y ambientales.

Responde las siguientes preguntas usando ejemplos de tu deporte favorito.

- ¿El impacto de los factores situacionales en el desempeño a menudo supera el
¿Qué impacto tienen los rasgos de personalidad?
- ¿Existe un único perfil de personalidad que pueda explicar la complejidad y diversidad de factores que influyen en el rendimiento en diferentes deportes y niveles de competición?
- ¿Confiar únicamente en un perfil de personalidad inicial para un atleta pasa por alto el potencial de desarrollo personal del atleta (por ejemplo, en su motivación, fortaleza mental y/o control emocional a través de la exposición a entornos competitivos)?

Metas personales

Un concepto clave que se relaciona con la influencia en el cambio de nuestra personalidad es la identificación y la consecución de objetivos (véase también el capítulo C.5.1). A veces, para mejorar el rendimiento deportivo, es necesario concienciar a los deportistas sobre sus cualidades y ayudarlos a identificar formas de maximizar su potencial de rendimiento. Esta función facilitadora suele ser desempeñada por psicólogos del deporte y del ejercicio que identifican competencias (perfiles de rendimiento) en un deportista y luego lo desafían a mejorar mediante el establecimiento de objetivos adecuados.

Teoría cognitiva social: autoeficacia

Antes de examinar los estudios de casos de deportistas sobre la elaboración de perfiles de rendimiento y el establecimiento de objetivos, es necesario comprender cómo se puede mejorar el rendimiento a nivel individual. La autoeficacia se refiere a las expectativas que las personas tienen sobre sus propias capacidades de rendimiento.

Las investigaciones realizadas por Baumeister et al. (2003) y Bandura y Locke (2003) demostraron que la relación entre la autoeficacia y el rendimiento físico era sólida. Si se puede aumentar el sentimiento de autoeficacia, se puede observar un aumento consecuente en el rendimiento físico. La autoeficacia es "confianza en el aprendizaje".

Henry Ford dijo una vez: "Tanto si crees que puedes como si no puedes, tienes razón". Aunque su punto de vista es extremo, su esencia es correcta. Sin embargo, la diferencia importante entre el punto de vista de Ford y la TLS es que la TLS es valiosa para todos: demuestra cómo se puede lograr un cambio significativo que sea personal para un individuo.

Es importante entender que la autoeficacia es distinta de la autoestima. La autoestima se refiere a la evaluación global que una persona hace de su valor personal. La autoeficacia se refiere a lo que una persona siente que es capaz de lograr en un contexto determinado.

idades de pensamiento

Considere el siguiente ejemplo, que ilustra la diferencia entre autoeficacia y autoestima.

Ian Woosnam es un ex golfista número uno del mundo. Ha ganado 48 torneos profesionales. Lea atentamente lo que dice sobre su desempeño.

Tuve algunos espasmos en las últimas rondas aquí el año pasado, pero tengo el putter largo esta semana y espero poder meter los cortos.

He estado trabajando con Bob Torrance últimamente y estoy recuperando mi swing casi al nivel que tenía antes. También he ganado algo de distancia y siento que tengo posibilidades reales de ganar esta semana. Ha pasado mucho tiempo desde que pensé eso.

Siento que no he tenido una buena semana de putting desde que tengo memoria. Puedo tener dos días buenos de putting y luego dos malos y terminar con 74 o 75.

Todavía siento que puedo ganar y quiero volver a ganar antes de los 50.

Hace quince años, llegaba y decía que iba a ganar el torneo. Si mi putt era bueno, sabía que iba a ganar ciertos torneos. Hoy en día, mi putt no es lo suficientemente bueno como para decirlo, pero estoy trabajando en ello.

Este ejemplo muestra por qué es vital entender la importante diferencia entre la autoeficacia y la autoestima. Pensemos en cómo Woosnam se evalúa a sí mismo como jugador de putt, pero no como golfista. Sabe lo que tiene que hacer para ganar. También sabe que la mayor parte de su juego de golf está en gran forma, pero no su putt. Si midiéramos su autoestima en lugar de examinar su autoeficacia, el resultado que obtendríamos sería impreciso y no permitiría a un psicólogo deportivo y del ejercicio diseñar una solución de rendimiento a medida.

Es importante destacar que la autoeficacia puede manipularse porque se refiere a competencias y expectativas específicas; la autoestima es mucho más complicada porque incluye muchas facetas de la vida de una persona. Con respecto a la postura de Woosnam, utilizando las técnicas que se analizan a continuación, de hecho puede ser posible aumentar su autoeficacia influyendo en su visión de lo que se puede lograr y, por lo tanto, aumentando su confianza en el aprendizaje (autoeficacia).



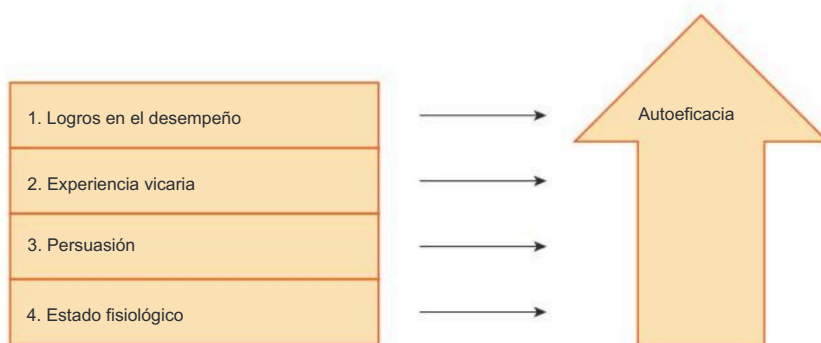
▲ Figura 4 Ian Woosnam

Para medir la autoeficacia percibida, Bandura afirma que se debe utilizar una estrategia de investigación microanalítica. Con esto quiere decir que se debe medir a un individuo inmediatamente antes de que realice conductas específicas en situaciones específicas (como el putting, no el golf).

Ahora bien, recordemos la cita de Singer de 1975 que aparece al principio de este capítulo: "hemos intentado pescar pececillos con una red diseñada para ballenas". Pensemos en la relativa imprecisión con la que se ha investigado la personalidad en relación con el rendimiento deportivo. Si extrapolamos a partir de la teoría del lenguaje, teniendo en cuenta las creencias y expectativas de los individuos con respecto a su rendimiento futuro, la personalidad humana debería estudiarse en relación con áreas específicas de la vida de una persona, y no examinarse como un todo.

¿Cómo se puede manipular la autoeficacia?

Un antecedente se define como factores previos o preexistentes que se sabe que aumentan la autoeficacia. Para mejorar el desempeño, los cuatro factores que se muestran en la Figura 5 se pueden utilizar de forma aislada o en combinación para aumentar la autoeficacia.



▲ Figura 5 Antecedentes de la autoeficacia

1. Logros en el rendimiento Morris y

Summers (1995) describen los logros en el rendimiento como el antecedente más potente de la autoeficacia. Antes de analizar este tipo particular de antecedente, es importante reconocer qué es lo que un deportista en particular percibe como un logro en el rendimiento.

Una técnica que utilizan habitualmente los psicólogos para determinar cómo se ven a sí mismos los deportistas se denomina "perfil de rendimiento" (Butler, Hardy, 1992). Proviene del trabajo del psicólogo George Kelly sobre la psicología de los constructos personales, que destaca que los psicólogos deben tratar de comprender las formas en que los deportistas perciben el mundo en el que entrenan, viven y actúan (Gucciardi, Gordon, 2009). El perfil de rendimiento alienta a los profesionales e investigadores a considerar la percepción o el significado que tiene un individuo de su rendimiento como una fuente vital de información para optimizar el rendimiento (Gucciardi, Gordon, 2009).

La información que se le solicita a un deportista se refiere a su visión de su rendimiento. Es su opinión sobre lo que lo hace efectivo y también sobre cómo podría mejorar aspectos de su rendimiento en relación con el mejor deportista que pueda imaginar. Puede que piense que esto no suena muy diferente de un cuestionario que quizás haya rellenado alguna vez. Sin embargo, los cuestionarios imponen constructos a los deportistas (por ejemplo, le indican si es extrovertido o introvertido), mientras que un perfil de rendimiento permite al deportista crear un perfil personalizado.

Una vez que el deportista genera las categorías y, en algunos casos, las compara con un perfil elaborado por un entrenador, se anima al deportista a asumir la propiedad de su perfil. Esto le otorga un papel central en la manera de cerrar la brecha entre su yo actual y su yo ideal.

Estudio

Un perfil de rendimiento preciso ayuda a ganar medallas olímpicas

Butler et al. (1993) utilizaron el perfil de rendimiento para evaluar las creencias de los boxeadores y sus entrenadores sobre las cualidades técnicas, tácticas y físicas que poseían antes de boxear en los Juegos Olímpicos de Barcelona en 1992 (Figura 6). En total, participaron 16 boxeadores y 3 entrenadores.

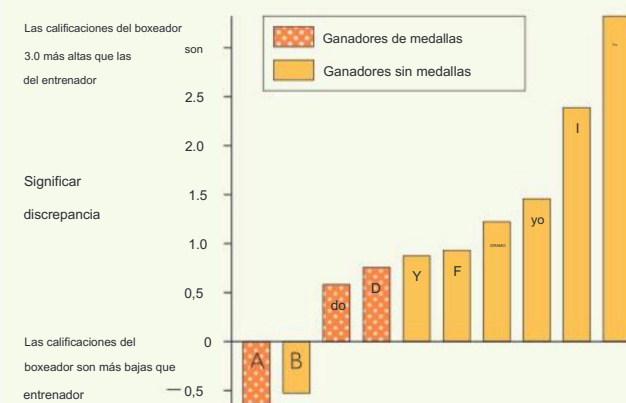
Los boxeadores se dividieron en tres grupos y se les pidió que hicieran una lluvia de ideas sobre cuáles creían que eran las características de un campeón o boxeador de élite. Después de esto, cada grupo compartió su visión de las características comunes. Los boxeadores se evaluaron a sí mismos en relación con cada característica común. Si había una diferencia en la evaluación entre el campeón ideal y el boxeador, entonces se fijaron objetivos para tratar de reducir cualquier discrepancia.

Inmediatamente antes de los Juegos, los entrenadores revisaron el perfil de cada boxeador. En los casos en que los atletas y los entrenadores coincidieron en general en las fortalezas y debilidades del perfil de un boxeador, el desempeño del boxeador estuvo estrechamente relacionado con la obtención de una medalla.

Cuando las creencias y expectativas del entrenador y del ejecutante coincidían estrechamente, los perfiles de desempeño podían utilizarse para medir con precisión los logros de desempeño. En tres de cada cuatro casos en los que la discrepancia media en el perfil de desempeño era baja



Entre el entrenador y el boxeador se obtuvo una medalla. Según el trabajo de Butler et al. (1993), utilizar el perfil de rendimiento para medir con precisión la percepción de fortalezas y debilidades se asocia con el logro al más alto nivel.



▲ Figura 6 Discrepancia media de las calificaciones sobre las cualidades físicas de 10 de los boxeadores

El establecimiento de metas es otra herramienta poderosa para mejorar la autoeficacia en relación con el rendimiento deportivo. En 1990, Locke y Latham publicaron su libro titulado *A Theory of Goal Setting and Task Performance*, en el que describieron las características de las prácticas de establecimiento de metas intencionadas y precisas. La mayoría de nosotros estamos familiarizados con el acrónimo SMARTER goals (objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas, basados en el tiempo, emocionantes y de revisión). Sin embargo, Locke y Latham (1990) afirmaron que también es importante considerar la dificultad de las metas y los tipos de metas. Consulte el capítulo C.5.1 para obtener más información sobre el establecimiento de metas eficaz.

2. Experiencia vicaria

La experiencia vicaria (EV) a veces se describe como modelado. Ver un ejemplo de cómo completar una tarea por parte de un compañero puede actuar como estímulo para intentar una actividad que de otra manera no habría considerado. Pero el modelado tiene aspectos positivos y negativos. Piense en cómo se sentiría si observara a un miembro de su grupo de compañeros completando con éxito una tarea que se esperaba que usted realizara.

Desde un punto de vista positivo, entrenar con un grupo de personas que se esfuerzan por ser mejores en una tarea, ya sea académica o deportiva, tiene el potencial de estimularle a lograr hazañas que no creías posibles, siempre y cuando no te sientas asombrado por las personas que completan la tarea en primer lugar. Para que la VE influya en la autoeficacia, tienes que creer que es posible que puedas completar la actividad objetivo.

Desde un punto de vista negativo, Bandura demostró que los actos de agresión, si son vistos por personas impresionables, pueden repetirse sin pensar en situaciones sociales similares. El aspecto negativo del modelado tiene implicaciones obvias para la repetición de conductas socialmente indeseables, como el acoso. Es importante que entendamos cómo y cuándo usar la VE de manera positiva, pero también deberíamos ser conscientes de los beneficios de la VE para la adquisición de habilidades.

En resumen, se ha demostrado que la VE tiene un poderoso efecto provocador de cambios en el comportamiento posterior del individuo que observa el comportamiento objetivo (Bandura, 1982).



▲ Figura 7 Ver el ejemplo de un compañero que tuvo éxito puede motivarte a lograr hazañas que no creías posibles.

Estudio

El poder inspirador de la persuasión

Pensemos en el efecto que tuvo la presencia de Nelson Mandela en el vestuario antes de la final de la Copa Mundial de Rugby de 1995. Joost van der Westhuizen, el medio scrum de los Springboks, dijo lo siguiente.

Había mucho estrés en el vestuario... Todo estaba en silencio y de repente se abrió la puerta y entró Nelson Mandela... Creo que lo mejor fue verlo con la camiseta de los Springboks, eso fue lo mejor para nosotros, fue una sorpresa total. Entonces nos dimos cuenta de que todo el país nos apoyaba, y que ese hombre vistiera la camiseta de los Springboks era una señal, no solo para nosotros, sino para toda Sudáfrica, de que tenemos que unirnos, y tenemos que unirnos hoy.

Mandela no sólo llevaba una camiseta deportiva que antes se consideraba un emblema que defendía el apartheid, sino que además la camiseta que llevaba tenía un número 6 en la espalda, el número que François Pienaar, el capitán, llevaría ese día. La persuasión que se produjo fue de palabra y de hecho. Provino de una de las figuras más inspiradoras de nuestro tiempo y no sólo dijo: "Pueden ganar esto", sus acciones fueron más allá del deporte. Se trataba de demostrar el potencial de curar las diferencias culturales y decir a los jugadores: "Tenemos un futuro juntos; todos les deseamos lo mejor".



▲ Figura 8 Nelson Mandela entrega la Copa Webb Ellis a los El capitán sudafricano François Pienaar después de la victoria del equipo en la final de la Copa del Mundo de Rugby de 1995



Actividad 4

Piensa en cómo te gustaría que te convencieran y quién te gustaría que te convenciera.

Comenta esto con tus compañeros de clase.

¿Habrían elegido todos la misma fuente, repitiendo el mismo mensaje?

3. Persuasión

Bandura utiliza el término persuasión, pero se refiere específicamente a la persuasión verbal (Morris, Summers, 1995). Sin embargo, la persuasión también puede presentarse en forma de acto. La persuasión a menudo proviene de un individuo de alto estatus y está diseñada para alentarte a actuar de una manera particular. Por ejemplo, puede ser inspirador ser persuadido por alguien a quien tienes en alta estima.

Hemos visto el impacto potencial de la persuasión cuando la utiliza una persona de alto estatus, en el momento y lugar adecuados. Pero ¿puede uno persuadirse a sí mismo para llevar a cabo una tarea difícil?

Una especialidad entre los psicólogos se refiere al uso de imágenes (capítulo C.5.2).

La evidencia ha demostrado que las imágenes cargadas de emociones, personales del intérprete, pueden usarse para motivar en el entrenamiento o formar parte de una rutina previa a la actuación diseñada para ajustar el nivel de excitación (Morris, Summers, 1995).

Al igual que la autoeficacia y el modelado, la persuasión debe provenir de una fuente creíble. Como sucede con todos los antecedentes de la autoeficacia, los factores del modelo presentado deben utilizarse de manera positiva, no de una manera que se perciba como crítica.

4. Estado fisiológico

El antecedente final de una mayor autoeficacia se refiere a la interpretación que hace el intérprete de su estado fisiológico antes de la actuación. Prepararse para actuar frente a un público o intentar una actividad nueva pero desafiante suele dar lugar a niveles elevados de excitación.

En términos de procesos cognitivos, la excitación suele dar lugar a un estrechamiento de la atención y a la selección de las señales más relevantes en las que centrarse. El constructo de la atención tiene tres dimensiones:

- Concentración (o conciencia esforzada). Por ejemplo, escuchar atentamente a su interlocutor.
Entrenador deportivo durante un tiempo muerto en baloncesto.
- Atención selectiva: la capacidad de centrarse ("acercar") en la información relevante e ignorar los distractores que compiten por nuestra atención. Por ejemplo, ignorar a la multitud hostil de espectadores y escuchar atentamente a su entrenador deportivo durante un descanso en el baloncesto.
- La capacidad de coordinar dos o más acciones al mismo tiempo. Por ejemplo, comprobar la puntuación en el marcador mientras al mismo tiempo escuchas atentamente a tu entrenador deportivo durante un tiempo muerto en baloncesto.

Estudiaremos la excitación y el control de la atención con más detalle en el capítulo C.2.2.

Potencial de cambio en la personalidad

Hace casi 2.000 años, un filósofo (y emperador romano) —Marco Aurelio— escribió: "Todo es aquello que tu opinión hace de él; y esa opinión está dentro de ti mismo".

Por lo tanto, la capacidad de cambiar los rasgos establecidos en nuestra personalidad reside en nosotros mismos. Reflexionando sobre lo que se ha comentado anteriormente en este capítulo, al adoptar un enfoque interaccionista propugnado por Lewin, hemos llegado a comprender que el entorno influye en nuestra constitución genética a lo largo de nuestra vida. El examen de los factores de la salud mental ha ilustrado la importancia de comprender el comportamiento humano desde un punto de vista epigenético.

A través de su trabajo sobre la TLS, Bandura (1982) ha demostrado el efecto de cuatro antecedentes poderosos (logros de desempeño; experiencia indirecta; persuasión; estado fisiológico) que pueden influir en nuestra confianza al abordar el aprendizaje (autoeficacia). Por lo tanto, el papel de los psicólogos que trabajan en el ámbito del desempeño humano es mostrar a las personas que el poder de determinar su futuro realmente está en sus propias manos: las personas pueden, con las herramientas adecuadas y centrándose en factores específicos, alterar e influir en su propia personalidad. Sin embargo, antes de que se produzca el cambio, los psicólogos necesitan recopilar información confiable.



Pregunta de enlace

¿Cómo se puede controlar el sesgo del observador al realizar entrevistas y observaciones? (Pregunta 1)

Considerar:

- aprender a realizar entrevistas u observaciones
- estandarización de la recopilación de datos, consistencia, sesgo individual
- claridad del propósito/objetivo de la investigación,
- objetivos • múltiples observadores, sesgo individual, intra e interobservador/entrevistador
- fiabilidad
- cuando sea posible, procedimientos ciegos/doble ciego
- estudio piloto
- triangulación.

Personalidad y salud Algunos estudios (por

ejemplo, Rhodes, Smith, 2006) han demostrado previamente que la extroversión y la responsabilidad están relacionadas positivamente con la participación en la actividad física, pero el neuroticismo está relacionado negativamente. Esto tiene sentido porque las personas que son más sociables o extrovertidas y más autodisciplinadas y orientadas al logro son más propensas a hacer ejercicio, pero las personas que están deprimidas y ansiosas son menos propensas a hacer ejercicio. Sin embargo, como destacan Weinberg y Gould (2019), "de manera similar a la relación entre las medidas de personalidad y la participación atlética, estas asociaciones son relativamente pequeñas y en su mayoría correlacionales". Es decir, se han establecido pocas relaciones de causa-efecto.

Las personalidades tipo A y tipo B son dos categorías principales de personalidad que se sabe que influyen en si un individuo adquiere problemas relacionados con la salud, como enfermedades cardíacas. Las personas tipo A tienden a ser altamente competitivas, autocríticas y ambiciosas, y a menudo se caracterizan por ser impacientes y agresivas. Son más propensas al estrés, muestran un sentido de urgencia y se las percibe como menos pacientes que las personas tipo B. Las personas tipo B tienden a ser más tolerantes, relajadas y reflexivas que el tipo A, y a menudo se las caracteriza por ser tranquilas y vivir una vida sin estrés. Por lo general, se las percibe como más pacientes y menos estresadas. Parecen estar más contentas, más tolerantes, más adaptables al cambio y menos impulsadas por la presión del tiempo que las personalidades tipo A (Hisam et al., 2014).

Se descubrió que los individuos tipo A eran propensos a desarrollar enfermedad cardíaca coronaria. Sin embargo, estudios más recientes han demostrado que las características negativas (incluida la ira y la hostilidad) también se asociaban con una salud cardiovascular adversa. Se ha denominado a un nuevo tipo de personalidad como personalidad angustiada de tipo D; sin embargo, los hallazgos de la investigación son ambiguos al respecto. Se ha descubierto que algunos rasgos de personalidad (por ejemplo, optimismo, escrupulosidad, apertura a la experiencia y curiosidad) son factores protectores contra el desarrollo de la enfermedad cardíaca coronaria y, por lo tanto, se denominan rasgos de personalidad "cardioprotectores" (Sahoo et al., 2018).

Una de las principales razones para estudiar la personalidad y la salud es comprender las formas de mejorar la salud y reducir el riesgo de mortalidad. Friedman y Kern (2014) revisaron la literatura de investigación sobre personalidad, bienestar y salud. Destacaron que el estudio de la personalidad (las predisposiciones y patrones de pensamiento, sentimiento y acción relativamente estables de un individuo) y sus relaciones con el bienestar y la salud sigue estando plagado de una dependencia excesiva de las medidas de autoinforme. Friedman y Kern concluyeron: 1. No está demostrado que la felicidad sea una causa directa de la buena salud.

2. No está demostrado que las emociones negativas, la preocupación y la depresión sean significativas.
Causas directas de la enfermedad.
3. No está demostrado que el trabajo exigente en un entorno exigente normalmente conlleve riesgos para la salud a largo plazo.
4. Los esfuerzos individuales por alcanzar el éxito y la dedicación persistente a la propia carrera o a la comunidad suelen estar asociados a importantes beneficios para la salud.
5. Personas concienzudas (es decir, prudentes, confiables, bien informadas).
organizados y persistentes) se mantienen más saludables, prosperan y viven más tiempo.

La salud general suele reflejarse bien en la longevidad (duración de la vida), porque las personas que viven más tiempo no suelen ser las que han luchado contra la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardíacas y otros trastornos crónicos. Pero las medidas que también tienen en cuenta directamente la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS), como el número de años que se vive sin un deterioro significativo, son de creciente interés para los investigadores. Huang et al. (2018) examinaron las relaciones entre las características de la personalidad y la CVRS. De los 76 estudios incluidos en su revisión sistemática, encontraron que una mayor extroversión, amabilidad, apertura, escrupulosidad, optimismo, autoestima, autoeficacia y sentido de coherencia estaban relacionados con una mejor CVRS, mientras que un mayor neuroticismo y una personalidad tipo D estaban relacionados con una peor CVRS.

Nikčević et al. (2021) examinaron la personalidad y la ansiedad por la salud durante la pandemia de COVID-19. Encontraron que tres rasgos de personalidad (extroversión, amabilidad y escrupulosidad) estaban asociados negativamente con la ansiedad por la salud, lo que sugiere que estos rasgos de personalidad tienen un efecto protector contra la ansiedad por la salud. Sin embargo, es importante destacar que se justifica una mayor cautela antes de que los responsables de las políticas ofrezcan recomendaciones de salud basadas en hallazgos a corto plazo o correlacionales de estudios de personalidad, bienestar y salud, y reconocer la necesidad de más estudios longitudinales que investiguen cómo, cuándo y por qué la personalidad puede afectar la salud (y el bienestar).

Estudios de investigación

¿El ejercicio y el aumento de los niveles de aptitud física están asociados con un aumento de la autoestima?

Estudios de pensamiento

¿Qué significa "prudente" en el contexto de la personalidad, el bienestar y la salud?

Estudios de pensamiento

Wilson (2019) informó que existe un consenso cada vez mayor acerca de que la personalidad desempeña un papel importante en el nivel de actividad física típico de una persona y su deseo de hacer ejercicio. ¿Cree que las prácticas de actividad física moldean la personalidad?

Conclusiones sobre la personalidad

La exportación acrítica de la teoría dominante de la personalidad a la psicología del deporte y del ejercicio ha tenido un éxito desigual. Hasta ahora, los psicólogos no han podido identificar características de la personalidad, como los "cinco grandes", que influyen directamente en el éxito deportivo. Sin embargo, hay evidencia de que ciertos rasgos de la personalidad nos ayudan en entornos que percibimos como favorables; por el contrario, pueden ser un obstáculo en circunstancias menos favorables.

Por lo tanto, es importante que seamos capaces de reflexionar sobre nuestro desempeño y centramos en los aspectos que se pueden mejorar. Se pueden realizar mejoras específicas a nivel macro ("big picture") y a nivel micro (percepción del desempeño). Una razón importante para ello es que los factores que se combinan para formar nuestra personalidad son en parte biológicos, psicológicos y sociales. Estos tres factores están conectados y su influencia varía con el tiempo, a veces afectándonos sutilmente. Sin embargo, durante los acontecimientos importantes de la vida, su impacto puede ser significativo y duradero.

Lo que hacemos con los atributos que tenemos (y los que podemos desarrollar) es lo que define nuestro éxito. Un factor importante para determinar nuestra capacidad de adaptación y aprendizaje es la autoeficacia. Es importante destacar que se han determinado y esbozado los antecedentes de la autoeficacia. Los psicólogos deben poder reunir datos significativos y fiables con los que trabajar antes de decidir qué antecedentes de la autoeficacia pueden aumentar la confianza de un individuo en el aprendizaje.

¿Cómo debemos considerar entonces la personalidad? En resumen, sobre la base de las evidencias analizadas en este capítulo, podemos concluir que la personalidad es dinámica; puede verse influida por factores ambientales y por nuestra propia voluntad de completar programas que faciliten el cambio. También es relativamente estable, pero lo más importante es que los psicólogos han desarrollado técnicas que nos permiten abordar tareas difíciles con mayor confianza, de modo que los individuos puedan forjar su propio destino.

Preguntas de práctica

1. a. Describir las cuestiones éticas asociadas con la medición de un

personalidad del atleta.

(2 puntos)

b. Utilizando un ejemplo, predecir el efecto de las emociones positivas y negativas en el

rendimiento.

(3 puntos)

2. Analice cómo las actitudes y los comportamientos en entornos deportivos o de ejercicio (4 puntos)

Están vinculados a la teoría del aprendizaje social.

Resumen

- La personalidad es un constructo relativamente estable, que es importante porque otras personas necesitan predecir cómo reaccionaremos a las circunstancias sociales.
- Sin embargo, nuestras personalidades no están completamente fijas, lo que nos permite adaptarnos a los cambios en nuestras circunstancias sociales.
- Nuestras personalidades están influenciadas por nuestros rasgos genéticos y nuestras interacciones con el entorno en el que vivimos.
- La exportación acrítica de la teoría dominante de la personalidad a la psicología del deporte y el ejercicio ha tenido resultados mixtos. éxito.
- Los “cinco grandes” rasgos de personalidad son la apertura, Conciencia, extroversión, amabilidad y neuroticismo.
- El acrónimo LOTS hace que sea fácil recordar los cuatro Categorías de datos de personalidad recopilados: historial de vida, observaciones, pruebas y datos autoinformados.
- La teoría del aprendizaje social supone que los humanos aprenden comportamiento a través del aprendizaje observacional, es decir, aprender observando modelos e imitando su comportamiento.
- Un desarrollo importante de la teoría del aprendizaje social es incluir cómo las personas están motivadas no sólo por modelos a seguir sino también por sus propias creencias y experiencias previas.
- Un factor importante para determinar qué tan bien nos adaptamos y Aprender es autoeficacia. En determinados momentos de nuestra vida necesitamos aprender nuevas habilidades y adaptarnos a diferentes entornos. En este sentido, la autoeficacia es un atributo clave.
- La personalidad puede cambiar a lo largo del tiempo. Los psicólogos deportivos deben conocer el entorno en el que los atletas entrenan y se desempeñan, y el efecto que esto puede tener.
- Hasta ahora los psicólogos no han podido identificar rasgos de personalidad particulares que predigan el éxito deportivo.

Comprueba tu comprensión

Después de leer este capítulo, usted debería poder:

- dar una visión general de la personalidad en el deporte y el ejercicio Configuración y por qué es importante
- definir el término “personalidad”
- considerar cómo la personalidad es estable pero no “fija” y la importancia de esto para las relaciones
- discutir enfoques para comprender la personalidad y el comportamiento
- esbozar la teoría del aprendizaje social
- comprender la relación entre la personalidad y comportamiento en el deporte y el ejercicio
- explicar cómo la personalidad puede cambiar con el tiempo.

Preguntas de autoaprendizaje

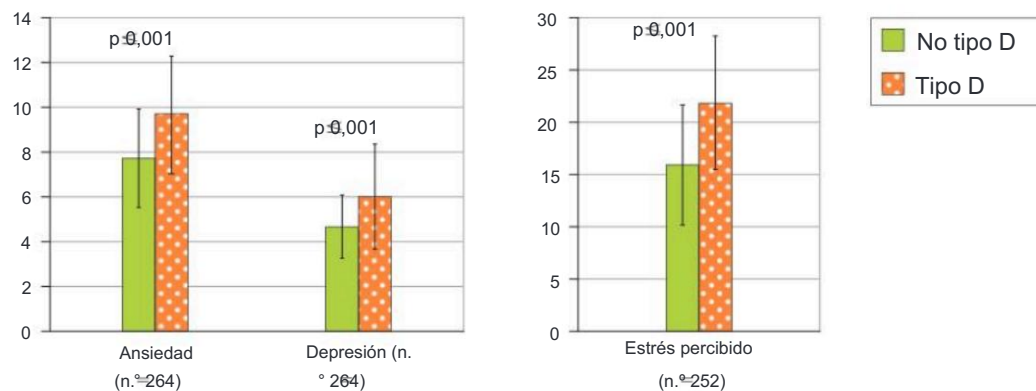
1. Describe lo que significa el término personalidad.
2. Enuncie los componentes de la ecuación interaccionista de Lewin.
3. Distinguir entre introversión y extraversión.
4. Utilizando ejemplos del deporte, analice cómo los atletas que poseen diferentes niveles de las "cinco grandes" dimensiones se comportarán de manera diferente.
5. Explique cómo la teoría del aprendizaje social puede ayudarnos a comprender la personalidad.



Pregunta basada en datos

La personalidad tipo D (individuos que experimentan emociones negativas con frecuencia) se desarrolló para identificar a los pacientes cardíacos en riesgo de desarrollar dificultades emocionales e interpersonales. Un estudio de 2012 sobre pacientes cardíacos islandeses utilizó un cuestionario para investigar la relación de la personalidad tipo D con la ansiedad, la depresión, el estrés y el comportamiento relacionado con la salud. Después del análisis, los pacientes cardíacos se dividieron en dos grupos: personalidad tipo D y personalidad no tipo D (no experimentan emociones negativas con frecuencia). Las diferencias en la media (\pm DE) de ansiedad, depresión y estrés percibido se muestran en la Figura 9 (puntuaciones más bajas = "menos").

Además, en la Tabla 2 se muestra la prevalencia media de algunas prácticas de comportamiento relacionadas con la salud.



▲ Figura 9 Puntuaciones de ansiedad, depresión y estrés percibido según tipo de personalidad

▼ Tabla 2 Prevalencia de prácticas de comportamiento relacionadas con la salud en relación con el tipo de personalidad

	Comer frutas y verduras todos los días (%)	Fuma cigarrillos (%) Utiliza medicamentos para reducir la ansiedad	medicación regularmente (%)
Personalidad tipo D	70	17	15
Personalidad no tipo D	81	8	11

Fuente: adaptado de Svansdottir et al. (2012).

1. Indique qué grupo tenía:
 - a. menos depresión (1 punto)
 - b. mayor estrés percibido. (1 punto)
2. Distinguir entre grupos según prácticas de comportamiento relacionadas con la salud. (3 puntos)
3. Discuta la teoría del aprendizaje social y la personalidad. (5 puntos)