



EL DEPORTE COMO APOYO PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

AUTORA: GEORGINA LOPEZ PANTOJA

ESCUELA DEL DEPORTE DE ECATEPEC

15EEF0114P

ECATEPEC DE MORELOS EDO. DE MEX 24 DE FEBRERO DE 2023



EL DEPORTE COMO APOYO PARA DESARROLLAR LA RESILIENCIA

En este trabajo hablaremos de una cualidad que tenemos los seres humanos, que es muy interesante y además hoy en día es muy importante: **la resiliencia**.

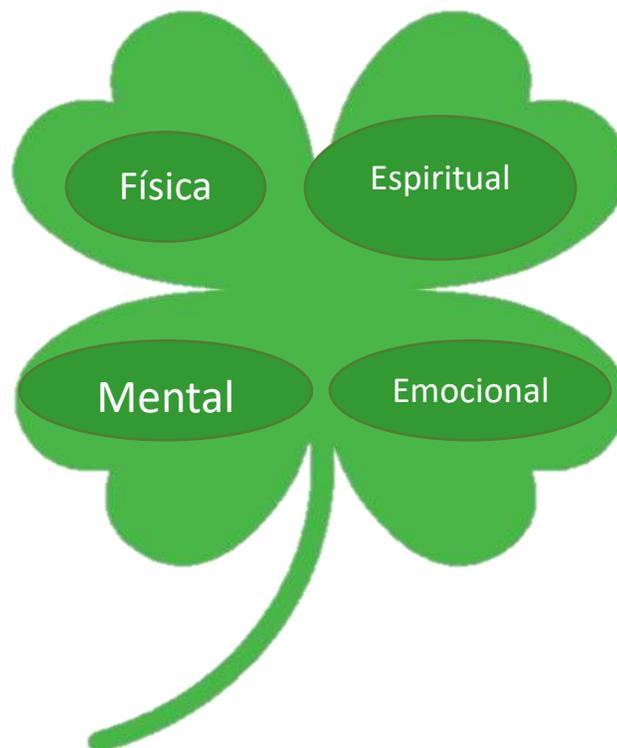
La **resiliencia** es una cualidad universal que ha estado presente en toda la historia de la humanidad incluso sin darnos cuenta; y podemos denotarla en cuentos como el patito feo, la Cenicienta y Oliver Twist, pero ¿Que significa **resiliencia**?, esta palabra se deriva del latín “resilio” que significa volver a saltar o reanimarse, visto de una manera más sencilla es como cuando lanzamos una pelota contra una pared y esta rebota hacia el lado contrario volviendo a su forma original, en resumen es la capacidad que tenemos los seres humanos de desarrollarnos psicológicamente sanos y exitosos a pesar de haber vivido circunstancias no muy agradables.

La resiliencia se da tanto individual como en grupos de personas.

Se entiende como ese superpoder que tenemos de hacer pequeños los problemas o el estrés y enfrentar cualquier adversidad que se nos presente.

¿Alguna vez te has sentido apagado o sin energía? o ¿has experimentado una sensación como si tu vida se pausara después de un acontecimiento que no fue muy agradable?; pues la resiliencia es esa energía que almacenamos en nuestro interior para poder sacarla cuando es necesario.

Para desarrollar la capacidad de ser resiliente se necesita trabajar con aspectos formados dentro de cuatro diferentes dimensiones:



Estos aspectos son:

DIMENSIÓN FÍSICA	DIMENSIÓN EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none">✓ Flexibilidad física.✓ Resistencia.✓ Fortaleza.✓ Autosanación.	<ul style="list-style-type: none">✓ Flexibilidad.✓ Sentimientos positivos.✓ Autorregulación.✓ Relaciones interpersonales positivas.
DIMENSION MENTAL	DIMENSIÓN ESPIRITUAL
<ul style="list-style-type: none">✓ Concentración y memoria.✓ Flexibilidad mental y memoria.✓ Optimismo.✓ Incorporar múltiples puntos de vista.	<ul style="list-style-type: none">✓ Vivir con valores humanos.✓ Flexibilidad y tolerancia hacia las creencias de los demás.✓ Amor incondicional.

De esta manera vivimos la Resiliencia como una sensación positiva y enérgica de vitalidad, flexibilidad, motivación, actividad, proactividad y algunas otras variantes que nos ayudan a afrontar traumas o experiencias que no han sido nada fáciles para nosotros.

Ahora bien **¿Qué es lo que pasa con los niños?**

Un aspecto importante de la resiliencia es que es una capacidad que se desarrolla durante toda la vida y su aprendizaje empieza cuando aún somos niños.

Cuando hablamos de resiliencia infantil, nos referimos a esa capacidad que tienen los niños para superar experiencias que han sido traumáticas en sus primeros años y que posteriormente utilizarán como herramientas para posibles adversidades en su futuro.

Los expertos han destacado dos formas de desarrollar la resiliencia:

RESILIENCIA PRIMARIA

Otorgada por nuestros primeros cuidadores y consta de un fundamento seguro para el crecimiento y desarrollo.

RESILIENCIA SECUNDARIA

Apoiada de otras personas y diversas experiencias propias, del resto de la familia, amigos y relevantes.

Apoiada por la escuela, **deporte**, arte, empleo del tiempo libre, recreación, convivencia, vivencias diarias, experimentación, etc...

Estos elementos apoyan el hecho de que, aunque el niño carezca de buenos tratos durante sus primeros años, no está condicionado a la patología o la inadaptación; dichas personas o actividades se consideran como importantes puntos de apoyo para poder superar algún trauma que se haya tenido y poder sobresalir como un ser humano pleno y feliz.

Es importante entender como lo dice Luthar y Cicchetti (2000), que la resiliencia resulta de un proceso dinámico – evolutivo; se construye con el tiempo y se convierte en un camino que se cuenta como un relato de vida.

Entonces ¿Cómo ser resiliente?

Los principales factores necesarios para ser una persona resiliente son:

- ✓ El tiempo.
- ✓ El autoconocimiento.
- ✓ Evaluación de las situaciones que hemos atravesado.

Trabajar en la resiliencia, consiste en trabajar diferentes aspectos; destacando cinco de ellos:

1. **Establecer relaciones;** tanto con familiares, amigos y otras personas relevantes, aceptando su apoyo y brindándolo en las ocasiones que sean necesarias.
2. **Aceptar el cambio;** los cambios son constantes e inevitables en la vida, aceptar las situaciones que no podemos transformar, pueden ayudar a centrarnos en las que, si dominamos, haciendo más fácil evitar la frustración y sentimientos de fracaso.
3. **Establecer metas personales;** Desarrollando y trabajando metas realistas, centramos nuestros esfuerzos en todo aquello que sea necesario para alcanzarlas, poniendo en juego valores como la paciencia, esfuerzo y compromiso; al lograrlo se llegaran a tener sentimientos de satisfacción, alegría y en consecuencia felicidad.
4. **Cuidarse a uno mismo;** debemos prestar atención a nuestras necesidades y deseos para conseguir un estado pleno de bienestar, realizando actividades recreativas en tiempos de ocio o extraescolares, tales como el deporte, arte, paseos, lectura, manualidades, etc... contribuyes al fortalecimiento de tu resiliencia.
5. **Mantener la perspectiva;** siempre hay que tratar de considerar la situación desde un contexto más amplio y mantener una perspectiva a largo plazo, así evitas visualizar al evento más grande de lo que es.

Recordemos que ser resilientes no significa nunca pasar por algún dolor o ser insensibles ante las circunstancias; significa el poder sobrepasar todas las adversidades que se nos presenten desde nuestro sentir.

Una herramienta muy poderosa para trabajar en nuestra resiliencia es: **EL DEPORTE.**

Realizar cualquier actividad deportiva, conlleva a experiencias y prácticas que fortalecen y empujan nuestras capacidades positivas para poder convertirnos en personas plenas.

Además del desarrollo físico; practicar una disciplina deportiva de una manera adecuada y equitativa, permite al ser humano conocerse y conocer a los demás, mejorando su capacidad de concentración, aumentando la sensación de bienestar disminuyendo el estrés mental; adiciona energía al cuerpo; contrarresta el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión; reduce el aislamiento social, aumenta la autoestima, mejora la autoimagen; permite gestionar y autorregular emociones.

En diferentes oportunidades especialistas han precisado que los deportes favorecen tanto al desarrollo físico como psicológico de los niños.

Por diferentes estrategias aplicadas para ejercer cada deporte pueden dotarnos de habilidades psicológicas mucho más importantes para superar problemas para los que nadie nos ha preparado.

“El ejercicio favorece el crecimiento sano y estar en equilibrio física y emocionalmente. Alternativas hay para todos los gustos, lo importante es que los padres y los entrenadores deportivos, logren captar las necesidades del niño y lo motiven a mantenerse en movimiento”, precisó el profesor de deporte Gabriel Aguilar.

De acuerdo con un estudio de la revista especializada Ciencias de la Actividad Física, las actividades deportivas nos permiten desarrollar actitudes como la resiliencia y fortalecer las emociones en los niños, por los siguientes motivos:

DEPORTES QUE SE PRACTICAN EN EQUIPO

Los deportes que se practican en equipo son excelentes para fomentar la resiliencia en los niños, esto se debe a que el apoyo de otros y el trabajo en equipo para lograr un gol, anotación, canasta, punto, touch dawn etc. son parte del aprendizaje.

DEPORTES INDIVIDUALES

Los deportes individuales como la natación, ajedrez, atletismo, gimnasia, karate, etc.. son perfectos para enseñar a los niños a ser responsables de sus actos y a valorar la importancia de dar lo mejor de sí pues aprendiendo de sus triunfos y desaciertos.

DEPORTE COMO DISCIPLINA

Todo deporte es una actividad que exige una gran disciplina, es perfecto para fomentar el compromiso y obtener resultados progresivamente con su práctica regular.

ARTES MARCIALES

No tiene nada que ver con violencia sino con defensa, las artes marciales están con el desarrollo de la autoestima y la autoconfianza, pues al tener al frente a un contrincante, el niño fortalece sus emociones y su confianza en sí mismo para iniciar el combate.

DEPORTE COMPETITIVO.

Favorece la competitividad integral, debido a que se puede practicar tanto de forma individual como grupal. Cada niño con el juego aprende a cómo controlar sus emociones y tranquilizar su mente para volver a entrar a la cancha.

De acuerdo al modelo de **Jacques Lecomte**, llamado las 3R (reglas, relaciones y razones) explica cómo funciona el deporte para promover la resiliencia.

Relaciones

El deporte crea las condiciones para establecer vínculos positivos a diferentes niveles: el entrenador con su equipo; los miembros del equipo entre sí; los equipos entre sí; y con el público.

Reglas

El deporte ayuda a entender las reglas, sin necesidad de imponerlas como un límite o un reto a romper. Esta visión de las normas es útil en la niñez y adolescencia, cuando se cuestiona constantemente la autoridad, se sigue el código de buena conducta respetando el juego limpio... ¡Ningún deporte se juega sin reglas!

Razones

Este ámbito se refiere a lo que motiva a cada niño o adolescente a seguir practicando deporte, ya sea por diversión o por competición. A través del deporte, los niños aprenden a gestionar sus emociones y el estrés, así como a aumentar su autoeficacia, perseverancia y flexibilidad, que son recursos importantes para la resiliencia. Además,

es imposible ganar sin perder primero una competición o un partido. De este modo, los errores dejan de ser algo negativo y se convierten en una oportunidad de aprendizaje. Los niños y jóvenes aprenden de sus errores.

“El deporte, como la vida, no tiene certezas; cuando jugamos un partido no sabemos si vamos a ganar o no. Pueden producirse movimientos imprevisibles y acontecimientos de última hora. Tenemos que estar preparados para ellos; afrontarlos con flexibilidad y confianza en nosotros mismos, en nuestro equipo y en nuestro entrenador. Por ello, el deporte es un excelente aliado del educador para promover la resiliencia. **El entrenador puede ser un tutor de resiliencia.** Por lo tanto, los educadores, psicólogos y otros profesionales de la primera infancia deben trabajar con ellos para seguir desarrollando la resiliencia.” Cristina Castelli.

Así podemos concretar que, el deporte por sí mismo, es una poderosa herramienta para desarrollar en el ser humano la capacidad de ser resiliente, autónomo y capaz de afrontar cualquier tipo de reto o dificultad en lo cotidiano; asegurando el bienestar personal y una mejor calidad de vida.

FUENTES CONSULTADAS.

- HABILIDADES HEARTMART. Guía para el taller “Construyendo resiliencia personal” año 2014.

-<https://www.panorama.com.ve/pitoquito/Cinco-actividades-deportivas-para-desarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos-20190219-0042.html>

-<https://bice.org/es/el-deporte-como-aliado-del-educador-para-promover-la-resiliencia/>