



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



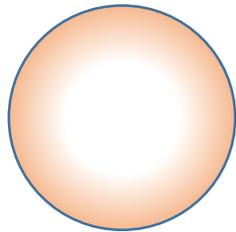
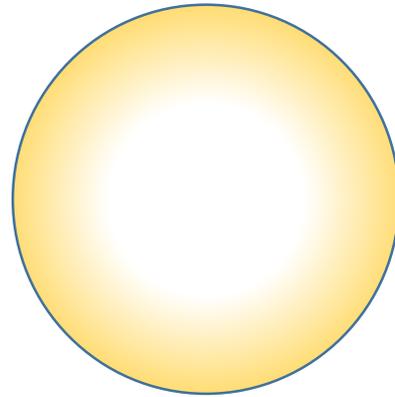
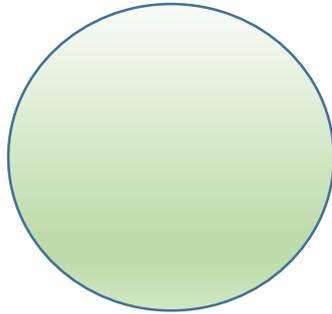
SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING



MÓDULO

3



**LA FUNCIÓN SOCIAL
DEL DEPORTE**

SEGMENTO 7

Deporte y resiliencia

DEPORTE Y RESILIENCIA



DEFINICIÓN DE RESILIENCIA

- ✓ Proceso que construye el individuo con el paso del tiempo a través de situaciones que le alientan a superar la adversidad, mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento para gestionar dichas situaciones y convertirse en una persona más fuerte desde el punto de vista mental.
- ✓ Proceso, capacidad o resultado de una adaptación satisfactoria pese a las circunstancias desafiantes o amenazantes



CARACTERÍSTICAS DE LA RESILIENCIA

La resiliencia implica dos condiciones: **adversidad** y **adaptación positiva** pese a dicha adversidad.

En este sentido, la adaptación es la habilidad y la capacidad del atleta de actuar y reaccionar de manera competente ante los factores de estrés que se consideran significativos en un contexto deportivo al restablecer un sentido interno de equilibrio emocional y psicológico.

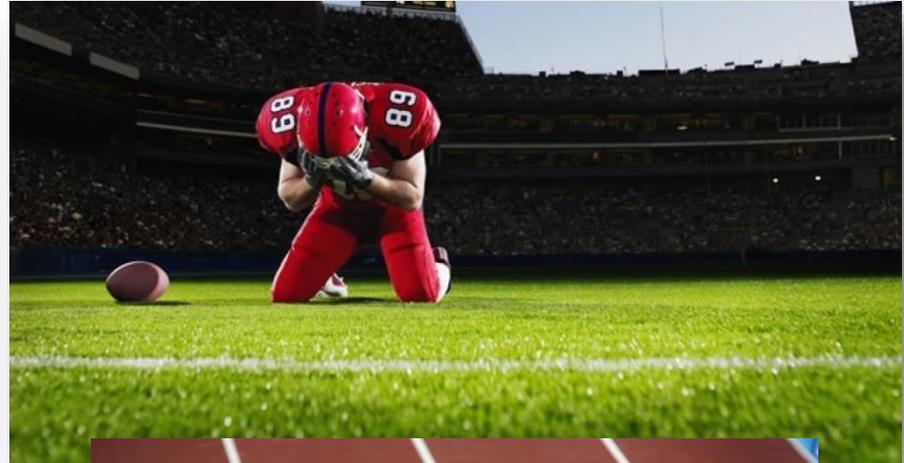
ADVERSIDAD



**ADAPTACIÓN
POSITIVA**

EL IMPACTO DE LA FALTA DE RESILIENCIA

- ✓ Desarrollo de estrés
- ✓ Ira y frustración
- ✓ Decepción
- ✓ Sentimiento de fracaso
- ✓ Descenso de confianza



¿CÓMO PUEDO AUMENTAR MI RESILIENCIA?

- ✓ Desarrolla la atención plena, intenta estar más presente.
- ✓ Cambia la capacidad de comprender qué está dentro de tu control.
- ✓ Aprende a recuperar la concentración, practica para volver a centrarte en lo que estás haciendo.
- ✓ Sé paciente, aumentar tu resiliencia requerirá tiempo.



LA RESILIENCIA EN EL DEPORTE. EL EJEMPLO DE CHRIS WRIGHT

- ✓ Primer jugador de la NBA con esclerosis múltiple.
- ✓ Los doctores y quienes le rodeaban intentaron hacerle ver que su carrera deportiva estaba llegando a su fin con tan solo 23 años.
- ✓ Wright superó lo que parecía el final anticipado de su carrera deportiva y firmó por el equipo Iowa Energy, con un promedio de anotación que le valió para conseguir un contrato con los Dallas Mavericks.



LA RESILIENCIA EN EL DEPORTE. EL EJEMPLO DE BETHANY HAMILTON

- ✓ Esta surfista hawaiana fue atacada por un tiburón a los 13 años mientras practicaba su deporte favorito.
- ✓ El tiburón le amputó el brazo izquierdo a la altura del hombro.
- ✓ Cuatro años después, Bethany llegó a la categoría profesional y consiguió el segundo puesto en el Campeonato Mundial de Surf Junior ASP de 2009.



LA RESILIENCIA EN EL DEPORTE. EL EJEMPLO DE SIMONE BILES

- ✓ Simone Biles no conoció a su padre, y su madre, adicta a las drogas, la abandonó a la edad de tres años en un orfanato.
- ✓ Fue víctima de abusos sexuales por parte de Lawrence Nassar, el que fuera doctor del equipo nacional de gimnasia de EE. UU.
- ✓ Simone Biles se ha convertido en la gimnasta de mayor éxito de la historia ganando su quinto título mundial.



PALABRAS CLAVE

Adaptación positiva

Adversidad

Atletas

Demandas

Presiones

Características psicológicas

Cualidades resilientes

Rendimiento deportivo

Psicología deportiva

Motivación



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

