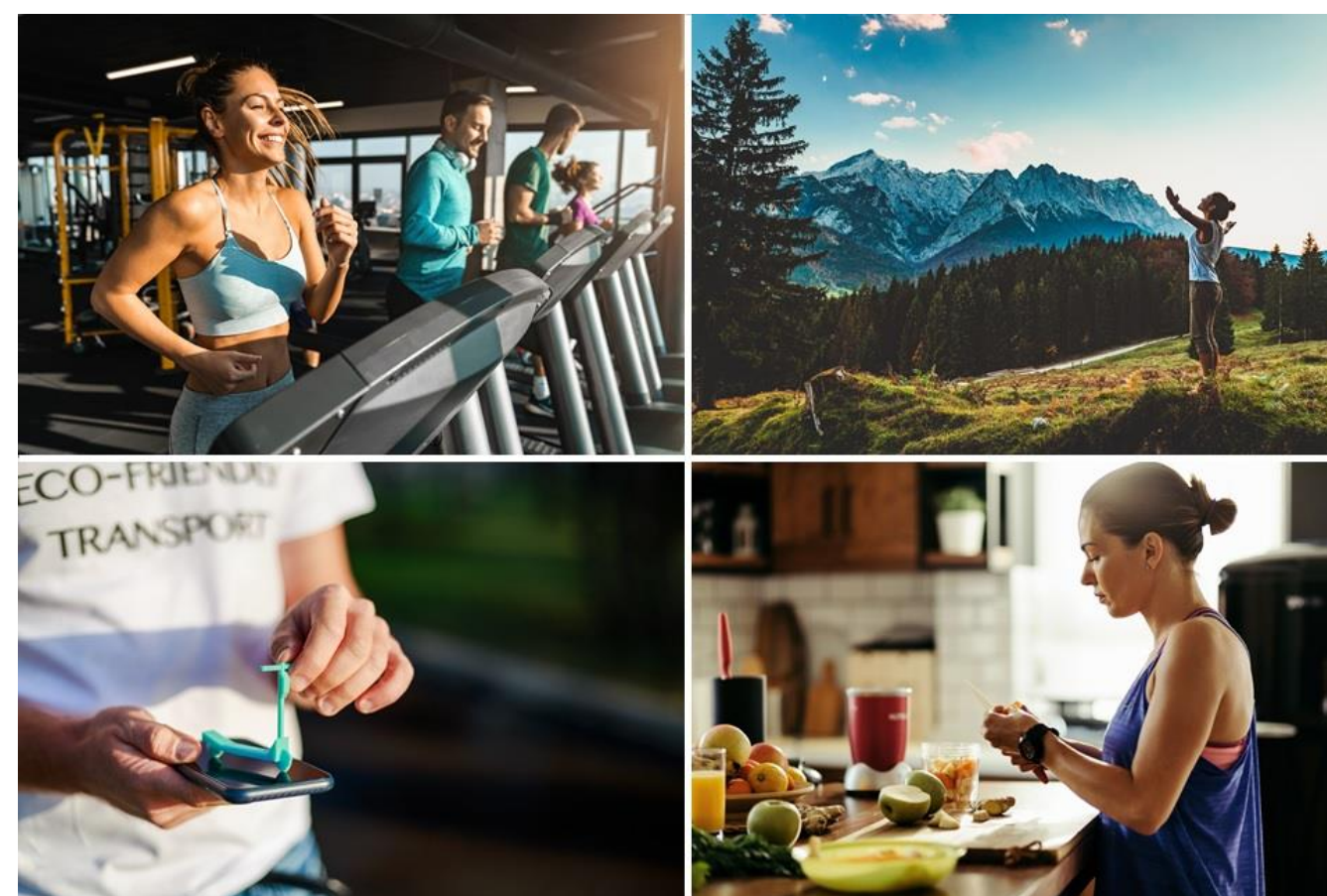




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





MÓDULO 1

Fomentar la actividad educativa del deporte

SEGMENTO 5

**La actividad educativa del deporte como instrumento de
resiliencia y redención social**

El deporte, cuando se entiende como sinónimo de compromiso y metáfora de prueba, puede ser un instrumento muy eficaz de **resiliencia y redención social**.

En cualquier actividad deportiva, la **resiliencia** se convierte en una competencia determinante: saber sufrir hasta el final de la carrera es lo que garantiza el verdadero éxito deportivo, donde lo importante no es ganar, sino participar.

En este sentido, la investigación ha demostrado que los atletas pueden recuperarse rápidamente gracias a la **fortaleza mental**, pese a la existencia de numerosos contratiempos. Esta fortaleza se desarrolla a través de sesiones de entrenamiento que son muy exigentes desde el punto de vista de la resistencia al cansancio físico y al estrés emocional, y les permite seguir a flote mientras otros se hunden.

Los deportistas se transforman, de este modo, en personas comprometidas, que tienen una gran determinación y, sobre todo, un sentido de confianza *en sus propias posibilidades* que se desarrolla después de vivir muchas dificultades.

A este respecto, debemos mencionar ***la resiliencia de los deportistas con discapacidades físicas***, que logran dar lo mejor de sí mismos mientras afrontan con entusiasmo el desafío de mejorar cada día.

La principal diferencia entre los deportistas y aquellas personas que no practican deporte es que, dado que para los primeros la mayor parte de las presiones son autoimpuestas, no tienen más remedio que gestionar el estrés lo antes posible, *haciendo de la necesidad una virtud*.

Los deportistas, gracias a su activación fisiológica constante, son capaces de crear y mantener un optimismo que les ayuda.

Sin embargo, esto no parece darse en personas que llevan una vida sedentaria.



Introducir a los niños en un entorno deportivo desde muy pequeños será una experiencia positiva no solo para su salud, sino para que aprendan a gestionar el estrés y otras emociones que podrían llevarles al derrotismo.

El deporte, en otras palabras, ayudará a los niños a expresar las habilidades adquiridas en otros ámbitos de la vida. Esto significa que la resiliencia en el deporte tendrá grandes repercusiones en sus relaciones sociales, en la escuela y, sobre todo, en el trabajo.

El *deporte* es una excelente oportunidad de aplicar a nuestra *rutina* todo lo que hemos aprendido. Aunque creamos que solo sirve para cuidar nuestro cuerpo y mejorar nuestra salud, la verdad es que nos puede proporcionar habilidades muy importantes con las que superar problemas para los que nadie nos ha preparado.



Por esto ***la resiliencia es la capacidad de afrontar las adversidades de la vida***, convertir el dolor en una fuerza motriz con la que superarse a uno mismo y salir reforzado. Una persona resiliente sabe que es la artífice de su propia felicidad y de su destino.

No solo los deportistas deben afrontar obstáculos, conviven con la soledad o tocan fondo con la sensación de que difícilmente volverán a salir a flote. Nos sucede a todos en nuestro día a día, en mayor o menor medida.

El deporte representa, de hecho, el camino principal de esta estrategia educativa: es un conjunto de momentos que implican concentrarse en canalizar todas las energías para lograr un objetivo, desarrollando la capacidad de resistir hasta el último instante. El deporte, de este modo, representa una prueba realmente estructurante en el sentido de la fortaleza psicológica.

Los jóvenes, en su fase formativa de desarrollo psicológico (hasta los 15 años, aproximadamente), registran en la esfera del **superego** todas aquellas reglas que les permiten vivir en la sociedad: si bien por una parte, esta esfera tiene una función positiva limitando los deseos y los impulsos humanos, por otra, causa un sentido continuo de opresión e insatisfacción.

En resumen, respetar las reglas conlleva una cierta fatiga psicológica y, a menudo, un estado de frustración: a los jóvenes se les dice “no” demasiadas veces. De este modo y por naturaleza, desarrollan una insatisfacción que, para ser compensada, **provoca una cierta agresividad que puede eliminarse a través de la actividad deportiva.**



Por lo tanto, correr o golpear el saco de boxeo puede ayudar a eliminar dicha energía residual, restableciendo el equilibrio del organismo humano.



El mantenimiento del equilibrio, en situaciones de variada dificultad, significa fortaleza como virtud fundamental y resiliencia como sistema psicológico, físico e intelectual. El término resiliencia tiene diferentes significados:

- *A nivel de materia, es su capacidad de absorber un impacto sin romperse.*
- *En términos de estructura, es la capacidad de un sistema de adaptarse al cambio.*

La RESILIENCIA es importante para muchas perspectivas científicas:

- En **biología** es la capacidad de autorrecuperación de una materia viviente después de una lesión o daño.
- En **ecología** es la capacidad de una comunidad o de un sistema ecológico de volver a su estado inicial después de haber sufrido una perturbación que ha modificado dicho estado.
- En **ingeniería** es la capacidad de la materia de absorber energía como resultado de las deformaciones elásticas y plásticas hasta su rotura.
- En **informática** es la capacidad de un sistema de adaptarse a las condiciones de uso y resistir el desgaste con el fin de garantizar la disponibilidad de los servicios prestados.
- En **sociología** es la capacidad intrínseca de un sistema de modificar su funcionamiento antes, durante y después de un cambio o perturbación, a fin de poder continuar las operaciones necesarias, ya sea en condiciones previstas o imprevistas.

Llegamos a la *psicología*, que considera la resiliencia como la capacidad de una persona de afrontar y superar un evento traumático o un período de dificultad haciendo frente de forma positiva dichos eventos dañinos y lesivos.

En este sentido, el *deporte* nos introduce en la incomodidad sistémica de un esfuerzo continuo para tener *éxito* en un objetivo preestablecido. **No obstante, el éxito verdadero es el proceso por el cual tu compromiso es constante, no te rindes y si te caes, te levantas y continúas con más fuerza que antes.**

Básicamente: el propósito de nuestro viaje a lo largo de la vida no es el destino, sino la belleza que experimentamos y creamos a cada paso que damos.

Palabras clave

Redención social

**Discapacidades
físicas**

Superego

Recuerda

Practicar deporte ayuda a mejorar la capacidad comunicativa de las personas, sus habilidades de pensamiento analítico, la capacidad de crear soluciones rápidas y claras, así como sus visiones.

