

La Resiliencia como la enseñamos en estos tiempos en educación física.



Fue la virtualidad quien me permitió abordar este tema, producto de las diferentes problemáticas que llevaban a alumnos ser ausentes totales en la materia como en general .

Para saber de qué se trata elegí una definición :

“Es las capacidad que tiene el ser humano para afrontar las dificultades, problemas , adversidades, superarlas y transformarlas en una experiencia de aprendizaje.”

Todos tenemos esta capacidad y depende de nosotros desarrollarla y fortalecerla para saber como salir de nuestros problemas.

Hay veces que nuestros alumnos se enfrentan a problemas muy sencillos y no saben como solucionarlos en el momento y depende de nosotros los docentes trabajar en el desarrollo de esta capacidad , para que el alumno de manera autónoma supere los obstáculos o problemas que se le presentan.

Muchos de nuestros alumnos principalmente los primeros años de ciclo básico carecen o tienen poco estímulos motrices , las razones pueden ser variadas , sedentarismo , el exceso y abuso en horas de videojuegos que llevan a la falta de actividad física , entre otros factores hace que cualquier ejercicio práctico en una clase de educación física sea un problema.

Un ejemplo muy sencillo que planteo en una clase presencial, es enseñar el salto largo , el salto natural , muchos alumnos tienen poco conocimiento de su propio cuerpo , del manejo en coordinación , pie de impulso y eso lleva a generar un problema en el joven , observando que se aparta, aísla y no se mentaliza en superar su problema.

El desarrollo de la resiliencia es esencial para determinar la confianza, optimismo, autoestima y para creer y desarrollar la capacidad de superación ante las adversidades.

Se trabajó con nuestros alumnos, las diferentes características que reúne una persona resiliente y se puso como ejemplo a **JULIUS YEGO**, atleta de Kenia ,lanzador de jabalina , campeón mundial año 2015.

En dicho video cuenta parte de su vida , de las dificultades a las que se enfrentó, y de qué manera pudo salir adelante.

Links video : [GoPro: Julius Yego - The YouTube Man](#)



A continuación, describimos los puntos principales que forman parte de la resiliencia:

1. Red social de amigos y familiares

Las personas resilientes no se encierran en sí mismas. Son autónomas, sin embargo, no hacen de esta actitud proactiva una autosuficiencia individualista sino que nutren su vida con los lazos afectivos de colaboración y afecto. Eso no significa que una persona sea más resiliente que otra por tener más gente cerca.

Lo verdaderamente definitivo es la calidad del vínculo y la influencia constructiva de ese entorno sobre el protagonista.

2. Un mundo interior creativo

Cuando la realidad exterior muestra su lado menos amable, el protagonista no solo puede atender a la lectura de los hechos sino que también puede refugiarse en ese universo que cultiva a través del autoconocimiento, el arte, la lectura, el pensamiento positivo, las emociones y la vida sentida a través del propio punto de vista. Es decir, son personas que no se quedan en la superficie de las cosas sino que alcanzan la profundidad del ser.

3. Adaptación al cambio

Cuando la realidad cambia, incluso cuando esta alteración de los factores externos se ha producido en contra de la voluntad, el protagonista se posiciona ante un mapa de la realidad que le implica de manera vivencial. Las personas resilientes realizan este proceso de cambio contando con el apoyo de esa red social descrita anteriormente.

4. Inteligencia emocional

En situaciones de adversidad pueden producirse sensaciones contradictorias, así como hay espacio para sentimientos vinculados con la tristeza. Una persona resiliente no tapa esta realidad emocional sino que la integra en su vida dando espacio a la escucha de esa información que tiene un mensaje que expresar. Por lo tanto, podemos afirmar que la inteligencia emocional es una característica de las personas más resilientes.

5. Miran hacia el futuro

Es imposible hacer cambios vitales poniendo el foco en el ayer puesto que el pasado ya está escrito. Las personas resilientes miran al mañana con esperanza y se enfocan en el presente. Por ejemplo, se marcan nuevos objetivos a alcanzar.

6. Pierden poco tiempo en quejarse

Las quejas son muy humanas, sin embargo, una persona resiliente es protagonista de su destino, incluso cuando vive un periodo de dolor. Por ello, no se desgasta de manera crónica a través de la rumiación mental y quejas constantes.

7. Sentido del humor

La risa y la sonrisa son elementos medicinales que refuerzan la fortaleza frente a la superación de un hecho triste. Cuando una persona vive un momento de máximo dolor, el espacio para el humor es menor que aquel que se produce en la alegría. Sin embargo, este ingrediente está presente aunque sea en pequeñas dosis.

8. Gratitud

Incluso en el dolor, la persona resiliente es consciente de que tiene motivos para dar las gracias a la vida. Por ejemplo, por el abrazo de consuelo de ese amigo, por la compañía de las personas más cercanas o por la felicidad vivida hasta el momento.

9. Piden ayuda cuando la necesitan

No esperan que los demás adivinen su pensamiento sino que se cuidan a sí mismas pidiendo ayuda por iniciativa propia a través de mensajes claros a los demás.

10. Empatía

Son personas con sensibilidad y empatía no solo hacia los demás, sino también hacia sí mismas.

Tareas para el alumno

El alumno tiene como tarea buscar ejemplos de personas resilientes (en el deporte, cultura, política, etc)

Además si él mismo se considera resiliente.

Prof. Ariel AVIAGA

Bibliografía

“Julius Yego”. YouTube

“El camino a la resiliencia”. A.P.A. Psicología