

Universidad del Zulia - Facultad de Humanidades y Educación  
Centro de Documentación e Investigación Pedagógica

# Revista Especializada en Educación

---

ISSN 1315-4079 - Depósito legal pp 199402ZU41



# Encuentro

---

# Educacional

---

**Vol. 25**

---

**N° 1**

Enero - Junio

2 0 1 8

Maracaibo - Venezuela

## Encuentro Educativo

ISSN 1315-4079 ~ Depósito legal pp 199402ZU41

Vol. 25 (1) enero - junio 2018: 74-90

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8244870>

# El fútbol como práctica deportiva para el desarrollo de la resiliencia

*Fredy José Barliza Salas<sup>1</sup> y Pedro Fernández<sup>2</sup>*

*<sup>1</sup>Ministerio de Educación Nacional. Riohacha-Colombia*

*<sup>2</sup>Universidad Dr. Rafael Beloso Chacín. Maracaibo-Venezuela.*

*barligol82@hotmail.com; fernandezpedroa15@gmail.com*

## Resumen

El fútbol puede ser considerado como uno de los deportes mayormente practicado en el mundo y con una gran cantidad de simpatizantes, así como de personas que lo desarrollan en diferentes ámbitos y niveles. Esto es propicio para que, desde su práctica, al igual que dentro de otras disciplinas deportivas, se puedan promover y desarrollar además de las capacidades deportivas otros aspectos inherentes a la persona como puede ser su capacidad de afrontar, resistir y superar situaciones adversas para de tal forma poder proyectarse en el futuro, es decir, ser resiliente. En este sentido, la investigación se planteó como objetivo analizar las habilidades clave de la resiliencia promovidas por el entrenador de fútbol en sus prácticas deportivas, en la ciudad de Riohacha, departamento de la Guajira, Colombia. Sustentada en los aportes de Peris (2017), Pino (2004) y Melillo (2005), entre otros. La investigación fue descriptiva, no experimental, transeccional y de campo. Con una población de cinco entrenadores y cincuenta y cinco deportistas. Se aplicó un cuestionario válido y confiable. Se analizaron los datos con estadística descriptiva. Los resultados arrojaron que los entrenadores no promueven en los deportistas habilidades para desarrollar la resiliencia.

**Palabras clave:** Resiliencia; práctica del fútbol; habilidades clave.

Recibido: 05-02-2018 ~ Aceptado: 02-04-2018

## Football as a sport practice for the development of resilience

---

### Abstract

Soccer can be considered one of the most practiced sports in the world and with a large number of supporters, as well as people who move at different levels and levels. This is conducive so that, from their practice, as within other sports disciplines, other aspects inherent to the person can be promoted and developed in addition to sports abilities, such as their ability to face, resist and overcome adverse situations for such way to be able to project into the future, that is, to be resistant. In this sense, the objective of the research was to analyze the key skills of resilience promoted by the soccer coach in his sports practices in the city of Riohacha, department of La Guajira, Colombia. Sustained in the contributions of Peris (2017), Pino (2004) and Melillo (2005), among others. The research was descriptive, not experimental, transectional and field. With a population of five coaches and fifty-five athletes. A valid and reliable questionnaire was applied. The data was analyzed with descriptive statistics. The results showed that coaches do not promote skills in athletes to develop resilience.

**Keywords:** Resilience; soccer practice; key skills.

### Introducción

El deporte es una entidad multidimensional que concierne a diversos aspectos de la vida humana y social, ha sido analizado desde puntos de vista muy diversos, siempre ha pertenecido al ámbito de la cultura, aunque no haya sido entendido así, y últimamente empieza a participar también del ámbito científico como una variante significativa de los objetivos generales de la ciencia (Pino, 2004).

En la actualidad, el deporte se convierte en un pilar de diferentes esferas de la vida y se convierte en materia de estudio desde diferentes ciencias como la fisiología, biomecánica, sociología,

psicología, entre otras. El deporte nació como ejercicio físico con una finalidad de recreación y pasatiempo; sin embargo, a lo largo de su devenir histórico, ha ido incorporando nuevos elementos en su realidad que lo han ido configurando y caracterizando hasta llegar a lo que es en la actualidad, es decir, “una situación motriz de competición reglada de carácter lúdico e institucionalizada”. Estos rasgos, son los que determinan y caracterizan el deporte como tal (Pino, 2004:25).

Las altas exigencias enmarcadas dentro del deporte competitivo han permitido el estudio no solo de los deportistas, sino también la forma razonable y consistente que deben

tener los entrenadores para lograr una óptima preparación que conlleve a la consecución de altos logros deportivos. El fútbol particularmente, a diferencia de otros deportes de conjunto, requiere de una planificada preparación ya que un futbolista participa hasta en 3, 4, 5 o más torneos en una misma temporada, si se habla de jugadores de equipos de alta envergadura futbolística y económica.

Al respecto, González (2013), agrega que el fútbol supone una confrontación directa entre dos equipos, lo cual implica procesos de cooperación y de oposición, desarrollados con un objetivo determinado; esto es, disputar el balón para convertir un gol o evitar que lo conviertan. Para ello se deberán realizar una serie de acciones e interacciones establecidas como plan o contra-plan, de forma constante durante un juego, lo que implica tomas de decisiones inmediatas y acertadas al igual que sobreponerse rápidamente a los intentos fallidos de gol.

Anselmi (2003), clasifica al fútbol como un deporte complejo de cooperación-oposición, con demandas fisiológicas diversas que varían notablemente durante un partido de acuerdo con el nivel de competencia, estilo de juego, posición en el campo y factores ambientales. En tal sentido, es clasificado el fútbol dentro del grupo de deportes sociomotrices de cooperación-oposición ya que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, producidas de manera que un equipo coopera entre sí para

oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior (Pino, 2004).

Al igual que es importante dentro de la actividad deportiva considerar todos los aspectos físicos del deportista, las técnicas y tácticas del entrenamiento y las específicas del deporte del fútbol, es igualmente importante considerar la serie de variados factores psicológicos que involucra la práctica deportiva como lo son la motivación, la percepción, la atención y la conciencia, entre otros.

En ese sentido, cabe referirse a la investigación realizada por Garganta (1997), citada por Pino (2004), quien desarrolló una investigación para el diseño táctico del juego, utilizó un cuestionario para valorar la importancia que los especialistas le asignan a los factores físico, técnico, táctico y psicológico, que intervienen en la práctica del fútbol, obtuvo como resultados que al aspecto que le asignan mayor importancia es al táctico (27.1%), luego, le sigue el factor físico (25.6%) y en cuanto a los factores técnicos y psicológicos registran valores más bajos (24.8% y 22.5% respectivamente). Sin embargo, como puede observarse, el factor psicológico del deportista también juega un papel importante en su desempeño.

De igual forma, en la referida investigación, se observaron diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la importancia que le dan al factor psicológico los entrenadores

a compararlo con los investigadores, donde los primeros le asignaron una jerarquía significativamente superior del 31.2% en comparación con un 18.8% de los investigadores. En base a las anteriores consideraciones, es pertinente resaltar el valor de que el entrenador sea consciente de la importancia de los aspectos psicológicos de los deportistas como elemento igualmente determinante de su rendimiento y comportamiento en general.

En ese sentido, cabe resaltar la importancia de la psicología del deporte, la cual, como estudio científico de las personas y conductas en el contexto del deporte y la actividad física, se centra en comprender de qué manera los factores psicológicos y emocionales afectan el rendimiento deportivo y de qué forma el desarrollo de un deporte o de la práctica de actividades físicas afecta el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar emocional de una persona.

El rendimiento deportivo, recibe la influencia de factores psíquicos y emocionales que pueden ajustarse y aprenderse. De manera inversa, *“la participación en los deportes y la actividad física puede tener un efecto positivo sobre la estructuración de los factores psíquicos y emocionales de un individuo”* (Cox, 2009:5).

De forma antagónica, la práctica deportiva puede ser muy estresante para algunos individuos y puede afectar de manera negativa su rendimiento y

su capacidad de funcionar como ser humano sano. Dentro de estos factores estresantes, pueden mencionarse ciertas acciones de los árbitros y entrenadores percibidas como injustas, la pérdida de un partido, el surgimiento de alguna lesión, entre otras. Estas situaciones, consideradas como estresantes, pueden llegar a mejorar la capacidad personal para hacer frente a las adversidades, ahora bien, teóricamente se supone que padecerlas predispone al deportista a superar lesiones en el futuro de una forma más adaptativa ya que sus niveles de resiliencia se habrán visto aumentados (López et al., 2014).

Por consiguiente, es necesario que el deportista desarrolle habilidades que le permitan afrontar, resistir y superar la adversidad, le faciliten proyectarse en el futuro muy a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida padecidas con dificultad y de traumas en ocasiones graves. Ello le da la oportunidad de construir, edificar sobre la propia adversidad, fundar cimientos donde no lo había o preparar el escenario para que tales situaciones adversas se conviertan en oportunidades.

Las anteriores conceptualizaciones hacen referencia al proceso de resiliencia. Al respecto, Melillo, Suárez y Rodríguez (2004), refieren que el concepto de resiliencia aporta un conocimiento experiencial de los factores que favorecen al sujeto mismo, razón por la cual pueden detectar de manera inmediata las situaciones a nivel contextual o social que amenazan

su estabilidad. Esta capacidad, permite al individuo sobreponerse ante situaciones adversas, tomando inclusive lecciones de vida que sustentan otros hechos similares que puedan enfrentar.

Sin embargo, el mecanismo por medio del cual la resiliencia permite la adaptación a escenarios negativos, requiere la habilidad de identificar y reconocer aquellas situaciones hechos que resultan estresantes y por lo tanto requieren la atención de la persona y la capacidad para resolver problemas de una forma eficaz como fuentes de promoción de la salud. Estas habilidades, de acuerdo a la postura de diversos autores, pueden ser desarrolladas con el tiempo mediante la interacción del propio individuo y el ambiente que lo rodea, de manera que el superar una situación adversa depende precisamente de las características del individuo y del ambiente (Rivas, 2012).

Por tal motivo, es viable que la práctica del fútbol como deporte además de ser un factor fundamental para una buena salud a nivel físico, cognitivo, emocional y social, los programas basados en el desarrollo de actividades deportivas han sido utilizados para el fomento de la resiliencia, permitiendo a los deportistas aumentar la autoconfianza, la estabilidad emocional, las funciones cognitivas y el trabajo social; factores fundamentales de la resiliencia (Barquero, 2015, citado en Peris, 2017).

Así, niveles altos de resiliencia adquiridos luego de superar situaciones

estresantes y adversas, sirven de ayuda para poder enfrentar situaciones similares y recuperar de forma adecuada el equilibrio psicológico; es decir, un estado adaptativo positivo de la mente y el cuerpo, aumentando el bienestar psicológico y reforzando las habilidades clave de la resiliencia, como son el autocontrol, la anticipación, la autopercepción, la visión de oportunidad y la capacidad de relacionarse (García et al., 2014).

Sin embargo, y a pesar de las anteriores consideraciones, no todos los individuos poseen una capacidad innata para generar resiliencia de las situaciones adversas que se le presentan, por lo que es necesario un tutor de resiliencia, entendido este como alguien, aquella persona, lugar o acontecimiento que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma. (Cyrułnik, 2001, citado en Melillo, 2005)

Una persona, como un entrenador deportivo, un equipo, algún compañero o algún logro deportivo, pueden fungir como tutores para hacer resurgir a un deportista de una situación adversa. De esta forma, mientras mayores sean los niveles de resiliencia, mayores son los niveles de éxito deportivo y menores los de estrés crónico o distrés, que puede causar un daño importante en la salud, un deterioro de la calidad de vida y una pérdida de rendimiento en lo personal y en lo laboral. Fundamentado en las anteriores consideraciones, se desarrolló el presente estudio con el objetivo de verificar si el entrenador

de futbol en sus prácticas deportivas promueve las habilidades clave de la resiliencia.

### **Fundamentación teórica**

La investigación se fundamentó en la conceptualización de resiliencia planteada por Melillo, Suárez y Rodríguez (2004), quienes refieren que la resiliencia es considerada como la capacidad de resistir a todas las condiciones desfavorables de la vida en el ámbito familiar, profesional y social. Se trata de una dinámica positiva, una capacidad que varía a través del tiempo y las circunstancias, siendo por lo tanto dinámica. No consiste solamente en resistir sino, sino que también permite la reconstrucción.

Sin embargo, aunque todas las personas pudieran tener este potencial, hay que fomentarlo, se deben desarrollar habilidades en tal sentido ya que no se nace siendo resiliente; sino que depende de ciertas características en la interacción del sujeto con otros seres humanos y su entorno. Es decir, se trata de una combinación de factores y procesos sociales e intrapsíquicos.

Aunado a las anteriores afirmaciones, Forés y Grané (2008), agregan que la resiliencia es un arte, y aducen que una persona resiliente se diferencia de las demás personas por dos condiciones fundamentales; en principio, la habilidad o la aptitud de resistir a la destrucción, mantener la integridad en circunstancias difíciles, y la actitud de reaccionar positivamente

a pesar de las dificultades; habilidades que requieren ser desarrolladas por el individuo para dar respuesta a las circunstancias apremiantes de la vida.

De acuerdo a lo planteado, se evidencia que el sujeto debe orientar su acción hacia el desarrollo de ciertas habilidades, las cuales se asocian con la aplicación de procesos básicos del pensamiento para resolver una dificultad conocida o indefinida, integrar datos sobre la dificultad y determinar si es requerida la información adicional, inferir o sugerir soluciones alternativas y evaluarlas para ver si son apropiadas.

Tal como lo afirma Manciaux (2010), la apreciación de un problema o dificultad es la condición básica para que se inicie el proceso resiliente. El primer paso para la identificación del problema es la comparación del estado actual de una situación determinada y el estado anterior, lo cual arrojaría información correspondiente al problema. Desde tal perspectiva, para identificar las situaciones adversas, estar conscientes de ellas y afrontarlas, se requiere desarrollar habilidades clave como el autocontrol, la anticipación, autopercepción, una visión de oportunidad y la capacidad de relacionarse.

Con respecto al autocontrol, Day y Gu, (2015), refieren que es una habilidad innata o adquirida, de conseguir que, ante cualquier acontecimiento, pensamiento o situación, se mantengan las emociones dentro de unos límites adaptativos; es decir, que la persona debe mantener el control sobre las



emociones y los sentimientos, de acuerdo a las propias vivencias y experiencias.

Los citados autores agregan que, si bien se observan comúnmente dificultades de autocontrol emocional en los individuos, existen ejercicios de entrenamiento, que deben ser practicados según su grado de dificultad, entre los cuales mencionan ejercicios de tensión-distensión; de relajación y respiración; métodos de regulación cardíaca, abdominal; también sugieren, ejercicios de toma de conciencia sensorial, ejercicios de sugestión, de imaginación y meditación.

Cabe igualmente acotar en cuanto al autocontrol, el planteamiento de Goleman (2005), quien lo presenta como una competencia del individuo a través del cual éste puede medir las alteraciones y trastornos emocionales con serenidad. Es así como puede asumir actitudes de tolerancia, respeto por las demás personas, manteniendo relaciones sociales cordiales con los pares, sin ejercitar acciones derivadas de la impulsividad, de la irreflexión, que pudieren tener, en ocasiones, consecuencias fatales, de corte personal u organizacional.

En correspondencia a la anticipación, como habilidad clave de la resiliencia, se refiere a adelantarse al curso de los hechos, enfocarse en lo que pudiese ocurrir. Sin embargo, no debe ser producto de la impaciencia o la prontitud de querer que las cosas sucedan, sino que debe ser aplicada esta

habilidad con inteligencia emocional, con equilibrio, ya que de esta forma permite una adecuada planificación de las acciones a llevar a cabo para poder superar las situaciones adversas que se puedan presentar.

La habilidad de anticipación, significa igualmente transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias y opiniones propias o de los demás de una manera honesta, oportuna y profundamente respetuosa. De tal manera que el significado de ser anticipado positivamente no es ganarle a otro, representa el triunfo en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana, sin desestimar que a veces no se logra el resultado práctico o personalmente beneficioso o inclusive que se requiera ceder (Arias, 2005).

De igual forma, la autopercepción es la manera de conocerse a sí mismo. Es un proceso a través del cual un individuo construye, afirma y reafirma un concepto de sí mismo en busca de su propia identidad como persona, entendiéndose como las percepciones o impresiones que tienen los sujetos sobre ellos mismos. Este proceso, aparece influenciado por muchos y variados aspectos. De igual modo esta, comprende una serie de autorreferencias o autoesquemas vinculados entre sí tales como creencias, voliciones, valoraciones, expectativas, que dan lugar a constructos como el autoconcepto, la autoconfianza, autoimagen y autoestima, los cuales se estructuran en un todo organizado y



dinámico creando lo que se denomina un sistema de autopercepción social (Serrano y Birkbeck, 2013).

Seguidamente, en correspondencia con la visión de oportunidad, cabe mencionar que se refiere a aquellos momentos oportunos en los cuales los individuos pueden participar a fin de demostrar sus capacidades y logros (Acevedo y Restrepo, 2012). Sin embargo, se debe distinguir entre tener visión y ser visionario. Cuando un individuo tiene visión, perfila el futuro al cual desea llegar, pero también los itinerarios y maneras de conseguirlo; mientras que, si solo perfila ese futuro, pero no se ocupa de establecer los medios para conseguirlo, no tiene visión, sino que es un visionario. La visión tiene que ser oportuna en el tiempo. La oportunidad es una de las características de la visión (Díaz y Natera, 2014).

Por último, la capacidad de relacionarse, como habilidad clave de la resiliencia, implica la habilidad para transmitir y recibir los mensajes de sentimientos, creencias y opiniones propias o de los demás de una manera honesta, asertiva, oportuna y profundamente respetuosa. Las personas establecen relaciones estructurales consigo mismo, con la autoridad, en los conflictos y con sus iguales, lo que les permite relacionarse en el aspecto individual y comunitario; les permite ser afectivos con otras personas y desarrollarse con los grupos y con el ambiente y actualizar los talentos con los cuales están dotadas en vista de su bien personal y comunitario.

Sin embargo, establecer relaciones constructivas, no es cosa fácil, estas no se dan por sí mismas, ni es algo inmediato. Existen resistencias de diferente naturaleza desde el interior y exterior de la persona, que con frecuencia hacen que las relaciones sean dificultosas y a veces hasta contraproducentes. En la búsqueda de una adecuada capacidad de relacionarse, se debe procurar que las relaciones contribuyan a que las personas se desarrollen adecuadamente, o de lo contrario, se atrofia la propia capacidad de relacionarse; estas a veces quedan libres de distorsiones que han sucedido, de bloqueos que se han instalado, provocando así la identidad de sí mismos y la afectividad (Sovernigo, 2010).

Fundamentado en las anteriores consideraciones conceptuales, se planteó como objetivo general de la investigación analizar las habilidades clave de la resiliencia promovidas por el entrenador de fútbol en sus prácticas deportivas, en la ciudad de Riohacha, departamento de la Guajira, Colombia. Para ello, se consideraron como habilidades clave las descritas anteriormente: autocontrol, anticipación, autopercepción, visión de oportunidad y capacidad de relacionarse.

## **Metodología**

Con la finalidad de alcanzar el objetivo establecido, la investigación se planteó, según su propósito, como tipo descriptiva; es decir, *“está orientada a recolectar información relacionada*

*con el estado real de las personas, objetos, situaciones o fenómenos, tal cual se presentan en el momento de su recolección, describe lo medido sin realizar inferencia ni verificar hipótesis”* (Chávez, 2007:33). Es la responsable de describir exactamente los hechos tal y como se presentan en su estado natural, analizando su funcionamiento, comportamiento e impacto en el entorno donde está inmerso el fenómeno u objeto de estudio.

De igual forma, se consideró un diseño no experimental, transeccional y de campo. La investigación no experimental, se realiza sin manipular deliberadamente las variables de estudio; es decir, se apoya en la observación de situaciones ya existentes, como se manifiestan en su ambiente natural, para luego analizarlos; por tanto, se trabaja básicamente con datos primarios. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La recolección de datos se llevó a cabo en un momento determinado, registrando la información tal y cual como se observaron, en un tiempo único, el diseño de la investigación es transeccional o transversal. Es decir, el estudio se tipifica como de campo, ya que los datos recolectados se extrajeron directamente de los sujetos de la muestra en su propio contexto (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La población, comprende un conjunto integrado de las unidades que conforman el universo de la

investigación sobre las cuales se pretende generalizar los resultados (Tamayo, 2007). La población, se puede presentar finita y accesible, por lo cual no se requiere de procedimientos de muestreo y se considera la enumeración completa de la población; es decir, el análisis del universo en estudio. Mientras que, por otro lado; la población puede ser infinita para lo cual es necesario aplicar los criterios de muestra y muestreo respectivas.

Para los efectos del presente estudio la población se encuentra conformada por cinco (5) entrenadores de fútbol y cincuenta y cinco (55) deportistas practicantes de fútbol de la ciudad de Riohacha, departamento de la Guajira, Colombia. Como puede observarse, la población es finita y accesible, y no es necesario aplicar ninguna técnica de muestreo, sino que se asumió como un censo; es decir, se trabajó con toda la población (Chávez, 2007).

Para la recolección de la información se asumió como técnica la observación mediante la encuesta, definida como aquella en la cual, el investigador recurre a la aplicación de instrumentos de recolección de datos, donde se registren las respuestas de las personas encuestadas (Arias, 2012). Esa técnica permite obtener información acerca de las características del individuo o grupo con relación a las variables de estudio, identificar la problemática presentada, aplicando los métodos correspondientes para plantear posibles soluciones a los resultados obtenidos.

Aunado a ello, como instrumento de obtención de la información se utilizó el cuestionario, el cual estuvo conformado por 14 preguntas referentes a sus prácticas, al igual que dentro de otras disciplinas deportivas, se puedan promover y desarrollar además de las potencialidades deportivas otros aspectos inherentes a la persona, como puede ser su capacidad de afrontar, resistir y superar situaciones adversas para de tal forma poder proyectarse en el futuro, es decir, ser resiliente, donde dicha información, fue recopilada para medir el comportamiento de las variables (Arias, 2012). En el caso particular del presente estudio, se diseñó un cuestionario versionado, con cuatro alternativas de respuesta, para ser aplicados a los entrenadores y deportistas considerados como sujetos de investigación.

Los reactivos del instrumento, están redactados en concordancia con las definiciones y conceptos previamente plasmados en la fundamentación teórica. Con relación a su estructura, el instrumento presenta alternativas de respuesta de selección simple de acuerdo a la escala: Siempre, Casi Siempre, Casi Nunca y Nunca, donde cada opción recibió un puntaje para facilitar su procesamiento estadístico, que comprende una puntuación entre 1 y 4.

Seguidamente, el cuestionario fue sometido a proceso de validez de expertos con la finalidad de verificar la eficiencia con que el instrumento mide lo que pretende medir. Para la investigación, se consideró la validez del contenido la cual va referida al logro que éste muestre la pertinencia acerca del contenido de lo que se desea medir en el estudio y su relación con las bases teóricas consideradas (Chávez, 2007).

Una vez validado el instrumento, se determinó su confiabilidad, lo cual indica que al aplicarlo en repetidas ocasiones a una misma muestra ofrezca similares resultados (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Atendiendo a estas consideraciones, se aplicó una prueba piloto a diez (10) sujetos con características parecidas a la población objeto de estudio que no formaron parte de la misma, con la finalidad de determinar el Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach, obteniéndose como resultado un valor de 0,806, que de acuerdo al baremo para la interpretación de la confiabilidad establecido por Ruiz (2002) la confiabilidad es Muy Alta; por lo tanto, el instrumento es apto para ser aplicado (ver cuadro 1).

### Cuadro 1. Baremo para la interpretación del Coeficiente de Confiabilidad Alfa de Cronbach

Rangos	Magnitud
0,81 a 1,00	Muy Alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy Baja

Fuente: Ruiz (2002)

Para procesar la información obtenida por la aplicación del instrumento, se utilizó la estadística descriptiva, determinando frecuencias porcentuales, con el empleo del paquete estadístico SPSS versión 26.

### Resultados y discusión

A continuación, en la siguiente tabla, se presenta el análisis y discusión de los resultados obtenidos luego de haberse recogido la información producto de la aplicación del cuestionario a la población de entrenadores (abreviado en la tabla como Ent.) y deportistas (abreviado en la tabla como Dep.) seleccionada para la investigación.

**Tabla 1. Habilidades clave de la resiliencia**

Indicador	Alternativas de respuesta (%)							
	Siempre		Casi Siempre		Casi Nunca		Nunca	
	Dep	Ent	Dep	Ent	Dep	Ent	Dep	Ent
Autocontrol	3,5	33,4	7,6	66,6	43,3	0,0	45,6	0,0
Anticipación	0,0	0,0	0,0	0,0	46,2	16,6	53,8	83,3
Autopercepción	0,0	19,8	16,6	61,0	43,9	15,3	39,4	3,9
Visión de oportunidad	5,5	35,6	4,1	43,3	55,9	18,5	34,5	3,6
Capacidad de relacionarse	1,5	30,4	7,6	60,6	45,3	3,0	45,6	6,0
<b>Promedio</b>	2,1	23,9	7,2	46,3	46,9	16,7	43,8	18,2

Fuente: Elaboración propia (2018)

En la tabla 1 se presentan los valores correspondientes a las habilidades clave de la resiliencia, donde de acuerdo al **indicador autocontrol**, se puede observar que para la alternativa casi siempre, los entrenadores mostraron el mayor porcentaje, con un 66,6%; un 33,4% refirió siempre. Los deportistas difieren de lo expresado por los entrenadores, ubicando la mayor alternativa de sus respuestas en nunca, con un 45,6%; seguido de un 43,3% en casi nunca; 7,6% casi siempre y 3,5% siempre.

En función de los resultados obtenidos, es pertinente referir que no concuerdan con lo expresado por Day y Gu (2015), quienes plantean que, si bien se observan comúnmente dificultades de autocontrol emocional en los individuos, existen ejercicios de entrenamiento, que pueden ser practicados según su grado de dificultad para su favorecimiento.

Con relación al **indicador anticipación**, se observa, que para la alternativa nunca, los deportistas mostraron el mayor porcentaje, con un 53,8%, mientras que la misma alternativa, por los entrenadores, fue de 83,3%; posteriormente, para la alternativa casi nunca, el resultado obtenido se ubicó, en un 46,2%, para los deportistas y un 16,6%, para los entrenadores. Las alternativas casi siempre y siempre no obtuvieron respuestas para ninguna de las dos poblaciones. Se muestra que existe notoria relación en cuanto a los criterios de los sujetos encuestados.

Con los resultados obtenidos se puede afirmar que no concuerdan con lo planteado por Arias (2005), quien refiere que la anticipación desde el punto de vista positivo no es ganarle a otro, representa el triunfo en el respeto mutuo, en la continuidad de los acercamientos satisfactorios y en la dignidad humana.

Según el **indicador autopercepción**, se observa que para los entrenadores la alternativa casi siempre presenta el mayor valor con un 61,0%; seguido de siempre con 19,8%; casi nunca con 15,3% y nunca con 3,9%. Por otro lado, los deportistas expresaron en un 43,9% casi nunca; 39,4% nunca y un 16,6% casi siempre. Cabe indicar que los mayores porcentajes de respuesta de los deportistas encuestados se ubicaron en las alternativas casi nunca y nunca, al contrario que para los entrenadores, reflejando ello que existen diferencias de criterio entre los sujetos encuestados.

Los resultados de la investigación evidencian contraposición con lo propuesto por Serrano y Birkbeck (2013), quienes indican que la autopercepción comprende una serie de autorreferencias o autoesquemas vinculados entre sí tales como creencias, voliciones, valoraciones, expectativas, entre otras, que dan lugar a constructos como el autoconcepto, la autoconfianza, autoimagen y autoestima.

Con relación al **indicador visión de oportunidad**, se observa que para los entrenadores la alternativa casi

siempre presenta el mayor valor con un 43,3%; seguido de siempre con 35,6%; casi nunca con 18,5% y nunca con 3,6%. Los deportistas expresaron en un 55,9% casi nunca; 34,5% nunca; 5,5% siempre y 4,1% casi siempre.

Puede notarse con ello la diferencia de criterios de ambas poblaciones encuestadas. Los resultados demuestran discrepancias con lo propuesto por Acevedo y Restrepo (2012), al manifestar que la visión de oportunidad se refiere a aquellos momentos oportunos en los cuales los individuos pueden participar a fin de demostrar sus capacidades y logros.

En el último **indicador capacidad de relacionarse**, se evidenció que para los entrenadores la alternativa con el mayor valor porcentual fue casi siempre con un 60,6%, seguido de siempre con 30,4%, nunca con 6,0% y casi nunca con 3,0%. Por otro lado, los deportistas expresaron en un 45,6% nunca, 45,3% casi nunca, un 7,6% casi siempre y 1,5% siempre.

Los resultados arrojados muestran diferencias con lo planteado por Sovereign (2010), quien expresa que establecer relaciones constructivas, no es cosa fácil, estas no se dan por sí mismas, ni es algo inmediato. Es por ello que, en la búsqueda de una adecuada capacidad de relacionarse, se debe procurar que realidades que constituyen la persona se desarrollen adecuadamente

Para el cierre de los resultados de las habilidades clave, se observa

que para la población de entrenadores el promedio de las respuestas de sus indicadores se concentra en su mayoría en la alternativa casi siempre con 46,3%; seguido de un 23,9% en la alternativa siempre; 18,2% en nunca y 16,7% casi nunca. Para los resultados de los deportistas el mayor valor se concentró en la alternativa casi nunca con 46,9%; seguido de nunca con 43,8%; casi siempre con 7,2% y siempre con 2,1%.

Estos resultados difieren de lo planteado por Manciaux (2010), quien indica que el sujeto debe orientar su acción hacia el desarrollo de ciertas habilidades, las cuales se asocian con la aplicación de procesos básicos del pensamiento para resolver una dificultad conocida o indefinida, integrar datos sobre la dificultad y determinar si es requerida la información adicional, inferir o sugerir soluciones alternativas y evaluarlas para ver si son apropiadas. Convirtiéndose de tal forma en la condición básica para que se inicie el proceso resiliente. En tal sentido, para identificar las situaciones adversas, estar conscientes de ellas y afrontarlas, se requiere desarrollar habilidades clave como el autocontrol, la anticipación, autopercepción, una visión de oportunidad y la capacidad de relacionarse.

## Conclusiones

Una vez analizados los resultados, pudo evidenciarse que en todos los indicadores considerados como habili-

dades clave para el desarrollo de la resiliencia existen diferencia entre las opiniones de los entrenadores y los deportistas, indicando los segundos que las estrategias aplicadas por los entrenadores para el desarrollo de la resiliencia son inadecuadas o no están presentes. Únicamente existen coincidencias en cuanto a la habilidad clave anticipación, donde tanto entrenadores como deportistas indicaron que las estrategias son inadecuadas.

Estos resultados evidencian que los entrenadores no favorecen en los atletas el control de las emociones personales ante situaciones de tensión, ni para reaccionar de manera anticipada ante las dificultades para darle solución a los conflictos que se les puedan presentar. De igual forma, los resultados manifestaron que son inadecuadas las estrategias para beneficiar la autopercepción del deportista que le favorezca conocer sus habilidades para desarrollar resiliencia, mejorar su rendimiento y su capacidad de relacionarse para cooperar con sus compañeros de equipo.

En consecuencia, cabe resaltar la necesidad de fomentar la resiliencia como valor fundamental en tanto que permite a un individuo sobreponerse ante las dificultades en la vida diaria. Por consiguiente, se recomienda a los entrenadores en el desarrollo de sus prácticas deportivas la integración de estrategias, las cuales mediante el compartir de vivencias, fortalezcan la resiliencia.

De igual forma, se recomienda como actividad estratégica para promover la resiliencia el fortalecimiento de cualidades positivas en los individuos mediante la realización de círculos de interacción constructiva para la adquisición de habilidades en cuanto a las capacidades que fortalecen la resiliencia, cuya estrategia es fundamentalmente afianzar la reflexión como fundamento para analizar las situaciones que se presentan en los entornos personales de los deportistas. Al mismo tiempo, es recomendable promover la participación individual, además de la colectiva, la reflexión, la observación y la auto-observación, mediante la realización de talleres y encuentros de manera periódica conjuntamente con la actividad de entrenamiento.

En función de lo planteado, dentro de los criterios a considerar para el desarrollo de las actividades para la promoción de la resiliencia en los deportistas pueden considerarse los siguientes: (a) reconocer y distinguir las habilidades que fortalecen la resiliencia, (b) identificar las habilidades que cada individuo posee y reconocer cuáles necesita potenciar, (c) conocer e identificar estrategias que fortalezcan las habilidades que promueven la resiliencia., (d) establecer escenarios para la aplicación de las habilidades que promueven la resiliencia y (e) aplicar lo aprendido en las sesiones de entrenamiento y en su vida diaria.

Como segunda actividad estratégica para promover la resiliencia



por parte del entrenador mediante el fortalecimiento de cualidades positivas en los deportistas, se cuenta con el impulso de la formación permanente de los entrenadores para promover en los atletas actitudes favorables, cuya estrategia es fundamentalmente tomar como estilo de vida actitudes que propicien y refuercen las habilidades clave para el desarrollo de la resiliencia.

## Referencias bibliográficas

- Acevedo, Victoria y Restrepo, Lucía. (2012). De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela. **Revista Latinoamericana de Ciencias sociales, Niñez y Juventud**. Vol. 10, N° 1, pp. 301-319. Manizales: Colombia. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlds/v10n1/v10n1a19.pdf>. Recuperado el 29 de julio de 2017.
- Anselmi, Horacio. (2003). **Entrenamiento deportivo**. Disponible en: <http://www.deportey-medicina.com.ar>. Recuperado el 12 de junio de 2017.
- Arias, Carlos. (2005). Un punto de vista sobre la resiliencia. **Revista virtual Universidad Católica del Norte**. Núm. 14. Medellín-Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1942/194220381009>. Recuperado el 25 de junio de 2017.
- Arias, Fidias. (2012). **El Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica**. Editorial Episteme, Venezuela.
- Chávez, Nilda. (2007). **Introducción a la investigación educativa**. Gráfica González, Maracaibo.
- Cox, Richard. (2009). **Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones**. Sexta edición. Editorial Médica Panamericana, Madrid. Disponible en: [https://books.google.co.ve/books?id=Kd-gACAIW0IC&printsec=frontcover&dq=Cox,+R.+\(2009\).+Psicolog%C3%A9+a+d+e+l+d+e+p+o+r+t+e.+Conceptos+y+sus+aplicaciones.&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjIq-KbgunoAhVxQt8KHbCuCj0Q6AEIJjAA#v=onepage&q=Cox%2C%20R.%20\(2009\).%20Psicolog%C3%A9+a%20del%20deporte.%20Conceptos%20y%20sus%20aplicaciones.&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=Kd-gACAIW0IC&printsec=frontcover&dq=Cox,+R.+(2009).+Psicolog%C3%A9+a+d+e+l+d+e+p+o+r+t+e.+Conceptos+y+sus+aplicaciones.&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjIq-KbgunoAhVxQt8KHbCuCj0Q6AEIJjAA#v=onepage&q=Cox%2C%20R.%20(2009).%20Psicolog%C3%A9+a%20del%20deporte.%20Conceptos%20y%20sus%20aplicaciones.&f=false). Recuperado el 26 de agosto de 2017.
- Day, Christopher y Gu, Qing. (2015). **Educadores resilientes, escuelas resilientes**. Narcea, S. A. de Ediciones, Madrid, España.
- Díaz, César y Natera, Antonio. (2014). **El coraje de liderar**. Madrid: Editorial Tecnos Grupo Anaya, S.A. Madrid-España. Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?id=tQAgBQAAQBAJ&pg=PA172&dq=vision+de+oportunidad&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj424b854fYAhWKQd8KHVs6DzEQ6AEIMjAD#v=onepage&q=vision%20de%20op->

- ortunidad&f=false. Recuperado el 25 de noviembre de 2017.
- Forés, Ana y Grané, Jordi (2008): **La resiliencia. Crecer desde la adversidad.** Plataforma Editorial, Barcelona-España.
- García, Xabel; Molinero, Olga; Ruíz, Roberto; Salguero, Alfonso; Vega, Ricardo, y Márquez, Sara. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, 14(3), pp. 83-98. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232014000300010&lng=es&tlng=es). Recuperado el 29 de mayo de 2017.
- Goleman, Daniel. (2005). **Emociones destructivas. Como entenderlas y superarlas.** Editorial Kairós, Barcelona.
- González, Jesús. (2013). Marco teórico referencial para la preparación física de los futbolistas prejuveniles. **Efdeportes.com. Revista Digital.** Año 18, Núm. 184. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd184/preparacion-fisica-de-los-futbolistas-prejuveniles.htm> Recuperado el 12 de mayo de 2017.
- Hernández, Roberto, Fernández, Carlos y Baptista, Pilar. (2014). **Metodología de la investigación.** (sexta edición). Editorial Mc. Graw Hill, México.
- López, Pedro; Luciano, Rui; Lameiras, Joao y Buceta, José. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. **Revista de psicología del deporte.** Vol. 23, N° 2, pp. 457 - 464. España: Universitat Autònoma de Barcelona. Disponible en: [http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-lopes-de-almeida-et-al/pdf\\_es](http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-lopes-de-almeida-et-al/pdf_es). Recuperado el 14 de julio de 2017.
- Manciaux, Michel. (2010). **La Resiliencia: Resistir y rehacerse.** Editorial Gedisa, España.
- Melillo, Aldo. (2005). **El pensamiento de Boris Cyrulnik. Perspectivas sistémicas: la nueva comunicación.** Disponible en: <https://www.elmundodelosasi.org/2011/12/27/sobre-resiliencia-el-pensamiento-de-boris-cyrulnik-por-aldo-melillo/>. Recuperado el 15 de mayo de 2017.
- Melillo, Aldo.; Suárez, Elbio y Rodríguez, Daniel. (2004). **Resiliencia y subjetividad: Los ciclos de la vida.** PAIDÓS, Buenos Aires.
- Peris, Berta. (2017). **El deporte como fomento de la resiliencia.** (Trabajo de Grado en Psicología). Universitat Jaume I. Castellón de la Plana, España. Disponible en: [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169122/TFG\\_2017\\_PerisChiva\\_Berta.pdf?sequence=1](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169122/TFG_2017_PerisChiva_Berta.pdf?sequence=1).

- Recuperado el 15 de octubre de 2017.
- Pino, José. (2004). **Análisis funcional del fútbol como deporte de equipo.** Wanceulen Editorial Deportiva, S.L Sevilla-España. Disponible en: [https://books.google.co.ve/books?id=Vaz\\_CgAAQBAJ&pg=PA14&dq=FACTORES+PSICOLOGICOS+EN+EL+JUEGO+DE+L+FUTBOL&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKewi6tqGa34LYAhXDdN8KHWLtaNcQ6AEIMTAC#v=onepage&q=FACTORES%20PSICOLOGICOS%20EN%20EL%20JUEGO%20DEL%20FUTBOL&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=Vaz_CgAAQBAJ&pg=PA14&dq=FACTORES+PSICOLOGICOS+EN+EL+JUEGO+DE+L+FUTBOL&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKewi6tqGa34LYAhXDdN8KHWLtaNcQ6AEIMTAC#v=onepage&q=FACTORES%20PSICOLOGICOS%20EN%20EL%20JUEGO%20DEL%20FUTBOL&f=false). Recuperado el 16 de diciembre de 2017.
- Rivas, Sileny. (2012). **Fortalezas de carácter y resiliencia en estudiantes de medicina de la universidad de los Andes. Mérida, Venezuela.** (Tesis Doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Ruiz, Carlos. (2002). **Instrumentos de investigación educativa. Procedimientos para su diseño y validación.** Barquisimeto-Venezuela: CIDEG.
- Serrano, Alfonso y Birkbeck, Christopher. (2013). **La generalidad de la teoría del autocontrol.** Editorial Dykinson, S.I. Madrid-España. Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?id=iAbdBAAAQBAJ&pg=PA141&dq=definicion+de+autopercepcion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKewjnveD54IfYAhUnleAKHWprAjQQ6AEIQTAF#v=onepage&q=definicion%20de%20autopercepcion&f=false>. Recuperado el 28 de abril de 2017.
- Sovernigo, Giuseppe. (2010). **Cultivar la capacidad de relacionarse.** Centro Editorial Dehoniano. Roma-Italia. Disponible en: [https://books.google.co.ve/books?id=3qLUTS\\_tOSAC&pg=PA2&dq=capacidad+de+relaionarse&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKewjByJT87ofYAhVBU98KHbAqAx8Q6AEIKDAA#v=onepage&q=capacidad%20de%20relaionarse&f=false](https://books.google.co.ve/books?id=3qLUTS_tOSAC&pg=PA2&dq=capacidad+de+relaionarse&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKewjByJT87ofYAhVBU98KHbAqAx8Q6AEIKDAA#v=onepage&q=capacidad%20de%20relaionarse&f=false). Recuperado el 17 de abril de 2017.
- Tamayo, Mario. (2007). **El Proceso de la investigación científica.** Editorial Noriega, México.



UNIVERSIDAD  
DEL ZULIA

---

Revista Especializada en Educación

# Encuentro Educativo

AÑO 25, Nº 1 Enero - Junio 2018

Esta revista fue editada en formato digital y publicada en Junio de 2018, por el **Fondo Editorial Serbiluz, Universidad del Zulia**. Maracaibo-Venezuela

[www.luz.edu.ve](http://www.luz.edu.ve)

[www.serbi.luz.edu.ve](http://www.serbi.luz.edu.ve)

[www.produccioncientificaluz.org](http://www.produccioncientificaluz.org)