

Actividad física y resiliencia. Una práctica en Europa para la inclusión social

Physical activity and resilience. A practice in Europe for social inclusion

*Anna Mundet Bolós, **Montserrat Simó Solsona, ***Ramon Crespo Forte, ****Albert Batalla Flores, *****Teresa Llleixà Arribas

*Universidad de Barcelona (España) **Universidad de Barcelona (España) ***AreaQ (España) **** Universidad de Barcelona (España) *****Universidad de Barcelona (España)

Resumen. El presente estudio asume el supuesto previo de que la resiliencia aplicada a los programas deportivos puede ser muy útil para favorecer la inclusión social. En ese sentido, se presenta una propuesta a partir de la sistematización de 6 experiencias, en diferentes países europeos, en las que converge la voluntad de promover la resiliencia y la inclusión social a través de la práctica deportiva. El objetivo del estudio es identificar los aspectos clave que se deben tener en cuenta para dotar de un carácter resiliente las experiencias deportivas, con el propósito de mejorar su valor educativo e inclusivo. Se ha implementado una metodología cualitativa utilizándose como técnicas de recogida de la información 6 grupos de discusión y 6 matrices DAFO. La aportación más importante del presente estudio es la concreción de acciones —por parte de los equipos profesionales y académicos— basadas en la experiencia diaria de los mismos. Estas acciones se organizan a partir de 3 ejes temporales, triangulados con 6 aspectos de la resiliencia aplicados en una organización social. En la discusión se hace hincapié en la importancia de incluir un cambio de mentalidad en los equipos profesionales de la práctica deportiva para asumir un modelo de la resiliencia y facilitar así la inclusión social.

Palabras clave: Inclusión social - Resiliencia - Actividad física - Sistematización de experiencias

Abstract. This study assumes the previous assumption that resilience applied to sports programmes can be very useful to promote social inclusion. In this sense, a systematic proposal is presented based on 6 experiences from different European countries that are united by the desire to promote resilience and social inclusion through sport. The aim of the study is to identify the key aspects to be taken into account in order to make sport experiences resilient, with the aim of improving their educational and inclusive value. A qualitative methodology has been implemented using 6 focus groups and 6 SWOT matrices as data collection techniques. The most important contribution of this study is the concretisation of actions —by professional and academic teams— based on their daily experience. These actions are organised along 3 time axes, triangulated with 6 aspects of resilience applied in a social organisation. In the discussion, emphasis is placed on the importance of including a change of mentality in the professional teams of the sport practice to assume a model of resilience and, thus, facilitating social inclusion.

Key words: Social inclusion - Resilience - Resilience - Physical activity - Systematisation of experiences

Fecha recepción: 07-06-23. Fecha de aceptación: 03-01-24

Anna Mundet Bolós

amundet@ub.edu

Introducción

Existe un amplio consenso en considerar la actividad física y el deporte como instrumentos valiosos para el desarrollo personal y social. Así mismo, en los últimos años se ha generado un creciente interés, tanto en la investigación académica como en los debates políticos, en poner de manifiesto el papel del deporte en la promoción de la inclusión social (European Commission, 2016). Los principales argumentos de este debate se sustentan en la consideración de que, cuando los entornos deportivos son adecuados a este fin, el deporte promueve la autonomía, la tolerancia y la solidaridad y permite que grupos en riesgo de exclusión tengan la posibilidad de interactuar con otros grupos sociales (European Commission, n.f.). La inclusión social a través del deporte va más allá de incrementar la participación de colectivos vulnerables, debiendo apuntar hacia mejoras en estos grupos dirigidas a obtener un mayor bienestar en su vida cotidiana (Collins & Haudenhuyse, 2015).

En contextos de vulnerabilidad, resulta necesario comprender la complejidad de estos entornos, así como los problemas estructurales que subyacen a la exclusión para poder diseñar los programas deportivos que puedan conducir a situaciones exitosas en el ámbito de la inclusión social. Esto da lugar a la aplicación de programas altamente dirigidos hacia esta finalidad (Fernández-Gavira, et al.

2018) y con características específicas que optimicen estos procesos sociales con el fin de poder generar interacciones entre personas y sus contextos vitales que fomenten la resiliencia como producto dinámico y contextual (García et al. 2014). En el caso que nos ocupa, las personas responsables de las instituciones participantes disponían de un altísimo nivel de conocimiento sobre las necesidades específicas de los colectivos afectados, dado que su intervención se llevaba a cabo justamente en estos contextos.

El presente estudio asume el supuesto previo de que la resiliencia aplicada a los programas deportivos puede ser muy útil para favorecer la inclusión social y, en consecuencia, toma la resiliencia como marco referencial para mejorar experiencias piloto que favorezcan estos procesos inclusivos. Se asume y se parte de la idea que participar en programas deportivos facilita el aprendizaje de habilidades para la vida, fomentando los vínculos y los afectos sociales, haciendo entender los límites y el ponerse retos como formas de alcanzar expectativas reales, a la vez que facilita el bienestar personal porque dichos programas ayudan a mejorar la fortaleza emocional, constituyendo una oportunidad muy valiosa para promover la inclusión de niños, niñas y jóvenes que viven en situaciones de adversidad o de riesgo de exclusión social.

En concreto, se hace referencia a las actividades deportivas (entrenamientos, actividades extraescolares, etc.) que incorporan aspectos metodológicos innovadores y que han

sido diseñadas e implementadas con un marcado carácter socioeducativo por parte de los ayuntamientos, clubes deportivos y/o instituciones educativas participantes en el proyecto *Sport!OP!*, bajo el amparo de la convocatoria Erasmus+. El proyecto ha involucrado, de forma activa en la generación de conocimiento, a los programas deportivos de los clubes y ayuntamientos que han contribuido a su impulso e implementación. Concretamente, los participantes son el Ayuntamiento de Granollers (Líder de proyecto, España), Ayuntamiento de Grigny (Francia), Atheneum Ieper (Bélgica), Lugli Handball (Suecia), Hask Mladost (Croacia), Sarajevo Marathon (Bosnia-Herzegovina) y la Universidad de Barcelona (España).

El presente artículo ahonda en el proceso de sistematización de dichas experiencias piloto, para dar respuesta al objetivo de: Identificar los aspectos que deben tenerse en cuenta para dotar de un carácter resiliente a los proyectos deportivos a partir de sus rasgos educativos e inclusivos. Dicho objetivo se concreta en dos objetivos específicos:

A) Identificar las características que deben tener los proyectos deportivos para mejorar su carácter educativo e inclusivo.

Para definir las características se tuvieron especialmente en cuenta los rasgos de las acciones a realizar para incrementar las fortalezas y oportunidades, así como para solventar las debilidades y dificultades, en proyectos deportivos en entornos de vulnerabilidad.

B) Establecer de qué manera las características identificadas son más indicadas para promover la resiliencia desde una institución que use el deporte como herramienta educativa.

Para dar respuesta a este objetivo se vincularon las características de los proyectos deportivos educativos e inclusivos identificadas con las dimensiones de la resiliencia, con la idea de que en nuevos proyectos se tenga en cuenta dicha vinculación para reforzar los patrones que promuevan la resiliencia.

La actividad deportiva y la promoción de la resiliencia en contextos de inclusión social

Como se ha dicho, este artículo nace con la voluntad de interseccionar tres ámbitos de referencia en el campo educativo: la inclusión social, la resiliencia y la actividad deportiva y, en consecuencia, la revisión teórica que presentamos a continuación viene determinada por dicha intersección.

Cuando se habla de inclusión social es preciso prestar atención a los contextos de riesgo o de exclusión social a partir de los cuales las personas no acceden a una participación plena en la sociedad (Mundet, 2014), construyendo identidades envueltas de dificultades. Todo esto conlleva graves consecuencias en la vida de las personas, siendo los jóvenes un colectivo que las sufre directamente (Ayllón, 2015; Bernedo et al., 2019; Echeita, 2008; Gentile, 2010). La exclusión social denota una manera de estar o una forma “obligada” de estar en la sociedad caracterizada no por lo que el sujeto es, sino poniendo énfasis en las

carencias de la persona o en lo que se supone que ha perdido. Desde esta lógica, el concepto de inclusión social comporta el derecho al uso del espacio público y de los servicios comunitarios (Balsells, 2011).

En la actualidad, las investigaciones ya no sólo se ocupan de estudiar a la persona resiliente, sino de comprender los procesos y los contextos resilientes (Ruiz-Román et al., 2020). En este sentido, una acción socioeducativa que promueva la inclusión social debe tener una voluntad transformadora hacia la plena participación. En consonancia con esta idea, Romans et al. (2000) consideran la incidencia de la práctica social en las esferas personales y afectivas y la vinculan con la educación social. Afirman que:

...frente a la inadaptación y marginación, la educación social debería educar para la participación social, lo cual supone incidir, en primer lugar, en las estructuras cognitivas y afectivas del sujeto. El reto actual de la educación social es introducir cambios en el seno de la familia, en las relaciones con los compañeros de edad y en las instituciones escolares y sociales. (p.70)

De acuerdo con este punto de partida, es un deber social y moral promocionar espacios y contextos que brinden a las personas, especialmente a niños, niñas y jóvenes la oportunidad de acceso a una ciudadanía con todos los derechos, así como a la sociedad del bienestar. Especialmente, porque en los entornos vulnerables, según Castelló et al. (2003a), a menudo hallamos niños, niñas y adolescentes que tienen problemas de autoestima y de adaptación familiar, social y escolar, al tiempo que presentan carencias en las pautas de socialización que, muchas veces, les impiden desarrollar relaciones positivas consigo mismo y con las demás personas.

Dos elementos clave de la resiliencia la relacionan con la inclusión social: 1) la exposición a un entorno de riesgo y/o circunstancias adversas y 2) el protagonismo de las interacciones entre las personas. En ambos casos, tenemos situaciones dinámicas y cambiantes y, por tanto, la resiliencia aplicada al entorno social no es un concepto estático o una característica individual, sino una respuesta a una propuesta de acción e interacción.

A partir de ahí, para contribuir a la neutralización de situaciones de exclusión social y promover contextos de bienestar e inclusión, la asunción de la perspectiva de la resiliencia brinda una oportunidad de éxito por diversas razones. Por un lado, busca las virtudes y fortalezas de las personas, recuperando los propios recursos para superar situaciones negativas a las que se han visto expuestas y aceptando sus limitaciones. Por otro lado, permite una enseñanza de convivencia que refuerza la idea del “aprender a ser”, prestando atención a la necesidad de brindar cariño y apoyo para poder aprender. Finalmente, refuerza la idea de aprendizaje como un proceso activo y de toma de decisiones (Carnacea & Lozano, 2011; Daverio, 2007). De esta manera, establece y transmite expectativas que actúan como una motivación eficaz, adoptando la filosofía de que todas las personas pueden tener éxito.

En ese sentido, es importante enfatizar la idea que la

resiliencia no es un atributo heredado por el sujeto, sino que se adquiere y se aprende, siendo imprescindible su desarrollo en edades tempranas (Ramírez et al., 2019), mediante actuaciones educativas dirigidas a este fin. En otras palabras, la resiliencia es educable y no es estática (Forés, 2012) y, en consecuencia, es necesaria la creación de contextos donde pueda ser desarrollada. La resiliencia es una apuesta para cambiar modelos de intervención, dejando atrás modelos focalizados en el déficit, para optar por otros más capacitadores que buscan las oportunidades y se apartan de los problemas y las patologizaciones para dirigirse a las soluciones, las competencias, las capacidades y los recursos de las personas. Se trata, pues, de una mirada positiva sobre la existencia humana (Forés, 2012).

Las organizaciones sociales podrán convertirse en instituciones más resilientes en la medida en que la aplicación del constructo de la resiliencia conduzca a un cambio en el modelo de actuación. Para ello, hará falta asumir unas estrategias concretas en relación con su carácter protector o potenciador de la adversidad y unos recursos para poder manejarla (Cabanyes, 2010; Guerra, 2013; Kegelaers & Wylleman, 2019; Masten & Obradovic, 2006).

Consecuentemente, el espacio educativo, promotor de la resiliencia, debe reconocer la necesidad de las personas de hacer frente a su crecimiento y a la inserción social desde una mirada positiva, buscando y desarrollando las virtudes y fortalezas y dejando en un segundo plano la detección de los problemas, los déficits y las carencias personales (Amorós et al., 2012; Balsells et al., 2009; Daverio, 2007; Fuentes-Peláez et al., 2010; López, 2011). Todo ello enriquecerá los vínculos sociales y hará crear y crecer una comunidad educativa. Bajo este paradigma de promoción de la resiliencia, se adopta un modelo que se caracteriza por la necesidad de ofrecer un ambiente motivador para alcanzar ciertos niveles de madurez socioafectiva. Con esta intencionalidad, diferentes requisitos deberán ser asumidos por las organizaciones (Barudy & Dantagnan, 2011; Daverio, 2007; Henderson, & Milstein, 2003):

- a) poder enriquecer los vínculos afectivos seguros y fiables a través de una comunicación asertiva;
- b) reforzar y adquirir capacidades para hacer frente a las dificultades originadas en el pasado, las presentes y las que pueden presentarse en el futuro, teniendo en cuenta la inteligencia emocional, la identidad y la autoestima;
- c) mejorar los procesos relacionales que les permitan tomar conciencia de la situación adversa que han vivido con el fin de encontrar nuevos significados y resolver las experiencias difíciles;
- d) hacer vivir experiencias interpersonales de apoyo afectivo y social. Hablar de resiliencia implica hablar de cariño y amor, entendidos como una forma de dar al otro y considerarlo una persona, con sus derechos y diferencias que la hacen única y singular;
- e) brindar oportunidades de vivir experiencias de participación significativa a través de la creatividad, la iniciativa en el diseño de proyectos de vida, la alegría y el humor;

f) educar para la vida, proveyendo a las personas de herramientas y estrategias para afrontar las adversidades, tales como estrategias de resolución de conflictos, estilos de comunicación asertivos, manejo sano del estrés, entre otros;

g) establecer y transmitir expectativas elevadas, teniendo en cuenta las características de la persona.

La literatura científica que une el ámbito de la resiliencia y el de la actividad física ha sido escasa durante algunos años (Fletcher & Sarkar, 2012; Gucciardi et al., 2011; Morgan et al., 2013; Ortiz et al., 2022; Ozan & Secer, 2022; Reche et al. 2014; Ruiz et al., 2012) y especialmente relacionada con los deportes de competición.

En la actualidad, con la creciente relevancia de las políticas públicas y sociales en relación con la salud, se han incrementado los estudios que plantean una relación positiva entre la actividad física y el estado de salud de las personas, aludiendo a un ocio saludable (Fernández-García et al., 2015; Fraguela et al., 2018) con numerosos beneficios, más allá de los referentes a la salud física, tanto en el plano personal como social e influyendo directamente en el desarrollo físico y psicológico. En relación con lo personal, algunos estudios se refieren a los siguientes aspectos: la mejora y el control sistemático de las emociones, la disminución de la ansiedad por tener un mayor control emocional, la tolerancia a la frustración, la persistencia, la adaptabilidad, la apertura de mirada a otros horizontes y, en definitiva, una mejora de la fortaleza mental (Guirola, 2014, Juárez et al., 2022, Reche et al., 2014; Redondo-Elvira et al., 2017; Secades et al., 2014; Zurita et al., 2016). Por otro lado, la actividad física mejora los procesos de socialización en diferentes aspectos: aprender a perder, recuperarse ante la decepción, lidiar con experiencias desagradables, trabajar en equipo, aceptando la disciplina y las reglas, aceptar el compromiso y las decisiones tomadas en grupo, entender que pueden ser sancionados por un mal comportamiento, recibir instrucciones de la persona referente, fomentar la responsabilidad, la solidaridad y el compromiso, resolver problemas, convivir en igualdad, el compañerismo, la justicia, la cohesión del grupo (Balikrea, 2009; Carranza & Gaspar, 2012; Guirola, 2014, Gunter, 2002, Juárez et al., 2022, Hellison et al., 2000). Además, otros estudios apoyan la tesis de que la actividad física, con el aprendizaje de estas habilidades para la vida, permite desarrollar estrategias para enfrentarse a situaciones desfavorables y superarlas de manera positiva a partir de la propia autoestima personal, juntamente con el apoyo social que brinda la actividad en equipo (Almeida et al., 2014; Petrie et al., 2014; Ramírez et al., 2019).

En resumen, el estudio presume que la posibilidad de participar en una actividad de ocio saludable no solo se adhiere fuertemente a dimensiones físicas o emocionales como consecuencias de la actividad deportiva, sino también a los valores positivos que tiene el deporte per se. Si bien el ocio resulta sanador en cualquier persona, lo es mucho más en personas que viven en contextos de marginación, ya que, en esos contextos, el ocio abarca mucho

más porque supone una oportunidad de vivir otras alternativas que potencian dimensiones como la socialización normalizada (Juárez et al., 2022).

En esta vinculación de la actividad física con la resiliencia, destacamos aquellos estudios enmarcados en el terreno del bienestar (Chacón-Cuberos et al.2016; Piñeiro-Cossio, 2023; Ramírez-Granizo & Castro-Sánchez, 2018), especificando los beneficios en la promoción de la salud física, mental, personal y social (Annesi, 2010; Chen & Lee, 2013; Kyle et al.2016; Owen et al., 2014; Tomás et al., 2008; Vivaldi & Barra, 2012; Zschucke, et al.2013). La propia percepción de dicho bienestar en diferentes ámbitos como el académico, el social, el familiar y el físico asociada a la actividad física debe ser también tenida en cuenta (Candel et al.2008 & Leventhal et al., 2016). Debido a los resultados positivos de las investigaciones existentes, ha crecido el interés por vincular estos constructos que, si se potencian al mismo tiempo, se retroalimentan el uno con el otro (Kyle et. al., 2016; Ramírez et. al, 2019; Zurita et. al, 2017).

Comprender la resiliencia desde un marco ecológico y a través de diversas disciplinas y perspectivas prácticas como pueden ser la actividad física o la actividad artística (Vaquero et al., 2014) abre la puerta a nuevas formas de promoverla y desarrollarla (Masten & Obradovic, 2006; Ungar, 2011). A su vez, el impacto de la actividad física sobre variables de salud física, emocional, mental y social se atribuye a diferentes parámetros que, en su conjunto, ayudan a promover la resiliencia porque ayudan a trabajar el afrontamiento positivo ante la adversidad, promoviendo un mayor bienestar (Kegelaers & Wylleman, 2019; Martin et al., 2014; Newsome & Sullivan, 2014; Ramírez et al., 2019;). Además, este afrontamiento positivo y bienestar, facilita una participación en la sociedad y, por consiguiente, una mayor inclusión social (Piñeiro & Pérez, 2020). En este sentido y como se aduce insistentemente desde los entornos educativos, la práctica deportiva no es solo ventajosa en términos de ejercicio físico, sino que también lo es por el despliegue de habilidades para la vida, personales y sociales derivadas de estar en equipo y del trabajo personal en relación con las demás personas. Sin embargo, estos beneficios no se producen simplemente por participar en programas deportivos, si no que requieren entornos propicios para ello y personas referentes que adopten este enfoque.

Así pues, la actividad física y deportiva puede convertirse en una herramienta de promoción de la resiliencia y de inclusión social.

Método

Aproximación metodológica

El estudio que se describe en este artículo ha involucrado a los agentes promotores de las 6 experiencias piloto del proyecto *Sport!OP!* en la creación de un conocimiento relevante para consolidar estrategias de resiliencia basadas en prácticas deportivas impulsadas por la comunidad local

como vehículo de inclusión social de la infancia en situación de vulnerabilidad.

Dicho proceso se ha abordado desde un enfoque sociocrítico y con una metodología cualitativa porque ese ha sido el lugar desde el cual el equipo investigador ha podido entender determinadas realidades desde dentro, es decir, desde la vivencia de las personas (los clubes, las instituciones, los barrios) que protagonizan esa realidad. Por tanto, con una orientación epistemológica interpretativa, se construyen los significados a partir de la observación intensiva de casos altamente representativos (Bryman, 2012). La pretensión del equipo investigador ha sido la de acercarse a una realidad y entender por qué las cosas son cómo son, más allá de saber que son de una determinada manera. En ese sentido, nos acercamos a las aportaciones de Arnal (1997), Maykut & Morehouse (1999) y Massot et al. (2004) cuando señalan que una propuesta de este tipo destaca por considerar a los sujetos participantes del proceso como sujetos participantes y no como objetos a investigar y, además, por buscar la comprensión detallada de otras perspectivas.

Contexto. El proyecto Sport!OP! como ventana de oportunidad

El proyecto *Sport!OP!* es una experiencia, enmarcada en el programa Erasmus +, que mediante seis experiencias piloto aspira a identificar los beneficios de la práctica deportiva en la promoción de la resiliencia en niños y niñas. Así mismo, pretende consolidar los aprendizajes de dichas experiencias en una guía socioeducativa que oriente a los equipos profesionales en la utilización del deporte como herramienta de inclusión social. Dicho en otras palabras, pretende desarrollar estrategias de resiliencia basadas en prácticas deportivas impulsadas por la comunidad local (clubes deportivos, municipios, etc.) como vehículo de inclusión social de la infancia en situación de vulnerabilidad. Como ya se ha indicado, en dicho proyecto se hallan representados diferentes actores: ayuntamientos, clubes deportivos, centros educativos, organizaciones no gubernamentales y universidades. Esta circunstancia ha facilitado la utilización de un enfoque integrador, así como la creación de una red de agentes locales interesados en cooperar y trabajar de forma conjunta para fomentar la inclusión social a través de la actividad deportiva en Europa.

Participantes

El estudio involucra a 2 municipios de pequeño y mediano tamaño con influencia sobre áreas con una notable concentración de población en situación de vulnerabilidad social; así como a 4 organizaciones educativas y/o deportivas vinculadas a distintos deportes o áreas de actividad y un socio en calidad de equipo metodológico. En concreto, han participado: Ayuntamiento de Granollers (España), Ayuntamiento de Grigny (Francia), Atheneum Ieper (Bélgica), Lugi Handball (Suecia), Hask Mladost (Croacia), Sarajevo Marathon (Bosnia-Herzegovina) y la Universidad de Barcelona (España).

Cada una de estas instituciones hace uso de una metodología de trabajo diferente en su experiencia piloto y presenta una realidad contextual particular, sin embargo, todas comparten un denominador común: la voluntad de crear, de manera conjunta, estrategias que promuevan la inclusión social de la infancia más vulnerable a partir de la práctica deportiva.

La mención en este artículo a los “participantes del estudio” hará referencia a los equipos profesionales que se han encargado de implementar la experiencia piloto (liderada por un municipio o una organización educativa/deportiva) en cada país.

Procedimiento e instrumentos

En consonancia con el enfoque metodológico, cabe señalar que las diferentes técnicas de recogida de la información y de análisis se han diseñado desde la llamada acción cooperativa (Arnal, Rincón & Latorre, 1992), ya que a lo largo de todo el proceso ha prevalecido el propósito de crear conocimiento a través de la colaboración, tanto en el momento de la recogida de los datos como también en el análisis de los mismos. La base sobre la cual se ha construido dicho propósito es la idea de trabajar CON y no SOBRE (Lieberman, 1986), siendo ésta una forma de investigación que capacita al conjunto de actores (entrenadores/as, clubes deportivos, administraciones públicas) en la optimización de sus actividades y en la mejor comprensión de su práctica profesional.

De hecho, ha sido la metodología de la sistematización (Jara, 2006) la que ha inspirado la interpretación crítica de las distintas experiencias para que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, fuera posible descubrir o explicitar la lógica de los procesos vividos, los factores que han intervenido en dichos procesos, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de esa manera. O, dicho de otra forma, la sistematización de las experiencias piloto es lo que ha permitido al equipo investigador (y a los actores directamente involucrados) una mejor comprensión de las iniciativas desde dentro, partiendo de la dinámica de la experiencia y del análisis de los factores que las han influido. Concretamente, esta metodología de la sistematización se ha implementado a través de técnicas de recogida de la información como 6 grupos de discusión y 6 matrices DAFO (SWOT analysis) que se realizaron entre septiembre de 2021 y enero de 2022.

Las principales categorías derivadas del proceso inductivo que se plasmaron en el guión del grupo de discusión como la matriz DAFO fueron las siguientes: dimensiones de la resiliencia, fortalezas, debilidades, oportunidades y dificultades de la práctica deportiva según tres momentos (diseño y ejecución del proyecto), haciendo especial hincapié en los actores implicados (jóvenes, familia, entrenadores), relación con las instituciones vinculadas y otras instituciones deportivas; relación con la comunidad y elementos estructurales del proyecto. Las diferentes reuniones grupales fueron registradas en formato vídeo para su posterior transcripción y además, finalizaban con la elabo-

ración de un mapa conceptual que permitía el feedback con las personas representantes de las 6 experiencias entrevistadas, además de contar con notas de campo de las entrevistadoras.

Previamente a la reunión grupal, se enviaba la matriz DAFO para que cada institución pudiera cumplimentarla de forma participativa en el sí de la misma. Así, este instrumento cumplía una función previa al mismo grupo de discusión, como el de ser un elemento de debate en el sí de la organización; durante la dinámica grupal, como soporte de argumentación de sus formas de fomentar la resiliencia a través del deporte; y en un momento final, a modo de síntesis y feedback. La dinámica grupal se realizó online entre el equipo metodológico y cada institución participante. En cuanto a las características de los participantes, en cada la dinámica grupal participaban entre 2-3 personas del equipo metodológico, todas mujeres, con formación universitaria (UB) y 1-2 representantes de cada institución, la IP de cada proyecto junto con otra persona con responsabilidad en la institución, desde la gestión global del proyecto deportivo incluso ejerciendo el rol de monitores deportivos. En total, fueron un grupo de 13 personas, 7 hombres y 6 mujeres, la mayoría con titulación universitaria, con amplia experiencia profesional en la gestión deportiva y entre 35-65 años.

Análisis de datos

Posteriormente al trabajo de campo, se transcribieron las diferentes reuniones grupales para poder seleccionar y relacionar deductivamente las diferentes contribuciones a cada una de las categorías de análisis, además de abrir otras nuevas no consideradas en el guion derivado de la construcción del objeto de estudio. La sistematización de la información transcrita se organizó a través del programa Atlas.ti para su posterior análisis de contenido.

Como concreción de dichas categorías de análisis, por un lado, se organizaron, en lo que se podría asimilar al eje de las ordenadas, las aportaciones atendiendo al momento concreto al que se referían, creándose 3 grandes apartados: el diseño general del proyecto, la programación anual de la actividad y el diseño y la aplicación de las sesiones prácticas de intervención. El primer apartado recoge las aportaciones sobre cuestiones como la determinación de la finalidad de la intervención, la provisión de recursos (personales, económicos, de infraestructuras, etc.) o la vinculación entre el proyecto y el entramado social donde se lleva a cabo. El segundo apartado supone un nivel superior de concreción y agrupa las consideraciones referidas a la determinación de objetivos específicos y el consiguiente posicionamiento general sobre aspectos como el enfoque de las actividades a desarrollar, la manera en la que se concibe la competición o las estrategias dirigidas a la gestión de los conflictos que puedan surgir. Finalmente, el tercer apartado se destina a las propuestas de carácter práctico y cotidiano como la determinación de los procesos de acogida, las propuestas metodológicas a aplicar o los criterios relativos a la organización de jornadas o eventos especiales.

El segundo eje, que podríamos situar en el eje de las abscisas, estaba formado por las dimensiones que, según Henderson & Milstein (2003), deben estar presentes en el diseño de programas y actividades dirigidos a mejorar la resiliencia de personas y colectivos: el enriquecimiento de los vínculos entre las personas, el establecimiento de límites claros y consensuados, la enseñanza de habilidades para la vida, la fijación de expectativas ajustadas y empoderadoras, la generación de oportunidades reales de participación efectiva y la creación de un clima afectivo positivo.

De esta manera, las aportaciones realizadas en cada una de las dimensiones presentes en la mejora de la resiliencia se recogieron en 3 tablas, una para cada momento del proceso: diseño general, planificación anual y propuesta de actividades prácticas.

Resulta muy oportuno destacar que la relación entre propuestas y dimensiones se realizó por parte del equipo metodológico, una vez efectuadas las propuestas por parte de las instituciones participantes y sin haber dado instrucciones previas a este respecto a las mismas.

A modo de cierre metodológico, la flexibilidad del diseño de investigación ha permitido tener en consideración la contextualización (actividades pensadas para responder a las distintas necesidades y entornos de las partes implicadas), la participación (los agentes que participan tienen una implicación elevada), la reflexión, el análisis y la sensibilización (se han privilegiado espacios para la mejora, el intercambio y la reflexión compartida), combinados con un proceso de inducción y deducción de las diferentes categorías de análisis y continuos refinamientos de las mismas.

Resultados

Los resultados del estudio derivados de la recogida de las aportaciones de las personas e instituciones participantes en el proyecto *Sport!OP!* se presentan sistematizados alrededor de los grandes ejes descritos en el apartado anterior, dando como resultado tres tablas de doble entrada. De esta manera se presentan dichas tablas donde las filas disponen las aportaciones realizadas por los agentes participantes y en las columnas se indica con qué dimensión específica de la resiliencia se pueden vincular. Estas tablas sirven para sistematizar y dar sentido al desarrollo de la resiliencia en las más de 100 aportaciones realizadas por las y los participantes y que se recogen en las tres fases indicadas: el diseño general del proyecto, la programación anual y el diseño de las sesiones concretas. A continuación, se presentan los resultados fase por fase.

Fase 1: Diseño general del proyecto

Se insistió en la necesidad de atender de manera específica las necesidades reales de la población diana, ajustándose a sus intereses y previendo medidas que favorecieran su adherencia a la actividad. Para conseguirlo se destacó la necesidad de relacionarse con instituciones y entidades vinculadas con esta población, pero también tejer complicidades con la comunidad donde se desarrolla la intervención. Se destacó la importancia de prever medidas para garantizar la continuidad del proyecto y se insistió en la importancia de disponer de recursos humanos y materiales idóneos. (Ver tabla 1)

Tabla 1.

Características de las acciones prácticas para promover la resiliencia en la actividad física durante la fase de diseño general del proyecto

| Área de actividad | Aspectos destacados de las propuestas recogidas | Relación con las dimensiones de la resiliencia ^(*) | | | | | |
|--|---|---|---|----|---|----|---|
| | | FV | L | HV | C | Ex | P |
| Determinación de la población diana | Ampliar la población diana de manera progresiva | | | | | | |
| Relaciones con las instituciones vinculadas con la población diana | Fomentar la proximidad geográfica y contar con personas e instituciones que sirvan de enlace. Utilizar las redes sociales y el "boca – oreja". | | | | | | |
| Relaciones con otros clubes e instituciones | Fomentar la colaboración con escuelas y clubes cercanos. Favorecer la continuidad | | | | | | |
| Relaciones con la comunidad | Fomentar el voluntariado, especialmente proveniente de escuelas y clubes. Abrir las actividades a la población residente | | | | | | |
| Naturaleza general del proyecto | Responder a las necesidades reales de los participantes, fomentar el carácter saludable y recreativo, ofrecer una gama amplia de actividades | | | | | | |
| Medidas de apoyo | Apoyo en las estrategias de comunicación verbal, personalización, apoyo a las necesidades específicas y fomento de la práctica femenina | | | | | | |
| Duración, continuidad | Prever medidas para garantizar la continuidad y el apoyo a las personas participantes | | | | | | |
| Equipamientos | Adecuado, próximo y accesible. Prever la aparición de dificultades presupuestarias | | | | | | |
| Selección y fidelización del personal | Determinar perfiles profesionales óptimos, coordinar con otros profesionales, fomentar la continuidad y prever programas de formación y apoyo | | | | | | |
| Difusión del proyecto | Explotar los contactos, fomentar el "boca-oreja", usar las redes sociales preferidas | | | | | | |
| Estrategias para promover la participación y la adherencia | Crear ambientes amigables y positivos, prever dificultades y diseñar ayudas, fomentar la participación femenina, incluir deportes preferidos, mostrar las posibilidades de promoción social | | | | | | |

(*): FV: Vínculos /L: Límites /HV: Habilidades para la vida /C: Cuidado /Ex: Expectativas de éxito /P: Participación.

Fuente: Elaboración propia.

Fase 2: Programación anual

Se aludió a cuestiones como el fomento de la participación real y efectiva, la creación de un clima afectivo salu-

dable, el establecimiento de límites claros y compartidos, la búsqueda constante de transferencia entre la actividad y las necesidades reales de las personas participantes, el

predominio claro de la orientación lúdica y recreativa por encima de la competitiva, la necesidad de personalizar e individualizar y la conveniencia de fomentar la creatividad. Para hacer efectivas todas estas cuestiones se volvió a revelar como fundamental el disponer de recursos personales y materiales idóneos. (ver tabla 2).

Fase 3: Diseño e implantación de las sesiones

Una vez más se insistió en la necesidad de potenciar la orientación recreativa de las actividades, así como la parti-

cipación plena, flexible e individualizada de todas las personas. Se destacó la importancia de llevar a cabo una planificación exhaustiva de las sesiones y de primar las tareas colectivas por encima de las individuales. Otro aspecto muy presente es la conveniencia de propiciar un clima afectivo positivo. Finalmente, se llamó la atención sobre la necesidad de prever actividades de síntesis y reflexión que favorecieran la aplicación real y cotidiana de los aspectos trabajados en las actividades programadas. (ver tabla 3)

Tabla 2.

Características de las acciones prácticas para promover la resiliencia en la actividad física durante la fase de programación anual del proyecto

| Área de actividad | Hallazgos obtenidos con la sistematización de las experiencias | Relación con las dimensiones de la resiliencia (*) | | | | | |
|--|---|--|---|----|---|----|---|
| | | FV | L | HV | C | Ex | P |
| Fijación de objetivos anuales | Objetivos claros, operativos, personalizables, centrados en la inclusión y la recreación sin olvidar el rendimiento, que tengan transferencia a la vida real. | | | | | | |
| Criterios para el diseño de las sesiones | Programar las sesiones a conciencia, fomentar la recreación, la autonomía, la inclusión y el carácter colectivo. No renunciar a la disciplina y la auto-superación | | | | | | |
| Mirada sobre la competición | Más como recurso que como finalidad, nunca olvidar la recreación, fomentar el respeto | | | | | | |
| Reglas de funcionamiento general | Fomentar la participación a todos los niveles y asegurarse de su conocimiento | | | | | | |
| Gestión de conflictos | Dar autonomía, prever riesgos, priorizar la actividad colectiva y buscar la inmediatez | | | | | | |
| Evaluación del programa | Determinar fortalezas y debilidades, incorporar la opinión de las participantes | | | | | | |
| Motivación | Promover la individualización y crear un ambiente agradable y de confianza | | | | | | |
| Formación de grupos | Prever suficientes plazas. Grupos pequeños, personalizar, mirada inclusiva | | | | | | |
| Características del personal a cargo | Asegurar que se tienen las competencias necesarias y que se conocen y comparten los objetivos, prever actividades formativas, fomentar la continuidad. Asegurar que se actúa con una finalidad de empoderamiento | | | | | | |
| Recursos materiales | Garantizar su adecuación y accesibilidad | | | | | | |

(*): FV: Vínculos /L: Límites /HV: Habilidades para la vida /C: Cuidado /Ex: Expectativas de éxito /P: Participación.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3.

Características de las acciones prácticas para promover la resiliencia en la actividad física durante la fase de diseño e implementación de las sesiones

| Área de actividad | Hallazgos obtenidos con la sistematización de las experiencias | Relación con las dimensiones de la resiliencia (*) | | | | | |
|--|--|--|---|----|---|----|---|
| | | FV | L | HV | C | Ex | P |
| Acogida y acciones previas | Personalizar el trato, evitar el absentismo, facilitar el acceso, crear clima acogedor | | | | | | |
| Presentación de las actividades | Explicar correctamente, compartir los objetivos | | | | | | |
| Características generales de las actividades | Tener presente la perspectiva de género, fomentar la cooperación, la recreación, el carácter colectivo, la participación activa y el aprendizaje entre iguales. Planificar, aprovechar el tiempo, ayudar a crear hábitos de práctica y de mejora | | | | | | |
| Cierre de la sesión y despedida | Fomentar la reflexión y la detección de puntos fuertes y puntos débiles | | | | | | |
| Días de competición | Anticipar dificultades logísticas. Buscar la transferencia de lo trabajado en las sesiones | | | | | | |
| Características del personal a cargo | Fomentar su integración con el grupo y con el programa. Actitud positiva | | | | | | |
| Eventos especiales | Aprovecharlos para difundir el proyecto | | | | | | |

(*): FV: Vínculos /L: Límites /HV: Habilidades para la vida /C: Cuidado /Ex: Expectativas de éxito /P: Participación.

Fuente: Elaboración propia.

Tal y como se aprecia en las tablas anteriores, las diferentes propuestas efectuadas se relacionan de manera prácticamente homogénea con todas las dimensiones presentes en las intervenciones tendentes a incrementar la resiliencia. El hecho de que todas las dimensiones están presentes en las propuestas parece indicar que, aún sin ser expresamente conscientes, las personas responsables de los proyectos dirigidos a colectivos en riesgo de exclusión social tienen presentes los aspectos clave de la resiliencia a la hora de planificarlos, programarlos y llevarlos a cabo.

Finalmente, resulta necesario remarcar que las dos dimensiones más presentes han sido la relativa a favorecer los vínculos humanos de las personas participantes y la referida a fomentar la participación de las personas. Este

hecho revela una concepción activa de los programas de intervención, donde el foco se pone más en aquello que se pretende que hagan o consigan los participantes que en lo que el programa les pueda llegar a proporcionar como receptores pasivos.

Discusión

Atendiendo al análisis de los resultados se pueden establecer diversas consideraciones respecto a la intersección entre actividad física, resiliencia e inclusión social. En ese sentido, el estudio ha permitido identificar algunos aspectos clave que deben tenerse en cuenta para dotar de un carácter resiliente a las experiencias deportivas con el

propósito de mejorar su valor educativo e inclusivo. Estos elementos se concretan en la definición de las actuaciones en función de tres momentos temporales (planificación general, anual y de la sesión concreta) y sus respectivas interferencias con las dimensiones de la resiliencia.

Simultáneamente, y en línea con lo que apuntaban en su día Castro-Sánchez et al. (2016), Chacón-Cuberos (2016) y Ramírez-Granizo & Castro-Sánchez (2018), el presente estudio contribuye a confirmar que el deporte continúa siendo un vehículo altamente potenciador de un estilo de vida saludable y activo para niños, niñas y adolescentes de colectivos vulnerables para mejorar su calidad de vida, bienestar y su desarrollo físico, emocional y social. Los resultados obtenidos estructurados en los diferentes momentos del proyecto deportivo implementado por las organizaciones permiten identificar momentos para enriquecer los vínculos afectivos y determinar qué actividades o en qué momentos del proyecto también se pueden reforzar y adquirir capacidades para enfrentarse a las dificultades. Además, ayudan a identificar si el proyecto permite vivir experiencias interpersonales de apoyo afectivo y social, en definitiva, educar para la vida. Así, la resiliencia y la actividad física van de la mano para generar dinámicas contra la exclusión social, en consonancia con la idea de Ruiz, Calderón & Juárez (2017). Desde este punto de vista, es de suma prioridad promover acciones educativas que sean resilientes para generar un entorno que facilite la inclusión social de las personas que participan.

Creemos oportuno volver a destacar el hecho de que las propuestas realizadas por las diferentes instituciones participantes afectan, claramente y de manera homogénea y equilibrada, las dimensiones que deben, según Henderson & Milstein (2003), estar presentes en el diseño e implantación de acciones para promover la resiliencia. Valoramos esta circunstancia como muy relevante ya que indica que, a pesar de que no se realizaron referencias explícitas a esta cuestión en ninguna de las reuniones mantenidas con los *partners*, las características de las actividades planteadas se adecuan de manera muy significativa a lo que se supone que se debe hacer para fomentar la resiliencia.

En definitiva, el artículo confirma lo que ya apuntaba la literatura científica y es que, cuando las entidades deportivas asumen un paradigma de la resiliencia para desarrollar y planificar su actuación —definiendo proyectos con una clara finalidad socioeducativa—, la propia actividad potencia el desarrollo personal (Redondo-Elvira et al., 2017; Zurita et al., 2016) y social de sus participantes (Balikrea, 2009; Carranza & Gaspar, 2012) y, por consiguiente, la inclusión social. En ese sentido, el estudio significa una alerta a la importancia de plantear acciones educativas resilientes para poder generar entornos que faciliten la inclusión social de las personas participantes. Así pues, los resultados conseguidos deberían ayudar a sacudir las mentalidades de los gestores de estas entidades para trabajar desde lo positivo, las capacitaciones, competencias y oportunidades y menos desde las barreras y los problemas, acogiéndose a la perspectiva de Forés (2012).

Conclusiones

La principal contribución que subrayar del presente estudio es la transferencia de planteamientos abstractos y teóricos en recomendaciones estratégicas y concretas para los equipos profesionales, con la finalidad de que éstos puedan poner en marcha prácticas más resilientes, educativas e inclusivas. Las técnicas de recogida de la información implementadas han permitido recoger, a través de experiencias concretas, aquellas acciones que favorecen la inclusión social y la resiliencia. En esta línea, recae pues la mayor contribución del estudio: la generación de conocimiento a partir de la experiencia profesional y local.

El objetivo del estudio se cumple de manera clara, ya que, no sólo se identifican los aspectos que deben tenerse en cuenta para dotar de un carácter resiliente a los proyectos deportivos, sino que se comprueba que las propuestas que realizan las diferentes instituciones se ajustan a las dimensiones que deben estar presentes en las actividades para promover la resiliencia. Creemos que es oportuno destacar que dichas dimensiones se hallan homogéneamente distribuidas en las diferentes fases de planificación, organización y puesta en práctica de los proyectos.

En ese sentido, se aporta, a partir del conocimiento recogido del día a día de estas entidades deportivas —de diferente índole, en diferentes contextos y habiendo implementado diferentes pruebas piloto— una guía de recomendaciones y estrategias prácticas y concretas para promover un cambio de paradigma, basado en las capacidades y la resiliencia, para que las organizaciones sociales puedan asumir una manera de plantear sus acciones deportivas de forma más educativa, inclusiva y promotora de bienestar.

Es necesario también plantear las limitaciones captadas del estudio que permiten abrir nuevas oportunidades de cambio y mejora en estas circunstancias. Algunas de estas limitaciones hacen referencia a la necesidad de un pilotaje más exhaustivo con la implementación de medidas para llevar a cabo una evaluación pre y post. Estos instrumentos de recogida de datos permitirían detectar mejor aquellas prácticas más resilientes y evaluar su posible transferibilidad a proyectos semejantes. Siguiendo con esta estrategia de diseminación, es necesario que los resultados del proyecto sean realmente útiles para el día a día de las entidades deportivas. Ante este reto, es también importante plantearse la posibilidad de desarrollar una herramienta digital de fácil acceso e instantánea que permita al colectivo profesional poder disponer de esta información de forma inmediata, actualizada y en formato digital.

En definitiva, el presente estudio puede significar un punto de partida importante para futuras acciones de las entidades deportivas que quieren impulsar una actitud resiliente en sus actuaciones.

Agradecimientos

La investigación se desarrolló gracias al proyecto “*Opportunities for inclusion of vulnerable youth through sport*”

(Sport!OP!)", aprobado y financiado por la Comisión Europea y referenciado con el número 613252-EPP-1-2019-1-ES- SPO-SCP", en el marco del programa Erasmus+. Este programa fomenta la educación, la formación, la juventud y el deporte en Europa. Agradecemos también a las seis entidades deportivas que han participado en el estudio, compartiendo y aportando todo su conocimiento y experiencia práctica.

Referencias

- Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 457-464. <https://archives.rpd-online.com/article/download/v23-n2-lopes-de-almeida-et-al/1504-5444-1-PB.pdf>
- Annesi, J. J. (2006). Relations of physical self-concept and self-efficacy with frequency of voluntary physical activity in pre-adolescents: implications for after-schoolcare programming. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(4), 515-520. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.009>
- Arnal, J. (1997). *Enfocaments, mètodes i àmbits de la investigació psicopedagògica*. Universitat Oberta de Catalunya.
- Arnal, J., Rincón, D., & Latorre, A. (1992). *Investigación educativa: Fundamentos y metodologías*. Labor.
- Ayllón, S. (2015). Infancia, pobreza y crisis económica. *Obra Social "La Caixa"*, vol. 40.
- Balibrea, E. (2009). El deporte como medio de inserción social de los jóvenes de barrios desfavorecidos. *Quaderns de Ciències Socials*, 12, 5-39. https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/19126/Q_UADERNES_12.pdf?sequence=1
- Balsells, M. A. (2011). *Quart món i infància. conceptes, reptes i oportunitats*.
- Balsells, M. A., Del Arco, & Miñambres, A. (2009). Familias, educación y prevención del maltrato infantil. *Bordón*, 59 (1), 31-47. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/36720/20384>
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2011). *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil*. Gedisa.
- Bernedo, I., Ruiz-Román, C., Lino, R. M. & Juárez, J. (2019). Situación educativa y sociolaboral de familias en exclusión social en Málaga. En J. Marín, G. Gómez, M. Ramos & M. Campos (Coord.), *Inclusión, tecnología y sociedad: Investigación e innovación en educación*. 1328-1340. Dykinson.
- Bourdieu, P. (1991). *La distinción. Las bases sociales del gusto*. Taurus.
- Bryman, A. (2012). *Social Research Methods* (4arta ed.). Oxford: Oxford University Press.
- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 3(4), 145-151. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2010.09.003>
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541/52551>
- Carnacea, A., & Lozano, A. (Ed.) (2011). *Arte, intervención y acción social. la creatividad transformadora*. Grupo 5.
- Carranza, M., & Gaspar, M. (Eds.) (2012). *Deporte, actividad física e inclusión social. Una guía para la intervención social a través de las actividades deportivas*. Consejo Superior de Deportes.
- Castelló, M., González, A. I., Navarro, J., & Valcárcel, M. (2003). L' hora del cafè: una experiència de treball amb pares i mares des d'un centre obert. *Quaderns d'Educació Social*, 3, 177-187. <https://raco.cat/index.php/QuadernsEducacioSocial/article/view/347207/438381>
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita, F., & Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 162-165. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41314>
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo, T., & Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157-161. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.41313>
- Chen, J. J., & Lee, Y. (2013). Physical Activity for Health: Evidence, Theory, and Practice. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46 (Suppl 1), S1-S2. <https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S1>
- Collins, M., & Haudenhuyse, R. (2015). Social Exclusion and Austerity Policies in England: The Role of Sports in a New Area of Social Polarisation and Inequality? *Social Inclusion*, 3(3), 5-18. <https://doi.org/10.17645/si.v3i3.54>
- Daverio, P. (2007). Resiliencia y educación. Nuevas perspectivas en el abordaje de la adolescencia. En M. Munist, E. Suárez-Ojeda, D. Krauskopf, & T. Silber, (Eds), *Adolescencia y Resiliencia* (pp.153-165). Paidós.
- Echeita, G. (2008). Inclusión y exclusión educativa. Voz y quebranto. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6 (2), 5-15.
- European Commission (n.d.). *Sport for community cohesion and social inclusion*. <https://sport.ec.europa.eu/policies/sport-and-society/social-inclusion>
- European Commission (2016). *Mapping of good practices relating to social inclusion of migrants through sport: final report to the DG Education and Culture of the European Commission June 2016*. <https://data.europa.eu/doi/10.2766/158610>
- Expósito, U., & González, V. (2017). Sistematización de experiencias como método de investigación. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(2).
- Fernández-García, A., Poza-Vilches, F., & Fiorucci, M. (2015). Análisis metateórico sobre el ocio de la juventud con problemas sociales. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 25, 119-141. https://doi.org/10.7179/PSRI_2015.25.06
- Fernández-Gavira, J., Jiménez-Sánchez, M. B., & Fernández-Truan, J. C. (2018). Deporte e Inclusión Social: aplicación del Programa de Responsabilidad Personal y Social en adolescentes. *Revista de Humanidades*, 34, 39-58. <https://doi.org/10.5944/rhdh.34.2018.19209>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Forés, A. (2012). La resiliencia: una aposta per canviar de models d'intervenció. *Butlletí d'Inf@ncia*, 57, 1-5.
- Fuentes-Peláez, N., Amorós, P., Balsells, M. A., & Pastor, C. (2010). A suport program addressed to youth in kinship foster care from the resilience perspective. En E. J. Knorth, M. E. Kalbervoer, & J. Knot (Eds.), *Inside out. How interventions in child and family care work*, 267-271. Garant Publishers.

- Fraguela, R., De-Juanas, A. & Franco, R. (2018). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 31, 49-58. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.04
- García, X., Molinero, O., Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92.
- Gavina, M., Laparra, M., & Aguilar M. (1995). *Aproximación teórica al concepto de exclusión. Desigualdad y pobreza hoy*. Talasa.
- Gentile A. (2010). De vuelta al nido en tiempos de crisis. Los boomerangs kids españoles. *Revista de Estudios de Juventud*, 90, 181-203.
- Gucciardi, D. F., Jackson, B., Coulter, T. J., & Mallett, C. J. (2011). The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Dimensionality and age-related measurement invariance with Australian cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.005>
- Guirola, I. (2014). Deporte e inclusión social: aplicación del programa de responsabilidad personal y social en 3000 viviendas (Sevilla). *MoleQla. Revista de Ciencias de la Universidad Pablo de Olavide*, 16, 24-27.
- Guerra, J. (2013). Construcción, validez y confiabilidad de la Escala de Resiliencia Docente. *Propósitos y Representaciones*, 1(1), 59-86. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2013.v1n1.7>
- Gunter, M. (2002). Maturation, separation and social integration. Some developmental psychology aspects of childhood sports. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 51, 298-312. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12050937>
- Hellison, D., Cutforth, N., Kallusky, J., Martinek, T., Parker, M., & Stiehl, J. (2000). *Youth development and physical activity: Linking universities and communities*. Human Kinetics.
- Henderson, N., & Milstein, M. (2003). *La resiliencia en la escuela*. Paidós.
- Jara, O. (2006). *Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias*. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3845>
- Juárez, J.; De Oña, J. M.; Mancila, I., & Molina, L. (2022). La resiliencia en jóvenes en riesgo de exclusión. El caso de Coke. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 41, 81-92. https://doi.org/10.7179/PSRI_2022.41.06
- Kegelaers, J., & Wylleman, P. (2019). Exploring the coach's role in fostering resilience in elite athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8(3), 239-254. <https://doi.org/10.1037/spy0000151>
- Kyle, T. L., Hernández, A., Reigal, R. E., & Morales, V. (2016). Efectos de la actividad física en el autoconcepto y la autoeficacia en preadolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 61-65. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.36873>
- Leventhal, K. S., DeMaria, L. M. Gillham, J. E., Andrew, G., Peabody, J. & Leventhal, S. M. (2016). A psychosocial resilience curriculum provides the "missing piece" to boost adolescent physical health: A randomized controlled trial of Girls First in India. *Social Science & Medicine*, 161, 37-46. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.05.004>
- Lieberman, A. (1986). Collaborative research: working with, not working on. *Educational Leadership*, 43(5), 29-32.
- López, M. (2011). Cómo hacer una sopa con piedras: El arte como herramienta de intervención y mediación social. construyendo sociedades más creativas. En A. Lozano, & M.A Carnacea (Eds.), *Arte, intervención y acción socioeducativa. La creatividad transformadora*, (pp. 97-127). Grupo 5.
- Martin, L., Viljoen, M., Kidd, M., & Seedat, S. (2014). Are childhood trauma exposures predictive of anxiety sensitivity in school attending youth? *Journal of Affective Disorders*, 168, 5-12. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.06.035>
- Masten, A. S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals Of The New York Academy Of Sciences*, 1094(1), 13-27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Mateos, A., Balsells, M. A., Molina, M. C., & Fuentes-Peláez, N. (2012). The perception adolescents in kinship foster care have of their own needs. *Revista de cercetare si interventie sociala*, 38, 25-41. https://www.rcis.ro/images/documente/rcis38_02.pdf
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.01.004>
- Mundet, A. (2014). *Els llenguatges artístics: metodologies socioeducatives de promoció de la resiliència*. [Tesis Doctoral, Universitat de Barcelona] <https://www.tdx.cat/handle/10803/279211#page=1>
- Newsome, J., & Sullivan, C. J. (2014). Resilience and vulnerability in adolescents: Genetic influences on differential response to risk for delinquency. *Journal Youth Adolescence*, 43, 1080-1095. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0108-9>
- Ortiz, M. T., Garrido, M. E., & Castañeda, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas (Selfefficacy and resilience: differences between fitness/bodybuilding athletes and non-athletes). *Retos*, 44, 232-241. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.88937>
- Owen, N., Salmon, J., Koohsari, M. J., Turrell, G., & Giles-Corti, B. (2014). Sedentary behaviour and health: mapping environmental and social contexts to underpin chronic disease prevention. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 174-177. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-093107>
- Ozan, M., & Secer, I. (2022). Investigation of The Relationship Between Athletes' Psychological Resilience, Emotional Reactivity, Psychological Maladjustment and Trait Anger Control. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (46), 143-151. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.92745>
- Petrie, T. A., Deiters, J., & Harmison, R. J. (2014). Mental Toughness, Social Support, and Athletic Identity: Moderators of the Life Stress-Injury Relationship in Collegiate Football Players. *Sport Exercise, and Performance Psychology*, 3(1), 13-27. <https://doi.org/10.1037/a0032698>
- Piñeiro-Cossio, J. & Pérez-Ordás, R. (2020). Experiencia en la aplicación de un programa piloto de actividad física para el desarrollo de la responsabilidad personal y social en un colegio de alta vulnerabilidad en Santiago de Chile. Libro de actas del Congreso Internacional, 94-100. ISBN 978-84-18321-04-7.
- Piñeiro-Cossio, J., Pérez-Ordás, R., Bermejo-Martínez, G., Alcaráz-Iborra, M., & Nuviala, A. (2023). Development and validation of a scale to assess Psychological Well-being in physical activity and sports: The PWBPA Scale. *Retos: nuevas*

- tendencias en educación física, deporte y recreación, 49, 401-407
<https://doi.org/10.47197/retos.v49.97623>
- Ramírez-Granizo, I. A., & Castro-Sánchez, M. (2018). Análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo en escolares. *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(1), 50-61.
- Ramírez-Granizo, I., Alonso-Vargas, J. M., San Román Mata, S., Ubago-Jiménez, J. L., & Martínez-Martínez, A. (2019). El rol de la resiliencia en la asociación entre la actividad física deportiva y aspectos académicos en escolares. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(3), 513-531.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5603>
- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 267-279.
- Redondo-Elvira, T., Ibañez-del-Prado, C., & Barbas-Abad, S. (2017). Spiritually resilient. Relationship between spirituality and resilience in palliative care. *Clinica y Salud*, 28, 117-121.
- Romans, M., Petrus, A., Trilla, J., & Bernet, J. (2000). *De profesión: Educador(a) social*. Paidós Ibérica.
- Ruiz-Román, C., Juárez, J., & Molina, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: de lo individual a los contextos y a las relaciones socioeducativas. *Educación Siglo XXI*, 38(2), 213-232.
- Ruiz, R., De la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 21(1), 143-151.
- Secades, X., Molinero, O., Barquín, R., Salguero, A., De la Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92.
- Tomás, M., Meléndez, J., & Navarro, E. (2008). Modelos factoriales confirmatorios de las escalas de Ryff en una muestra de personas mayores. *Psicothema*, 20(2) 304-310.
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 81(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Vaquero, E., Urrea, A., & Mundet, A. (2014). Promoting Resilience through Technology, Art and a Child Rights-Based Approach. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 45, 144-159.
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Bienestar Psicológico, Apoyo Social Percibido y Percepción de Salud en Adultos Mayores. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>
- Zschucke, E., Gaudlitz, K., & Ströhle, A. (2013). Exercise and physical activity in mental disorders: clinical and experimental evidence. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 46 (Suppl 1), S12-S21.
<https://doi.org/10.3961/jpmph.2013.46.S.S12>
- Zurita, F., Espejo, T., Cofré, C., Martínez, A., Castro, M., & Chacón, R. (2016). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.
<https://doi.org/10.6018/264651>
- Zurita, F., Castro, M., Linares, M., & Chacón, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 564-576.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1726>

Datos de los autores:

Anna Mundet Bolós
Montserrat Simó Solsona
Ramon Crespo Forte
Albert Batalla Flores
Teresa Lleixà Arribas

annamundetb@gmail.com
msimo@ub.edu
ramon.crespo@areaq.net
abatalla@ub.edu
teresa.lleixa@ub.edu

Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a
Autor/a