



Actividad física y resiliencia, una practica para la inclusión social de estudiantes con capacidades diferentes

Physical activity and resilience, a practice for the social inclusion of students with different abilities

Dr. María Julia León Bazán¹, Dra María Lizett Zolano Sánchez² y Carlos Augusto Galván León³

¹julia.leon@unison.mx. ORCID: 0000-0002-7405-6141

²maria.zolano@unison.mx. ORCID: 0000-0001-7526-2038

³shyno.reach@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.710>

Recibido: 9 de septiembre de 2024.

Aceptado: 30 de noviembre de 2024.

Publicado: 18 de diciembre 2024.

Cómo citar

León Bazán, M., Zolano Sánchez, M., & Galván León, C. (2024). Actividad física y resiliencia, una practica para la inclusión social de estudiantes con capacidades diferentes. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: Facultad Interdisciplinaria De Ciencias Económicas Administrativas - Departamento De Ciencias Económico Administrativas-Campus Navojoa*, 1(42). <https://doi.org/10.46589/riasf.v1i42.710>

Resumen

El presente documento presenta los resultados del estudio realizado del 15 de abril al 9 de octubre de 2023, bajo una metodología cuantitativa y con alcance correlacional, tomando como referencia una muestra de 49 profesores de la División de Ciencias Administrativas, Sociales y Agropecuarias, Unidad Norte de la Universidad de Sonora. El objetivo del estudio es determinar la influencia de la actividad física y la resiliencia en la inclusión social de estudiantes universitarios con capacidades diferentes. Se utilizaron los siguientes instrumentos: la Escala Mexicana de Resiliencia y un cuestionario de contexto. Los principales resultados muestran que, desde la perspectiva de los estudiantes universitarios con capacidades diferentes, se destaca el problema de la baja resiliencia para lograr la integración social. Los resultados enfatizan la





importancia de incluir un cambio de mentalidad en la comunidad universitaria donde se utilice un programa de vinculación, que contenga estrategias de práctica deportiva para asumir un modelo de resiliencia y así facilitar la inclusión social de los estudiantes con capacidades diferentes. Palabras clave: Resiliencia, actividad física, universidades, estudiantes.

Palabras Clave: Resiliencia, Actividad Física, Universidades, Estudiantes.

Abstract

This document presents the results of the study carried out from April 15 to October 9, 2023, under a quantitative methodology and with a correlational scope, taking as a reference a sample of 49 professors from the Division of Administrative, Social and Agricultural Sciences, North Unit of the University of Sonora. The aim of the study is to determine the influence of physical activity and resilience on the social inclusion of university students with different abilities. The following instruments were used: the Mexican Resilience Scale and a context questionnaire. The main results show that, from the perspective of university students with different abilities, the problem of low resilience to achieve social integration stands out. The results emphasize the importance of including a change of mentality in the university community where a linkage program is used, which contains strategies of sports practice to assume a model of resilience and thus facilitate the social inclusion of students with different abilities.

Key Words: Resilience, physical activity, universities, students.

Introducción

Las investigaciones sobre resiliencia se han centrado principalmente en áreas como la pediatría (Werner y Smith, 1989), la vulnerabilidad en niños, adultos y comunidades expuestas a conflictos, crisis políticas y desastres naturales, así como en su aplicación en la educación (Melillo, 2004), las organizaciones (Veliz, 2014) y la psicología, en sus vertientes clínica, social y familiar (Jaramillo-





Moreno y Cuervo, 2016; Jaramillo-Moreno y Cuevas, 2019). En el ámbito deportivo, sin embargo, el estudio de la resiliencia es relativamente reciente (Galli y González, 2015).

Según Flórez, López y Vílchez (2020), siguiendo las ideas de Werner y Smith (1989), la **resiliencia** es una estrategia pedagógica que permite desarrollar habilidades y aptitudes modificables, adquiribles y enseñables que actúa como un factor social que favorece la humanización, promoviendo mayores niveles de autonomía, inteligencia y solidaridad. Estos autores concluyen que la resiliencia se integra en el ámbito educativo como un soporte clave para la formación integral del estudiante, facilitando no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades para enfrentar los desafíos de la vida.

La resiliencia no solo ayuda a enfrentar eventos traumáticos, sino que fortalece a los individuos, dotándolos de más recursos para afrontar futuras situaciones adversas, es un proceso dinámico que permite superar la adversidad, manteniendo un funcionamiento psicológico y físico equilibrado (Rutter, 2012; en Reche, Tutte y Ortín, 2014; Jaramillo-Moreno, 2018). En el ámbito deportivo, García et al. (2014) definen la resiliencia deportiva como la capacidad de los atletas para superar la adversidad y mantener un rendimiento elevado, a pesar de los obstáculos y desafíos que puedan surgir a lo largo de su carrera ya que esta habilidad es crucial para el éxito deportivo, especialmente en personas con discapacidad, ya que el camino hacia la cima está plagado de altibajos que pueden desalentar incluso al atleta más decidido.

Diversos autores sostienen que la actividad física es una herramienta clave para fortalecer las capacidades humanas, incluida la resiliencia. Trigueros et al. (2020) y Ortega y Montero (2021) destacan que el deporte facilita el desarrollo de resiliencia en jóvenes, ayudándolos a superar las adversidades propias de la transición de la adolescencia a la adultez. Dado que la práctica deportiva no siempre ofrece resultados positivos inmediatos y requiere perseverancia y adaptación ante





situaciones negativas, Pedro y Veloso (2018) argumentan que desarrollar resiliencia en los estudiantes universitarios, es fundamental para alcanzar un mejor rendimiento y experiencias más satisfactorias.

La práctica de actividad física orientada al rendimiento (clima ego) vincula las metas de logro con la superación individual, donde la motivación del sujeto se centra en alcanzar un mayor rendimiento y reconocimiento social al demostrar habilidades superiores (Méndez-Giménez et al., 2013). En este contexto, la motivación se consolida como un factor clave, conectándose con la resiliencia, una capacidad psicológica no innata que permite enfrentar y superar experiencias estresantes, evitando trayectorias negativas (Zurita et al., 2017; Reche, Martínez y Ortín, 2020). Con base en lo anterior, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo estudiar la correlación existente entre el nivel de resiliencia con el clima motivacional hacia el deporte del estudiante universitario.

Materiales y Método

En este documento se presentan los resultados del estudio desarrollado bajo una metodología cuantitativa y con un alcance correlacional, con el objetivo de determinar la influencia de la actividad física y la resiliencia en la inclusión social de estudiantes universitarios con capacidades diferentes. En cuanto a la temporalidad de la recolección, este clasifica como un estudio transeccional, al hacer la recolección y el análisis de la información en un solo momento. Su diseño se considera no experimental, debido a que el fenómeno se estudia tal y como se presenta en la naturaleza, sin modificación alguna de las variables estudiadas (Cohen, Manion y Morrison, 2011). Para estudio se tomaron como sujetos de estudio una población de 546 alumnos con capacidades diferentes inscritos en el semestre 2023-2 dentro de la Universidad de Sonora (Tabla 1):

Tabla 1: Número total de estudiantes con capacidades diferentes inscritos en el semestre 2023-2.

Unidad	Alumnos
Unidad Regional Centro	435





Unidad Regional Norte	62
Unidad Regional Sur	49
Total	546

Fuente: Dirección de Planeación, UNISON (2023).

Del total de la población se obtuvo una muestra de 109 alumnos con las características de la muestra planteadas para esta investigación y se tomaron en consideración otros criterios de inclusión para este estudio, tales como: estar inscrito de forma presencial en las licenciaturas de las unidades pertenecientes a la UNISON, aceptar participar de manera voluntaria y asentir el consentimiento informado. Para la obtención de datos, se utilizó la Escala de Resiliencia Mexicana (RESI-M), la cual fue desarrollada por Palomar y Gómez en 2010 y se basa en los instrumentos *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), de Connor y Davidson (1999), y *Resilience Scale for Adults* (RSA) de Friborg, Hjmdal, Rosenvinge y Martinussen (2001).

Para la recopilación de información se utilizó el *Google Forms* en el periodo del 15 de abril al 9 de octubre de 2023, y se pidió al estudiantes de la muestra elegida, responder de forma voluntaria la RESI-M y un cuestionario que contenía los cuatro aspectos que la literatura reporta La RESI-M está conformada por 43 ítems que se agrupan en cinco factores: 1. *Fortaleza y confianza en sí mismo*, se refiere a la claridad que los individuos tienen acerca de sus objetivos, el esfuerzo por alcanzar sus metas, la confianza que posee de que alcanzará el éxito y el optimismo, fortaleza y tenacidad con la que enfrentan sus retos; 2. *Competencia social*, se refiere a la competencia para relacionarse con los demás, facilidad para hacer nuevos amigos, reír y disfrutar de momentos con ellos; 3. *Apoyo familiar*, se refiere a las relaciones familiares y el apoyo que brinda la familia; 4. *Apoyo social*, se refiere al apoyo, contar con personas en momentos difíciles, que puedan ayudar, den aliento y se preocupen por uno y 5. *Estructura*, se refiere a la capacidad

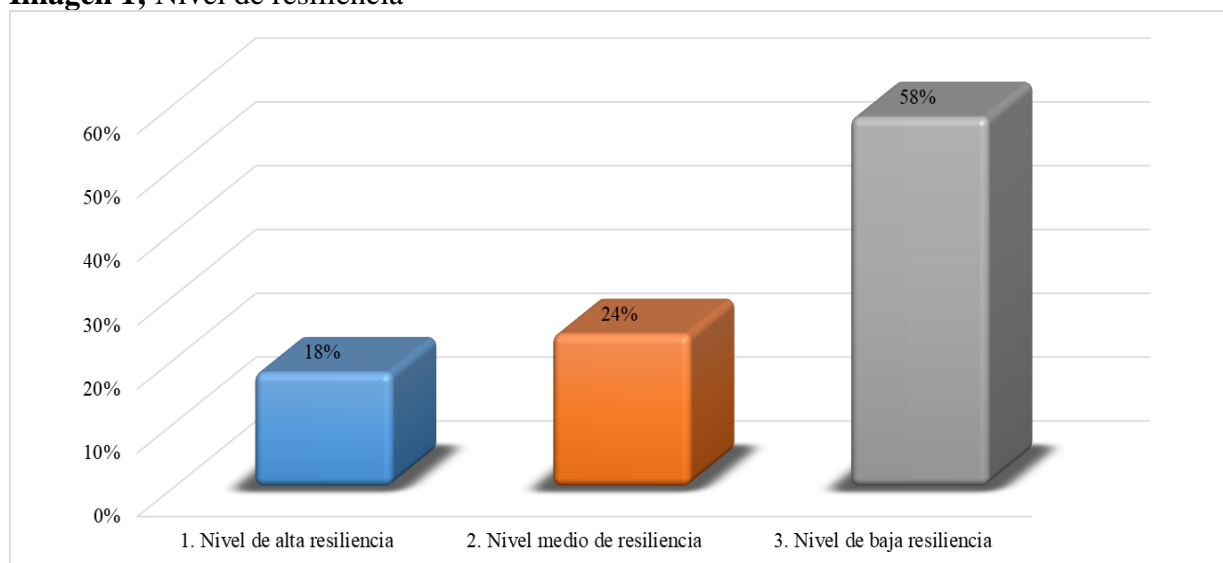


de las personas para organizarse, planear actividades y el tiempo, tener actividades sistémicas aún en momentos difíciles. El valor de la confiabilidad fue obtenido por medio de un estudio piloto, 0.948.

Resultados

Tras analizar los datos obtenidos por medio de los estudios exploratorios, a continuación, se presentan los resultados más relevantes del trabajo de investigación basado en la fase exploratoria de la investigación para conocer los principales desafíos de cada una de las variables analizadas.

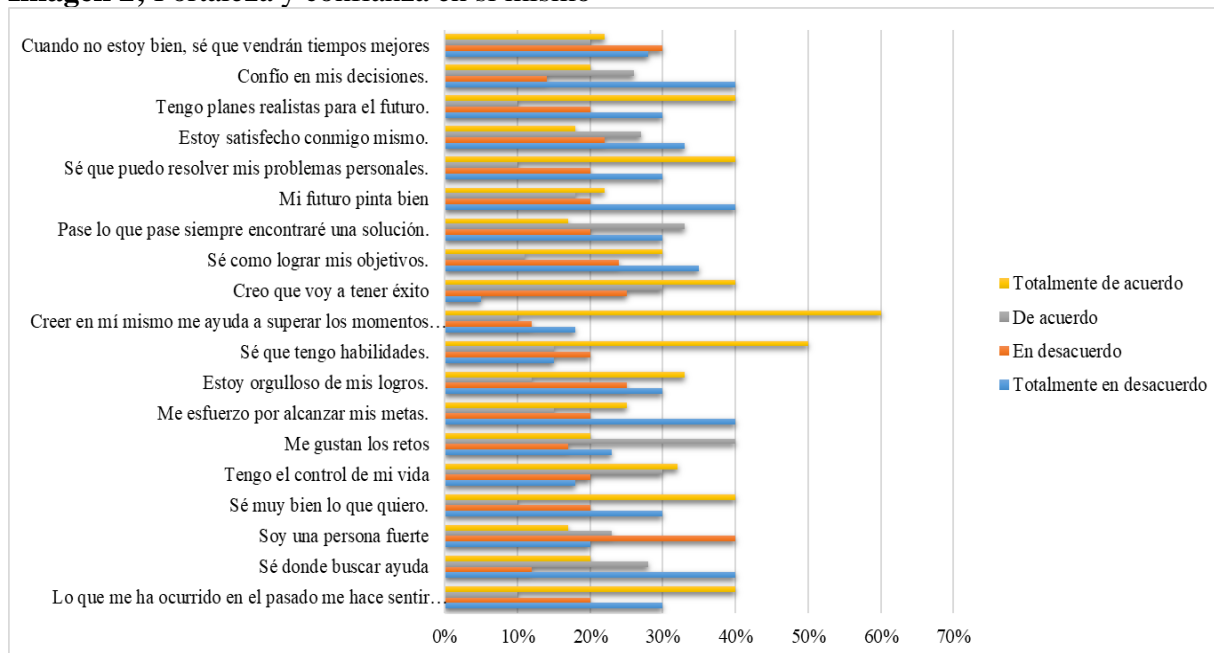
Imagen 1; Nivel de resiliencia



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

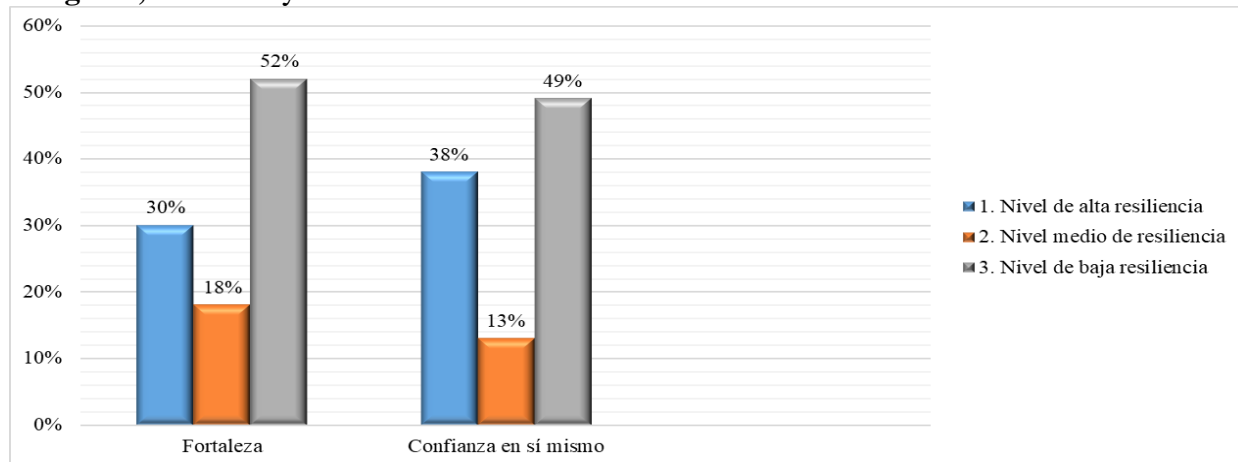
La Imagen 1 presenta los resultados del nivel de resiliencia en relación con el tema de la investigación. Los datos muestran que el 58% de los estudiantes se ubica en un nivel de resiliencia bajo, seguido por un 24% en nivel medio y un 18% en nivel alto.

Imagen 2; Fortaleza y confianza en sí mismo



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos

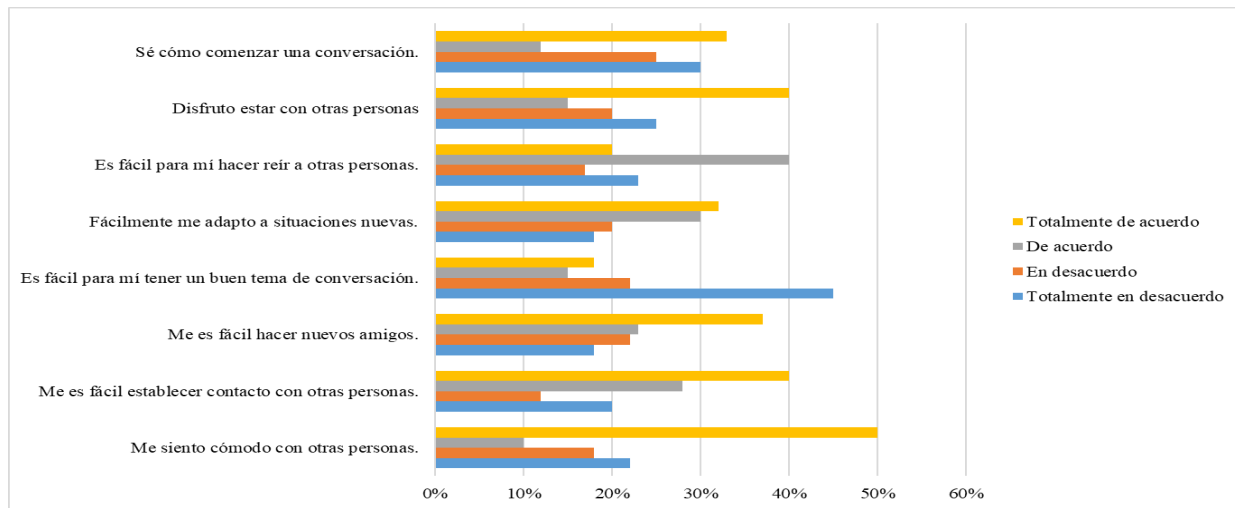
Imagen 3; Fortaleza y confianza en sí mismo



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

Las Imágenes 2 y 3 presentan información relacionada con el factor de *fortaleza y confianza en sí mismo*, considerado por la literatura como uno de los más relevantes para medir la resiliencia. Los reactivos que conforman este factor aluden a la claridad de los individuos respecto a sus objetivos, el esfuerzo dirigido hacia el logro de sus metas, la confianza en su capacidad para alcanzar el éxito, y el optimismo, fortaleza y tenacidad con que enfrentan los desafíos. Los resultados indican que más del 50% de los estudiantes con capacidades diferentes presentan niveles bajos de fortaleza y confianza en sí mismos, reflejando una resiliencia baja, mientras que solo una minoría evidencia niveles altos de resiliencia.

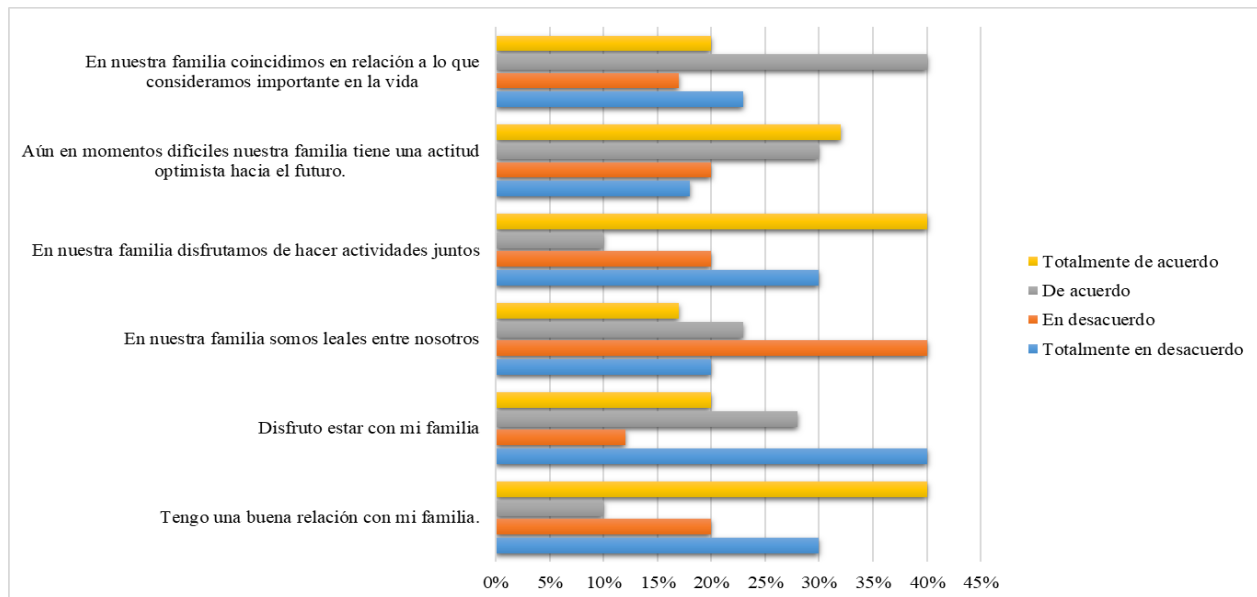
Imagen 3; Competencia social



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

La Imagen 3 presenta el factor de resiliencia relacionado con la *competencia social*, que se refiere a la capacidad de los individuos para interactuar con los demás, establecer nuevas amistades, hacer reír a las personas y disfrutar de conversaciones. Aunque más del 50% de los estudiantes de la muestra se siente cómodo al relacionarse y encuentra fácil disfrutar del contacto social, su seguridad en estas habilidades no es plena, dado que el 45% manifiesta dificultades para encontrar un buen tema de conversación.

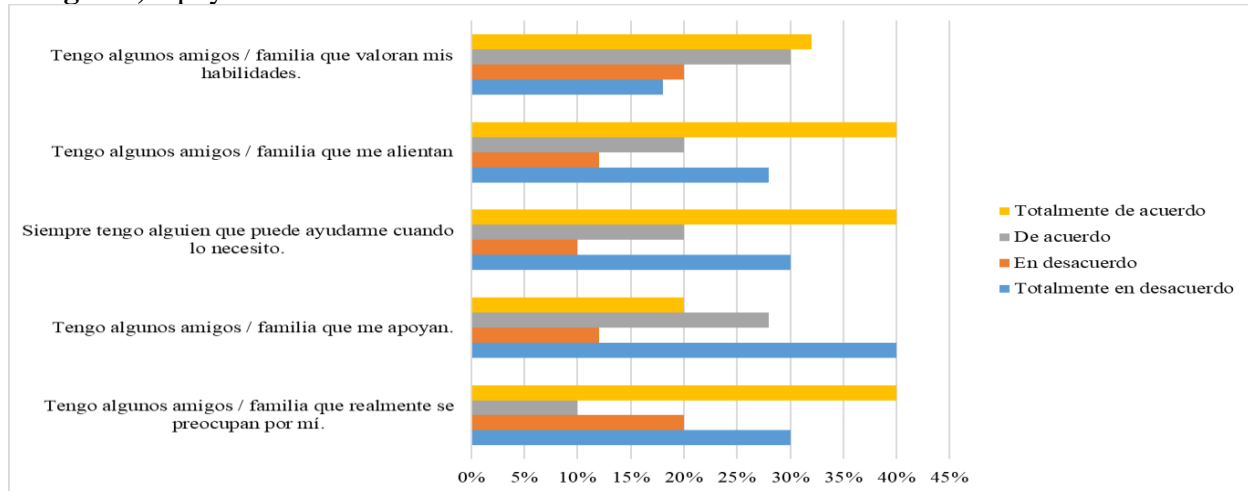
Imagen 4; Apoyo familiar



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

La información presentada en la Imagen 4 se refiere al factor de resiliencia asociado al *apoyo familiar*. Este factor analiza las relaciones entre los miembros de la familia, el respaldo que estos brindan, la lealtad familiar, así como la coincidencia en visiones de vida y el tiempo compartido en actividades conjuntas. Los resultados muestran que, aunque más del 40% de los estudiantes indica tener una buena relación con su familia y disfruta de las actividades en conjunto, también reconocen que en ciertos momentos no perciben lealtad, lo que les impide disfrutar plenamente de la convivencia familiar.

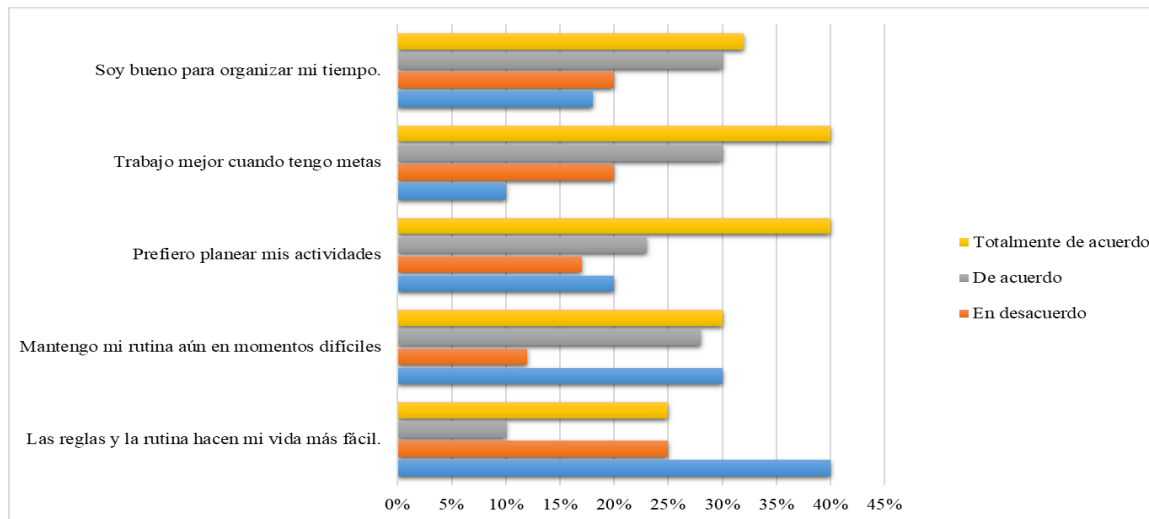
Imagen 5; Apoyo social



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

La información presentada en la Imagen 5 corresponde al factor de resiliencia relacionado con el apoyo social, centrado principalmente en el respaldo de los amigos. Este factor evalúa la disponibilidad de personas que brindan ayuda, ánimo y acompañamiento en momentos difíciles. Los resultados muestran que casi el 50% de los estudiantes con capacidades diferentes perciben que cuentan con amigos que se preocupan por ellos, los apoyan y los motivan, lo que contrasta con el menor respaldo que sienten por parte de su familia.

Imagen 6; Estructura



Fuente: Elaboración propia con base a los resultados estadísticos.

La información presentada en la Imagen 6 corresponde al último factor de resiliencia, relacionado con la estructura. Este factor se define como la capacidad de las personas para organizarse, planificar actividades y gestionar el tiempo, así como establecer reglas y mantener sistemas incluso en situaciones adversas. Los resultados muestran que, aunque casi el 60% de los estudiantes considera que las reglas y la rutina no facilitan su vida, logran mantener sus hábitos en momentos difíciles mediante una cuidadosa planificación de sus actividades, y establecen metas y objetivos claros para alcanzarlas.

Discusión de resultados

Los resultados del estudio destacan que, aunque la resiliencia no evita la ocurrencia de situaciones negativas, las personas resilientes combinan organización sistemática con flexibilidad, permitiéndoles afrontar los problemas mediante una planificación adaptativa. En el caso de los estudiantes universitarios con capacidades diferentes, se identificó que los recursos personales, así como el entorno social y familiar, son fundamentales para enfrentar situaciones estresantes y condiciones adversas, favoreciendo el desarrollo de habilidades y fortaleciendo su autoestima.



La fortaleza personal facilita la adaptación al estrés cotidiano, permitiendo a los individuos superar desafíos de manera saludable. Además, otras fuentes de apoyo, como la escuela, los amigos y los tutores, también desempeñan un papel relevante al complementar el respaldo familiar y satisfacer las diversas necesidades emocionales y sociales. En conjunto, estos recursos internos y externos no solo promueven respuestas saludables ante las dificultades, sino que también constituyen la base para el desarrollo de una resiliencia efectiva.

Conclusiones

La resiliencia es un proceso dinámico en el que la interacción de recursos personales, competencia social y apoyo familiar permite a los individuos afrontar desafíos de manera efectiva. En el caso de los estudiantes universitarios con capacidades diferentes, estos factores fortalecen la capacidad de organización y flexibilidad, esenciales para superar situaciones adversas. Además, la participación en actividades físicas juega un papel relevante al fomentar habilidades como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y el liderazgo. Estos espacios ofrecen a los estudiantes con capacidades diferentes la oportunidad de forjar amistades y gestionar conflictos de forma constructiva, preparándolos para enfrentar de manera exitosa las interacciones sociales en el entorno universitario y en futuros contextos sociales más complejos.

Los resultados del estudio indican que los estudiantes perciben una participación limitada por parte de las autoridades universitarias en la promoción de la resiliencia y la integración social de aquellos con capacidades diferentes. Según las opiniones recabadas, esta situación se atribuye a la falta de iniciativa institucional para implementar estrategias orientadas al desarrollo de habilidades resilientes. La ausencia de esfuerzos estructurados limita las oportunidades de estos estudiantes para integrarse plenamente con el resto de la comunidad universitaria, afectando su bienestar y su participación activa en la vida académica y social.

Los resultados presentados en este estudio confirman la viabilidad del proyecto y cumplen con el objetivo planteado: determinar la influencia de la actividad física y la resiliencia en la inclusión social de estudiantes universitarios con capacidades diferentes. Se evidencia que la acción



individual tiene un impacto significativo en la mejora del entorno social y, se reconoce la relación dinámica entre la resiliencia y la actividad física que permite proponer trabajar en un programa que contenga estrategias en las que el deporte se utilice como un medio efectivo para fomentar tanto la resiliencia como la inclusión social de estos estudiantes con capacidades diferentes.

En resumen, se puede concluir que, según lo expuesto anteriormente, hay que mencionar que es necesario elaborar programas preventivos y de intervención basados en un programa que contenga actividad física para promover la resiliencia de los estudiantes con capacidades diferentes, que les permita desarrollar habilidades y estrategias para afrontar con mayor eficacia las situaciones cotidianas que contribuyan a mejorar sus condiciones de vida. Este estudio presenta varias limitaciones que sugieren sean trabajos en vías de investigación futuras. La percepción de la que aquí se presenta, solo en una parte del total de los estudiantes, debe ser también aplicado al resto de la comunidad universitaria, agregando también variables como sexo, edad y estado civil.

Referencias

- Cohen, L., L. Manion y K. Morrison (2011). *Research Methods in Education* (7th ed.). London: Routledge.
- Connor, K.M. y Davidson, J.R.T. (1999). Development of a new resilience scale: The Connor - Davidson Resilience Scale (CDRISC). *Depresión and Anxiety*, 18(2), 76- 82.
- Flórez, L. López, J. y Vílchez, R.A. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35- 47.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H. y Martinussen, M. (2001). A new rating scale for adult resilience: ¿What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76.
- Galli, N. y González, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. <http://doi.org/10.1080/1612197x.2014.946947>
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., De la Vega, R. y 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), 83-98. <http://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300010>



- Jaramillo-Moreno, R. A. (2018). Resiliencia familiar, comprensión, campos de aplicación, aportes y desafíos. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 13(2), 255-266. <http://doi.org/10.15332/s1794-9998.2017.0002.09>
- Jaramillo-Moreno, R. y Cuervo, J. C. (2016). *Mi casa, territorio de paz. El resurgir de las familias militares frente a la adversidad. Exploración de los recursos resilientes en familias frente a la privación de la libertad por acciones del servicio*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/31220?show=full>
- Jaramillo-Moreno, R. y Cuevas, C. (2019). *La persona: on-off. Desafíos de la familia en la cuarta revolución industrial. Violencia intrafamiliar, género y resiliencia: límites, desafíos y potencialidades*. Universidad de la Sabana. <https://intellectum.unisabana.edu.co/handle/10818/39735>
- Melillo, A. (2004). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de resiliencia. En A. Melillo, E.B. Suárez y D. Rodríguez (Comps.), *Resiliencia y subjetividad*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. (2004). *Proyecto de construcción de resiliencia en las escuelas medias*. Secretaría de Educación de la Ciudad de Buenos Aires.
- Ortega, A. M. S., & Montero, F. J. O. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-11.
- Palomar, J. y N. Gómez (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272010000100002&lng=es&tlng=es [Links]
- Pedro, S. y Veloso, S. (2018). Explorando la resiliencia en deporte. Apoyo del entrenador a la autonomía y compromiso del Atleta – Una contribución a la literatura [Exploring resilience in sports. Coach's autonomy support and athletes engagement -A contribute to literature]. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 151–160. <http://doi.org/10.6018/cpd>
- Reche, C. y Ortín, F. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances De La Psicología Del Deporte En Iberoamérica*, 2(2), 49-57. https://www.researchgate.net/publication/281458702_Consistencia_de_la_version_espanola_de_la_escala_de_resiliencia_en_esgrima/link/55e95e3408aeb65162647c06/download
- Reche, C., Martínez, A. y Ortín, F. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17–26.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., González-Bernal, J. y López-Liria, R. (2019). Emotion, Psychological Well-Being and Their Influence on Resilience. A Study with Semi-Professional Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), Artículo 4192. <http://doi.org/10.3390/ijerph16214192>
- Véliz Montero, F. (2014). *Resiliencia organizacional*. Editorial Gedisa.





- Veliz Montero, F. (2014). *Resiliencia organizacional: El desafío de cuidar a las personas, mejorando la calidad de vida para las empresas*. Editorial Gedisa.
- Werner, E. y Smith, A. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1989.tb01636.x>
- Werner, E. y Smith, R. (1982). *Vulnerable but invincible: a study of resilient children*. McGraw-Hill.
- Zurita, F., Castro, M., Linares, M., y 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>



[Neliti - Indonesia's Research Repository](#)

