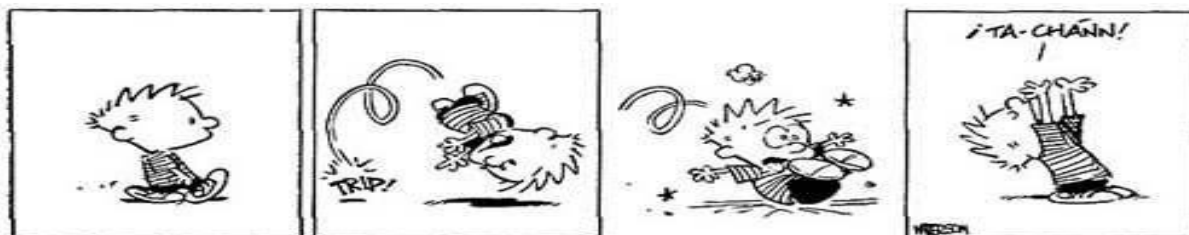


## La resiliencia en el tiro con arco

Lic. María Belén Odena (Psicóloga)



**¿Qué es la resiliencia?** El diccionario de la Real Academia Española la define como la “Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”. Etimológicamente proviene de “Resilio” que significa rebotar o volver hacia atrás.

**¿Que implica ser resiliente?** El ser resiliente es aquel que tiene capacidad para tolerar y superar las adversidades de la vida. Esta modalidad de afrontamiento no implica que los problemas rebotan sobre una coraza impenetrable sino que ante cada situación adversa, la persona se fortalece adquiriendo mayor seguridad y confianza en sí mismo. Ser resiliente significa aceptar desafíos, arriesgarse a pesar del temor y la incertidumbre y buscar la superación personal, tolerando momentos de frustración, con la convicción de que más allá del resultado habrá un crecimiento a nivel intelectual y emocional.

**¿Resiliente se nace o se hace?** La resiliencia está multideterminada, esto significa que involucra tanto factores psicológicos innatos como variables socioambientales que serán preponderantes; la interacción con el medio ambiente y los otros significativos -familiares, amigos, docentes, compañeros, etc.-, podrá favorecer o impedir el desarrollo de las habilidades necesarias para el afrontamiento de las circunstancias adversas.

Estas circunstancias pueden provenir del entorno -como en catástrofes ambientales inevitables o exposición a conflictos bélicos- o del mundo interno, intrapsíquico, -como las situaciones de estrés ante un suceso traumático o una competencia-.

**¿Cuál es la importancia de la resiliencia en el deporte?** Competir implica exponerse “voluntariamente” a situaciones estresantes: la preparación física, las lesiones, las expectativas propias y ajenas sobre el rendimiento, viajes, relaciones interpersonales y/o condiciones meteorológicas, entre otras variables que son propias de cada deporte. Cuerpo y mente no pueden dissociarse a voluntad. Hemos visto deportistas exitosos vulnerables ante conflictos personales y situaciones estresantes; por lo tanto, comprender y reforzar las habilidades potenciales para su afrontamiento es uno de los principales desafíos de la psicología del deporte.

Cuando estas habilidades se incorporan quedan disponibles para su empleo fuera del ámbito deportivo; es decir que se podrán extrapolar a situaciones laborales, escolares y/o sociales cuando sean necesarias.

**¿Cómo se relaciona la resiliencia con la arquería?** El tiro con arco, tanto en su aspecto lúdico como competitivo, implica el aprendizaje y la puesta en marcha de estrategias resilientes. Aunque el arquero tenga un perfecto manejo de la técnica puede quedar debilitado ante una situación adversa proveniente de su vida cotidiana o de la misma práctica deportiva.

El entorno actúa como espacio de contención, los más jóvenes encuentran en sus pares y en sus instructores el apoyo necesario para sentirse seguros de sí mismos, para fallar, aprender del error y superarse progresivamente. Esta actitud produce efectos que se expanden a otras esferas de la vida posibilitando el fortalecimiento y el crecimiento personal.

### **Referencia bibliográfica**

García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., 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), 83-98. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n3/art09.pdf>