

Caballero-García, P.A., Constante-Amores, A. & Galeano-Terán, A.S. (2024). Práctica deportiva saludable, resiliencia del profesorado e inclusión educativa en Imbabura (Ecuador). *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27(1), 167-183.

DOI: <https://doi.org/10.6018/reifop.575951>

Práctica deportiva saludable, resiliencia del profesorado e inclusión educativa en Imbabura (Ecuador)

Presentación Ángeles Caballero-García, Alexander Constante-Amores, Alex Santiago Galeano Terán

Facultad de Educación, Universidad Camilo José Cela. Madrid

Resumen

El deporte es una potente herramienta para promover inclusión social y mejora la resiliencia de quienes lo practican, tan necesaria para afrontar situaciones de riesgo, el crecimiento personal y el éxito académico-profesional. En el contexto ecuatoriano, los informes de datos oficiales indican que solo el 9.6% de la población con nivel de educación secundaria practica deporte, y la práctica deportiva es superior en la población masculina que la femenina. Nuestro objetivo fue conocer la resiliencia y práctica deportiva del profesorado de secundaria de Imbabura y su valoración y práctica en el aula, para promover una educación que resuelva sus necesidades en este sentido. La metodología fue no experimental, transversal, descriptiva y relacional. La muestra estuvo formada por 878 docentes, evaluados con el CD-RISC y un cuestionario ad hoc de elaboración propia. Los resultados muestran alta práctica deportiva y resiliencia del profesorado. Destaca su autoeficacia y tenacidad. Dan valor a la resiliencia en el aula y trabajan sobre todo el control bajo presión. No hay diferencias significativas en resiliencia por práctica deportiva y sí las hay por género en esa variable a favor de los hombres. Los datos se discuten en la línea de promover pedagogías inclusivas, igualitarias, resilientes y saludables.

Palabras clave

Deporte; resiliencia; educación inclusiva; diferencias de género.

Contacto:

Presentación A. Caballero García. Facultad de Educación. Universidad Camilo José Cela. C/ Castillo de Alarcón, 49 · Urb. Villafranca del Castillo · 28692 Madrid. Email: pcaballero@ucjc.edu

Healthy sports practice, teacher resilience and educational inclusion in Imbabura (Ecuador)

Abstract

Sport is a powerful tool to promote social inclusion and improves the resilience of those who practice it, so necessary to face risk situations, personal growth, and academic-professional success. In the Ecuadorian context, official data reports indicate that only 9.6% of the population with secondary education level practice sport, and sport practice is higher in the male population than in the female population. Our objective was to learn about the resilience and sports practice of secondary school teachers in Imbabura and their assessment and practice in the classroom, in order to drive an education that meets their needs in this regard. The methodology was non-experimental, cross-sectional, descriptive, and relational. The sample consisted of 878 teachers who were evaluated with the CD-RISC and an ad hoc questionnaire of their own elaboration. The results show a high level of sport practice and resilience among teachers. Their self-efficacy and tenacity stand out. They value resilience in the classroom and work especially on control under pressure. There are no significant differences in resilience by sport practice and there are significant differences by gender in this variable in favour of men. The data are discussed in the line of promoting inclusive, egalitarian, resilient and healthy pedagogies.

Key words

Sport; resilience; inclusive education; gender differences.

Introducción

Pruebas científicas vinculan la práctica de la actividad física-deportiva con una mejor salud (Cala y Navarro, 2011) y calidad de vida de las personas, en general, y de los jóvenes adolescentes, en particular (Chales y Merino, 2019). La actividad física aporta beneficios físicos, psicológicos y sociales (Tuero del Prado et al., 2006). Los sujetos activos físicamente en su juventud padecen menos enfermedades en la etapa adulta (Muñoz, 2022). La actividad física influye positivamente en el crecimiento óseo, potencia la absorción de oxígeno, ayuda en la regulación y distribución de flujos sanguíneos, incrementa el metabolismo basal, fortalece músculos y corazón (Muñoz, 2022). Los individuos que practican deporte regularmente desde edades tempranas disminuyen el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, cáncer o diabetes tipo II (Royo et al., 2017), entre otros aspectos.

Pero el deporte, también es considerado una potente herramienta a la hora de promover la inclusión social (Prat et al., 2012), la igualdad de oportunidades (Torres y Limón, 2021) y la transformación social (Mundet et al. 2021). La práctica deportiva se relaciona con “vivir juntos” compartiendo momentos de recreación sin segregación, asistiendo, participando y progresando hacia un bien común (Hernández, 2017).

La resiliencia, por su parte, es otro elemento que interactúa dinámicamente con la inclusión social. Las personas resilientes desarrollan habilidades adaptativas (León et al., 2019), superan eventos adversos, se adecúan al cambio (Burns y Anstey, 2010), controlan su ansiedad ante fracasos inevitables sin deseos de rendición o abandono (Oriol, 2012), tienen

un desarrollo exitoso a pesar de las circunstancias (Iglesias, 2006), se caracterizan por un locus de control interno, una autoimagen positiva y optimista, y creen que la vida tiene pleno sentido (Burns y Anstey, 2010).

El deporte a su vez puede actuar como tutor de resiliencia en contextos incluyentes (Benítez-Corredor et al., 2019). Mejora la resiliencia de las personas que lo practican (Ruíz, 2017; Secades, 2014) y, la resiliencia, a su vez, correlaciona positivamente con el rendimiento deportivo (Ortiz et al., 2022). Los deportistas resilientes, evalúan las situaciones de estrés no como una amenaza sino como un reto a vencer y una oportunidad de crecer (Bretón, 2022).

En situaciones de adversidad laboral, la resiliencia disminuye la vulnerabilidad al estrés (Vera-García y Gambarte, 2019a) y funciona como mediadora de la autoeficacia (Galindo y Pegalajar, 2020). Frente a los profesores menos resilientes, que suelen sobrevalorar el riesgo y, como consecuencia, incrementan su efecto negativo con cansancio e indiferencia en el trabajo (Vicente de Vera y Gabari, 2019), los docentes resilientes tienen mayor capacidad de superación personal y se sobreponen mejor a las dificultades del contexto escolar (Rossel et al., 2021); afrontan de manera propositiva los estresores propios de su labor docente; tienen la facultad de relacionar equitativamente las emociones y la enseñanza; impulsan el pensamiento crítico; aceptan que las relaciones son el eje central de la resiliencia; son capaces de lograr un ajuste equitativo entre su vida social y laboral; mantienen emociones positivas, motivación interna y sentido de eficacia-eficiencia (Acevedo y Restrepo, 2012); regulan sus estados emocionales, afrontan mejor situaciones adversas y desarrollan estrategias resilientes para afrontar contratiempos y adversidades (Mérida et al., 2020), resistiendo de mejor manera a los sucesos estresantes, permitiendo superarlos e incluso salir fortalecidos de las experiencias propias del ámbito profesional (Gambarte, 2019; Vera-García y Gambarte, 2019b).

Igualmente, la resiliencia del profesorado hará a los alumnos más competentes y resilientes, les pondrá en situación de ventaja a la hora de afrontar situaciones de conflicto, superar dificultades, afrontar el futuro con confianza y optimismo (Uriarte Arciniega, 2006), y favorecerá su integración (Day y Gu, 2015). El profesorado que valora la resiliencia ejecuta una práctica resiliente e inclusiva en su aula (Marchena et al., 2015). Mientras que los docentes menos resilientes tienen bajo desempeño resiliente e inclusivo en el aula (Méndez et al., 2017).

Los alumnos resilientes tienen mayor capacidad para resolver problemas y generar respuestas alternativas, promueven patrones innovadores de interacción didáctica (Villalta y Saavedra, 2012), responden positivamente al contacto con sus compañeros de clase; son activos, flexibles y adaptables; se comunican con facilidad, tienen autonomía y fuerte sentido de independencia (Flores, 2008). La resiliencia favorece el establecimiento de vínculos emocionales y de inclusión entre alumnos y profesores (Smith, 2019).

Contextos resilientes son ambientes educativos donde reina la tranquilidad, la confianza y se transmite el optimismo. Son entornos centrados en el alumno y su desarrollo, donde son esenciales la calidad de vida, la adaptación y la inclusión en el medio (Ramírez y Castro, 2018). Con una pedagogía resiliente, el alumno aumenta sus capacidades para luchar y defenderse frente a las adversidades e infortunios que puedan surgirle a lo largo de su vida personal, escolar y profesional (Ramírez y Castro, 2018). Resulta, por tanto, fundamental que los maestros refuercen la inclusión de los estudiantes, tomando en cuenta la importancia que tiene educar en una resiliencia inclusiva (Miguéles et al., 2017).

En nuestro análisis de la educación secundaria ecuatoriana, hemos detectado infinidad de factores que producen vulnerabilidad: en el profesorado, altos niveles de estrés percibidos, estados de ánimo negativos, déficit en la salud mental y riesgos de patologías psiquiátricas,

unidos al desinterés del alumnado y la poca colaboración de los padres de familia (Guerrero et al., 2018), también agotamiento emocional, desgaste físico, trastornos musculares, déficits gastrointestinales, etc.; aspectos, todos ellos, que afectan a su calidad de vida y deterioran su desempeño profesional (Restrepo et al., 2006). En el alumnado de secundaria, se han detectado problemas de aprendizaje, emocionales e interpersonales, desmotivación, falta de compromiso durante el proceso de aprendizaje y predisposición a adicciones (López et al. 2013), riesgo educativo y fracaso académico, depresión, baja autoestima (Noriega, et al., 2015), deserción y bajo aprovechamiento escolar. Todo esto pone en riesgo su estabilidad educativa, su permanencia en secundaria, su relación con el profesor y grupo de iguales, el clima escolar y la inclusión educativa (López et al., 2009).

La inclusión en el sistema educativo ecuatoriano debería permitir a los alumnos tener la posibilidad de desarrollarse intelectualmente y mejorar su aprendizaje, sin establecer requerimientos, ni elementos de selección o discriminación, garantizándole el acceso a una cultura común (Carrión y Santos, 2019). Sin embargo, existen deficiencias en los docentes difíciles de subsanar: poco conocimiento sobre un currículo resiliente e inclusivo y debilidades en una supuesta equidad en el aula (Rojas et al., 2020). La educación inclusiva en Ecuador se encuentra aún en un estado inicial, pese a los dictámenes jurídicos favorables. Se precisan cambios importantes que requieren mayor compromiso de todos sus actores directos, docentes y autoridades (Corral et al., 2015).

Un importante mecanismo facilitador de inclusión son los juegos y deportes tradicionales, su práctica implica la presencia y colaboración de toda la comunidad educativa (Ríos, 2009). Según la base de datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo (2009) en Ecuador, solo el 31.6% de la población ecuatoriana practica deporte, frente al 68.4% restante que no. El promedio de horas dedicado a la práctica deportiva es de dos en grupos de 12 a 24 años y disminuye a medida que avanza la edad (>45 años). Las personas con nivel de instrucción superior, entre las que se encontrarían nuestro profesorado de secundaria, son las que más práctica deportiva tienen, el 50% de ellos, frente al 41% de este colectivo que no. Finalmente, solo el 9,6% de la población con nivel de educación secundaria practica deporte, frente al 2,9% de este colectivo que no. Y, generalmente, los hombres (47.7%) practican más deporte que las mujeres (16.2%). De aquí que este organismo recomiende promocionar la práctica de actividad física y deportiva desde los primeros años de escolaridad, por ser críticos para el aprendizaje y el desarrollo de buenos hábitos deportivos y saludables, y de manera inclusiva.

El juego tradicional es una de las maneras más agradables de aprender para los adolescentes, debido a sus características pedagógicas recreativas (Giró, 1998). El ecuavóley es un deporte tradicional ecuatoriano, creado a inicios de 1900 y practicado diariamente por una gran cantidad de personas de todas las edades. Tiene características inclusivas debido a su gran popularidad y representa una parte fundamental de la cultura de Ecuador (Galeano-Terán y Chuquín 2020), de aquí que lo hayamos escogido como objeto de análisis e instrumento promotor de esa pedagogía inclusiva y resiliente que queremos defender.

En virtud de los datos expuestos, no cabe duda de que uno de los mayores retos para el sistema educativo en secundaria en general, y en Ecuador en particular, es entender y promover políticas y prácticas de inclusión que permitan alcanzar los aprendizajes básicos de la educación a todo el alumnado (Domínguez, 2011). Acciones que proporcionen a su profesorado y alumnado herramientas resilientes para recuperarse frente a la adversidad, para perseverar y seguir comprometidos con educación saludable (Cala y Navarro, 2011) y de calidad (Day y Gu, 2015).

En este contexto, los objetivos de nuestro estudio fueron:

- a) Conocer la práctica deportiva del profesorado de secundaria de la provincia de Imbabura, su nivel de resiliencia, la valoración que da a la práctica de resiliencia en clase, y el tipo de resiliencia que predomina en su docencia.
- b) Determinar si existen diferencias significativas en la resiliencia de este profesorado en función de si practica o no practica deporte y su género
- c) Comprobar si existen diferencias en práctica deportiva del profesorado en función del género.

Todo ello, con el fin de promover una práctica deportiva saludable en secundaria mediante un deporte tradicional como el ecuavóley que, basándose en la resiliencia del profesorado, desarrolle resiliencia e inclusión en el aula.

Metodología

La metodología de la investigación es transversal, cuantitativa, de diseño no experimental o ex-post facto, basada en un análisis descriptivo y relacional.

Participantes

De una población de 217.024 docentes de Ecuador en el año 2020, se seleccionó mediante un muestreo aleatorio por conglomerados a partir de la variable “distrito”, una muestra de 878 docentes de Educación General Básica y Bachillerato (Educación Secundaria Obligatoria -ESO- y Bachillerato, en España), 376 hombres (43%) y 502 (57%) mujeres, de edades comprendidas entre 24 y 69 años (\bar{x} = 45, DT = 9.356), pertenecientes a tres distritos de la provincia de Imbabura, ubicada al Norte del Ecuador: Ibarra-Pimampiro y Urcuquí (30%), Antonio Ante-Otavalo (63%) y Cotacachi (6%). Considerando los datos de población mencionados, hubiéramos necesitado un tamaño muestral mínimo de 384 profesores totales, para asumir un nivel de confianza del 95% y un margen de error muestral del 5%. Con un tamaño de 878 que constituyó nuestra muestra final, hemos superado la previsión inicial que garantizaba su representatividad y reducido el margen de error al 3.3% (con un nivel de confianza del 95%) y al 4.34% (con un nivel de confianza del 99%).

Instrumentos

Para medir la resiliencia del profesorado utilizamos la Escala de Resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) (2003), adaptada para población ecuatoriana, compuesta por un total de 25 ítems de escala Likert de 0 a 4 (donde 0 indica *en absoluto* y 4 *mucho*), que mide 5 dimensiones de este constructo: “autoeficacia y tenacidad”, “control bajo presión”, “adaptabilidad y redes de apoyo”, “control y propósito” y “espiritualidad”. En la prueba original la fiabilidad es alta (α = 0.89) y la correlación ítem-test va de 0.3-0.7. En nuestra muestra, la consistencia interna lograda fue alta (ω = 0.970; α = 0.970), aunque nos vimos obligados a eliminar el ítem 20 (Capacidad de actuar por corazonadas), por tener una correlación ítem-dimensión por debajo de 0.30 (Tourón et al., 2023).

Para obtener información relacionada con las características sociométricas de la muestra y la práctica deportiva del profesorado participante, su valoración de la resiliencia en clase, y el tipo de resiliencia predominante en su docencia, teniendo en cuenta las dimensiones de la escala CD-RISC, empleamos un cuestionario diseñado *ad hoc* para el cumplimiento de estos objetivos.

Procedimiento

Obtenidos los permisos oportunos para esta investigación por parte de la Coordinación Zonal 1 de Educación del Ecuador, se emitieron oficios a los coordinadores distritales de Ibarra, Pimampiro y Urcuquí (rectores y directores de centros educativos invitados), que dieron acceso a la muestra participante, una vez informados de los objetivos del estudio y aceptada la participación voluntaria. El cuestionario fue aplicado por el equipo de investigación de manera online mediante un enlace de Google Forms. Las instrucciones llevaban explícito el propósito de la investigación, garantizaron la confidencialidad y anonimato de los datos, y recogieron el consentimiento autoinformado, siguiendo las normas éticas de la Declaración de Helsinki (WMADH, 2018). La participación en la prueba se mantuvo abierta durante 2 meses. A partir de aquí, se depuraron los datos y trataron estadísticamente.

Análisis de los datos

Para describir las características sociométricas de los participantes y conocer la práctica deportiva del profesorado de secundaria de Imbabura, su nivel de resiliencia, la valoración que da a la práctica de resiliencia en clase, y el tipo de resiliencia que predomina en su docencia, realizamos un análisis descriptivo (frecuencias, porcentajes, puntuaciones máxima y mínima, medias y desviaciones típicas) de los datos.

Para comprobar si existen diferencias significativas en resiliencia del profesorado de secundaria de la provincia de Imbabura en función de si practica o no deporte y su género, teniendo en cuenta que en cada uno de los grupos analizados hay más de 30 sujetos, aplicamos la prueba *t* de Student para muestras independientes directamente, sin que fuera necesario estudiar la normalidad con carácter previo (Martínez-González et al., 2018) y comprobado el supuesto de homogeneidad de las varianzas a través de la prueba de Levene. La potencia estadística de esta *t* de Student asumió como aceptables valores de 0.80 o superiores (Cohen, 1988). En los casos en los que encontramos significación estadística, calculamos el tamaño del efecto (*d* de Cohen), interpretando valores entre ± 0.20 y ± 0.50 como de efecto pequeño, entre ± 0.50 y ± 0.80 mediano, y valores mayores de ± 0.80 como de efecto grande (Cohen, 1992).

Para estudiar la influencia de la práctica deportiva y del ecuavóley en función del género, teniendo en cuenta que la técnica empleada tenía un grado de libertad, calculamos la prueba chi-cuadrado de Pearson y su correspondiente tamaño del efecto (*V* de Cramer), interpretado 0.1 como pequeño, 0.3 mediano y 0.5 grande (Cohen, 1988).

El tratamiento estadístico de estos datos se realizó con el programa estadístico R versión 4.3.3, y particularmente, con los paquetes *ggstatsplot* y *pwr* para el contraste paramétrico y la potencia estadística, respectivamente, asumiendo niveles de confianza del 95% y márgenes de error del 5%.

Resultados

Práctica deportiva y resiliencia del profesorado

Cuando preguntamos al profesorado de secundaria de Imbabura si practica deporte o no, el 94% afirmó que sí, frente al 6% que dijo que no. En cuanto a la práctica del ecuavóley, como deporte tradicional del país, el 42.5% de los docentes indicó que sí, frente al 57.5% que afirmó que no.

Respecto a la resiliencia del profesorado participante, en la Tabla 1 vemos que la puntuación total media es de 70.56, alta según baremos de la escala. *Autoeficacia* y *tenacidad* ante situaciones de estrés es la dimensión en la que los docentes tienen mayor puntuación, y

espiritualidad la que puntúa más bajo. El profesorado valora, por encima de otros aspectos de la resiliencia evaluada, su capacidad para enfrentarse a situaciones diferentes y buscar y encontrar soluciones, y no entran tanto en la vida espiritual de sus alumnos.

Tabla 1

Dimensiones de CD-RISC

Dimensiones	Media	Desviación típica	Mínimo	Máximo
Autoeficacia y tenacidad	23.764	9.478	0	32
Control bajo presión	16.836	5.429	0	24
Adaptabilidad y redes de apoyo	15.394	5.439	0	20
Control y propósito	9.036	3.483	0	12
Espiritualidad	5.546	2.269	0	8
Total	70.556	23.865	0	96

En la Tabla 2 de percentiles de resiliencia del profesorado puede observarse que el 50 por ciento tiene un percentil mayor de 79 puntos.

Tabla 2

Percentiles de CD-RISC

Percentiles	CD-RISC
5	16
10	27
15	41
20	55
25	64
30	68
35	72
40	75
45	77
50	79
55	80
60	82
65	84
70	86
75	87
80	89
85	91
90	93
95	96

Valoración y práctica de la resiliencia en clase

Respecto al valor que el profesorado da a la resiliencia en su clase, podemos decir que el 97% la considera importante, frente al 3% restante que no. En la Tabla 3 vemos que las

dimensiones de resiliencia más practicadas en el aula son “control bajo presión” y “adaptabilidad y redes de apoyo”, y la que no practican “autoeficacia y tenacidad”.

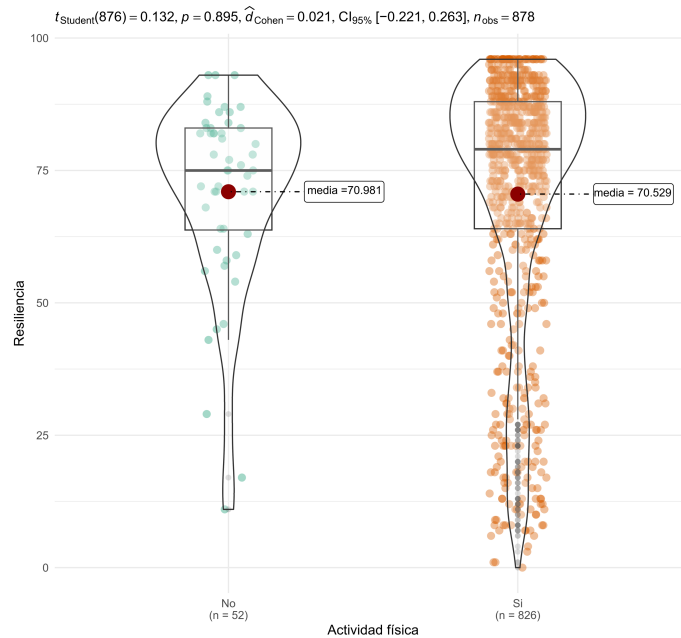
Tabla 3
Tipo de resiliencia realizada por el profesorado en el aula.

Dimensión	N	%
Control bajo presión	424	61.360
Adaptabilidad y redes de apoyo	144	20.839
Control y propósito	84	12.156
Espiritualidad	39	5.644
Autoeficacia y tenacidad	0	0

Resiliencia del profesorado en función de la práctica deportiva

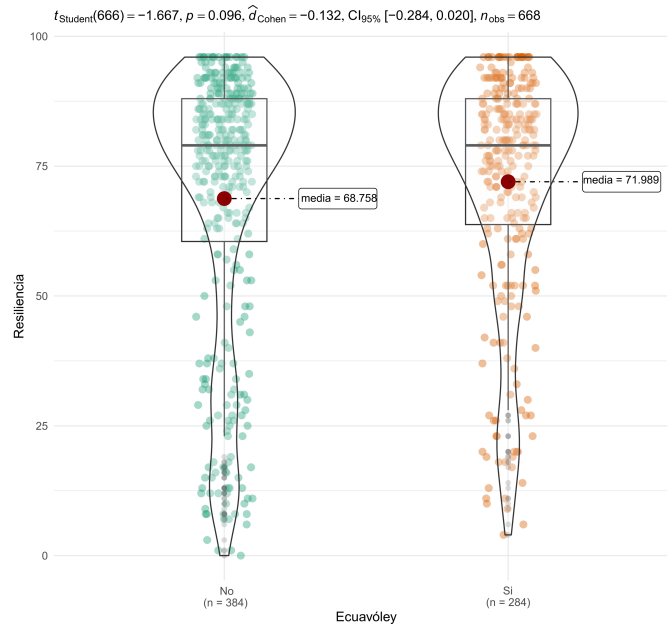
En la Figura 1 observamos que los docentes que más practican deporte son los que tienen menor resiliencia, frente a los que no lo practican; sin embargo, las diferencias no son estadísticamente significativas.

Figura 1
Resiliencia del profesorado, por práctica deportiva



En relación con la práctica específica del ecuavóley como deporte tradicional ecuatoriano, en la Figura 2 observamos que los docentes que lo practican tienen una mayor resiliencia, aunque estas diferencias no son estadísticamente significativas.

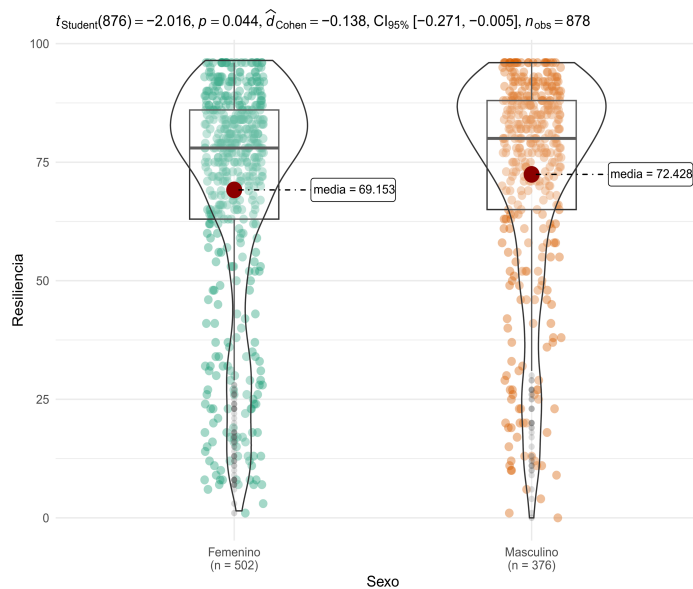
Figura 2.
Resiliencia del profesorado, por práctica del ecuavóley



Resiliencia del profesorado en función del género

En la Figura 3, la prueba t de Student muestra diferencias estadísticamente significativas por género en la resiliencia del profesorado. Los hombres obtienen una puntuación media en resiliencia mayor que las mujeres, de intensidad de efecto pequeña ($d = -0.138$). La potencia estadística de este análisis es aceptable (0.82) (Cohen, 1988).

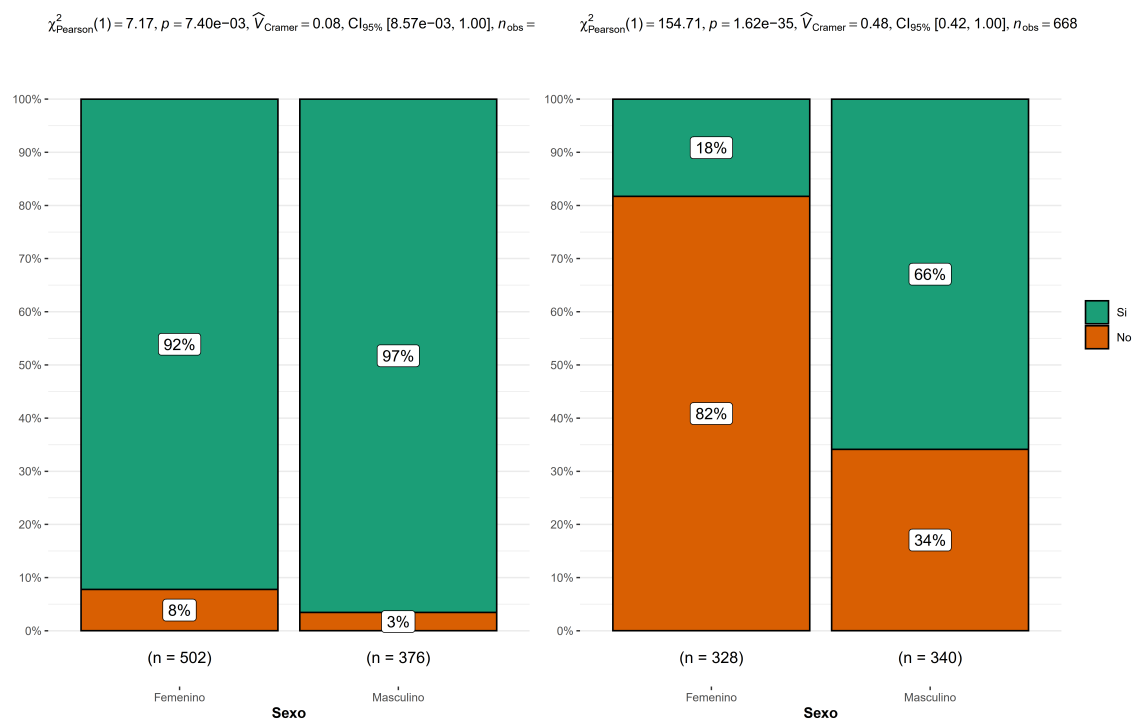
Figura 3
Resiliencia del profesorado en función del género



Práctica deportiva en función del género del profesorado

En la Figura 4 vemos que los hombres realizan una mayor práctica deportiva y de ecuavóley, de intensidad pequeña ($\hat{V}_{Cramer} = 0.08$) y mediana ($\hat{V}_{Cramer} = 0.48$), respectivamente, respecto de las mujeres y, en el caso del ecuavóley, los profesores de secundaria de género masculino triplican la práctica de este deporte, en comparación con el profesorado de género femenino.

Figura 4
Práctica deportiva y de ecuavóley en función del género



Discusión y conclusiones

En nuestro estudio buscamos conocer la práctica deportiva del profesorado de secundaria de la provincia de Imbabura, su nivel de resiliencia, la valoración que da a la práctica de resiliencia en clase, y el tipo de resiliencia que predomina en su docencia. Nuestros datos muestran que la práctica deportiva del profesorado de ESO y Bachillerato de Imbabura es alta, pero no guarda una correspondencia con las bajas expectativas de estudiantes y familias respecto a las prácticas deportivas ejecutadas en los centros escolares (Villafuerte et al, 2019), ni con la última encuesta de hábitos deportivos del Ministerio del Deporte del Ecuador (2012), que determina un comportamiento sedentario en la población general. La implementación deportiva en las instituciones educativas ecuatorianas es heterogénea y no cubre las necesidades reales (Rodríguez-Torres et al., 2017). El profesorado de Educación Física juega un rol fundamental en la creación y desarrollo de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva (Martínez-Benítez, 2018). La práctica deportiva del profesorado mejora la relación alumno-docente y puede ser un camino importante hacia la resiliencia (Dramisino, 2007). Ecuador necesita un cambio en este sentido.

La resiliencia del profesorado de secundaria de Imbabura también es alta, particularmente la dimensión de autoeficacia y tenacidad frente a otras, en consonancia con los resultados de otras investigaciones con profesorado latinoamericano (Andrade-Gómez, 2022). Los profesores evaluados practican resiliencia en su aula y dan más importancia al control bajo presión que al desarrollo de la espiritualidad, tal y como indicaron Marchena et al. (2015).

La enseñanza es una profesión con exigencias y desafíos, los profesores resilientes tienen la capacidad de enfrentarlos de manera efectiva, encontrando soluciones creativas. En lugar de rendirse o sentirse abrumados, buscan oportunidades de crecimiento y aprendizaje ante la dificultad (Uriarte-Arciniega, 2006). La resiliencia del profesorado es imprescindible para consolidar una educación de calidad, inclusiva, detectora de necesidades, acorde con las necesidades específicas del alumnado (Vera-García y Gambarte, 2019b), desarrollando factores importantes como autoestima consistente, convivencia positiva, asertividad, altruismo, flexibilidad del pensamiento, creatividad, autocontrol emocional, independencia, confianza en sí mismo, sentimiento de autoeficacia y autovalía. En esta línea, en el presente estudio, los docentes obtienen mayor puntuación en la dimensión de autoeficacia y tenacidad, relacionada positivamente con la capacidad de enfrentar con éxito las tareas y situaciones difíciles. Los docentes de secundaria de la provincia de Imbabura, se autoperceben como competentes en esta faceta, confían en sus habilidades y están más dispuestos a asumir nuevos retos.

Respecto al valor de la resiliencia en clase, el 97% del profesorado la considera importante, lo cual ofrece grandes beneficios para los alumnos, en cuanto a desarrollo de habilidades para afrontar el estrés y las adversidades de manera efectiva, los desafíos de la vida escolar, y las presiones académicas, sociales y personales.

El tipo de resiliencia predominante en su práctica diaria es la de aceptación positiva de los cambios, reconociéndolos y aceptándolos como parte natural de la vida (Forés et al., 2012), dejando en último lugar la práctica de dimensiones de la resiliencia como la espiritualidad. Estudios como los de Crespo-Fernández y Rivera-García (2012) indican que la espiritualidad, las redes de apoyo y el optimismo pueden actuar como factores protectores en situaciones de crisis, lo cual invita a una intervención educativa integral que tenga en cuenta la resiliencia y todas sus dimensiones.

La relación práctica deportiva y resiliencia del profesorado, aunque no haya resultado significativa para el profesional de secundaria de la provincia de Imbabura, es beneficiosa durante el proceso enseñanza-aprendizaje, ya que la actividad física contribuye al fortalecimiento resiliente de los docentes, reduce el estrés laboral, mejora el estado de ánimo, promueve el bienestar general (Vera-García y Gambarte, 2019b).

En cuanto al género, los hombres de nuestro estudio obtienen una puntuación media mayor en resiliencia que las mujeres, de intensidad de relación pequeña. De acuerdo con Fontaines y Urdanta (2009), el género del profesorado es un indicador para determinar la capacidad de resiliencia, pero nuestros resultados para profesorado de secundaria en Imbabura no coinciden con los de otros autores (Tacca-Huamán y Tacca-Huamán, 2019; Vera-García y Gambarte, 2019a) que encuentran mayor nivel de resiliencia en las mujeres. Investigaciones futuras podrían explorar diferencias de resiliencia por sectores profesionales.

Finalmente, nuestra investigación confirma diferencias por género en práctica deportiva a favor de los hombres, en consonancia con estudios ecuatorianos que persisten en las relaciones de desigualdad en la práctica de actividad física, que colocan en desventaja a la mujer (Instituto Nacional de Estadística y Censo del Ecuador, 2009; Martínez-Benítez, 2018; Martínez-Benítez y Sauleda, 2019; Ministerio del Deporte del Ecuador, 2012). Existe sexismo en la Educación Física Escolar y el deporte es el principal instrumento de refuerzo de esa

discriminación (Rodríguez Torres et al., 2017). Se precisan, por tanto, prácticas más inclusivas en este sentido, alineadas con los objetivos de la Agenda 2030 para el desarrollo sostenible (ONU, 2015) que ratifica la necesidad de trabajar en la construcción de sociedades más equitativas, incluyentes y sostenibles, y otras normativas que promueven la aplicación del principio de igualdad de oportunidades e igualdad de trato entre hombres y mujeres en asuntos educativos, de empleo y ocupación (Rodríguez Torres et al., 2017).

La práctica deportiva es un reflejo de los problemas que afectan a toda sociedad, mientras mayor igualdad de género, existirán menores estereotipos machistas o feministas, igualando responsabilidades, derechos y oportunidades de mujeres y hombres en cualquier edad (Dosal et al. 2017), la igualdad es un factor importante para conseguir justicia y cohesión social (Rebollo et al., 2012).

El profesorado de Educación Física juega un rol fundamental en la creación y desarrollo de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, es un agente significativo de cambio y debe asumir un profundo compromiso ético para que la educación sirva a la equidad, la libertad, la justicia social, el desarrollo de las personas y las culturas (Martínez-Benítez, 2018) y haga a los alumnos más resilientes. La resiliencia facilita la inclusión desde el punto de vista educativo (Santana, 2019), ayuda a superar aspectos negativos, potenciando los logros, las actitudes positivas y el bienestar en la comunidad educativa (Crespo-Martín, 2015). Permite un funcionamiento saludable y adaptativo en contextos educativos adversos (Zubizarreta, et al., 2023), protege la salud (Caro-Alonso y Rodríguez-Martín, 2018) y mejora las competencias de aprendizaje (Felix et al., 2021). El profesorado resiliente es parte fundamental de la inclusión, ha de desarrollar en el alumnado la inclusión como igualdad, como seguridad, y como detector de barreras educativas. Actualmente la escuela enfrenta el desafío de la función docente en su tarea de enseñanza y compromiso social de inclusión (Ainscow, 2017).

Deportes tradicionales y populares en la población como el ecuavóley pueden servir de instrumento de práctica saludable, resiliente e inclusiva. Se precisa formación del profesorado y políticas de promoción en este sentido, teniendo en cuenta las necesidades en Ecuador anteriormente comentadas (Rodríguez-Torres et al., 2017).

Como prospectiva de investigación, el estudio podría replicarse a nivel nacional para todo Ecuador, teniendo en cuenta que nuestros resultados sólo son representativos y generalizables para la provincia de Imbabura. Tampoco hemos logrado confirmar suficientemente la relación causal entre las variables evaluadas. Estudios futuros podrían incluir modelos de ecuaciones estructurales para analizar el tipo de relación (directa, indirecta o no causal) de las variables estudiadas o complementarse con la inclusión de otras variables que puedan ser determinantes para una educación secundaria resiliente, saludable e inclusiva.

Referencias

- Acevedo, V.E., y Restrepo, L. (2012). De profesores, familias y estudiantes: fortalecimiento de la resiliencia en la escuela. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10(1), 301-319.
- Ainscow, M. (2017). Haciendo que las escuelas sean más inclusivas: lecciones a partir del análisis de la investigación internacional. *Revista de Educación inclusiva*, 5(1). <http://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/viewFile/220/214>

- Andrade-Gómez, G.J. (2022). Resiliencia y estrés laboral en docentes de primero de bachillerato de la unidad educativa Dr. Odilón Gómez Andrade. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa* 2.0, 26(2), 115-136.
- Benítez-Corredor, M.J., Bermúdez-Osorio, J.E., y Vásquez-Clavijo, A. (2019). *Deporte, resiliencia e inclusión social en personas con discapacidad física adquirida* [Trabajo Fin de Grado, Pontificia Universidad Javeriana de Colombia]. Repositorio institucional.
- Bretón, S. (2022). *Influencia de la capacidad resiliente en etapas de formación de baloncesto femenino, como indicador de mejora en el rendimiento*. [Trabajo Fin de Doctorado, Universidad de Granada, España]. Repositorio institucional.
- Burns, R.A., y Anstey, K.J. (2010). The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Testing the invariance of a uni-dimensional resilience measure that is independent of positive and negative affect. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 527-531.
- Cala, O.C., y Navarro, Y.B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>
- Caro-Alonso, P.Á., y Rodríguez-Martín, B. (2018). Potencialidades de la resiliencia para los profesionales de Enfermería. *Revista de Enfermería*, 27(1-2), 42-46.
- Carrión, M.E., y Santos, O.C. (2019). Inclusión educativa de las personas con necesidades educativas especiales permanentes. *Conrado*, 15(68), 195-202.
- Chales, A.G., y Merino, J.M. (2019). Actividad física y alimentación en estudiantes universitarios chilenos. *Ciencia y enfermería*, 25, 0-0.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. LEA.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <http://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Connor, K.M., y Davidson, J.R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <http://doi.org/10.1002/da.10113>
- Corral, K., Villafuerte, J.S., y Bravo, S. (2015). Realidad y Perspectiva de la Educación Inclusiva de Ecuador Percepciones de los Actores Directos al 2014. *Revista de investigación cualitativa*, 2. <http://www.proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2015/article/view/320/315>
- Crespo-Martín, D. (2015). *El juego tradicional como medio de inclusión*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid, España]. Repositorio institucional.
- Crespo-Fernández, L. y Rivera-García, M.L. (2012). El poder de la resiliencia generado por el cáncer de mama en mujeres en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 23(1), 109-126.
- Day, C., y Gu, Q. (2015). *Educadores resilientes, escuelas resilientes: construir y sostener la calidad educativa en tiempos difíciles*. Narcea Ediciones.
- Domínguez, B.M. (2011). Luces y sombras de las medidas de atención a la diversidad en el camino de la inclusión educativa. *Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado*, 25(1), 165-183.
- Dosal, R., Mejía, M.P., y Capdevila, L. (2017). Deporte y equidad de género. *Economía Unam*, 14(40), 121-133.

- Felix, A., Martínez, A., y Reche, C. (2021). Resilience and burnout in dual career. *Cultura_Ciencia_Deporte*, 16(47). <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/113859>
- Flores, M.S. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad Mayor de San Marcos, Perú]. Repositorio institucional.
- Fontaines, T., y Urdaneta, G. (2009). Aptitud resiliente de los docentes en ambientes universitarios. *Revista de Artes y Humanidades UNICA*, 10(1), 163-180. <http://revistas.unicaedu.com/index.php/ahu/index>
- Galeano-Terán, A., y Chuquín, P. (2020). Ecuavóley, el rey de los deportes para los ecuatorianos en el mundo. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 398-414. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2616-79642020000400004&script=sci_arttext
- Galindo, H., y Pegalajar, M. (2020). Efecto mediador y moderador de la resiliencia entre la autoeficacia y el burnout entre el profesorado universitario de ciencias sociales y legales. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 127-135.
- Giró, J. (1998). El uso de juegos tradicionales en el proceso educativo y su desvirtuación en la praxis pedagógica. *Contextos Educativos. Revista de Educación*, (1), 251-268.
- Guerrero, E., Gómez, R., Moreno, J.M., y Guerrero, M. (2018). Factores de riesgo psicosocial, estrés percibido y salud mental en el profesorado. *Revista Clínica Contemporánea*, (9), 2, 1-12. <http://doi.org/10.5093/cc2018a2>
- Hernández, M.R. (2017). El deporte como recurso educativo en la inclusión social. *Educación social. Revista d'intervenció socioeducativa*, (65), 44-56.
- Iglesias, E.B. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 11(3), 125-146.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo del Ecuador (2009). *Costumbres y prácticas deportivas en la población ecuatoriana*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Socio-demograficos/CostumPracticasDeportivas.pdf
- León, M., González, A., Robles, H., Padilla, J.L., y Peralta, I. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Connor y Davidson (CD-RISC) en población española. *Anales de Psicología*. 35(1), 33-40.
- López de Mesa-Melo, C., Carvajal-Castillo, C.A., Soto-Godoy, M.F., y Urrea-Roa, P.N. (2013). Factores asociados a la convivencia escolar en adolescentes. *Educación y educadores*, 16(3), 383-410.
- López, M., Echeita, G., y Martín, E. (2009). Concepciones sobre el proceso de inclusión educativa de alumnos con discapacidad intelectual en la educación secundaria obligatoria. *Cultura y Educación*, 21(4), 485-496. <http://doi.org/10.1174/113564009790002391>
- Marchena, R., Alemán, J., Martín, J.C. y Santana, R. (2015). Investigación sobre el riesgo de Abandono Escolar Temprano. Características de un estudio realizado en Canarias. *Revista del Fórum Europeo de Administradores de la Educación*, 23(3), 34-38.

- Martínez-Benítez, J.E. (2018). Diferenciales de Género y Actividad Física en los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador. [Tesis doctoral. Universidad de Alicante. España]. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=220129>
- Martínez-Benítez, J.E., y Sauleda-Martínez, L.A. (2019). Diferenciales de género en la actividad física y deportiva de los estudiantes de la Universidad Central de Ecuador. *Enseñanza y Teaching*, 37(2), 7-26. <http://doi.org/10.14201/et2019372726>
- Martínez-González, M., Sánchez-Villegas, A., Toledo, E. y Fualín, J. (2020). *Bioestadística amigable*. Elsevier.
- Méndez, J.L., Pastor, C., y Molina, M.C. (2017). El cuento como recurso para fomentar la resiliencia y la inclusión social en la infancia en contextos educativos y socioeducativos. *Prácticas innovadoras inclusivas: retos y oportunidades*. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=713283>
- Mérida López, S., Extremera-Pacheco, N., Quintana Orts, C., y Rey, L. (2020). Sentir ilusión por el trabajo docente: inteligencia emocional y el papel del afrontamiento resiliente en un estudio con profesorado de secundaria. *Revista de Psicología y Educación*. <http://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/219944>
- Miguélez Puerto, P., Rodríguez-Sanz, M., y Romeo-Timiraos, I. (2017). Acercamiento de la escuela a la familia ya la comunidad. *Prácticas innovadoras inclusivas: retos y oportunidades*. <http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=713283>
- Ministerio del Deporte del Ecuador (2012). *El deporte en cifras*. Ministerio del Deporte. <https://goo.gl/U2g7KA>.
- Mundet, A., Simó, M., Lleixà, T., Batalla, A., y Crespo, R. (2021). De la práctica deportiva a la inclusión social: Un diagnóstico para la acción en 6 países de Europa. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (434), 73-80.
- Muñoz, M.V. (2022). Influencia de la Actividad Física sobre el Contenido y Densidad Mineral Ósea en niños con sobrepeso y obesidad: Influencia de la Dieta Mediterránea. [Trabajo Fin de Doctorado, Universidad de Granada, España]. Repositorio institucional.
- Noriega, G., Angulo, B., y Angulo, G. (2015). La resiliencia en la educación, la escuela y la vida. *Perspectivas docentes*, (58). <http://revistas.ujat.mx/index.php/perspectivas/article/view/1199>
- Organización Naciones Unidas (2015, septiembre). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, Resolución A/RES/70/1*, http://unctad.org/meetings/es/SessionalDocuments/ares70d1_es.pdf
- Oriol, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica*, 15(2), 77-78.
- Ortiz, M.T., Garrido, M.E., y Castañeda, C. (2022). Autoeficacia y resiliencia: diferencias entre deportistas practicantes de fitness/culturismo y no deportistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 44, 232-241.
- Prat, S.S., Aguilar, G.F., y Grau, M.P. (2012). La educación física y el deporte como herramientas de inclusión de la población inmigrante en Cataluña: el papel de la escuela y la administración local. *Pensar a práctica*, 15(1). <http://revistas.ufg.br/fef/article/view/16653/10745>

- Ramírez, I.A., y Castro, M. (2018). Análisis de los niveles de resiliencia en función del género y factores del ámbito educativo en escolares. *Educación, Deporte, Salud y Actividad Física*, 2(1), 50-61.
- Rebollo, M.Á., Piedra de la Cuadra, J., Sala, A., Cantó, S.I., Saavedra, F.J., y Bascón, M.J. (2012). La equidad de género en educación. Análisis y descripción de buenas prácticas educativas. *Revista de Educación*, 358, 129-152. <https://idus.us.es/handle/11441/31370>
- Restrepo, N.C., Colorado, G.O., y Cabrera, G.A. (2006). Desgaste emocional en docentes oficiales de Medellín, Colombia, 2005. *Revista de Salud Pública*, 8(1), 63-73.
- Ríos Hernández, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. <http://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/24577>
- Rodríguez-Torres, Á.F., Edison-Analuiza, A., y Capote-Lavandero, G. (2017). Los dilemas que enfrenta el profesorado de educación física en el Distrito Metropolitano de Quito. *Revista digital de educación física*, (47), 8-19.
- Rojas, H., Sandoval, L., y Borja, O. (2020). Percepciones a una educación inclusiva en el Ecuador. *Cátedra*, 3(1), 75-93.
- Rossel, R.J., Ocariz, X.V., y Anguita, R.M. (2021). Resiliencia del profesorado de Música chileno en el contexto de pandemia de COVID-19. *Revista Electrónica de LEEME*, (48), 154-174.
- Royo, M.Á., Armario, P., Lobos-Bejarano, J.M., Pedro-Botet, J., Villar-Álvarez, F., Elosua, R., y Campos, P. (2017). Adaptación española de las guías europeas de 2016 sobre prevención de la enfermedad cardiovascular en la práctica clínica. *Gaceta Sanitaria*, 31, 255-268.
- Ruiz, J.C. (2017). *Estudio de la resiliencia en el sistema educativo y la práctica deportiva*. [Trabajo Fin de Doctorado, Universidad de Granada, España]. Repositorio institucional.
- Santana, E.V. (2019). La construcción de la resiliencia familiar en la experiencia de la discapacidad: una posibilidad para generar procesos inclusivos. *Sinéctica*, (53). http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-109X2019000200012
- Secades, X.G., Molinero, O., Barquín, R.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), 83-92.
- Smith, M. (2019). *Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas*. Narcea Ediciones.
- Tacca-Huamán, D.R., y Tacca-Huamán, A.L. (2019). Síndrome de Burnout y resiliencia en profesores peruanos. *Revista de Investigación Psicológica*, (22), 11-30.
- Torres**, C., y Limón, D. (2021). *Deporte e Inclusión Social. Herramientas para el trabajo con grupos humanos*. Aranzadi.
- Tourón, J., Lizasoain, L., Navarro-Asencio, E., y López-González, E. (2023). *Análisis de Datos y Medida en Educación*. UNIR.
- Tuero del Prado, C.T., Márquez, S., y Lobo, E.S. (2006). Relación entre la práctica físico-deportiva y los hábitos de vida relacionados con la salud en adolescentes. *Revista de educación física: Renovar la teoría y práctica*, (102), 5-10.

- Uriarte-Arciniega, J.D. (2006). Construir la resiliencia en la escuela. *Revista de psicodidáctica*. <http://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/189763>
- Vega, G., Ávila, J., Vega, A.J., Camacho, N., Becerril, A., y Leo, G.E. (2014). Paradigmas en la investigación. Enfoque cuantitativo y cualitativo. *European Scientific Journal*, 10(15). <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/3477>
- Vera-García, M.I., y Gambarte, M.I. (2019a). Burnout y factores de resiliencia en docentes de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*, 8(2), 127-152.
- Vera-García, I.V., y Gambarte, M.I. (2019b). La resiliencia como factor protector del estrés crónico en docentes. *EJIHPE: European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), 159-175.
- Vicente de Vera, M.I., y Gabari, M.I. (2019). Liderazgo pedagógico en Educación Secundaria: aportaciones desde la evaluación de burnout-resiliencia en docentes. *International Journal of Educational Leadership and Management*, 7 (1), 104-134.
- Villafuerte, J., Pérez, L. y Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: las competencias docentes. *Retos*, 36, 327-335.
- Villalta, M.A., y Saavedra, E. (2012). Cultura escolar, prácticas de enseñanza y resiliencia en alumnos y profesores de contextos sociales vulnerables. *Universitas Psychologica*, 11(1), 67-78.
- WMADH. World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human subjects (October, 2018). *International Journal of Medical and Surgical Sciences* 1(4), 339-346, doi: <http://dx.doi.org/10.32457/ijmss.2014.042>
- Zubizarreta, A., Arribas, S. y Luis, I. (2023). Profile of the resilient athlete based on Motivational Orientation and Fun in the federated sports practice. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 158-174.