

Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias

Vol. 3, N° 2. Año 2011

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PSICOEDUCATIVA PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES RESILIENTES EN DEPORTISTAS CON SÍNDROME DE DOWN

Lic. Arquímedes Serrano
Dr. José Rafael Proenza Pupo
Instituto de Deporte. Estado Bolívar
Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte. “Manuel Fajardo”, Cuba.
<serranoarquimedes@hotmail.com>

Resumen

La atención a personas con discapacidad intelectual y que practiquen deporte es muy importante, diversos autores confirman esto, no obstante, cada discapacidad merece una atención especial y diferenciada. La discapacidad intelectual moderada permite en el sujeto portador de ella, desarrollar una serie de habilidades que son muy importantes para la plena integración de estas personas. Entre esas habilidades se encuentran las resilientes que son aquellas que le permiten al sujeto desarrollar conocimientos y mostrar una actitud positiva aún en las situaciones mas adversas. En el artículo se propone un programa de intervención psicoeducativa dirigido al entrenamiento de las habilidades resilientes en jóvenes con síndrome de Down, los cuales fueron diagnosticados previamente y ubicados en un nivel de desarrollo de estas habilidades, realizándose las principales acciones del programa sobre la base de este diagnostico.

Palabras Claves: Habilidades resilientes, Síndrome de Down, retraso mental, orientación psicoeducativa.

PROGRAM OF PSYCHOEDUCATIONAL COUNSELING TO DEVELOP RESILIENT ABILITIES IN ATHLETES WITH DWON SYNDROME

ABSTRACT

It is very important to pay attention to people who practice sports and have any intellectual disability. Several authors confirm it; however, every disability deserves a special kind of attention, different from others. Moderate intellectual disability allows the development of a set of abilities that are important for the full integration of those who have it. Among these, there are resilient abilities, those allowing the subject to develop knowledge and show a positive attitude even in the most adverse situation. In the article, a program of psycho educational intervention aimed to train resilient abilities in young people with Down syndrome is proposed. They were previously diagnosed and placed in a level in which they can develop these abilities, and the main actions of this programs were made on the basis of this diagnose.

Keywords: Resilient abilities; Down syndrome; Mental retardation; psycho educational counselling.

Introducción

El ser humano necesita de la sociedad, de las relaciones interpersonales, de integrarse a un grupo o colectivo, de expresar y desarrollar en las relaciones sociales e interpersonales su experiencia, sus vivencias, sus sentimientos entre otros aspectos del contenido psíquico de su vida. Uno de los factores que contribuye a esta plenitud personal son las habilidades Resilientes quienes finalmente ayudan a que el individuo se desarrolle con mayor facilidad dentro de un contexto social.

Las personas con discapacidad mental tienen derecho a desarrollarse como seres autónomos e independientes, siendo ellos los principales beneficiados de este trabajo, sin dejar a un lado el beneficio para la familia y la empresa, la comunidad y la sociedad en general ya que forman parte importante de la población y por ende del sistema educativo y deportivo de la nación, ellos merecen ser atendidos en sus necesidades de formación integral, basadas en estudios profesionales sobre sus características que permitan que sea eficiente la capacitación que se les brinda y de esta manera puedan lograr las habilidades requeridas para obtener un desempeño efectivo.

En Venezuela, el Ministerio del Poder Popular para la Educación, la Ley de Cultura, Física, Deportes y Recreación, el de Participación y Desarrollo Social, el de las Comunas, más la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela de 1999 plantean políticas que favorecen el desarrollo de personas con discapacidad.

La psicología positivista la Resiliencia, es definida por Manciaux (2009); como capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves, de acuerdo con lo planteado por el autor mencionado, se hace notorio lo significativo que representa para los jóvenes con discapacidad mental que se encuentran integrados en actividades deportivas, internalizar aquellas habilidades resilientes para superar los conflictos que surgen como resultados de asumir los retos que se le presentan en esta práctica.

El Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV 1994 señala que la discapacidad mental es un trastorno que surge en la infancia que consiste en un

funcionamiento intelectual por debajo del promedio, que se presenta junto con deficiencias de adaptación y se manifiesta durante el período de desarrollo. Para ser diagnosticado con retraso mental, la persona tiene que tener un coeficiente intelectual significativamente bajo y dificultad en su adaptación a la vida diaria. Sin embargo, la mayoría de los niños y niñas pueden aprender múltiples contenidos y al llegar a adultos pueden vivir de una manera parcialmente independiente. Lo que es más importante, pueden disfrutar de la vida al igual que el resto de las personas.

Actualmente en Venezuela se ha venido observando la necesidad de hacer frente a los problemas relacionados con el deporte específicamente para las personas con discapacidad, una de las áreas afectada es la gerencia en sus pilares, como el de planificar, organizar, controlar y evaluar las habilidades emocionales, ya que sin ello no se responde a las exigencias de la sociedad actual.

De igual forma, la observación cercana a este proceso ha permitido identificar que los jóvenes participantes de las Olimpiadas Especiales están presentando algunas dificultades al momento de tener que manejar psicológicamente las diversas frustraciones, conflictos, desánimos y crisis personales que se les presentan. La situación se agrava debido a que sus compañeros y familiares tampoco comprenden las situaciones y en algunas oportunidades toman acciones que no contribuyen a la solución satisfactoria del episodio crítico.

Metodología

Los resultados del diagnóstico se hicieron sobre la base de la triangulación de los resultados a partir de los métodos y técnicas empleados. Los resultados se triangularon buscando la relación y significación de los resultados obtenidos con la aplicación de la encuesta, la observación y el cuestionario. Para realizar la triangulación se establecieron la medición del nivel de desarrollo de las habilidades resilientes siguiendo el patrón siguiente:

- Habilidades resilientes de tipo emocional: Empatía, sentido del humor, manejo de la crisis y el conflicto, toma de decisiones
- Habilidades resilientes de tipo sociales: Comunicación de orientación asertiva, interdependencia y apertura al cambio.

Se establecieron 5 niveles de desarrollo:

- **Muy Alto:** Cuando el sujeto expresa un alto dominio y aplicación de la habilidad, la incorpora a su comportamiento en la práctica del entrenamiento y las competencias,
- garantiza con ello un buen funcionamiento de su comportamiento en el entrenamiento y la competencia.
- **Alto:** Cuando el sujeto expresa dominio de las habilidades, se proyecta bien en el entrenamiento y las competencias, garantiza un nivel de regulación comportamental favorable y su desempeño es exitoso, pero aún presenta algunas insuficiencias en el orden emocional y de relaciones interpersonales.
- **Medio:** Cuando el sujeto es capaz de funcionar en el orden emocional y social dentro de la competencia y el entrenamiento de manera satisfactoria pero a menudo presenta irritación, no da la mejor solución a los conflictos, en ocasiones no tiene mecanismos de buscar buenas relaciones interpersonales, a veces se muestra torpe en la solución a los conflictos y suele tener poca iniciativa para enfrentar las tareas y soluciones emocionales y sociales en el entrenamiento y la competencia.
- **Bajo:** Cuando predomina en el sujeto la dependencia, la torpeza, la poca iniciativa en la solución de problemas, la timidez, la indiferencia en las competencias y el entrenamiento pero afloran en ocasiones actitudes positivas en el orden emocional y social por la competencia y el entrenamiento
- **Muy Bajo;** Cuando el sujeto no muestra ningún tipo de desarrollo en las habilidades sociales y emocionales en la práctica del entrenamiento y la competencia deportiva, el sujeto se muestra aislado, solitario, torpe, no encuentra solución a los conflictos, no tiene iniciativas, es irritable constantemente y puede hasta abandonar el entrenamiento y la competencia ante situaciones difíciles y fracasos.

Resultados

El primer momento del análisis de los resultados se hace valorando la encuesta que arrojó la siguiente información:

Análisis 1 Aprende con facilidad las tareas que se asignan

Los encuestados respondieron en un 81% que aprenden con facilidad las tareas que le asignan, mientras que un 19% se les dificulta. Tomando en cuenta, lo mencionado anteriormente es importante, destacar que estas personas con necesidad de logro piensan formas de hacer mejor su labor, reflexionan en cómo hacer algo desacostumbrado e importante y la forma de progresar en lo que hacen.

Análisis 2 Aprende con facilidad las tareas que se asignan

El 94% de los entrevistados, señalan que tienen otras habilidades para desempeñar diferentes actividades, mientras que un 6% respondió que no. Cabe destacar que, las personas a quienes frecuentas, el ambiente donde vives influyen en gran medida en lo que las personas hacen, si se conserva hasta la adultez las creencias negativas, la misma puede generar un sinnúmero de hábitos improductivos. Sin embargo los cambios pequeños en la raíz de la creencia producirán cambios asombrosos en la conducta y el desempeño.

Análisis 3 Importancia de esforzarse para obtener mejor estabilidad

El 100% de los encuestados, mencionan que es importante esforzarse para lograr una mejor estabilidad en las actividades que realizan. Mientras más intensa sea la conducta mayor es el nivel de motivación, existen conductas que persisten en el tiempo por su alto grado de motivación aún cuando su intensidad sea baja, siendo esto una de las explicaciones del porque los individuos actúan de una forma determinada ante un evento.

Análisis 4 Realización de esfuerzos

El 100% de los encuestados, señalan que para hacer bien las cosas se necesita de esfuerzo. La preocupación por realizar bien una actividad o superar un estándar determinado de excelencia, asumiendo riesgos calculados y moderadamente desafiantes permite alcanzar las metas.

Análisis 5 Cambios a nivel personal

El 94% de los encuestados señalan que han notado muchos cambios a nivel personal, emocional y social, mientras que un 6%, se siente igual. La ejecución del deporte en personas con retardo mental, les ayuda a mejorar la orientación espacial, postura corporal, les ayuda a abandonar la actitud egocéntrica, conlleva a más autonomía personal.

Análisis 6 Tolerancia al fracaso

El 65% de los entrevistados declaran que sienten fracaso cuando no hacen algo bien. El buen desempeño, la motivación incluyen las acciones que son importantes para alcanzar las metas y valorarse así mismo; puede ser medido en términos de lo que realmente hace cada individuo y de esta manera conocer su contribución o aporte.

Análisis 7 Quisieras aprender otro tipo de actividades

El 94% de los entrevistados señalan que desean aprender otro tipo de actividades, mientras que el 6% se siente conforme con lo que realizan. La práctica del deporte en una persona con retraso mental, cumple una función añadida de reivindicación de la persona ante la sociedad.

Análisis 8 Participación en actividades de capacitación

El 31% de los entrevistados señalan que si han participado en actividades de capacitación, mientras que el 11% destacaron que no. Los beneficios que trae consigo la capacitación se pueden prolongar a toda su vida y a su vez ayudarlo en su desarrollo para así desempeñar otras responsabilidades que se les susciten en el futuro.

Análisis 9 Apoyo a los compañeros

El 100% de los entrevistados señalaron que apoyan a sus compañeros en todo momento. Al desarrollar capacidades de acción en todo aquello que sea posible y que se refiere a decisiones sobre si mismo, permite promover interacciones positivas entre las personas con retraso mental y el resto de las personas que lo rodean.

Análisis 10 Reacciona con optimismo ante los cambios que se presentan

El 94% de los encuestados señalan que reaccionan con optimismo ante los cambios que se les presente, mientras que el 6% declaran que no. El aprendizaje adquirido al abordar una crisis contiene las semillas para el éxito seguro en la prevención de crisis, en su manejo y, en algunos casos hasta la generación de nuevas oportunidades.

Análisis 11 Reacciona de manera sumisa cuando observa algo que no le agrada

El 100% de los entrevistados señalan que reaccionan de manera sumisa cuando ven algo que no le agradan. Este estudio reflejó la posibilidad de generar en personas con retardo mental habilidades que el medio les está exigiendo. Las habilidades sociales constituyen un comportamiento social específico que en conjunto forman la base del comportamiento social competente.

Análisis 12 Vínculos afectivos con los compañeros

El 100% de los encuestados tienen vínculos afectivos con sus compañeros. Una conducta solidaria supone la expresión directa de los sentimientos y la defensa de los derechos propios; respetando a su vez los derechos ajenos.

Análisis 13 Motivación por parte de otros

El 19% de los entrevistados señalaron, que sienten motivación por parte de otras personas, sin embargo el 81% refieren que no. La motivación por parte de otras personas se refiere al desarrollo del individuo en su etapa social, en la cual se produce el aprendizaje personal y puede contribuir al de los demás, siendo este el objetivo global de la interdependencia (frente a la independencia).

Análisis 14 Capacidad de motivarte para realizar las actividades

El 80% de los entrevistados señalaron que tienen capacidad de motivarse para realizar las actividades, mientras que un 20% declara que no. Las personas con elevada motivación al logro son persistentes y mantienen el interés a lo largo del tiempo para lograr los objetivos propuestos,

superando si es necesario las normas y estándares establecidos para mejorar constantemente sus propias realizaciones.

Análisis 15 Entender a los demás en momentos difíciles

El 31% de los encuestados entienden a las personas que están a su alrededor en momentos difíciles, el 9% señala que se les hace difícil entender a las personas cuando pasan por algún problema. La empatía ocurre cuando sentimos una reacción emocional determinada, una emoción que ha sido provocada por la emoción de otra persona, con el fin de comprenderla, de predecir su comportamiento y de conectar con ella.

Análisis 16 Usa el sentido del humor como herramienta para solucionar problemas

El 12% de los encuestados señalan que utiliza el sentido del humor como herramienta para solucionar problemas, mientras que el 88% no le hace difícil usar el sentido del humor. El humor como habilidad emocional, nos lleva a encontrar lo cómico en la tragedia, permitiendo ahorrarse sentimientos negativos aunque sea transitoriamente y soportar la situación adversa.

Análisis 17 Reacciona con agresividad ante insultos, bromas, descalificaciones

El 25% de los encuestados refieren que reaccionan con agresividad ante insultos y descalificaciones que le hacen, el 75% de los mismos, señalan que reaccionan de manera pasiva ante las bromas. El aprendizaje adquirido al abordar una crisis contiene las semillas para el éxito seguro en la prevención de crisis, en su manejo y, en algunos casos hasta la generación de nuevas oportunidades.

Análisis 18 Reacciona de forma alegre ante halagos, felicitaciones, recompensas

El 56% de los entrevistados señalan que reaccionan positivamente ante los halagos. Mientras que el 44%, declaran que muestran ninguna emoción ante las felicitaciones. Existen barreras que les impiden a las personas aceptar las felicitaciones y halagos, estas pueden impedir a un individuo la confrontación de un conflicto interpersonal.

Análisis 19 Capacidad de sonreír ante la frustración

El 19% de los encuestados señalan que son capaces de sonreír ante la frustración, sin embargo el 81% declara que se le dificulta reír ante la adversidad. Existen barreras que le impiden a las personas iniciar acciones para resolver o responder a un conflicto, tales como fuerzas interiores, actitudes, valores, necesidades, deseos, temores, ansiedades.

Análisis 20 Soluciones novedosa ante un conflicto

El 37% de los encuestados señala que puede solucionar un conflicto de forma novedosa, mientras que el 63% se le dificulta solucionar conflictos. Si bien es cierto las personas nacen con habilidades básicas para negociar y mediar, ya que son indispensables para convivir, desarrollarnos y solucionar nuestros problemas y se utilizan de forma inconsciente desde edades temprana, por lo que poseer un conocimiento teórico y especializado para el manejo óptimo de los conflictos no sería estrictamente necesario para desempeñarse con eficiencia en esta área, sino desarrollar las destrezas innatas.

Análisis 21 Sigue los canales regulares para resolver situaciones de conflicto

El 87% de los encuestados señalan que resuelven sus problemas siguiendo los canales regulares, sin embargo el 13% de los mismos no. Las personas con una gran confianza en sí mismo, tolerantes, saben utilizar al máximo su capacidad intelectual. Aceptan la responsabilidad de sus actos, admiten sus errores y no culpan a los demás cuando surgen dificultades. Además saben dominar las crisis emocionales

Análisis 22 Toma decisiones para mejorar la calidad en sus actividades

El 94% de los entrevistados señala que toma decisiones para mejorar la calidad en sus actividades, mientras que el 6%, se le dificulta. La toma de decisiones es un proceso de interacción interior en el que dos o más opciones personales, en conflicto o no, son contrastadas mediante un método que hace aflorar la mejor, enriquecida en el propio proceso.

Análisis 23 Para la toma de decisiones te dejas influenciar por otras personas

El 87% de los encuestados toman decisiones influenciados por otras personas, mientras que un 13% mantiene su posición. Quienes se dejan dirigir desde su interior sienten su potencial personal porque saben que pueden tomar decisiones que enriquecerán su vida. Los adultos dirigidos desde su interior se distinguirán por su elevada moral, su gran desenvoltura, su flexibilidad y su compromiso social.

Análisis 24 Actúa de la mejor manera en situaciones inesperadas

El 13% de los encuestados declaran actúan de una buena manera en situaciones inesperadas, mientras que un 81% no sabe como manejarse. Las personas con una gran confianza en sí mismo, tolerantes, que saben utilizar al máximo su capacidad intelectual, Aceptan y manejan con responsabilidad sus actos, admiten sus errores y no culpan a los demás cuando surgen dificultades.

Análisis 25 Te han realizado evaluaciones de desempeño

El 87% de los entrevistados señalan que han realizado evaluaciones de desempeño, mientras que el 13% niega haber realizado alguna. Una evaluación de desempeño permite observar el comportamiento, incluyendo las acciones que son importantes para alcanzar las metas y puede ser medido en términos de lo que realmente hace cada individuo.

Análisis de la observación aplicada

1.- Comunicación entre padres e hijos(as), y los entrenadores

En este aspecto, se constató que el 91 % de los atletas presentaban una comunicación inadecuada con sus padres, prevalecía la indiferencia, no se daban diálogos y en pocas ocasiones se establecía un rapport adecuado. Solamente el 9 % de los atletas expresó una comunicación adecuada con sus padres.

2, Comportamiento de los padres en los entrenamientos y competencias:

- Comprensivos (34 %),
- Ofensivos a nivel verbal (43 %),

- Presión negativa (36 %)

3.- Comportamiento de los atletas en entrenamientos y competencias:

Ítems	Dimensión: Capacidad	Alto	medio	bajo
A	Creencia de logros y metas.			X
B	Creencia de sí mismo.			X
C	Creencias de esfuerzo.			X
D	Distorsión Cognitiva de sí mismo			X
E	Preparación personal.			X
F	Interdependencia		X	
	Dimensión: Sociales – Emocionales			
G	Comunicación Asertiva.			x
H	Apertura al cambio.			X
I	Relaciones Interpersonales.			X
J	Motivación., Empatía		X	
K	Sentido del Humor			X
L	Manejo de la crisis y conflicto			X
M	Toma de decisiones			X
N	Autocontrol			X

	Dimensión: Integración			
Ñ	Proceso de integración		X	
O	Desempeño			x

La observación se efectuó a tres (3) entrenamientos y dos (2) competencias. Teniendo presente la metodología anterior los resultados obtenidos fueron los siguientes.

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	Enc.	Observ.	General
A	B	B	MB	M	M	B	B	B	B	B
B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
C	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B
D	B	MB	B	M	B	B	B	B	B	B
E	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
F	B	MB	MB	B	B	MB	MB	MB	B	MB
G	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
H	B	M	B	B	B	B	B	B	B	B
I	B	B	B	MB	B	MB	B	B	B	B
J	M	M	M	B	B	B	B	M	M	M
K	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
L	M	M	M	M	M	M	M	M	M	M
M	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
N	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
Ñ	MB	B	MB	B	MB	MB	MB	MB	B	MB
O	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
P	B	M	B	B	M	B	B	B	B	B
Q	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B

R	M	B	M	M	M	M	M	M	M	M
S	B	MB	MB	MB	MB	B	MB	B	B	MB

Nomenclatura de las habilidades resilientes reflejadas en la tabla:

No 1. Habilidad para la empatía

No 2. Habilidad para el sentido del humor

No 3. Habilidades para el manejo de las crisis y los conflictos

No 4. Habilidades para tomar decisiones

No 5. Habilidades para la comunicación asertiva.

No 6. Habilidades para la interdependencia.

No 7. Habilidades para la apertura al cambio

No 8. Evaluación general de la encuesta

No 9. Evaluación general de la observación

General: Diagnostico general de cada sujeto

Como se puede apreciar en la tabla, en la muestra estudiada hay un total de:

3 sujetos con un nivel general de desarrollo MEDIO

14 sujetos con un nivel general de desarrollo BAJO

3 sujetos con un nivel de desarrollo MUY BAJO

Teniendo presente estos resultados, donde las habilidades resilientes están en un nivel de desarrollo esencialmente bajo, es que se proyecta un plan de intervención educativa para contribuir al desarrollo de estas habilidades dentro del marco del entrenamiento y las competencias deportivas para facilitar el desarrollo integral de estos sujetos y ayudar además a que obtengan mejores resultados deportivos.

Programa de Orientación Educativa

Todo proceso de integración que persigue el desarrollo del individuo, trata en lo posible, de atender las peculiaridades individuales de las personas con Discapacidad Cognitiva, tal es el

caso, de los jóvenes integrados a la práctica de las actividades físicas y deportivas mediante el entrenamiento y las competencias en las olimpiadas especiales, la cual tiene como función ayudar a la formación los recursos humanos necesarios para su desenvolvimiento en la sociedad y especialmente en la práctica del deporte con resultados competitivos. Dicha programación, tiene como objetivo principal preparar a las personas con retardo mental en habilidades de Resiliencia que se expresen esencialmente en el entrenamiento y la competencia deportiva como una vía para desarrollar este y a la vez como una consecuencia de esta práctica, se enfocará en lo relacionado con la parte de habilidades emocionales, motivación al logro, manejo de conflicto y desempeño en diferentes áreas.

Justificación:

A través de los instrumentos de investigación se evidencio la debilidad de los jóvenes para el manejo de sus habilidades sociales en el entrenamiento deportivo y la competencia por lo que se hace necesario su entrenamiento en ellas para que la integración social y los resultados en las competencias deportivas sea lo más objetiva posible y con los beneficios que esta genera, tanto para ellos como para su familia.

Factibilidad:

Este programa muestra varias razones para considerarlo factible, entre ellas se encuentra el aspecto económico el cual va a ser costeado por el Equipo de Integración Social Caroní, institución a la cual pertenecen los jóvenes integrados, por el instituto de deporte del municipio y por los padres y representantes de los participantes del programa.

Desde el punto de vista de los recursos humanos, se cuenta dentro de la modalidad de educación especial con los especialistas idóneos para el apoyo necesario al momento de ejecutar el programa. En cuanto a lo social, los beneficios que obtendrán los jóvenes integrados, su familia, la sociedad y el instituto de deporte son altamente significativos para su integración, considerando que la familia tiene la apertura a participar en dicho programa.

La propuesta está estructurada en tres sesiones

Sesión I Motivación: Tiene como finalidad, que los participantes identifiquen la importancia y los beneficios que obtendrán con la implementación de un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en jóvenes con Discapacidad Cognitiva Integrados a la práctica del deporte y participantes de las olimpiadas especiales en el Municipio Caroní – Estado Bolívar.

Sesión II Sensibilización: Tiene como finalidad sensibilizar a los jóvenes integrados al deporte y participantes de las olimpiadas especiales sobre la importancia de las habilidades Resilientes para su efectiva integración deportiva y sus resultados deportivos.

Sesión III Desarrollo: En esta sesión se debe atender de forma directa las inquietudes manifiestas por los participantes. Brindar información y formación sobre las habilidades Resilientes y su importancia en su desempeño social y deportivo.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General: Proporcionar un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en Jóvenes con Discapacidad Cognitiva integrados a la práctica del deporte y participantes de las olimpiadas especiales

Objetivos Específicos:

Sensibilizar a los jóvenes con discapacidad cognitiva sobre la importancia de las Habilidades Resilientes para su desarrollo deportivo

Motivar a los jóvenes con discapacidad cognitiva a participar en el programa de orientación educativa para el desarrollo de sus habilidades Resilientes.

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA

SESION I: SENSIBILIZACION

Objetivo general: Proporcionar un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en Jóvenes deportistas con Discapacidad Cognitiva

Objetivo específico	Contenido	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Sensibilizar a los jóvenes deportistas con Discapacidad cognitiva sobre la importancia de las Habilidades Resilientes para su mejor desempeño	<p>Importancia de las Habilidades Resilientes</p> <p>Beneficios de las Habilidades Resilientes</p>	<p>Charla participativa</p> <p>Dinámicas Grupales</p>	<p>Bienvenida a los jóvenes a la actividad prevista.</p> <p>Dinámica de Inicio: radiografía Personal Presentación de la temática Discusión del contenido expuesto. Refrigerio Cierre: elaboración de un mapa mental, para que los jóvenes plasmen lo aprendido.</p>	<p>Humanos: entrenadores Especialistas y Psicólogo</p> <p>Materiales: Papel bond, Marcadores, Revista Tijeras Pega, Colores</p>	3 horas	<p>Participación activa de todos los asistentes. Asistencia</p>

PROGRAMA DE ORIENTACION EDUCATIVA

SESION II: MOTIVACION

Objetivo general: Proporcionar un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en Jóvenes deportistas con Discapacidad Cognitiva.

Objetivo específicos	Contenido	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Motivar a los jóvenes deportistas con discapacidad cognitiva a participar en el programa de orientación educativa para el desarrollo de sus habilidades resilientes	Motivación al logro Resiliencia	Charla	Bienvenida Proyección de la película Forrest Gunt Discusión de la película Presentación de la temática Cierre de la charla.	Humanos entrenadores Especialistas y Psicólogo Materiales Video Beam Laptop Pantalla	1 Jornada de 4 horas	Asistencia y participación de los jóvenes

PROGRAMA DE ORIENTACION EDUCATIVA

SESION III: DESARROLLO

Objetivo general: Proporcionar un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en Jóvenes deportistas con Discapacidad Cognitiva

Objetivo específico.	Contenido	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Desarrollar un programa de orientación educativa para el fortalecimiento de las habilidades Resilientes en los jóvenes con retardo mental integrados a la práctica deportiva	Habilidades Emocionales. Empatía Sentido del Humor Manejo de la crisis y el conflicto Toma de decisiones	Charla participativa Dinámicas Grupales		Humanos: entrenadores Especialistas y Psicólogo Materiales: Video Beama Laptop. Pantalla Película	1 Jornada de 6 horas en dos sesiones	Participación activa de todos los asistentes. Asistencia

SESION IV : DESARROLLO

Objetivo general: Proporcionar un Programa de Orientación Educativa para el Desarrollo de Habilidades Resilientes en Jóvenes deportistas con Discapacidad Cognitiva

Objetivo específicos	Contenido	Estrategia	Actividad	Recursos	Tiempo	Evaluación
Desarrollar un programa de orientación educativa para el fortalecimiento de las habilidades Resilientes en jóvenes con Discapacidad Cognitiva integrados al deporte	Habilidades Sociales Comunicación Asertiva Interdependencia Apertura al cambio	Charla Dinámica Grupal	Bienvenida Dinámica "Las estatuas" Exposición de los contenidos por parte del facilitador Refrigerio Cierre: Presentación de situaciones relacionada con las habilidades sociales para ser identificada por los participantes a través de videos cortos sobre deportes y competencias Despedida.	Humanos: Entrenadores Especialistas, Psicólogo Materiales Pantalla Video beam Laptop	1 Jornada de 4 horas	Participación activa de todos los asistentes. Asistencia

Para la validación de la propuesta se utilizó el llamado Método Delphi o Criterio de expertos, seleccionando un grupo heterogéneo de (10) personas consideradas expertos en entrenamiento de personas con discapacidad intelectual, así como psicólogos y especialistas de la temática. A partir de que cumplieran los siguientes requisitos:

- a. Universitarios, con el título de profesores en Educación Física.
- b. Doctores en Psicología y Pedagogía.
- c. Más de 10 años de experiencia en su desempeño como entrenadores con este tipo de personas .
- d. Una trayectoria avalada por resultados deportivos y científicos– investigativos destacados.

La Selección de los expertos se hizo atendiendo a la profesión, especialidad, experiencia laboral, cargo institucional que ocupa actualmente. Este listado incluyó 10 profesionales candidatos, quienes en su totalidad son activos laborales del sistema educativo y deportivo venezolano en el estado Bolívar. Los expertos se sometieron a la primera ronda para determinar su coeficiente de Competencia (K), teniendo presente la fórmula:

$K = \frac{1}{2}(K_e + K_a)$. Donde K_e es el Coeficiente de Información y K_a es el Coeficiente de Argumentación. Donde K cualitativamente asume los rangos de bajo, medio y alto. Estos rangos están dados cuantitativamente, según estudios, de la siguiente forma: $0,25 \leq K < 0,5$ K = bajo, $0,5 \leq K < 0,85$ K = medio, $0,85 \leq K \leq 1$ K = alto.

Este coeficiente de competencia se determinó a partir de una tabla que contiene elementos que permiten medir los niveles de argumentación o fundamentación sobre el tema propuesto. Esto permitió realizar las valoraciones pertinentes y de los 10 posibles expertos se seleccionaron 6 expertos Posteriormente se les hizo llegar la propuesta para que, en correspondencia con los 7 aspectos propuestos valoraran las categorías establecidas.

El procesamiento de la información se realizó a partir de las valoraciones emitidas por los expertos: 7 aspectos evaluados por los expertos fueron considerados positivos, 6 de ellos evaluados de (5) muy adecuados y uno (1) de ellos evaluado de (4) bastante adecuado, lo que demuestra la aceptación y reconocimiento de la propuesta

Conclusiones:

Se pudo comprobar que el mayor porcentaje de los sujetos se encuentra en un nivel bajo de desarrollo general de las habilidades resilientes, lo cual genera la necesidad de que esta deficiencia sea atendida de manera sistemática, para el logro de mejores condiciones adaptativas a la exigencia de la práctica deportiva.

Es importante mencionar, que un porcentaje de los encuestados que participan en las olimpiadas especiales señalan que han notado cambios a nivel personal, emocional y social. La integración al deporte de las personas con discapacidad cognitiva, les ayuda a abandonar la actitud egocéntrica, conlleva a más autonomía personal, a percibirse como parte de un todo y no como un ser aislado.

El programa de orientación educativa, tiene como objetivo principal preparar a las personas con retardo mental en habilidades de Resiliencia. Dicho plan, se enfocará en lo relacionado con la parte de habilidades emocionales, motivación al logro, manejo de conflicto y desempeño en diferentes áreas.

Referencias

- Arango, M. (2005) *Manual de Estimulación*. Colombia. Gamma
- Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el Proyecto de Investigación*. Caracas: Consultores Asociados.
- Bazarrá, L (2004). *Integración Deportiva de las personas con Retardo Mental*. Madrid: Ediciones Narcea
- Bulnes (2008). *Resiliencia y estilo de socialización parental en escolares de 4to y 5to año de secundaria Metropolitana*. Perú: Universidad Metropolitana.
- Cañizares, M. (2004). *Psicología y equipo deportivo*. La Habana: Editorial INDER
- Casalta, H. (2000). *Modificación de Conducta*. Venezuela: UCV.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, 1999. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5.453 (Extraordinario), 24 Marzo 2000.
- Coleman, D. (2005). *Inteligencia Emocional en el trabajo*. España. Editorial kairós.

- Coleman, D. (2008). *Inteligencia Emocional*. España. Editorial Kairos
- Collins, G. (2002). *Orientación Psicológica*. E.E.U.U.: Caribe
- Cohen, S (2005) *La Gran diferencia*. España: Editorial Amat
- Covey, S. (2000). *7 Hábitos de la Persona Altamente Efectiva*. España: Paidós
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. España: McGraw Hill
- Gil' Adí, D. (2000). *Inteligencia Emocional en la Práctica*. Colombia. McGraw Hill
- Hernández, Fernández y Baptista. (2006). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill Interamericana.
- Hinestroja, R. (2007). *Resiliencia en padres de niños con retardo mental*. Trabajo de Grado. La Universidad del Zulia. Maracaibo- Estado Zulia
- Hinojosa, M. (2003). *Impulsa tu Inteligencia*. Trillas: México.
- Ley para las Personas con Discapacidad, 2007. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de 340 Venezuela 38.598, 5 January.
- Ley Orgánica del Trabajo, 1997. Gaceta Oficial de la República de Venezuela 5152 (Extraordinario), 19 June
- Negro, A. (2006). *El Deporte en personas con Retardo Mental*. España: Editorial Grao
- Asociación Americana de Psiquiatría. (1994). *Manual de los Diagnósticos y Estadísticos de los Trastornos Mentales DSM IV*. EE.UU. Autor
- Melgosa, J. (2000). *Para Adolescentes y Padres*. E.E.U.U.: APIA
- Morales, G. y López, E. (2006). *El síndrome de Down y su Mundo Emocional*. México: Editorial Trillas
- Ocampo, N. Silvia, V. (2002). *Método Asertivo de Comunicación*. México: Trillas
- Siebert, A. (2007). *La Resiliencia: Construir en la adversidad*. España. Editorial Alienta
- Tejadas, M. (2008). *Teorías Vigentes sobre el Desarrollo Humano*. Venezuela: FEDUPEL
- Vivas, M. (2006). *Educación de las Emociones*. España: Editorial Dykinson.