

EL DEPORTE COMO RESILIENCIA EN PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL MOTORA ADQUIRIDA

Daniela Alejandra Velasco Vanegas ✉ d_alejandra23@hotmail.com

Artículo de investigación presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor: María Elena Díaz Rico, Magíster (MSc) en Psicología



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA
COLOMBIA

Universidad de San Buenaventura Colombia

Facultad de Psicología

Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2019



Citar/How to cite	(Velasco, 2019)
Referencia/Reference	Velasco, V. D. A). <i>El deporte como resiliencia en personas con diversidad funcional motora adquirida</i> (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología Cali
Estilo/Style: APA 6th ed. (2010)	



Bibliotecas Universidad de San Buenaventura



Biblioteca Digital (Repositorio)
<http://bibliotecadigital.usb.edu.co>

- Biblioteca Fray Alberto Montealegre OFM - Bogotá.
- Biblioteca Fray Arturo Calle Restrepo OFM - Medellín, Bello, Armenia, Ibagué.
- Departamento de Biblioteca - Cali.
- Biblioteca Central Fray Antonio de Marchena – Cartagena.

Universidad de San Buenaventura Colombia

Universidad de San Buenaventura Colombia - <http://www.usb.edu.co/>

Bogotá - <http://www.usbbog.edu.co>

Medellín - <http://www.usbmed.edu.co>

Cali - <http://www.usbcali.edu.co>

Cartagena - <http://www.usbctg.edu.co>

Editorial Bonaventuriana - <http://www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co/>

Revistas - <http://revistas.usb.edu.co/>

Resumen

Teniendo en cuenta que la ciencia del deporte se divide en diferentes ramas, así mismo se tomará una de estas que es el deporte adaptativo el cual se basa en que un deporte se adapta a personas que tienen algún tipo de discapacidad, bien sea cognitiva, de visión, auditiva, motriz entre otras; a pesar que este tipo de deporte es relativamente nuevo, desde la segunda guerra mundial se empezó a implementar para los militares que adquirirían algún tipo de discapacidad producto de la guerra, sin embargo hoy en día esta población que hace uso del deporte adaptativo aumenta cada vez más, no solo para los militares sino también para otras poblaciones ya que es cada vez es más asequible, así pues se propone esta investigación como objetivo determinar como el deporte adaptado se convierte en un método de resiliencia en una persona con discapacidad motora adquirida, por lo cual se realizó con dos deportistas adultos de alto rendimiento pertenecientes a una liga de nivel departamental, con los cuales se realizaron entrevistas semiestructuradas y observaciones.

Palabras clave: Resiliencia, deporte, deporte adaptativo, discapacidad, deporte de orientación.

Abstract

Bearing in mind that the science of sport is divided into different branches, likewise one of these will be taken which is adaptive sport which is based on the fact that a sport adapts to people who have some kind of disability, whether cognitive or not. vision, auditory, motor among others; Although this type of sport is relatively new, since the Second World War began to be implemented for the military that acquired some type of disability due to the war, however nowadays this population that uses adaptive sport increases every time more, not only for the military but also for other populations since it is becoming more affordable, so this research is proposed as a goal to determine how adapted sport becomes a method of resilience in a person with acquired motor disability, for This was done with two high performance adult athletes belonging to a departmental level league, with which semi-structured interviews and observations were conducted.

Keywords: Resilience, sport, adaptive sport, disability, orientation sport.

1. MARCO TEORICO

1.1. Estado del arte

La presente revisión recoge investigaciones relacionadas con el deporte en personas con una discapacidad de nacimiento o adquirida y la forma subjetiva de afrontamiento que se presenta en las diferentes poblaciones, también se tomaran otras investigaciones acerca de deportes adaptados como lo es principalmente el handball/baloncesto en silla de ruedas, la natación, las artes marciales y orientación. El desarrollo de este trabajo se organizó a partir de 2 categorías: Deporte adaptado y Discapacidad, y resiliencia

1.1.1. Deporte adaptado (AFA) y discapacidad

Teniendo en cuenta que la ciencia del deporte tiene diferentes ramas, se abordara el deporte adaptado como la principal en esta investigación, las Ciencias del Deporte de la ONU (ICSSPE, 2007) refiere que la AFA (Actividad física adaptada) “es un área de conocimiento específico de reciente creación, heredando el corpus de la “Educación Física Especial/ Adaptada” DePauw y Doll Tepper, la define como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” al ser un deporte adaptado así mismo tiene unas características particulares “una característica fundamental del deporte adaptado es el concepto de clasificación funcional: el deportista es clasificado en función de su capacidad de movimiento a la hora de la práctica de un deporte concreto” (1989, p. 96), Tejero; Reina. & Sanz (p.3). Tweedy & Vanlandewijck y Ruiz & Sánchez (2012), refiere que “El entrenamiento va a buscar el dominio de las técnicas deportivas, la adaptación adecuada al esfuerzo y el dominio de las estrategias y tácticas del deporte”.

Por otro lado, Corentin C, G. Rohmerb, O. Forestierc C. Guillotind, P. Deshayesa M. Longueville, D, F. (2018) en su investigación sobre los estereotipos y la forma en la que se ven a las personas en condición de discapacidad, los “resultados se obtuvieron utilizando Likerttype. Escalas o escalas de calificación semántica. Según las normas cambiantes. Modelo (Biernat, 2003), estas escalas se clasifican como subjetivas” así mismo arroja que las personas que eran activas

principalmente que practicaban algún deporte eran más competitivas ya que se estimaban objetivos y metas; sin embargo a algunas personas se les dificulta encontrar palabras y/o adjetivos para atribuirle cualidades a las personas en condición de discapacidad, por lo cual esta investigación se basó en probar los estímulos entre las asociaciones, conceptos, los prejuicios y estereotipos, así pues implementaron “Para la construcción y validez predictiva de la IAT. La tarea requiere clasificar ejemplos de estímulos de cuatro conceptos usando solo dos Opciones para las respuestas. La lógica del paradigma IAT es que es Más fácil, y por lo tanto más rápido, para categorizar ejemplares de conceptos juntos. Cuando están asociados en la memoria que cuando están asociados débilmente. Así probaron la relación entre estímulos de imagen. Para ilustrar personas inactivas con discapacidad física versus personas activas con discapacidad física y buenas palabras (por ejemplo, feliz) frente a malas palabras (por ejemplo, veneno)” Dionne et al. (2013) citado por Corentin C, G. Rohmerb, O. Forestierc C. Guillotind, P. Deshayesa M. Longueville, (2018) D, F, lo que llevo a concluir que las personas que estaban activas en alguna actividad física tenían objetivos acordes a la discapacidad y palabras positivas, contrario a los que no se encontraban activos o no practicaban alguna actividad física, donde sus objetivos se encontraban “inactivos” es decir que no tenían objetivos y los que tenían no eran acorde a su discapacidad y sus palabras eran negativas.

Por esa misma línea se encuentra Wickmana, K. Nordlundb, M. & Holma, C. su principal objetivo era “investigar si la autoeficacia en los niños con discapacidad podría fortalecerse a través de objetivos y actividades físicas adaptadas dirigidas por líderes especialmente educados “(p.1). Por lo que escogió una muestra de 45 niños de 8 a 14 años, donde se les aplicó una prueba de autopercepción física (CY-PSPP) que incluye 13 actividades físicas diferentes durante ocho meses en total. Los hallazgos arrojaron que la prueba fue favorable, ya que no solo se encontraron resultados óptimos, sino que además sirvió para que al finalizar la prueba los niños de la muestra aumentaran su nivel de autopercepción y autoeficacia, esta era igual a la de un niño sin estar en condición de discapacidad.

Teniendo en cuenta lo anterior se va a dividir en sub-categorías que den muestra de investigaciones que se han realizado en deporte colectivo, individual y la combinación de ambos tipos de competencia.

Ahora bien, la discapacidad de un sujeto afecta directamente a su entorno, y con un énfasis mayor a su familia, la familia juega un papel importante y se propone en estudios como: “Familia y discapacidad. Una perspectiva teórico-aplicada del Enfoque Centrado en la Familia para promover la Autodeterminación” de López y Torres. La necesidad de promover intervenciones que involucren al núcleo familiar de los sujetos en condición de discapacidad. Dado que es común la pérdida de sentido de vida en personas con condiciones tales, se busca encontrar el sentido en las personas más importantes, además de convertirlas en el apoyo necesario y brindarles las herramientas pertinentes para acompañar a su familiar en la autosuperación, y no entorpecer el proceso resiliente necesario en el sujeto. La discapacidad provoca nuevos retos a las familias, y antecede a la carencia de conocimiento en el manejo de la situación, pero también se encontró en el suceso dentro de las familias, que esta situación en uno de sus miembros, permitía a toda la familia encontrar fundamentos y fortalezas sólidas que les ayudan a avanzar en unidad, lo cual facilita la autodeterminación de todos los miembros incluido el afectado directamente.

1.1.2. Deportes individuales

En la investigación de Muñoz; Rodríguez; Collado & León. (2015) la finalidad principal fue evaluar “la relación entre orientación y las capacidades cognitivas en personas con discapacidad intelectual” (p.2). Para realizar la investigación se escogió una muestra conformada por alumnos de un colegio de educación especial, todos entre los 15 y 22 años de edad, de los cuales 11 eran hombres y 4 mujeres, con un nivel cognitivo más desarrollado que el general de la población del colegio, los participantes tenían plurideficiencias tales como discapacidad sensorial, discapacidad auditiva, síndrome de Down, trastorno del espectro autista, entre otros. En la investigación se utilizaron deportes de orientación a manera individual, buscando medir aspectos “básicos, físicos y fisiológicos, técnicos, tácticos, psicológicos y externos” p.3 Se utilizó una metodología basada en pre-test y pos-test con un entrenamiento de 4 semanas, lo que quiere decir que cuando escogieron la población les aplicaron la prueba de orientación para medir como estaba la percepción en ellos, “con esta intervención se pretendía que mejorasen sus capacidades de orientación espacial, reconocimientos de objetivos, lectura de mapa, memorización, habilidades perceptivo – cognitivas” (Muñoz; Rodríguez; Collado & León, p.4) durante el entrenamiento los

iban familiarizando con los mapas y terreno ya que ninguno había practicado antes el deporte de orientación, adicional a esto se llevaron a cabo entrevistas con los docentes y educadores del centro.

La media del tiempo del post-test es menor al tiempo realizado en el pre-test, los resultados arrojaron que todos los participantes han mejorado el tiempo de realización de la prueba en el post-test. Por otro lado, en la distancia recorrida no se evidenció mejoría, se puede afirmar que la prueba efectivamente mejora la capacidad de orientación de los participantes. Se debe tener en cuenta que los resultados evidenciados en el tiempo de la carrera no solo dependen de las capacidades cognitivas sino también de las físicas, así pues, el autor concluye que se deben realizar más estudios sobre esto para comprobar si funciona con otras personas, con un número mayor de población.

Por otra parte, Kelland, (2009) busca identificar como un programa de artes marciales elaborado para personas que cuentan con algún tipo de discapacidad puede ser efectivo como una forma para “ayudarlas a mantenerse en forma, conocer nuevos amigos y aprender a aceptarse tal y como son” (p.2). La muestra de esta investigación fue tomada de 3 maestros de artes marciales con discapacidad física los cuales tienen escuelas de artes marciales y DVD con sus programas. Tuvo como resultado que efectivamente brinda diversas ventajas ya que a pesar de ser un deporte individual se practica en grupo y permite la inclusión social de las personas, por otra parte, se concluye también que las artes marciales pueden ayudar al sentido del control de la propia vida, y en el caso de las personas más jóvenes permite un mejor desarrollo de la identidad, ya que al ser tan jóvenes se empiezan a identificar como deportistas y a controlar sus emociones.

En relación a esto, Urrea y Guillén tuvieron como objeto de estudio, a deportistas colombianos con discapacidad visual, sobre quienes quisieron evaluar la relación entre la superación y el género, edad y tipo de deficiencia. Este estudio debate entre las razones de motivación internas y externas, poniendo en discusión diferentes teorías sobre la motivación como combinación de factores endógenos y exógenos, y otras sobre la motivación como un valor intrínseco de cada ser. En la investigación que tuvo como muestra a 109 deportistas colombianos, 19 de ellos mujeres y 90 hombres, se arrojaron resultados que relacionan evidentes conexiones entre algunos factores y el estado de motivación del sujeto. Se concluye por ejemplo que mientras

los hombres suelen tener índices de motivación más alta, las mujeres suelen tener mayor puntuación en motivación interna. También se concluye que los deportistas colombianos con discapacidad visual, podrían practicar la disciplina deportiva por el hecho de saber que esto mejora su calidad de vida, aunque no lo disfrutaran, mientras que otros encuentran en el deporte el detonante para la motivación intrínseca, e interna, más enfáticamente en la búsqueda del logro y del triunfo.

1.1.3. Deportes colectivos

La investigación de Aristizábal (2015) se hizo con 6 adultos pertenecientes a una fundación que ayuda al desarrollo social de personas con discapacidad, el fin principal fue identificar como contribuye el balón-mano adaptado (deporte de equipo) al nivel de bienestar psicológico de quienes lo practican. En el caso de esta investigación, se llevó a cabo con 5 hombres y una mujer, adultos pertenecientes a la fundación para el desarrollo social y discapacitados (FUNDES), se utilizó la observación participante y las entrevistas a las personas con las que se estaba llevando a cabo la investigación, como método para conocer el estado psicológico de las personas en la pos-práctica del deporte. Esta investigación se desarrolló durante 6 meses en las prácticas de balón mano en silla de ruedas.

Como conclusión, Aristizabal (2015) infiere que la práctica de balón mano adaptado y el bienestar psicológico están directamente relacionados, ya que la disciplina de este deporte requiere nuevos hábitos, y aprendizajes que aportan a la buena salud de los deportistas. También se afirma de manera destacada la importancia de la convivencia e inclusión social que el balón mano adaptado requiere, como uno de los factores que más influyen en la mejora del nivel de bienestar de quienes lo practican, así pues, los resultados se dividieron en ciertas categorías, entre las cuales se encuentra el autoconcepto donde se encontró que este era importante y depende de la aceptación de ellos mismos y de la vida pasada, ya que un factor importante para la salud mental es aceptar el pasado, los resultados también arrojaron que quienes no han aceptado esa parte, no llevan su vida con actitudes positivas frente a ellos mismos, lo que lleva a que las personas que llevan más años con su lesión son los que tienen una mejor percepción de sí mismos.

Por otro lado, se encuentran las relaciones positivas con otros, en la cual los participantes mencionan que se sienten mejor en grupos sociales ya que en estos encuentran apoyo y la oportunidad de compartir sus experiencias relacionadas con la lesión, sin embargo, en las relaciones de pareja se ve lo contrario, donde muestran indicadores negativos en cuanto al ego, la pérdida, miedo al fracaso entre otros. También está la categoría de crecimiento personal, la cual se ve modificada por todos los participantes después de que forman parte del equipo, ya que sus hábitos empiezan a cambiar y se encuentra asociado al tema del manejo de la salud. Lo que lleva a Aristizabal (2015) a concluir que el bienestar psicológico de esta población está ligado a la práctica de dicho deporte.

Por otro lado, Jaramillo, (2016) tuvo como finalidad conocer “cómo la diversidad funcional física de un soldado es resignificada a través de la práctica deportiva” (p. 20). Esta investigación se realizó a manera de estudio de caso, teniendo como único participante a un ex soldado “en condición de diversidad funcional física, teniendo en cuenta las consecuencias de la violencia en un combate” (p.21). La metodología utilizada fue de investigación cualitativa, sin embargo, a pesar de tratarse de un caso apto, y de haber dejado varias conclusiones específicas sobre los efectos del deporte en un ex militar, la autora se abstiene de proponer conclusiones generales sobre otro tipo de casos iguales, ya que recomienda realizar más investigaciones similares con participantes del mismo tipo para avanzar en el tratamiento físico y psicológico de estos mediante el deporte adaptado, ya que en este sujeto se encuentra como una variable pertinente la estrategia de afrontamiento de las relaciones interpersonales, ya que le brinda seguridad, autonomía en su proceso y confianza, dominio psicológico, emocional y mentalmente, y le permite al sujeto interpretar, interiorizar los hechos negativos que le sucedieron en su pasado y en los que le suceden ahora.

A su vez Pérez, (2016) analiza el sentido del deporte en las personas con discapacidad. Para llevar a cabo este estudio se involucraron cuatro sujetos, dos hombres y dos mujeres, con diversidad funcional física adquirida, uno de ellos por arma de fuego por un atraco, una por poliomielitis, el otro por delincuencia común, víctima de las “Bacrim” y por último una mujer debido a una diversidad funcional congénita (de nacimiento). A nivel metodológico se les propone hacer un relato autobiográfico que permitiera indagar acerca de cómo ellos se perciben a sí mismos,

los resultados de esto arrojan que a pesar de que los participantes llevan mucho tiempo con la diversidad funcional “no han logrado un afrontamiento o ajuste real y completo de la diversidad funcional física” (p.20). sin embargo, su llegada a practicar el deporte adaptado ha modificado aspectos de sus vidas, ya que fue una oportunidad para adaptarse a las demás personas, para darse cuenta ellos mismos que si podían hacer las cosas, a pesar de que no fuese tan sencillo, han ganado seguridad, confianza, salud, bienestar emocional, entre otras. Los participantes refieren que el deporte para ellos no es solamente ocio, sino que también es una manera de intervención donde ellos pueden mejorar su calidad de vida.

En su conclusión, Pérez (2016) describe la contribución del deporte adaptado en personas con discapacidad cómo “innegable”. También se propone el deporte adaptado para influir en el afrontamiento de la diversidad funcional, en especial por los beneficios a nivel afectivo y emocional que el deporte conlleva en una sociedad con distintos imaginarios sobre la población con diversidad funcional.

1.1.4. Deportes colectivos e individuales

De la Vega, Galán, Ruiz, & Tejero (2016) se encontró que hay un nivel más alto de personas que practican este deporte adaptativo de handball/baloncesto en silla de ruedas, en una de las investigaciones sobre la autoeficacia, estilo de vida y estados anímicos de las personas que practicaban este deporte, trabajaron con 8 integrantes entre los 14 y 57 años de la selección española de Boccia, para conocer la relación entre el estado de ánimo precompetitivo aplicando una escala ordinal, el rendimiento percibido de forma individual y grupal, para esto se utilizaron varias escalas de medición, entre ellas la escala Profile of Mood States (Morgan, 1980^a) con la que se evaluaron sentimientos, y estado de ánimo de los deportistas, la cual permitió comprobar la estabilidad anímica de los deportistas antes de una competencia, además se concluyó gracias a las escalas cuantitativas de estado de ánimo, que existe muy poca diferencia entre el estado de los deportistas antes de una competencia individual y una competencia grupal. (Tejero, De la vega, Vaquero & Ruiz 2016, p.1) “habla sobre uno de los elementos determinantes en el caso de los deportistas cuya movilidad depende del desarrollo de sus competencias motrices en silla de ruedas,

es el análisis de la autoeficacia percibida sobre su propia habilidad para desenvolverse de forma óptima en un entorno variable”.

Los resultados fueron óptimos en la satisfacción con la vida, solo en una pregunta que exploraba “si volviera a nacer desearía tener la misma vida” obtuvieron resultados bajos, en cuanto a la variable de la autoeficacia, los jugadores mostraron un nivel alto de esta, con buena movilidad en la silla de ruedas, sin embargo, esto no está ligado a la edad del deportista.

Continuando con los casos de deportes individuales y de conjunto, se encuentra la investigación de García & Gonzales (2012) que tiene como principal objetivo valorar el deporte, más específicamente la natación, como herramienta para la inclusión social de personas con diversidad funcional. Para esta valoración se tomó como participantes a 16 deportistas con discapacidad física del instituto Fidiás de Córdoba, con una metodología de corte descriptivo cuya finalidad es conocer el estado individual de cada participante (Arnal, Del Rincón, & Latorre, 1992 citado (2012). En este estudio se realizaron encuestas, se sacaron varias conclusiones singulares, y algunas generales como que el medio acuático permite el desarrollo emocional y social de las personas con discapacidad. También se concluye que dada la independencia adquirida con las mejoras físicas como resultado de practicar la natación, las personas mejoran su autoconcepto y autoestima. Por último, se puntualiza una de las conclusiones en que se afirma que el entorno social y las relaciones que se establecen en el entorno deportivo, deben estar vinculadas para optimizar el efecto del deporte en las personas con diversidad funcional que practican natación.

Otro estudio a rescatar en esta investigación, tiene que ver con la discapacidad intelectual y la influencia del deporte como factor de adaptación. Se trata del realizado por Gallego y Reina, presentado en Julio del presente año, en España.

Este estudio particularmente inclusivo, tuvo como objeto generar contacto entre estudiantes de secundaria y personas con discapacidad intelectual, en el marco actividades deportivas paralímpicas, con el fin de generar cambios de actitud en ambas partes. En el estudio finalmente se logró demostrar que el grupo de estudiantes que tuvo contacto con las personas con discapacidad intelectual, mejoró notablemente sus actitudes con relación a otros grupos que no realizaron este

ejercicio. Lo que abre la posibilidad a que el deporte se convierta en factor resiliente no solo por lo que significa para las personas con discapacidad, sino también por lo que genera al contacto con personas de condiciones más comunes.

1.1.5. Resiliencia

Chacon, Castro, Espejo y Zurita (2016) indagan la capacidad de resiliencia que tenían algunos deportistas de fútbol, balón mano y esquí, con una edad promedio de 22 a 62 años. Los resultados arrojados por la escala CD-RISC muestran que los deportistas de esquí tenían una actitud más resiliente, contrario a los que practican fútbol y balón mano que sacaron una puntuación baja, sin embargo, en la categoría de confianza y tolerancia a la frustración los futbolistas y los de balonmano obtuvieron mayor puntuación, para los esquiadores fue la aceptación positiva del cambio, a pesar de ello se encontró que los futbolistas eran los que más trabajaban para conseguir sus objetivos, la categoría con menor puntuación fue la de influencias espirituales. Teniendo en cuenta lo anterior, López (2014) citada por Chacon, Castro, Espejo y Zurita (2016) refiere que los deportes tradicionales como lo son el fútbol y el balonmano suelen presentar menor puntuación de resiliencia, mientras que las personas que practicaban deporte dirigido generalmente a la individualidad presentaban mayores índices de resiliencia, como serían los esquiadores en esta investigación.

Por otro lado, Bretón, Zurita & Cepero (2017) indagaron indagar si el tiempo de entrenamiento y posición en el equipo de mujeres entre los 12 y 16 años mientras jugaba baloncesto influían en su nivel de resiliencia y autoconcepto. Los resultados mostraron que entre más tiempo entrenaban su nivel de autoconcepto aumentaba, contrario a su posición en el equipo ya que arrojó que esto no tenía relevancia para ellas en su nivel de autoconcepto, la familia juega un factor importante en su vida como deportistas, ya que el acompañamiento, y los métodos de crianza tienen una gran influencia, Bretón, Zurita & Cepero (2017) p.4.

Por su parte, Martínez, García Fernández y Ortigosa identificaron la existencia de combinaciones de factores resilientes en personas con capacidad motora, en un estudio en el que participaron 116 personas con esta condición, 68 mujeres y 8 varones, todos entre los 20 y 45 años.

Ulricha; Basset; Yagüe y Sanz, introduce a un estudio realizado en un grupo de 35 personas cuyo fin principal era evaluar la adaptación, calidad de vida y cambios psicológicos presentados en personas con discapacidad visual. Se encontró que las personas con enfermedades degenerativas tenían mayor autoestima que las personas cuya discapacidad visual se ocasionó de forma abrupta, sin embargo, la reacción psicológica de ambos casos no muestra muchas diferencias.

Las relaciones entre la condición del sujeto que enfrenta la discapacidad y su capacidad resiliente ante este enfrentamiento son exploradas por Martínez (2012), con una muestra de 105 jóvenes, 55 varones y 20 mujeres, entre los 17 y 36 años con discapacidades adquiridas y de nacimiento, motora, visual e intelectual. Se encontró que los jóvenes con discapacidad adquirida a lo largo de la vida, tienen niveles de resiliencia más elevados que quienes padecen discapacidad desde su nacimiento; no se encontraron diferencias en la evaluación entre las tipologías de discapacidad, el apoyo social y la capacidad de autorreconocimiento son factores que se ubican según esta investigación, entre los más importantes para generar resiliencia en los sujetos.

1.2. Planteamiento del problema

Según lo investigado los aspectos más importantes a destacar y tener en cuenta, es que los deportes colectivos, en grupos favorecen el desempeño de los deportistas involucrados y contribuye a desarrollar más las habilidades sociales, a tener un mayor control sobre su propia vida, a ser autónomo, a la autoeficacia, mejora la calidad de vida no solo de quien lo practica sino también de su familia ya que esto influye en diferentes áreas como la autoeficacia, mejorando la convivencia con las personas a su alrededor; así mismo se ve una mejor inclusión ya que en sus lugares de entreno amplían sus redes sociales y de apoyo se puede evidenciar una mejor satisfacción de vida, teniendo en cuenta que los entrenamientos favorecen la orientación y esto lleva a una autoeficacia de movilidad para que se incorporen con mayor facilidad a la vida cotidiana, como lo son las tareas de hogar, perder el miedo a moverse solo y con agilidad por la ciudad, entre otras, Lo más estudiado hasta el momento es el handball. Sin embargo, las investigaciones dan muestra que los deportes individuales como la natación, deporte en el que nos centraremos en la presente investigación, aportan a una mayor resiliencia al deportista contrario a

los deportes que son en equipo ya que con estos se desarrollan otras cualidades, como lo son la capacidad de afrontamiento a los cambios y la lucha por los objetivos, a pesar de esto no hay muchas investigaciones que lo toquen más a fondo, es decir, en las investigaciones lo mencionan pero no ahondan más en el tema. Se encuentra que los deportes individuales aportan a la resiliencia de manera más rápida y efectiva en los deportistas que los deportes colectivos ya que estos promueven que los sujetos se vuelvan a pensar a sí mismos como personas útiles que pueden hacer las cosas por sí mismos, que no necesariamente necesitan de otro, ya que pueden realizar las mismas cosas de diferente manera, lo que lleva a que éste cuente con un nivel de resiliencia mucho más amplio que un deporte colectivo ya que en estos todo lo hacen en grupo para un bien en grupo y no individual.

Frente a este panorama también encontramos un vacío en cuanto aporta el deporte de forma positiva al desarrollo de la capacidad resiliente en los sujetos con diversidad funcional adquirida, ya que las investigaciones dan muestra de personas que tienen diversidad funcional desde nacimiento. Las investigaciones no tienen como enfoque el deporte como factor resiliente, ya que la mayoría se enfocan en la familia. Al respecto nos preguntamos ¿De qué forma el deporte adaptado Natación contribuye al desarrollo de la resiliencia en dos sujetos con diversidad funcional adquirida? Los objetivos están centrados en identificar las formas de afrontamiento utilizadas por los sujetos cuando adquieren la diversidad funcional, y las redes familiares, institucionales, amigos a las que acuden para afrontar su situación.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Deporte adaptado (AFA)

El deporte adaptado como su nombre lo indica, está acondicionado para que las personas que cuentan con algún tipo de discapacidad puedan acceder a la práctica deportiva y física, este adapta cualquier deporte posible para que las personas con alguna limitación lo puedan practicar, al ser un deporte adaptado tiene ciertas características, una de ellas y la fundamental es la clasificación funcional, la cual consiste en clasificar al deportista en función de su capacidad de movimiento a la hora de la práctica de un deporte concreto Tweedy & Vanlandewijck (2010) este

mismo autor un año más tarde reafirma esta característica mencionando que no se clasifica dependiendo del diagnóstico de su discapacidad, si no, que está basado en los parámetros de funcionalidad y su habilidad.

En el momento existen tres grandes eventos deportivos adaptados que son el máximo exponente de los logros deportivos de personas con alguna discapacidad: Los juegos paralímpicos: en los que participan deportistas con discapacidades físicas (lesión medular, amputaciones, parálisis cerebral), discapacidad visual y discapacidad intelectual la cual tuvo una reincorporación al movimiento paralímpico en los juegos de Londres 2012. Los juegos mundiales de Special Olympics: el cual es centrado en deportistas con discapacidad intelectual, pero con un enfoque más participativo (deporte de orientación). Las olimpiadas para los no oyentes o “Deaflympics”: son para personas con discapacidad auditiva a nivel mundial.

2.2. Diversidad funcional

Según la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales y del Desarrollo, AAIDD “Una discapacidad es caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en el comportamiento adaptativo tal y como se expresa en las habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas” sin embargo se encuentran autores como DePoy y Gilson (2004) & Verdugo (2003) que defienden la necesidad de estudiar e interpretar la discapacidad con características de la persona y su entorno tales como los factores ambientales, el comportamiento adaptativo el cual debe ser evaluado teniendo en cuenta el contexto en el que la persona se encuentra, como lo son la edad, cultura, la lingüística, diferencias en la comunicación (esto también depende de la cultura), aspectos sensoriales y motores.

“Los factores ambientales actúan como facilitadores o inhibidores de la práctica físico-deportiva, tras interactuar con las actitudes, las condiciones de salud, la motivación, la edad, el género y la percepción de autoeficacia del practicante” Tejero; De la vega; Vaquero & Ruiz p.1 (2016), lo que es importante ya que si se va a clasificar al deportista no solo por un diagnóstico de discapacidad si no por las habilidades que este desarrolla se debe tener en cuenta la cultura en la

que el paciente se mueve para tener en cuenta los factores ambientales, como vivencian ellos la edad, el género para determinar su rol dentro del juego.

Hay que dejar en claro las diferencias entre “discapacitado”, “persona con discapacidad” y “diversidad funcional”. discapacitado se refiere a una persona que no es capaz de hacer algo, en el segundo término la persona se reconoce, sin embargo, se reconoce con limitaciones, y por último la diversidad funcional, que es en el término que se va a basar esta investigación, hace referencia y reconoce a todas las personas con diversidades funcionales, las variedades que se encuentran en la sociedad el cual pretende “normalizar” las acciones y prácticas que estas personas puedan realizar, Lo que quiere decir que a pesar de que estas personas tienen algún tipo de limitación en su condición física pueden realizar las mismas acciones pero de formas diferentes a lo normalizado por la sociedad.

2.3. Natación

Teniendo en cuenta que dentro de la investigación teórica realizada se encontró que los deportes individuales tenían un mayor efecto resiliente que los deportes colectivos se hablara de la natación, que desde 1960 cuando se dio paso a los juegos paralímpicos ha sido uno de los deportes principales para las personas que posean alguna diversidad funcional física, intelectual o visual. “Los deportistas son clasificados en base a su capacidad funcional para impulsarse en la piscina” Comité paralítico de Chile.

2.4. Resiliencia

Teniendo en cuenta que la resiliencia juega un papel fundamental en esta investigación es pertinente definirla desde diferentes autores, para dar conocimiento de las diferentes posturas que estos tienen. Connor y Davidson (2003) citado por Bretón; Zurita; Cepero, (2016) la definen como el “constructo de las habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable o la adaptación a un contexto adverso o a un acontecimiento disruptivo en la vida diaria.” (p.3) Sin embargo, en la literatura científica se encuentra una postura más amplia ya que esta refiere que actúa como una variable multidimensional que incluye aspectos psicológicos y disposicionales

de la persona, como redes de apoyo externo y un sistema de apoyo personal, se plantea la importancia de los agentes sociales como apoyo fundamental, entiéndase agentes sociales como, la familia, el entrenador, los compañeros, entre otros. Lo que quiere decir que la resiliencia es la capacidad que tiene el deportista de sobre llevar y/o “superar” lo ocurrido para poder seguir con su vida e intentar volver a sus actividades cotidianas y a las nuevas actividades que adquiere con un bienestar emocional y psicológico con ayuda del contexto.

Así pues, Walsh, (2005) nos habla de una resiliencia familiar, sin dejar de lado al individuo ésta busca reconstruir los momentos de ayuda mutua, entre los miembros y/o integrantes de esta red de apoyo, sin dejar de lado que la resiliencia es la capacidad de resistir y tener éxito ante los diferentes retos que se presenten en la vida, supone procesos que puedan generar fortalecimiento y recursos propios acorde a cada individuo para la sana adaptación y así se responda de forma positiva.

Walsh (2005) refiere que los sistemas de creencias familiares, culturales y religiosos constituidos son una base fundamental para la resiliencia del sujeto ya que dependiendo de estos es como va a ver el mundo después de dicho suceso y darles sentido a las situaciones críticas, por lo tanto, Walsh (2005) categoriza este sistema de creencias en tres: 1. Conferir un sentido a la adversidad, que es la construcción compartida de las experiencias críticas permite buscar y abordar adversidades del pasado como modelo en pro de aplicarse a las nuevas situaciones. 2. Un enfoque positivo, se compone de perseverancia, esperanza, optimismo, aliento y coraje, estas herramientas son fundamentales para la resiliencia a la hora de salir de una situación adversa, las personas que son resilientes afrontan las crisis de forma activa y con las energías puestas en salir de dicha situación lo mejor posible, entre estas se encuentran personas que recurren al humor como recurso para lidiar con dicha situación y 3. Trascendencia y espiritualidad como creencia ofrece consuelo en la adversidad haciendo que los sucesos sean menos amenazantes y hace más fácil el aceptar las situaciones que son irreparables, sin esta perspectiva las personas y/o familias están más propensas a la desesperanza y la desesperación.

Así mismo este tiene en cuenta el entorno como un factor fundamental en la resiliencia, menciona unos procesos claves para la resiliencia familiar divididos por categorías tales como:

sistema de creencias, en el que se ve reflejado como el sujeto está viendo y viviendo su situación actual, ya que si su creencia sobre su vida es negativa así mismo serán sus acciones contrario a si su creencia tiene una connotación positiva, este sistema de creencias con mirada positiva y esperanzadora propicia los vínculos espirituales, es decir, las creencias espirituales cualquiera que estas sean contienen una mirada de esperanza y vida para el sujeto, lo que lo lleva a que su capacidad de resiliencia también conlleve esta connotación. Walsh, (2005)

Los modelos organizacionales, se centran en los roles que se empiezan a ejercer y a reorganizar en el hogar y la comunidad en la que este se encuentra, lo que quiere decir que después de que haya quedado en condición de discapacidad ciertos roles dentro del hogar empiezan a ser modificados, tales como: los roles económicos, quien trabaja, rol de cabeza del hogar, entre otros, lo que lleva a que los roles económicos sean modificados ya que en dicha condición se complejiza llevar recursos económicos durante el proceso de afrontamiento de dicha situación. Lo que en algunos casos lleva a que en la casa se reorganicen, quien va a llevar el dinero al hogar, quien va a cuidar de los hijos (en caso de que haya hijos), pago de una enfermera si es necesario o quien se hará cargo de los cuidados de salud de este sujeto que requiere de unas necesidades especiales, así mismo como una reorganización en los relevos de las tareas del hogar, entre otras cosas. Walsh, (2005)

3. Metodología

Se tomó como perspectiva metodológica la epistemología cualitativa, que utiliza técnicas como las entrevistas, las observaciones, grupos focales, entre otras; esta perspectiva reconoce el carácter constructivo-interpretativo, teniendo en cuenta que el ser humano construye su conocimiento a nivel subjetivo, que lleva a la legitimación de lo singular como instancia de producción de conocimiento científico, es decir que el conocimiento que se adquiere proviene desde lo particular, cada situación a la que se enfrenta un individuo es de carácter subjetivo así mismo se va interiorizando como conocimiento. (Gonzales 2007).

Se realizó un estudio de caso cualitativo interpretativo propuesto por Gonzales Rey, (2006) se le da una mayor importancia a la subjetividad y la complejidad que cada sujeto tiene consigo

mismo, dándole un lugar al sujeto donde el mismo pueda expresar y manifestar sus emociones y las significaciones construidas a lo largo de su vida, ya que hace parte de un proceso de comunicación como propone (Gonzales Rey, 2006)

El estudio se realizó con 2 deportistas del Instituto del Deporte, la Educación Física y la Recreación (Indervalle) de la selección Valle de natación para personas usuarias de silla de ruedas, y un familiar de uno de ellos que dé cuenta de su experiencia personal vivida durante este proceso. Se realizó entrevistas semi estructuradas a los participantes en las cuales se indagaron principalmente aspectos como: de qué manera le ha ayudado el deporte en su capacidad de resiliencia, si tienen creencias religiosas, hace cuánto usan la silla de ruedas, como ha sido el proceso de afrontamiento, hace cuánto practica el deporte, con quienes viven, el apoyo familiar, el tiempo que le dedican al deporte, y los aportes del deporte a sus vidas. Con los entrenadores se indagó cómo era el trato con los deportistas, los avances que han visto en el proceso de los participantes.

Las entrevistas semi estructuradas se realizaron en dos sesiones, cada una de 30 minutos. Se entrevistó a los entrenadores con el fin de obtener su perspectiva sobre cómo ha sido el proceso de los nadadores dentro de la liga, observaciones participativas y no participativas antes, durante y después de los entrenamientos, dichas observaciones se llevaron a cabo durante los dos meses que se estuvo realizando las entrevistas. Las observaciones se enfocaban en las relaciones de los participantes con sus compañeros de entreno, con sus entrenadores, con sus acompañantes, familia, así mismo como reaccionaban ante la presión de los entrenadores, entre otras. La participación fue completamente voluntaria, cada uno diligenció su consentimiento informado.

Se realizaron doce observaciones participativas y no participativas durante los entrenamientos de natación, entrenamiento en el gimnasio y terapia física, con el fin de identificar la participación o apoyo de familia en el entreno, el afrontamiento de las exigencias deportivas, la relación con el entrenador y la relación con el grupo de pares. Los nombres de los participantes fueron cambiados por seudónimos para proteger su identidad.

Las categorías de análisis son: el afrontamiento, las redes, (redes de apoyo que los deportistas tuvieron en el momento del accidente, la familia, los amigos y los entrenamientos); al entrenador la categoría que se analizó fue el entrenamiento.

4. Datos sociodemográficos

	Mauricio	Diego
Edad	41	35
Ocupación	Pintura y cerrajería	Deportista, ayuda a sus amigos en cosas legales que ha aprendido.
Estado civil	Divorciado	Casado
Nivel de estudio	Quinto de primaria	Tecnólogo
Hijos	1	1
Con quien vive	Sobrinas, hermana e hija	Esposa e hija
Tiempo que practica el deporte	17 años	4 años (3 años boccia 1 año natación)
Tipo de lesión	D8 (del ombligo para abajo)	C1P1 (cuadriplejia)
Años de la lesión	17 años	12 años

Se evidencian dos participantes, adultos, con 41 y 35 años de edad; ambos tienen una hija y viven con ella, sin embargo, Diego, vive también con su esposa, diferente a Mauricio que es divorciado, por lo cual vive con la hermana, sobrinas e hija. Hace aproximadamente 18 años tienen la lesión, uno de ellos, Mauricio practica deporte hace 17 años, sin embargo, Diego, lo practica hace 4 años, está diagnosticado con una C1P1 que se entiende como cuadriplejia; Mauricio es D8, lo que quiere decir que no tiene movilidad del ombligo hasta abajo. Ambos deportistas, a pesar de ello, realizan otras actividades, Mauricio, trabaja independiente en pintura y cerrajería, Diego, se dedica al deporte y asesorar a sus conocidos en procesos legales, cuentan con niveles de estudio diferente, entre el tecnólogo y quinto de primaria.

5. ANALISIS Y RESULTADOS

5.1 Resultados: práctica deportiva

Categorías	Mauricio	Diego
Participación o apoyo de familia en el entreno	En los entrenos y terapias asiste solo, no cuenta con un acompañamiento, por el tipo de lesión es más independiente.	A los entrenamientos y competencias asiste la esposa y la hija. La esposa lo ayuda a vestir, a salir de la piscina, a bañarse, a ponerse los implementos que utiliza para la natación
Afrontamiento de las exigencias deportivas	Mayor exigencia deportiva, a pesar de que en ocasiones tiene lesionado los hombros va a nadar, después va a fisioterapia. Cuando termina de hacer lo que el entrenador le dijo pregunta que debe hacer ahora, lo que demuestra un gran interés y disposición.	Se le exige de acuerdo a su lesión ya que su movilidad es poca, necesita de un cuidador. Ha practicado diferentes deportes con tal de “salir adelante”, sin embargo, en algunas ocasiones cuando manifiesta sentir algún dolor para por momentos el entrenamiento o los ejercicios.
Relación con el entrenador	La relación de este sujeto es netamente de entrenador – deportista, hablan para dar y seguir instrucciones, de lo que se debe hacer relacionado con el deporte.	Además de darle y seguir instrucciones, antes de comenzar el entrenamiento o al final hablan de sus vidas por fuera del entrenamiento, de los viajes, se ríen.

Características del entrenamiento	<p>El entrenador los trata como si no tuviesen ninguna limitante, el nivel de exigencia es el máximo, “es un apoyo moral, un apoyo psicológico donde nosotros miramos al deportista no con la mirada de que tiene alguna discapacidad, sino que nosotros lo tratamos como un ser que pueda hacer sus tareas de una manera adecuada y que a pesar que tenga una discapacidad hace su tarea sin ningún tipo de problema”. El profesor les explica cómo es el ejercicio y su exigencia.</p> <p>Los deportistas manifiestan agrado ante este tipo de trato porque no los hace sentir diferentes ni incapaces, por el contrato los hace sentir que son personas común y corriente y que deben buscar los métodos adecuados para hacer las cosas. Comienzan a entrenar desde las siete de la mañana en el gimnasio hasta las nueve de la mañana, seguido comienzan el entrenamiento en la piscina hasta las doce de la tarde donde el entrenador les da la instrucción sobre como es el nado y cuanto es el recorrido que deben hacer sin perder la cuenta y sin parar, al momento en que pierden la cuenta o paran, el entrenador les hace volver a comenzar desde cero, así mismo cuando considera que están haciendo el ejercicio mal, los hace parar y los hace comenzar desde cero</p> <p>La motricidad de ambos participantes ha mejorado, hacen cosas que antes no podían hacer por si solos como montarse a la silla solos. El trato que les dan los entrenadores como si fuesen personas sin ninguna discapacidad les ha ayudado a creer en sí mismos, subir su autoestima y fortalecer las relaciones interpersonales.</p> <p>Al ser deportistas de alto rendimiento deben prepararse arduamente para las competencias que les salen, esto consiste en entrenar todos los días de siete de la mañana a doce del mediodía, hacer carreras de atletismo (en silla de ruedas), los fines de semana organizan salidas rodar en carretera para fortalecer el estado físico, en la piscina se les aumenta el nivel de kilometraje dependiendo de cuánto puede cada uno. Dependiendo de la lesión que tengan compiten y según la medalla que ganen en las competencias así mismo es su salario, lo que quiere decir que no tienen salario fijo, se deben esforzar para ganar la mejor medalla y así obtener el salario más alto.</p>
-----------------------------------	---

5.2 Resultados

Categorías	Mauricio	Diego
frontamiento	<p>Después del accidente intenta quitarse la vida, quería tirársele a un carro. No lo hizo por temor a quedar peor.</p> <p>La principal motivación para seguir adelante fue su hija recién nacida, ya que su esposa lo abandonó después del accidente.</p> <p>A los cinco meses de ocurrido el accidente empieza entonces a buscar qué hacer, en su búsqueda empezó a practicar natación. A su vez busca en qué trabajar.</p> <p>“...y la hija, como dice el dicho, la fuente de la energía, esa es la realidad, de ahí para acá luchar, luchar por esta vida”</p> <p>Después del accidente intenta quitarse la vida, quería tirársele a un carro. No lo hizo por temor a quedar peor.</p> <p>La principal motivación para seguir adelante fue su hija recién nacida, ya que su esposa lo abandonó después del accidente.</p>	<p>Después del accidente se niega salir de su casa, llora y piensa en quitarse la vida, quería tirársele a un carro. También se comporta de forma agresiva con su esposa e hija (les contestaba con gritos).</p> <p>Los médicos y fisioterapeutas le recomiendan practicar algún deporte como una forma de terapia física, pues este se practica a diario mientras la fisioterapia la tenía una sola vez a la semana.</p> <p>Participa de un programa de TIC’s motivado por la Fundación Carvajal, aquí le enseñan a usar estas tecnologías, le presentan videos y películas de superación personal. Este programa le ayuda a verse funcional y desistir de la idea de quitarse la vida</p> <p>A los 8 años de ocurrido el accidente empezó a hacer deporte, primero boccia y luego natación.</p> <p>Cuenta con el apoyo de su esposa, hija y el resto de la familia en cuanto a sus diligencias médicas, psicológicas y legales.</p>

	<p>A los cinco meses de ocurrido el accidente empieza entonces a buscar qué hacer, en su búsqueda empezó a practicar natación. A su vez busca en qué trabajar.</p> <p>“...y la hija, como dice el dicho, la fuente de la energía, esa es la realidad, de ahí para acá luchar, luchar por esta vida</p>	
<p>Redes</p>	<p>Su red de apoyo es la familia, padres, hermanos, su hija, los cuales le brindaron apoyo, lo llevaban a las terapias, lo cuidaban, económicamente durante los cinco meses que no pudo trabajar se encargaron económicamente de él y de su hija, así como el apoyo moral que le dan diariamente. No habla de amigos, sin embargo, menciona conocidos y solo para cosas de trabajo, quienes lo llaman a que les arregle las motos, o que pinte mesas, entre otras cosas.</p>	<p>Su red de apoyo está conformada por su familia, siendo una de las principales redes ya que esta se encargó junto con la esposa de cuidarlo, de llevarlo al médico, de darle palabras de aliento, apoyo económico mientras le salía la pensión, así como actualmente cada diciembre lo llevan para las islas Canarias, donde su hermana, para que esta lo vea, lo cuide, así mismo le da descanso a su esposa, las cuales esta llama “vacaciones” y la red de compañeros de entreno, también hace parte de un club que se reúne todos los viernes y programa salidas a diferentes lugares de la ciudad, esto le hace sentir más independiente y amplía su círculo de relaciones interpersonales con otras personas en su misma condición y con caminantes.</p> <p>“Ah sí, cada vez que hacían un evento, cada ocho o quince días que ellos hacían un evento, ellos me tenían en cuenta, me llevaban a las fiestas, a las reuniones, entonces todo eso todavía me llenaba mucho porque sentía que no me habían olvidado, no me habían dejado solo.”</p> <p>Por otro lado, los compañeros de entreno le han ayudado a relacionarse con las demás personas, a comprender que hay más personas en la misma situación de él,</p>

	<p>esto le ha servido para dejar el miedo al hablar con los demás pensando que las otras personas le pueden hacer daño o lastimarlo con lo que le digan.</p> <p>Los amigos lo siguen invitando a participar de los eventos sociales, esto hace que el sujeto sienta que no lo han olvidado.</p> <p>Programas ofertados por fundaciones. Ingresó al programa poeta TIC's, allí aprendió a utilizar sus dos manos para coger el mouse, allí aprendió que podía ser un sujeto funcional y esto lo motivó a seguir en la búsqueda de oportunidades donde se sienta útil, en lugar de quedarse encerrado en su casa.</p> <p>“Por medio de la fundación Carvajal, me ofrecieron el primer programa poeta de tics... porque con mis dos manos cogí la habilidad de coger el mouse, no un mouse especial sino un mouse normal, me gradué auspiciado por Microsoft de tics y vi que podía hacerlo, comencé a coger el play y a coger más funcionalidad en las manos, no agilidad sino funcionalidad, porque la funcionalidad es la que le da a uno la movilidad. Y ya no más, pude, me gradué y seguí.</p> <p>La esposa se convirtió en su cuidadora ya que no confía en nadie</p> <p>Antes del accidente la esposa estudiaba auxiliar de laboratorio, dejó su carrera para dedicarse por completo a su esposo en cuidados tales como ayudarlo a moverse, llevarlo al baño, darle la comida, transportarlo. “No, muy bueno, para que fenomenal, porque por el momento llevamos 12 años que va conmigo y ha sido incondicional en el apoyo tanto de mi hija como de mi esposa, la motivación”</p> <p>La esposa le dice frases de aliento como usted puede, hágale” “usted tiene mucha capacidad”.</p>
--	---

		<p>La liga deportiva le asigna un auxiliar al deportista que tenga una discapacidad que le dificulte hacer cosas por él mismo, que necesita a una persona que le esté ayudando a hacer cosas tales como: vestir, cambiar, poner el vestido de baño, llevar a algunas partes, ponerle los implementos, entre otras cosas, su esposa es quien le ayuda a realizar todas estas cosas</p>
--	--	---

En ambos sujetos se evidencia un tiempo en promedio de 12 a 17 años con la diversidad funcional. Su primera reacción fue intentar quitarse la vida, ambos manifiestan que se sentían inútiles, Al respecto Connor y Davidson (2003), mencionan que, a partir de un contexto retador o situación adversa, el sujeto en primera instancia se encuentra atónito, sin respuesta alguna, sin embargo, este es capaz de sobreponerse al hecho, desarrollando habilidades resilientes que le permitan amortiguar los daños, buscando posibles soluciones para adaptarse a la nueva condición de vida. En el caso de nuestros sujetos, Mauricio busca qué hacer para darle sentido a su vida, su motor es su hija pues ella depende solamente de él. En el caso de Diego la orientación recibida en instituciones de salud y educación formal le muestran que puede ser funcional, adicionalmente la fe de su esposa en Dios se convierte en un soporte que les da esperanza para seguir adelante.

En ambos participantes se encontró que su primer frente para enfrentar la condición de discapacidad fue el intento de quitarse la vida, ya que creían que “no iban a quedar sirviendo para hacer nada”. En el caso de Diego los videos de personas que habían quedado en la misma condición que él u otras similares y podían seguir adelante con sus vidas, haciendo grandes cosas, fue la actividad que generó sus primeras motivaciones para convencerse de que él podría hacer lo mismo.

Mauricio narra que, al poco tiempo, encontró en su hija de 5 meses de nacida, el recurso principal para pensar en superar lo ocurrido, teniendo en cuenta, que la familia juega un papel importante en la adaptación de vida, debido a que esta brinda soporte, acompañamiento y factores de seguridad. Mauricio buscó métodos que le permitieran lograr el objetivo de ser ese padre presente y ejemplar que anhelaba ser; búsqueda que desembocó en el deporte (Bretón, Zurita & Cepero, 2017). Por su parte Diego, pasó varios años estancado en el trauma de la enfermedad y el accidente que le redujo su motricidad física, trauma del cual hoy en día asegura que “nunca se supera, solo se puede aprender a vivir con él”. En su búsqueda personal de aprender a vivir con el trauma, Diego encontró un recurso diferente en la educación informal le ayudó a convencerse de que habría campos en los que podía competir de igual a igual con cualquier persona. Posteriormente, su llegada al deporte se convirtió para él, en su recurso más efectivo, lo que él mismo describe como la mejor

ayuda que tuvo para recuperar su confianza y esperanza de una mejor calidad de vida. Por lo que se puede decir que, el ambiente que le brinda el deporte valora sus cualidades y habilidades, resaltando sus logros y promoviendo la necesidad de ser mejor, como también le permite una introspección para dar un significado positivo antes el estrés que le pueda producir la discapacidad.

Walsh (2005), menciona que, la familia se convierte en una de las principales redes de apoyo que favorecen un proceso de adaptación frente a los retos diarios que presenta la vida, brindando apoyo, confianza y seguridad, posibilitando fortalecer el proceso personal en especial el autoestima; por lo antes mencionado, se puede decir que las familias de estas dos personas son resilientes, además de ello, el contexto deportivo en el que se envuelven permite ampliar su red de apoyo, brindando de esta manera herramientas como la empatía, la buena comunicación, la aceptación de sí mismos y la independencia, favoreciendo así, factores individuales y cotidianos facilitando la superación de dificultades en su diario vivir, así como el re-encuentro con sus potencialidades que se pueden ver afectas por este proceso, permitiendo que estos sujetos se sientan capaces de hacer todo lo que se propagan reconociendo sus límites, teniendo la atención y razón de ser en sí mismo, como también en el control de emociones y físicas.

Por otro lado, a pesar de que en ambos sujetos se evidencian diferencias culturales, educativas y familiares ambos llegan a la misma conclusión de que el deporte ha sido una contribución de forma positiva para su diario vivir ya que les ha brindado herramientas no solo de forma “terapéutica” sino también a nivel emocional y social, debido a que como es mencionado por Walsh (2005), la resiliencia es más bien un proceso personal, en este caso el deporte se convierte en la manera como ellos logran trascender la situación límite, darle un nuevo sentido a su vida, incluso redireccionar su proyecto de vida al área deportiva, desarrollando herramientas en el deporte que pasan a ser usadas en la vida cotidiana. Al respecto Mauricio manifiesta que al salir del entreno se siente mucho más tranquilo y en capacidad de llegar a su casa con un estado de ánimo óptimo para el desarrollo de sus actividades en diferentes áreas. A su vez Diego y su esposa refieren la misma contribución

a su vida producto del deporte, es decir ambos participantes refieren que después de entrenar el nivel de ansiedad y estado de ánimo alterado (mal humor) cambia.

Así mismo el entrenador les contribuye por el trato fuerte que les brinda ya que al verlos como deportistas y no por su discapacidad ellos no se sienten como si fuera diferentes o que no pueden hacer las cosas, como muchas personas de las sociedad suelen verlos, lo que favorece su rendimiento y actitud frente al deporte, como lo menciona Walsh (2005), este tipo de acciones permiten favorecer la integridad del sujeto, manifiestan que esto les ayudo emocionalmente, en las relaciones interpersonales, a ser más independientes, hoy en día no manifiestan miedo a ser heridos emocionalmente por los comentarios acerca de su discapacidad. La confianza ganada en sí mismos al salir a rodar por la ciudad, sin necesidad de un acompañante, para desplazarse a sus entrenos les ha ayudado a sentirse más independientes. Por otro lado, el entrenador programa actividades extracurriculares como salidas a montar cicla, en silla de ruedas, competencias de atletismo, celebraciones de cumpleaños, bazares, entre otras cosas, lo que favorece al fortalecimiento de las relaciones interpersonales que antes les asustaban por temor al rechazo.

Estos factores protectores ambientales y sociales, permiten que ambos se sientan seguros de sí mismo, debido a que, una persona que es capaz de desarrollar habilidades resilientes, tiende a crear espacios donde fomenta las relaciones de apoyo con familiares y/o amigos, con el fin de promover la actitud positiva, enriqueciendo dichos vínculos en pro de una participación significativa en cada rol que ellos cumplan. Como se pudo observar en ambos casos, donde Mauricio y Diego, crearon vínculos estables y sólidos, sin importar la cantidad, sino que las personas que rodeaban su vida y que participan en ella activamente les brindan afecto y apoyo, posibilitando que estos sujetos en medio de la adversidad, se reintegren en la sociedad, mejorando la calidad de vida.

Puntualmente en la natación, los deportistas con discapacidad, y sus respectivas familias, afirman haber notado mejoras en su proceso de aceptación de la situación, superación del trauma e incluso en su motricidad y adaptación a la vida cotidiana con las

limitaciones adquiridas, como lo menciona Ulricha; Basset; Yagüe y Sanz, (2016) si bien una persona que sufre un acontecimiento a lo largo de su vida en este caso una discapacidad, sufre una desestabilización, este mismo individuo puede desarrollar su autoestima al creer en sus capacidades. En este sentido el deporte se convierte en fuente de aprendizaje y adaptación, allí conocieron sujetos con casos similares a los suyos, la experiencia de los otros les permite ver de forma positiva, como estos encarar cada entrenamiento a pesar de las dificultades físicas que los asemejan y de la seriedad con la que afrontan su disciplina deportiva sin permitir que sus condiciones físicas sean una excusa para no mostrar un buen nivel competitivo.

Una situación de resaltar con la cual el estudio se encontró, fue la relatada por Mauricio al indagar sobre la reorganización que le ha dado a su vida en los más de diez años que han pasado desde el accidente hasta hoy tuvo que enfrentarse a un proceso de reorganización forzado por la partida de su esposa, quien según él, afirmó no poder aceptar la condición física de su esposo, y decidió ausentarse de su vida y de la vida de su hija. A raíz de esto, Mauricio cambió drásticamente su estilo de vida, buscó múltiples maneras de conseguir sustento económico para mantenerse a sí mismo y a su hija, dejó de ser un padre de familia convencional, para convertirse en “padre y madre”, y además empezó a combinar su antiguo oficio de pintor, con la práctica del deporte, arriesgándose a invertir tiempo y esfuerzo en esta actividad, con el objetivo de recibir ingresos económicos por sus resultados en la disciplina, objetivo que hoy en día ha logrado cumplir.

En el caso de Diego, en su proceso contó con el apoyo esencial de su esposa, quien decidió reorganizar y estructurar su proyecto de vida, en pro de dedicarse al cuidado de este sujeto, igualmente, ambos enfrentaron y generaron herramientas por medio de la comunicación, para explicarle a su hija, el suceso y como todo el núcleo familiar debía movilizarse en beneficio de recuperar la estabilidad emocional y psíquica. Cabe resaltar que, el ámbito familiar de este sujeto está infundido por optimismo, recursos, comunicación, persistencia, la búsqueda permanente del sentido de vida y las fortalezas para afrontar las adversidades, permitiéndole a Diego, confortar su autoestima. Diego actualmente está dedicado de tiempo completo al deporte, del cual obtiene recursos económicos gracias a sus

logros competitivos, en los tiempos libres Diego asesora a personas que han vivido situaciones similares, en cuanto a los procesos legales que deben llevar para adquirir ayudas del estado en cuanto a recursos de salud y económicos. Para esta actividad, acostumbre leer e informarse mucho sobre el tema y los procesos pertinentes. Por su parte, la esposa del sujeto, gracias a su dedicación total al cuidado de su esposo, hoy en día funciona como su auxiliar en el deporte, puesto que la Liga del Valle le designa a una persona que acompañe permanentemente a algunos deportistas que tienen lesiones como las del sujeto. La muestra de familia resiliente se ve reflejada en la de Diego, como lo soporta García-Borreguero (2013), ellos fueron capaces de modificar sus hábitos, percepción y/o conductas, creando un clima expresión de sentimientos permitiendo vivir la crisis compartida, dando la oportunidad de crear vínculos familiares a partir de aceptación incondicional, respeto y apoyo, siendo factores de protección.

Si se observan los relatos en función a las familias, puede verse como en el caso de ambos entrevistados éstas actuaron como unidades de supervivencia que les permitieron seguir creciendo pese a la adversidad que significó la situación de discapacidad. Y esto es porque, como una de las funciones de esta capacidad resiliente, existe un impulso a transformar sucesos de la vida como parte de un proceso en el que se elaboran adversidades y dificultades, y que permite el surgir o resurgir de oportunidades. Incluso cuando uno de los entrevistados atraviesa proceso de separación de su cónyuge, vemos cómo la dinámica familiar se adecuó y aseguró la supervivencia del grupo, y un continuo en su historia. Además de ello, la promoción de los factores resilientes es la dinámica propia de esta, siendo la forma de descubrir las fortalezas, expectativas, necesidades, etc., con una mirada positiva ante la adversidad, con el fin de garantizar cambios óptimos estimulando la perspicacia individual y grupal (Puerta de Klinkert, 2006) De esta manera, la familia no solamente se empieza a proyectar y proponer estrategias de afrontamiento, sino que también, la percepción de discapacidad cambia, eso sí, se ha de tener en cuenta que el desarrollo de esto es ambiguo, pertenece al proceso de cada persona y familia.

En otro orden de ideas, las personas activas en alguna actividad física, con discapacidad física tienen una vida social más positiva, debido a que deben superar retos

constantes de manera individual y colectiva, además de ello, el estar en contacto con otras personas le posibilitan desarrollar habilidades resilientes permanentes Arbor, Latimer, Martin Ginis, & Jung citados por Corentin, Rohmerb, Forestierc, & Guillotind, (2010). Diferente a las percepciones que tienen otras personas en la misma condición que no son físicamente activos, lo cual se evidenció en el discurso de Diego, el cual sobresalió por su visión positiva y su vida social activa e influyente, este se reúne cada viernes con sus amigos del club a realizar diversas actividades, diferente a Mauricio quien no menciona la palabra “amigos” y su discurso ante las circunstancias que vive diariamente es formulado de forma resignado.

Por último, cabe mencionar que, el deporte efectivamente tuvo una influencia positiva en la vida de los deportistas, favoreciendo las diferentes áreas de su vida, la física, psicológica, emocional, familiar; por lo cual se puede deducir que, como lo menciona García & Gonzales (2012) que la natación como deporte individual, favorece a la independencia y perspicacia en sus actividades diarias, esto se evidencia al momento en que ellos pueden rodar por la ciudad con la confianza necesaria, salir con amigos que se encuentran en su misma condición sin un acompañante caminante para que los ayude a moverse. Lo que quiere decir que la teoría que plantean García & Gonzales (2012) en su investigación no solo aplica con deportistas que hayan nacido con la discapacidad, sino que también aplica con personas con discapacidad adquirida o algún momento de adversidad.

6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El trauma de quien cree pasar de la total funcionalidad de su cuerpo, a la incapacidad, es supremamente fuerte e impactante no solo para el individuo que lo sufre de manera personal sino también para todo su entorno. Después de haber realizado esta investigación me permito concluir que el deporte en efecto si es un factor resiliente que ayuda, no obstante no es el único método que contribuye a desarrollar o adquirir la resiliencia, pero sumado a otros factores, como el papel que juega la familia, las personas en situación de discapacidad motora adquirida recuperan la estabilidad mental, emocional y psicológica necesaria para enfrentar la vida en condiciones físicas mucho más difíciles, que el común de las personas.

El deporte, no solo es un factor que influye en el aprendizaje de la utilización del cuerpo, de maneras diferentes pero efectivas para su condición, adicionalmente contribuye a un desarrollo de potencialidades individuales psíquicas y mentales, como es, la autoestima, la confianza y la perspicacia, por lo que existe en ellos una necesidad de superación, evaluando las oportunidades que le brinda el medio para adaptarse y ser mejores ante ello, igualmente, el estar activos, y participar en grupos obliga al sujeto a convivir con personas que al igual que él, han logrado superar múltiples traumas, miedos y pueden mantener una actitud positiva frente a los retos deportivos y cotidianos. La asociación con personas que les muestran la posibilidad de mejorar su calidad de vida es un impulso para su lucha personal, el alcance de metas físicas que en el principio de su entreno no podían lograr, los lleva a creer en la posibilidad de avanzar, es como si cada factor competitivo y recreativo del deporte hiciera un símil para la vida común de los deportistas, quienes aprenden a verse a sí mismos y a sus mentes como el rival a vencer, y aprenden a ver la vida como una competencia más que desean ganar para ellos, por el orgullo y beneficio que su superación representa para sus vidas y familias.

Indudablemente el deporte adaptado es una manera de intervención en el afrontamiento y/o resiliencia de la diversidad funcional, ya que no solo aporta al nivel biológico y orgánico al brindar un mejor proceso físico, sino a nivel personal, afectivo y emocional ya que este les permite reorganizar muchos aspectos de su vida como lo son las metas, proyecto de vida, familia, y reorganizarse él como sujeto no caminante.

Por lo tanto, esta investigación permite ver como el sujeto a través de una situación límite es capaz de resurgir luego de comenzar un proceso de aceptación, el deporte se impone como una fuente para atravesar las adversidades diarias que demanda la vida, como también, posibilita fortalecer las diferentes esferas en las que se mueve el sujeto. Así como en el deporte se pueden encontrar con persona que al contrario de ver su discapacidad los vean como personas capaces y competentes, donde ellos mismo deben basarse en sus habilidades

para poder lograr las metas; el entrenamiento fuerte y exigente es el resultado de una conexión entre mente y cuerpo y al rendimiento y al buen desempeño que han tenido.

Otros aspectos a investigar que se recomienda, es la manifestación de la resiliencia en los deportes colectivos que tienen una meta en común, pues bien, se desconoce la razón del porqué el impacto más significativo está en los deportes individuales que trabajan en equipo, como la natación, es decir, los deportes colectivos, pero que trabajan de forma individual por alcanzar sus objetivos particulares.

Bibliografía

- Abellán, J; Sáez, G. N & Reina R. (2018) Explorando el efecto del contacto y el deporte inclusivo en Educación Física en las actitudes hacia la discapacidad intelectual en estudiantes de secundaria Revista Internacional de Ciencias del Deporte. volumen XIV. Pg. 233-242. N. 53.
- Burns, J.; (2015) Psychosocial impact of involvement in the special olympics salomons centre for applied psychology, canterbury christ church university, salomons campus at tunbridge wells, broomhill road, southborough, tunbridge wells, kent, United Kingdom.
- Bretón, S; Zurita, F. & Cepero, M. La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo revisión bibliográfica. Universidad de Granada, España. Vol. 12
- Cepeda, A. B. (2005). Autoconcepto y características familiares de niños resilientes con discapacidad el caso de una población del caribe colombiano. Investigación y desarrollo, 13(1), 108-109.
- Corentin C, G. Rohmerb, O. Forestierc C. Guillotind, P. Deshayesa M. Longueville, D, F. (2018) Implicit and explicit stereotype content associated with people with physical Disability: does sport change anything? Psychology of Sport & Exercise 38 (2018) 192–201.

- Chacon, C. R.; Castro S, M.; Espejo, G, T & Zurita, O, F. (2016) Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. Universidad de granada, España, No.29.
- Del Castillo, B. I; Jiménez, J. G; Moreno, P. L; Sánchez, P. P; Sánchez, M. I; Tarín, L. E. El Estudio de casos, Métodos de investigación educativa. Universidad Autónoma de Madrid, 3º Magisterio educación especial, España.
- García, D. M., & López, I. G. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento. *Apunts: educación física y deportes*, (110), 26-35. Doi:10.5672/apunts.2014-0983.es. (2012/4).110.00
- Gonzales Rey, F. (2006) Investigación cualitativa y subjetiva. Guatemala.
- Jacobo, B. Z. (2016). La constitución o producción de la subjetividad, del sujeto desde el psicoanálisis y del sujeto sujetado al discurso de la "discapacidad". *Childhood & philosophy*, 12 (24) 309-341. Doi:10.12957/childphilo.2016.25154
- Jiménez, J. M., Jiménez, P. R., Mateo, D. C., & Guzmán, K. L. (2015). Deporte de orientación para personas con discapacidad intelectual. *E-balonmano.com: journal of sports science / revista de ciencias del deporte*, 11(3), 219-227.
- Jiménez, L. C. (2010). Caracterización biomecánica con tecnología digital en el deporte para personas en condición de discapacidad: una revisión sistemática. *Revista umbral científico* (17) 31-39.
- Lexell, J. Department of health sciences, rehabilitation medicine research group, lund university, box 157, lund, sweden
- López, P. F. & Torres, A. A. (2010) Familia y discapacidad. Una perspectiva teórico-aplicada del Enfoque Centrado en la Familia para promover la autodeterminación.
- Martinez, R. S; Fernandez, G. J. M; Ortigolosa, Q. J. M. (2015). Perfiles resilientes y su relación con las habilidades sociales en personas con discapacidad motora; 1Universidad de Alicante; 2Universidad de Murcia, España. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, Vol. 23, Nº 1, pp. 35-49.
- Martinez. S. R. (2012) Resiliencia en jóvenes con discapacidad ¿Difiere según la tipología y etapa en la que se adquiere la discapacidad? *Boletín de Psicología*, No. 105.
- Méndez U. J; Basset L. P; Yagüe F & Sanz A, Percepción de control, afrontamiento y ajuste psicológico a la discapacidad visual, España. *Ansiedad y Estrés* 22 (2016) 55-61.

- Ocete Calvo, C., Pérez-Tejero, J., & Coterón López, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. Retos: nuevas perspectivas de educación física, deporte y recreación, (27), 140-145.
- Peinado Palomino, D., Torres, M., García Coll, M. V., & Mendoza Láiz, n. (2015). Análisis del tiempo de reacción en personas con y sin discapacidad intelectual en función del deporte practicado. Cultura, ciencia y deporte, 10(29), 145-154.
- Rea, A. M., & Gillén, F. (2016). Motivación autodeterminada en deportistas colombianos con discapacidad visual. Revista katharsis, (21), 131-155.
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, A. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos: revista de investigaciones, 9(18), 189-205.
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De La Vega, R., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. Cuadernos de psicología del deporte, 14(3), 83-98.
- Tejero-González, C. M., De La Vega-Marcos, R., Vaquero-Maestre, M., & Ruiz-Barquín, R. (2016). Satisfacción con la vida y autoeficacia en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. Revista de psicología del deporte, 25(1), 51-56.
- Klinkert, P. M. P. (2007) Resiliencia familiar, Revista Universidad Pontificia Universidad Bolivariana. ponencia presentada como parte del panel Luces y sombras de la familia, en el marco de la celebración de los 70 años de fundación de la Universidad.
- Uribe Mariño, T. (2014). Compitiendo contra todo: intervención ciudadana en el caso de dos atletas paralímpicos ante la corte constitucional. Implicaciones para la materialización del modelo social de la discapacidad en Colombia. Revista de derecho público, (32), 2-27
- Urrea, A. M., & Guillén, f. (2016). Motivación autodeterminada en deportistas colombianos con discapacidad visual. Revista katharsis, (21), 131-155.
- Walsh, F. (2005) Resiliencia Familiar: un marco de trabajo para la práctica clínica; sistemas familiares, 21 (1-2) capitulo: estrategias para su fortalecimiento editorial Amorroutu
- Wickmana, K. Nordlundb, M. & Holma, C. (2016). The relationship between physical activity and self-efficacy in children with disabilities. Department of Education, Ume

University, Ume, Sweden; Department of Sociology, Ume University. Sport in Society.

Zucchi, G. D. (2001) Deporte y discapacidad, Buenos Aires, Argentina. Revista digital año 7, No. 43 p. 14

WEBGRAFÍA

<http://www.paralimpico.cl/deportes-y-clasificacion/natacion/>

<http://www.revista-critica.com/la-revista/monografico/analisis/592-ciclo-vital-y-resiliencia-familiar>

<https://revistas.upb.edu.co/index.php/upb/article/viewFile/4813/4373>