



Título del Proyecto Investigativo:

“Significado que le atribuyen a la práctica de la actividad física y el deporte, dos pensionados de la Policía Nacional en situación de discapacidad por hechos violentos y pertenecientes a

FRAPON Medellín”

Autores:

Judith Leonor Estrada Ladino.

Eduardo Ahumada Bolaños.

Asesor(a):

Paula Díez Cardona.

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Programa Psicología

Bello, Colombia

Octubre 28 de 2015

Resumen

Esta investigación se propuso como objetivo interpretar el significado que le atribuyen a la práctica de la actividad física y deportiva, las personas en situación de discapacidad física por hechos violentos, con el fin de dar una mirada desde las vivencias personales en la práctica deportiva, la importancia y los aportes de la misma. Para esto, se realizó un estudio de caso colectivo desde el enfoque cualitativo y paradigma hermenéutico. La población con la que se permitió abordar la temática, son dos pensionados en situación de discapacidad física de la Policía Nacional y pertenecientes a la Fraternidad de personas en situación de discapacidad (FRAPON). Desde los resultados del análisis se trabaja a la luz de la teoría cognitiva, con los autores Albert Ellis, Aarón Beck, entre otros; que desde allí permiten leer los procesos cognitivos, los comportamientos y representaciones mentales de dichas personas que están en situación de discapacidad física, además se tiene en cuenta los conceptos de José Lorenzo G. que propone el entrenamiento psicológico en los deportes. Concluyendo así, que la práctica de la actividad física y el deporte generan cambios significativos en la salud física y mental, los cuales son de vital importancia dentro del proceso de rehabilitación y reintegración social en la población que está en situación de discapacidad física.

Tabla de contenido

Título del Proyecto Investigativo:.....	1
1. Introducción.....	5
2. Antecedentes de investigación.....	6
3. Planteamiento del problema.	8
3.1 Pregunta de investigación	18
4. Objetivos.....	19
4.1 General:	19
4.2 Específicos:	19
5. Justificación	20
6. Marco Teórico	22
6.1 El Deporte y su relación con el desarrollo cognitivo.	25
6.2 La psicología del deporte.	30
6.3 Marco legal.....	32
7. Diseño Metodológico	34
7.1 Enfoque:	34
7.2 Tipo de estudio:.....	35
7.3 Instrumentos:.....	35
7.4 Guión de Entrevista.....	36
7.5 Muestra:.....	39
7.6 Plan de registros:	39
7.7 Plan de análisis:.....	39
7.8 Consideraciones éticas:	40

8.	Presentación y Análisis de resultados.....	42
8.1	Concepciones de la actividad física y el deporte desde las vivencias personales familiares, y sociales.	43
8.2	Vivencias personales	43
8.3	Apoyo Familiar	47
8.4	Integración social	49
8.5	Importancia de la actividad física, la práctica deportiva y aportes fundamentales en la población en situación en discapacidad física.	51
9.	Conclusiones.....	56
10.	Recomendaciones	58
11.	Listado de Referencias	59
12.	Anexo.....	63

1. Introducción

En este proyecto de investigación, de manera general se hace referencia de la problemática del conflicto armado en Colombia, donde sus hechos violentos dejan como consecuencias, personas en situación de discapacidad física. Igualmente ahondar en la descripción de las vivencias personales respecto a la práctica de la actividad física y el deporte, de dos pensionados en situación de discapacidad física de la Policía Nacional, pertenecientes a FRAPON Medellín, con el propósito de interpretar el significado que le atribuyen a la práctica de la actividad física y el deporte.

2. Antecedentes de investigación

Para el desarrollo de esta propuesta investigativa, se realizó una búsqueda en las bases de datos en línea, de las bibliotecas virtuales: Rafael García Herreros, Vicente Serer Vicens de la Universidad Luis Amigó, biblioteca digital Universidad de Antioquia, entre otras. Durante esta búsqueda, no fue posible encontrar antecedentes investigativos que den cuenta de la práctica deportiva de personas en situación de discapacidad física por “hechos violentos”, motivo que diferencia esta investigación de otras en donde se habla de personas en situación de discapacidad física, pero no como consecuencia del conflicto armado en Colombia. Por consiguiente, se tomaron dos temas de investigación que guardan alguna similitud con la presente propuesta investigativa.

Título: “Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento/Social” (2012), enfoque cuantitativo.

Es un hecho que las personas que tienen algún tipo de discapacidad, históricamente han sufrido algún tipo de marginación y exclusión social. El objetivo fundamental de este estudio ha consistido en valorar el deporte como estrategia de inclusión social y, más concretamente, en el campo de la natación adaptada para personas con discapacidad física. Si el problema de investigación era la natación adaptada como herramienta de inclusión social, cabe decir que las altas puntuaciones obtenidas hacen que la natación sea una buena herramienta para fomentar la inclusión de las personas con discapacidad. Pueden ser extrapolables a otros deportes y útiles para favorecer los procesos de integración en nuestro país. (García, & López, 2012. p.1)

Título: “Paraciclismo: estudio sobre los procesos de integración a nivel internacional” (2013)
enfoque cuantitativo.

El Paraciclismo (o ciclismo adaptado) es una de las primeras modalidades deportivas adaptadas integradas en la federación internacional de su deporte correspondiente. El objetivo del estudio es analizar el grado de implantación de estos procesos en el ciclismo a nivel internacional y conocer los indicadores concretos que lo caracterizan. El estudio se llevó a cabo en el Campeonato del Mundo de Paraciclismo en ruta, disputado en Baie-Comeau (Canadá, 2010). El proceso de integración fue evaluado de forma muy positiva por el 87,5% de los encuestados: incluso parece derivar en un aumento del número de licencias y del rendimiento deportivo. Estos indicadores (Pérez, Blasco, González, García, Soto. &Coterón. 2013. Prr.1).

El contenido de estos antecedentes investigativos, evidencian que la práctica deportiva realizada con población en situación de discapacidad física (congénita y por otras circunstancias), permiten a estos individuos aportes en la salud física, mental y además la inclusión social, la cual es fundamental para el proyecto de vida de cada uno de estas personas. Dichos antecedentes investigativos, se cotejarán con los resultados del análisis de este ejercicio investigativo.

3. Planteamiento del problema.

La actual situación sociopolítica de Colombia y la intervención de las Fuerzas Militares y de la Policía Nacional en el conflicto armado, deja como resultado personas con discapacidad por acciones de guerra, generando consecuencias significativas a nivel físico, mental, individual y socio familiar, por esto es importante señalar lo que proponen Díaz & Restrepo (2010):

La guerra constituye un hecho traumático para la sociedad en general. Es un suceso extraordinario que siempre deja secuelas, siendo de interés, aquellas de orden físico, que en la mayoría de los casos genera daños irreversibles; afectando también el área psíquica y social, extendiendo su alcance tanto a las personas que se ven involucradas de manera directa, como a la familia en su conjunto. De este modo, la vida de los combatientes se ve expuesta a un giro radical antes y después de la lesión, lesión que implica cambios y adaptaciones desde el punto de vista de su salud, de su inserción social y, por supuesto, de su vida psíquica debido a la carga emocional que ello conlleva(p.20).

En otras palabras, se podría expresar que señalados traumatismos ocasionados por hechos violentos, estarían perturbando, directa e indirectamente, a algunos integrantes de la sociedad colombiana. De igual modo el panorama se torna menos alentador al conocer los reportes de los medios de comunicación sobre el número de personas con discapacidad física por causa del conflicto. Las estadísticas, que a continuación se presentan son significativas para ilustrar lo expresado:

Desde 1990, las minas terrestres han herido o asesinado a 11.073 personas, entre ellas más de 1.100 niños, según la Dirección para la Acción Integral Contra Minas Antipersonas (DAICMA). Un estudio realizado por Coalición contra las Municiones de Racimo (CMC, por sus siglas en inglés), un organismo de supervisión internacional, estableció que Colombia registra uno de los tres índices más altos de personas heridas por minas terrestres en el mundo. En los últimos 25 años, las minas terrestres han causado la muerte de 800 civiles y 1.400 militares colombianos. Además de estas muertes, también sufrieron heridas más de 3.400 no combatientes y 5.400 efectivos militares (Wills. 2015, párr.5).

Ésta información se torna preocupante, si se tiene en cuenta lo expresado anteriormente, referente a que la discapacidad física, causa múltiples cambios en la vida de una persona, por consiguiente para acercarse con claridad al concepto de discapacidad es pertinente remitirse a la siguiente definición:

La O.M.S. (1980) define que la discapacidad es toda restricción o ausencia de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF), adoptada como marco conceptual para el Informe Mundial sobre la Discapacidad desarrollado por la OMS, define la discapacidad como “un término genérico que engloba deficiencias, limitaciones de actividad y restricciones para la participación. La discapacidad denota los aspectos negativos de la interacción

entre personas con un problema de salud y factores personales y ambientales (...) forma parte de la condición humana: casi todas las personas sufrirán algún tipo de discapacidad transitoria o permanente en algún momento de su vida, y las que lleguen a la senilidad experimentarán dificultades crecientes de funcionamiento. La discapacidad es compleja, y las intervenciones para superar las desventajas asociadas a ella son múltiples, sistémicas y varían según el contexto” (OMS, 2013 citado en Villa, 2015, p. 28).

Medellín es una de las ciudades que ha mostrado un compromiso en el tema de inclusión con la población discapacitada, por lo tanto, se evidencian cambios significativos en su infraestructura. Teniendo en cuenta lo anterior, los entes gubernamentales locales implementan:

ARTÍCULO TERCERO. La Política Pública en discapacidad de Medellín acoge como principios generales los establecidos en la convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, adoptados por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 13 de diciembre de 2006, y ratificados por Colombia mediante la Ley 1346 del 31 de julio de 2009 (Concejo Municipal de Medellín . 2014. p. 187).

A pesar de los esfuerzos de dichas políticas públicas, se observa la dificultad que tienen las personas, para acceder a ciertos sitios. Motivo por el cual desplazarse o transportarse a los espacios sociales, los compromete al aislamiento social, laboral y recreativo. Aun así, la población en situación de discapacidad, luchan contra adversidades que la sociedad y el entorno les generan y han encontrado en la práctica de la actividad física y el deporte, un aliado en su proceso de recuperación y de integración a la sociedad, si se tiene en cuenta que:

Es indudable que el deporte promueve la inclusión debido, entre otras razones, a que favorece y mejora las herramientas clave para que esa incorporación a la vida social

cotidiana de las personas con discapacidad se produzca (Hernández Vázquez, 2000). Según Liliana y Wiswell (2004), el deporte favorecerá la autonomía, independencia y la inclusión familiar y social. Haciendo referencia a la práctica deportiva, nos encontramos que proporciona herramientas como la corresponsabilidad, garantiza el desarrollo de habilidades y destrezas que van a proporcionar a la persona con discapacidad su autosuficiencia para no depender de nadie a la hora de hacer algo, es decir, en definitiva, y asumiendo los pensamientos de Lisboa (2006), el deporte mejora la calidad de vida de las personas con discapacidad y su familia y fomenta la inclusión en todos los ámbitos de la persona. (López, 2012, p. 28).

Asimismo, las personas en situación de discapacidad, en su cotidianidad deben afrontar circunstancias que desde la psicología social, es de importancia nombrarlas, ya que la discapacidad física surge como una problemática social. Las barreras (sociales¹, físicas² y culturales³), una de las causas, es la infraestructura de las ciudades colombianas, que su diseño podría estar dificultando una adecuada movilidad a las personas con discapacidad física.

En este sentido plantea Barbosa, (2014) que:

¹Barreras físicas: “son los impedimentos que presentan la estructura y mobiliarios urbanos, sitios históricos y espacios no edificados de dominio público y privado frente a las distintas clases y grados de discapacidad”. (Gonzales, 2008)

²Barreras sociales: “Se da en la desigualdad de derechos de las personas con o sin discapacidad, en una sociedad”. (Gonzales, 2008)

³Barreras culturales: “Negar a las personas con discapacidad la oportunidad de participar plenamente en las actividades del sistema sociocultural donde viven”. (Gonzales, 2008)

Una de las barreras que enfrentan a diario estas personas es la falta de acceso a los servicios públicos, especialmente el transporte, la información y la comunicación. Eliminarlas es hacer posible su participación en la educación, el empleo y la vida social; reducir su aislamiento y dependencia; y contrarrestar el incumplimiento de las normas que contribuyen a garantizarles los derechos en este sentido. Lograrlo exige la cooperación entre el sector público y el privado, así como de las organizaciones y empresas dedicadas al planeamiento, diseño y ejecución de proyectos de infraestructura y servicios, y a la formación de personal en accesibilidad de acuerdo con parámetros universales, proceso que conlleva la concientización de planificadores, arquitectos, ingenieros, diseñadores y de la sociedad en general desde la educación pública y privada (p.4).

En los apartados preliminares, se da una breve explicación de forma general, señalando algunas circunstancias que deben afrontar las personas en situación de discapacidad física. La sociedad que los acogía antes del suceso traumático, ahora los estigmatiza. Esto alienta a una posible explicación que puede abordarse, señalando que la discapacidad física, se construye a partir de la interacción de una sociedad determinada e influenciada por las representaciones sociales⁴ (RS), que plantea Moscovici (1989); su cultura, creencias y el desempeño de sus diversos roles, llevan a considerar que la discapacidad física, no está lejos de ser vista como una construcción social. Esta consideración, es tenida en cuenta por Pauw y Gavron, (1995); Del Río, (1986) que plantean:

⁴ “Las representaciones sociales son un modo particular de adquirir conocimiento, teniendo un lugar intermedio entre los conceptos y la percepción”. (A. Moñivas, 1994)

Frente a esta situación en la que la discapacidad se entiende como constructo social en el que aparece la segregación social, la práctica deportiva ha sido contemplada como parte de un proceso de des-estigmatización de la discapacidad y de las personas con discapacidad (PCD), tanto para ellas mismas como para su entorno social, es decir, contribuye al proceso de integración social de estas personas y a una mejor representación social (Marcellini, Léséleuc y Gleyse, 2003). También se ha afirmado que la práctica del deporte puede ser un elemento muy importante para promover la independencia, la autoestima y la integración social y laboral de las PCD, citado en (Villa. 2015, p. 29).

La elaboración de este proyecto investigativo, está enfocado en los postulados de las terapias cognitivas de Albert Ellis (1962) y Aaron T. Beck (1964) que permiten, hacer lectura de la discapacidad física como una posible construcción derivada de las representaciones sociales (RS), y que estas a su vez posiblemente podrían ser el resultado de las ⁵cogniciones. La Terapia Cognitiva de Aaron Beck (1964):

Está basada en el modelo cognitivo que postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos (Beck, 1976). Las situaciones por sí mismas no determinan directamente cómo se sienten y actúan las personas sino que su respuesta emocional y conductual está mediada por su interpretación de la situación, y por lo que piensan, perciben sobre sí mismas, su mundo y el futuro. (Better. 2009, p. 73).

⁵Cogniciones: “Valoración de acontecimientos hecha por el individuo y referida a eventos temporales pasados, actuales o esperados. / pensamientos o imágenes de lo que es consientes o no”. (Anaya, 2010)

La terapia Conductual Racional Emotiva TREC de Albert Ellis, (1962), postula:

Su principal tesis es que las reacciones emocionales sostenidas, son causadas por frases internas que las personas se repiten a sí mismas, y que algunas veces reflejan suposiciones- tácticas - creencias irracionales, sobre lo que se necesita para llevar una vida significativa. El objetivo de esta terapia está en eliminar las creencias derrotistas a través de un examen racional de estas. [...] Esta terapia se define por el ABC en inglés: (A) se designa por la activación de las experiencias, tales como problemas familiares, insatisfacción laboral, traumas infantiles tempranos y todo aquello que podamos enmarcar como productor de infelicidad. (B) se refiere a creencias (beliefs) o ideas, básicamente irracionales y auto acusatorias que provoca sentimientos de infelicidad actuales. (C) corresponde a las consecuencias o aquellos síntomas neuróticos y emociones negativas tales como el pánico depresivo y la rabia que surgen a partir de nuestras creencias. (Anaya, 2010, p. 265)

Estos dos postulados, se basan en un modelo Cognitivo que fundamentan que las emociones y conductas están influenciadas por la percepción de los hechos, es decir, que los sucesos del entorno influyen en la conducta del individuo.

La problemática social de la cual se ha hecho referencia inicialmente, ha rodeado a esta población en situación de discapacidad física, posiblemente generó la necesidad de que estas personas se organizaran en asociaciones, grupos, fraternidades, para enfrentar y buscar solución por la vías legales a esa nueva manera de estar en el mundo, es así como nace FRAPON. En la interacción con población de la Fraternidad de Personas en Condición de Discapacidad de la

Policía Nacional de Colombia FRAPON sede Antioquia ubicada en el Barrio Boyacá las Brisas del Municipio de Medellín, el señor secretario de FRAPON brinda una detallada descripción de la funcionalidad de esta fraternidad, haciendo lectura de la reseña histórica y sus estatutos:

Hace más de 35 años que un grupo de personas en condición de discapacidad física pertenecientes a la Policía Nacional, que por circunstancias del servicio y la violencia en nuestro país cambió su circunstancia de vida, decidieron agruparse para en común buscar solución a la heterogénea gama de problemas que le originaba su compleja y desventajosa situación; nació así, FRAPON (Martinez D. 2015.prr 2).

De tal modo:

En el año 1992 se crea la sede en Antioquia, contando en sus inicios con cinco asociados, en la actualidad su número de integrantes es de cincuenta y cinco aproximadamente(Martinez D. 2015.prr. 5).

Dicha lectura, da cuenta de la transformación relevante de la población en situación de discapacidad física, y por sus alcances obtenidos, se fortalece la fraternidad, creciendo a nivel nacional.

Desde entonces y de manera incansable se ha buscado multiplicidad de veces soluciones las necesidades de capacitación, empleo, transporte, vivienda, deporte, recreación y educación de forma sistemática mediante proyectos debidamente sustentados, dentro de su permanente lucha del alcance del objetivo social ha diseñado, puesto en marcha e implementado una serie de planes que hoy son una realidad, para ellos se ha trazado

estrategias a fin de solucionar en parte algo de su compleja problemática. Como puede verse con nuestro propio esfuerzo y medios estamos emprendiendo esta actividad que, a no dudarlo, ha requerido la ayuda más eficiente e incondicional de los altos mandos institucionales, personal activo y personas de bien que han visto lo concreto, valedero y factible de nuestras propuestas (Martinez D. 2015.prr 6).

La Fraternidad, crea alternativas económicas que benefician a su población, la cual permite; establecer objetivos personales y grupales, mediados desde la actividad física y el deporte:

Para obtener el cumplimiento de las estrategias y metas fijadas se han realizado los estudios de factibilidad, los diagnósticos organizacionales y las proyecciones que justifican la toma de decisiones para la puesta en marcha de estos proyectos de un mercado que reconocemos requiere competitividad, eficiencia, dedicación, profesionalismo y honestidad (Martinez D. 2015.prr3).

Objeto social: fundamentar una programática integral para lograr la rehabilitación plena de la persona en condición de discapacidad y su reintegro a la familia como a la sociedad en forma armónica y completa creando conciencia de sus derechos en el País en general. La población que conforma esta fraternidad son primeramente los pensionados en situación de discapacidad y los familiares de estos que también se encuentren en similares circunstancias y que voluntariamente quieran hacer parte de la misma. El deporte para los integrantes de la fraternidad es sin duda una actividad de suma importancia se inicia en el cómo actividad recreativa pero luego muchos de nosotros lo asumimos como disciplina

competitiva, y con excelentes resultados, si tenemos en cuenta que dentro de la sede FRAPON Antioquia contamos con deportistas de alto rendimiento que han logrado títulos departamentales y nacionales (Martinez D. 2015.prr. 4).

Partiendo de la problemática mencionada sobre la discapacidad física, que probablemente esta mediada por la construcción social, y cogniciones de una sociedad determinada, evidencian barreras como la estigmatización y rotulación que dificultan el desarrollo integral de esta comunidad. De tal modo los fundamentos de la psicología cognitiva desempeñarían un papel importante en la comprensión de los ⁶esquemas,⁷ procesos y ⁸conductas, a partir del hecho violento que deja como resultado personas en situación de discapacidad física. Por lo tanto, esta propuesta investigativa se interesa por indagar en las vivencias personales, la importancia y los aportes que conllevan a la continuidad de la práctica de la actividad física y el deporte para poder dar respuesta a la:

⁶Esquemas: “Son estructuras Cognitivas que integran y adscriben significado a los datos sensoriales percibidos”. (Camerini, 204, p.74)

⁷ Procesos cognitivos: “Son los procesos mentales superiores. Es el funcionamiento de la mente y la manera como a través de estos procesos los individuos interactúan adecuadamente con el mundo, tienen que ver con la (percepción, la atención, la memoria, el pensamiento (procesamiento racional) y el lenguaje.)”. (Anaya, 2010,p.223)

⁸ Conducta: “Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones. Toda conducta es una comunicación, que a su vez no puede sino provocar una respuesta, que consiste en otra conducta-comunicación. Respuesta o acto observable o mensurable. Se define de manera amplia para incluir cogniciones, reacciones psicofisiológicas y sentimientos”. (Anaya, 2010,p.53)

3.1Pregunta de investigación

¿Cuál es el significado que le atribuyen la práctica de la actividad física y el deporte, dos pensionados de la Policía Nacional en su situación de discapacidad por hechos violentos, pertenecientes a FRAPON Medellín?

4. Objetivos.

4.1 General:

Interpretar el significado que le atribuyen la práctica de la actividad física y el deporte, dos pensionados de la Policía Nacional pertenecientes a FRAPON Medellín, en situación de discapacidad por hechos violentos.

4.2 Específicos:

- Describir las vivencias personales respecto a la práctica de la actividad física y el deporte, de dos pensionados en situación de discapacidad física de la Policía Nacional, pertenecientes a FRAPON.
- Exponer la importancia atribuida a la práctica de la actividad física y el deporte para dos pensionados en situación de discapacidad física de la policía Nacional, pertenecientes a FRAPON.
- Identificar los aportes que dos pensionados en situación de discapacidad física de la Policía Nacional, pertenecientes a FRAPON, le asignan a la práctica de actividad física y el deporte.

5. Justificación

La presente investigación nace a partir de un principio de realidad sobre la situación sociopolítica de Colombia. Concretamente el conflicto armado, que en su desarrollo va dejando consecuencias lamentables en algunos de los actores, quienes deben enfrentar una situación de discapacidad física por causas violentas, debido a las características de la guerra.

Este proyecto de investigación se propone dar una interpretación al significado atribuido por la población en situación de discapacidad, a la práctica de la actividad física y el deporte, indagando en la importancia, los aportes, así mismo en las experiencias de vida de esta población en mención. La manera en que lo previamente dicho, trasciende en esta comunidad a la hora de afrontar en su cotidianidad, las denominadas barreras sociales, físicas y culturales, con el fin de adaptarse a esta nueva condición de estar en el mundo. Así mismo, intentando sensibilizar y una posterior reflexión en la sociedad y sus entes gubernamentales nacionales y locales, a promover políticas de inclusión, logrando contrarrestar, “si no todas”, la mayoría de las barreras antes mencionadas, que limitan a esta población en situación de discapacidad.

Preponderar la importancia de la actividad física y el deporte como un elemento trascendental, de fácil acceso para la rehabilitación de la discapacidad física a la luz de la teoría de la psicoterapia cognitiva, asumiendo que cuando hablamos de ésta se debe partir de los siguientes supuestos: “los problemas de los seres humanos se entienden como problemas de conocimiento y significado, las terapias cognitivas darán diversas respuestas al problema del significado y a los mecanismos necesarios de cambio”. (Gabalda, 2011, p.19),

En razón de lo ya mencionado, los beneficiados de este proyecto de investigación, son los integrantes de FRAPON, quienes al presentar sus experiencias de vida desde la práctica de la actividad física y el deporte, posiblemente servirán de modelo a seguir, por personas en condiciones de discapacidad física, que aún se encuentran inmersos en este escenario de aislamiento social, por consecuencia de la mencionada situación. También la Corporación Universitaria Minuto de Dios Sede Bello, representada por los estudiantes de psicología en calidad de investigadores, quienes desarrollan el proyecto situando en función de sus conocimientos como profesionales en formación, además adquieren experiencia en dicho campo, para ponerla en práctica en su ejercicio profesional.

Finalmente, la presente investigación conducirá a dejar el camino abierto sobre los resultados que puedan ser compartidos con aquellos estudiantes o profesionales interesados en la temática, que a través de sus propias investigaciones puedan incluso profundizar, mejorar o reorientar esta propuesta a temas relacionados, y encaminados a brindar métodos eficaces de fácil ejecución tendientes a la recuperación y reintegración a la sociedad de las personas en situación de discapacidad física.

6. Marco Teórico

Teniendo una secuencia lógica que permita al lector comprender de forma deductiva lo que se plantea, se hace conveniente ilustrar, inicialmente el concepto de vivencia, posteriormente el deporte y su relación con el desarrollo cognitivo, así mismo algunos postulados de la psicología del deporte.

Vigotsky(1996) y la psicología cultural, frente a esto, enfatizan la importancia del sentido (como veremos, la “vivencia”) que incluye o expresa un sentimiento marcado por las experiencias previas y por el “sentido común” (Bruner, 1990) o modo de pensar y proceder tal como lo haría la generalidad de las personas, es decir, por la cultura (ideas, creencias, costumbres, tradiciones que prevalecen en una determinada comunidad y que expresan y construyen los modos de sentir y vivir de las personas). Para Vigotsky(1996) la conciencia humana no es simplemente un fenómeno cognitivo, intelectual, sino que también es fruto de la afectividad y las emociones, por lo tanto de los impulsos, deseos o motivos que dirigen la conducta humana.(Guitart, 2008, p.11)

En la conformación de los esquemas⁹ del individuo, hacen parte esencial además de otros factores, las vivencias personales, las cuales a su vez, otorgan al sujetoherramientas de

⁹Esquema en el marco de la psicología cognitiva es: Un conjunto almacenado de conocimiento con el que interactúa la información entrante; tiene una estructura interna consistente que organiza la información entrante en forma particular, engloba información genérica prototípica, de forma que los casos específicos se procesan utilizando el apropiado prototipo esquemático para imponer estructura y finalmente es de naturaleza modular de forma que la activación de una parte tenderá a producir la activación de la totalidad. (Anaya. 2010,p.100-101)

afrontamiento a lo largo de su existencia. Con el objetivo de hacer claridad sobre el tema en mención es pertinente tener en cuenta qué:

En el hecho de “experimentar algo”, de interpretar, de dotar de sentido y significado la realidad, resuena las características del organismo (los conocimientos previos, las experiencias, las características psicológicas) y las características del entorno (los rasgos del medio o de la situación). Por eso, según Vigotsky, (1996) la “vivencia” (el modo de interpretar, valorar, juzgar la realidad) constituye la unidad de análisis de la conciencia ya que expresa, a la vez, las características propias del organismo y las del contexto. Tomando por ejemplo una habitación en la cual hay un televisor, una manzana, lápiz y papel. En función de la persona, de sus conocimientos previos, sus posibilidades, sus intereses, sus necesidades, se actuará de forma distinta frente a esta misma situación, es decir, se construirá una determinada “vivencia” que orientará nuestra acción en el medio. Por ejemplo, mientras que un niño de un año puede ponerse la manzana en la boca, uno de diez prenderá el televisor y uno de quince que le guste dibujar tomará el lápiz y papel. En definitiva, tanto las características del organismo como las del medio o situación confluyen en lo que Vigotsky (1996) llamaba “vivencia”. (Guitart M. 2008, p.13)

La Real Academia Española RAE define, el concepto de vivencia como “hecho de experimentar”, es decir, que durante el proceso evolutivo de un individuo, está inmerso en los sucesos de su entorno, a los cuales este por medio del procesamiento de información les da un significado. Dentro de las vivencias se puede puntualizar en la vivencia traumática, según el Diccionario De Psicología Anaya (2010):

Inundación de estímulos al yo en la unidad del tiempo. Cabe anotar que el impacto que tiene sobre la personalidad un trauma físico o psicológico súbito va más allá de lo mecánico y depende tanto de la intensidad y violencia del estímulo, como de la relativa debilidad o fuerza del yo. La vivencia traumática está en base de las llamadas neurosis traumáticas, que se presentan frente a irrupciones sorpresivas de estímulos que inundan al yo, tales como accidentes, eventualidades bélicas etc.; en las que la persona no ha tenido tiempo de utilizar la angustia como una señal de alarma. (p. 299)

Las vivencias personales a partir de los hechos traumáticos, permiten identificar el escenario del conflicto armado y las consecuencias que trae a la población en estos hechos violentos, según la revista: Impactos y daños del conflicto armado, en su capítulo cinco afirma que, “Las víctimas directas de la violencia en Colombia, así como sus familiares, amistades, vecindades y comunidades han experimentado situaciones de horror extremo en condiciones de enorme indefensión y humillación. Sus victimarios fueron arbitrarios y no conocieron límites”(Martha B. 2013, p.259).

De igual forma, el contenido de la revista, expresa: “El daño moral de la guerra y La violencia no solo afecta el mundo emocional y psicológico de las víctimas, sino que además causa profundos daños morales”(Martha B. 2013, p.267). Entonces, al hablar de acciones violentas, es necesario tener en cuenta que éstas van ligadas a las experiencias personales, llevando consigo, un contenido psicológico; condicionado a repetir dichas vivencias, ocasionadas por estímulos similares recibidos en la cotidianidad del individuo. Es por esto que:

Las experiencias traumáticas permanecen vívidas a pesar del paso de los años, y las víctimas pueden revivir sus emociones de pánico y desamparo ante cualquier imagen,

olor o sonido que evoque las situaciones experimentadas. Algunas de las huellas e impactos psicológicos causados por la violencia son: el encierro, el aislamiento, el silencio, las pesadillas recurrentes y repetitivas, el desinterés por cosas que antes disfrutaban, la pérdida del deseo sexual, el descuido físico personal, el deterioro de futuro (Martha B. 2013, p.267).

Las vivencias, como bien se vio anteriormente, llevan al sujeto a tomar posiciones diferentes, según sea el aprendizaje adquirido, bien sea de forma positiva o negativa deja un aprendizaje. Es allí donde se toman posiciones frente a esta enseñanza, que dependiendo del impacto, la persona decide si se queda sumido en las secuelas de la misma, hablando en términos negativos, o si decide enfrentar la situación, tomando del entorno lo que se pone a su disposición para transformar la vivencia negativa en una vivencia positiva.

6.1 El Deporte y su relación con el desarrollo cognitivo.

Estos dos términos (deporte y salud) se vinculan, debido al proceso bioquímico¹⁰ que se da en el individuo al realizar la práctica de la actividad física y el deporte, generando bienestar; “La palabra deporte viene de latín “deporte” (dis y portare) etimológicamente significara sustraerse al trabajo, observaremos que el placer esta de hecho implícito en esta actividad”. (Garzarelli. 2009,p.8)

¹⁰Bioquímicos hace referencia a: “los substratos energéticos necesarios para el correcto funcionamiento muscular, durante el trabajo físico” (Armenteros, 2009. p. 56)

En la práctica deportiva, se puede señalar las maneras que el individuo se involucra en la misma. Una en forma recreativa, de esparcimiento o de ocio y la otra, una forma comprometida en donde el nivel de esfuerzo es superior y esta sujeta a resultados.

Globalmente podemos señalar que existen dos formas de practicar un deporte, como pasatiempo (“amateur”) o en forma profesional en la cual la dedicación es total con el objeto de lograr el máximo rendimiento. En este último caso obtener los resultados esperados para un alto nivel de performance, implica un esfuerzo continuado y fatigoso, pero aún así el placer está involucrado en la actividad. Y hablamos no solo del placer que emerge después del esfuerzo mismo, sino aquel que podemos categorizar como “el deber cumplido” el placer psicológico por el logro obtenido que aumenta el autoestima. (Garzarelli. 2009, p.8)

Esta cita hace alusión a un tema muy importante, donde el deporte reside en la psicología del sujeto, dado que el bienestar que este genera contribuye a una óptima salud, tanto física como mental.

El deporte ha estado ligado a través de los tiempos al ser humano, brindándole a éste la posibilidad de cambiar aspectos físicos y cognitivos en el transcurso de la vida. Al hablar de actividad física y deporte, estos conceptos siempre trasladan al supuesto de salud, bienestar, figura armoniosa, longevidad. Es pertinente tener en cuenta los conceptos que han proporcionado a través de la historia, para confirmar o desvirtuar la categoría en la sociedad:

Dada la importancia atribuida a la actividad física, se insinúa que el manejo del cuerpo a través del deporte busca el bienestar del ser humano. [...] la preparación física fue un ritual para tener acceso a la sabiduría propia de la vejez; actividad que se integraba

también a las labores de subsistencia diaria. [...], los griegos o los romanos: mens-sana in corpore sano. Es importante recalcar que el bienestar es un concepto que manifiesta la subjetividad del individuo: cómo se siente dentro de su sociedad con respecto a las expectativas y metas que se le colocan y los medios ofrecidos para lograrlas. Hay una tendencia entre los autores a concebir el bienestar... como la valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia son aspectos específicos o globales de su vida, en los que predominan los estados de ánimo positivos. Actualmente, la búsqueda del bienestar corporal y mental a través del deporte se ha difundido masivamente. Ella se ubica dentro de lo que Cagigal(1981) denomina ‘deporte-praxis’: aquel que se realiza independiente y espontáneamente con fines lúdicos, como esparcimiento, descanso, distensión y recuperación del equilibrio(Murillo.2004, p.214).

Ahora bien, como comúnmente se manifiesta, “mente sana en cuerpo sano”. Se identifica el equilibrio entre estos para el bienestar general, por lo cual el deporte hace parte de nuestro desarrollo cognitivo, dado que se está considerando y relacionando dos cosas: en primer lugar, se refiere a un conjunto de habilidades que tienen que ver, básicamente, con los procesos ligados a la adquisición, organización, retención y uso del conocimiento (cognición). Estas habilidades son muy diversas e incluyen tanto las competencias más básicas relativas a la atención, la percepción o la memoria, como a las capacidades intelectuales complejas que subyacen. Por ejemplo, al razonamiento, a la producción y comprensión del lenguaje o la solución de problemas (Martínez. 2005, p. 4).

Estas cogniciones en estado funcional, son fundamentales para superar el hecho traumático, así mismo es trascendental conocer las técnicas de la psicoterapia cognitiva, que de la mano de sus representantes, Albert Ellis¹¹ (1963) y Aaron T. Beck (1964)¹², plantean en su orden, que la:

Terapia Racional Emotiva Conductual T.R.E.C, el “ABC” de la teoría está representado por una frase sencilla atribuida al filósofo estoico griego Epíteto: “las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos”. Sintética y gráficamente Ellis resumió su teoría en lo que denominamos el “ABC” recordando que entre A y C siempre está B. “A” representa el acontecimiento activador suceso o situación. Puede ser interno o externo. “B” representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el sistema cognitivo (pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, actitudes, atribuciones, normas, valores, esquemas, filosofía de vida etc.) “C” representa la consecuencia o reacción en ocasión de la situación “A”. Las “C” (consecuencias) pueden ser de tipo emotivo (emociones), cognitivo (pensamientos) o conductual (acciones). (Camerini, 2004, p. 19).

Por su parte Aarón T. Beck (1964), plantea que:

¹¹A. Beck reconocido psicoanalista de Filadelfia presentó la primer versión del modelo cognitivo en 1963-1964 en dos artículos que aparecieron en los Archives of General Psychiatry. Beck plantea que los “pensamientos negativos” que ya habían sido reconocidos como un rasgo sintomático de la depresión, jugaban un rol central en el trastorno. (Camerini J. 2004, p.67)

¹²Albert Ellis inicia una nueva corriente con el nombre de "RationalTherapy" luego reemplazado por el de "Rational-EmotiveTherapy" (RET) o Terapia RacionalEmotiva (TRE) y finalmente, a partir de 1994, denominada "RationalEmotiveBehaviorTherapy" (REBT) que aquí traducimos como Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).(Camerini J.2004,p.19)

La terapia cognitiva está basada en el modelo cognitivo que postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964). Por la forma que sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan, y piensan sobre, una situación. La situación por sí misma no determina directamente como se siente; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación.

La Psicoterapia Cognitiva destaca que lo que las personas piensan y perciben sobre sí mismas, su mundo y el futuro es relevante e importante y tiene efecto directo en cómo se sienten actúan.

Situación “S” pensamiento automático “P.A.” reacción “R”, las reacciones pueden ser: Emotivas Conductuales o Fisiológicas.

Los pensamientos automáticos son los pensamientos evaluativos rápidos y breves que no suelen ser el resultado de una deliberación o razonamiento, sino más bien parece brotar automáticamente, estos pensamientos pueden tener forma verbal (“lo que me estoy diciendo a mí mismo”) y/o visual (imágenes). Los P.A surgen de las creencias. Estas creencias son ideas que son tomadas por las personas como verdades absolutas. A veces los P.A son las mismas creencias y a veces son derivados de las creencias. Las creencias más centrales o creencias nucleares son interpretaciones tan fundamentales y profundas que las personas frecuentemente no las expresan ni aún a sí mismas o no tienen clara conciencia de ellas. (Camerini, 2004, p. 67)

El modelo de las terapias T.R.E.C. y T.C propone que el procesamiento de la información (sucesos, acontecimientos, situaciones, imágenes y pensamientos) derivan en malestar, si, el individuo presenta una distorsión del pensamiento, comprometiéndose de tal manera, el estado de ánimo y la conducta del mismo. Por lo tanto, una evaluación realista a las creencias disfuncionales subyacentes, corresponde a una modificación del pensamiento y mejoría a esos estados de ánimo y comportamientos, que podría derivar en un rendimiento deportivo óptimo, alcanzando un alto rendimiento como lo pretende de manera científica la psicología en el deporte.

6.2 La psicología del deporte.

La actividad deportiva con fines competitivos puede llegar a generar niveles de estrés, dado la rigurosidad de los entrenamientos, el compromiso personal, las exigencias de la competición, entre otras, conlleva a que los deportistas requieran un acompañamiento psicológico. El cual les permita adquirir seguridad, a mejorar la concentración, elevar su autoestima, mejorar su comunicación en los equipos y las relaciones interpersonales.

Como acertadamente señala Silva (1984), la clarificación de valores en los atletas; el establecimiento de objetivos; la planificación del tiempo; el análisis de las atribuciones de éxito o fracaso; la evaluación del estrés, las fuentes de distracción y los momentos de máximo rendimiento; la mejora de la concentración; el aprendizaje de técnicas de relajación y de otras estrategias de afrontamiento en situaciones de competición son conocimientos indispensables para la preparación de entrenadores, jueces y deportistas.

La psicología del deporte se entiende como, la “especialidad de la psicología científica que investiga y aplica los principios del comportamiento humano a las materias concernientes a la práctica del ejercicio físico y del deporte” (Lorenzo.1997, p. 35) No se limita al estudio de las destrezas del deportista, se basa en sus proceso cognitivos, en su inteligencia, voluntad, pensamientos, sensaciones, emociones.

La psicología del deporte se centra tanto en los factores determinantes del ejercicio y la práctica, como los efectos de la participación, dado que estos “representan dificultades de interacción sana con los demás, tanto en su percepción del mundo, actitudes hacia sí mismo, control del estrés, tensión psíquica, incapacidad para alcanzar sus metas, insatisfacción personal y dificultades para funcionar adaptadamente en el ámbito deportivo” (Lorenzo.1997, p. 36).

Con base en lo anterior, se puede decir grosso modo, que como bien se mencionaba al inicio del presente sustento teórico, la actividad física tiene una relación estrecha con nuestro bienestar mental y a su vez la actividad mental con el bienestar físico que proporciona el deporte.

Es así como se puede decir de forma más específica que la psicología del deporte es “la aplicación de [los principios y] las técnicas derivadas de la psicología científica a la adquisición,

mantenimiento y mejora de las habilidades deportivas y las interacciones que conforman la actividad deportiva en toda su extensión”. (Gil y Delgado. 1994, p. 1).

En síntesis la psicología deportiva estudia el comportamiento humano y sus procesos psíquicos en la actividad deportiva. Por lo tanto, la práctica deportiva en las personas en situación de discapacidad física, se mantienen dentro de los mismos lineamientos. Desde la exigencia al rendimiento deportivo hasta las condiciones físicas y mentales para desarrollar habilidades en beneficio de un desempeño adecuado, que requiere un deporte determinado. Claro está, que se diferencia del deporte tradicional en personas con funciones motoras completas, en las condiciones de reglamento y la adaptación a los medios para la práctica, desde la silla de ruedas hasta el espacio y el ambiente.

6.3 Marco legal.

La sociedad Colombiana está regida por leyes que pretenden una igualdad de derechos y obligaciones con el fin de una convivencia pacífica, que se encuentre dentro de los lineamientos de la paz, restablecimiento de derechos e inclusión social, es por esto, que la:

Ley 361 de 1997 (Febrero 7) es clara al precisar los derechos y reconocimiento de la población en situación de discapacidad, dentro del contexto social

Colombiano. Reglamentada parcialmente por el Decreto Nacional 1538 de 2005, Adicionada por la Ley 1287 de 2009, establecen mecanismos de integración social de las personas en situación de discapacidad y se dictan otras disposiciones. El Congreso de Colombia en el título I de los principios generales, decreta:

Artículo 1º. Los principios que inspiran la presente Ley, se fundamentan en los artículos 13, 47, 54 y 68 que la Constitución Nacional reconocen en consideración a la dignidad que le es propia a las personas en situación de discapacidad en sus derechos fundamentales, económicos, sociales y culturales para su completa realización personal y su total integración social y a las personas en situación de discapacidad severas y profundas, la asistencia y protección necesarias. (Congreso de la R. 1997, prr.1)

Artículo 2º. El Estado garantizará y velará por que en su ordenamiento jurídico no prevalezca discriminación sobre habitante alguno en su territorio, por circunstancias personales, económicas, físicas, fisiológicas, síquicas, sensoriales y sociales. (Congreso de la R, 1997, prr.2)

Así, como el deporte practicado por las personas en situación de discapacidad física, está saliendo del anonimato dentro de la sociedad, brindando a los deportistas el lugar de importancia que les corresponde, se hace necesario que los estatutos que protegen a esta población en situación de discapacidad, sean reconocidos y sobretodo se les dé el cumplimiento adecuado en pro de una sociedad más inclusiva, con la población en mención.

7. Diseño Metodológico

7.1 Enfoque:

Este proyecto de investigación se realiza desde el enfoque cualitativo, con el propósito de buscar los datos suministrados por la población a investigar por medio de sus palabras y sus conductas, para entender el fenómeno desde la perspectiva de quienes lo vivieron, con el objetivo de interpretar y comprender, de modo particular cómo los miembros de la Fraternidad de Personas en Condición de Discapacidad de la Policía Nacional de Colombia FRAPON, perciben de modo individual los aspectos de este hecho traumático (situación de discapacidad por hechos violentos), además, de cómo estos elementos se vinculan al estilo de vida social de estas personas:

El enfoque cualitativo se selecciona cuando se busca comprender la perspectiva de los participantes (individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará) acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad. (Sampieri, Collado, & Baptista, 2010, p.364)

7.2 Tipo de estudio:

En relación a lo anterior, elegir el tipo de estudio fenomenológico hermenéutico, el cual brinda conceptos adecuados que ratifican los lineamientos planteados anteriormente si tiene en cuenta que la, “hermenéutica involucra un intento de describir y estudiar fenómenos humanos significativos de manera cuidadosa y detallada, tan libre como sea posible de supuestos teóricos previos, basada en cambio en la comprensión práctica”. (Packer. 2010, prr.2)

7.3 Instrumentos:

Para la recolección de información, se hace necesario utilizar la observación. Ésta permite identificar el lenguaje corporal que puede ratificar o poner en duda el discurso del entrevistado, la técnica de entrevista semi-estructurada a profundidad, que permite más posibilidades de expresión, y conlleva a que se pueda comprender mejor los puntos de vista, actitudes, sentimientos, ideas de la población, teniendo en cuenta que son sus cogniciones las que se van a seleccionar para trabajar en el desarrollo de la investigación. Las preguntas que se hacen están predeterminadas y las respuestas pueden facilitar más posibilidades de indagación, además este tipo de entrevistas debe hacerse en un ambiente de cordialidad, para ello se pretende crear una relación de empatía con la población. Lo anterior está apoyado teniendo en cuenta lo que (Sampieri, Collado, & Baptista. 2010) define:

La entrevista semi-estructurada, se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos

u obtener mayor información sobre los temas deseados(es decir no tas las preguntas están predeterminadas). (p. 418).

Estas entrevistas se aplicarán a dos pensionados de la Policía Nacional en situación de discapacidad física por hechos violentos, de manera individual y un espacio aislado, con una duración entre cuarenta minutos y una hora aproximadamente. Documentándose de sus experiencias para reconocer como la actividad deportiva ha incidido en su desarrollo cognitivo a partir del impacto ocasionado por la discapacidad sufrida.

7.4 Guión de Entrevista			
Objetivo General	Objetivos Específicos	Categorías	Preguntas
Interpretar el significado que le atribuyen a la práctica de la actividad física y el deporte, dos pensionados de la Policía Nacional pertenecientes a FRAPON Medellín, en situación de discapacidad por hechos violentos.	Describir las vivencias personales a partir de la práctica de la actividad física y el deporte, de dos pensionados en situación de discapacidad física de la policía Nacional, pertenecientes a FRAPON.	Vivencias personales a partir de la práctica de la actividad física y el deporte.	<p>¿Qué piensa usted de la práctica de la actividad física y la práctica deportiva?</p> <p>¿Cuánto tiempo lleva en la práctica de la actividad física o el deporte?</p> <p>¿Qué deporte práctica?</p> <p>¿Cómo empezó la práctica deportiva?</p> <p>¿Cómo fue ese primer día de práctica deportiva?</p> <p>¿Cómo ha sido la experiencia de la práctica deportiva, desde su inicio hasta ahora?</p> <p>¿Cómo vive usted un día de entrenamiento deportivo?</p> <p>¿Cómo se siente durante las competencias deportivas?</p> <p>¿Cómo asimila usted el triunfo o la derrota deportiva?</p>

	<p>Exponer la importancia atribuida a la práctica de la actividad física y el deporte, por dos pensionados en situación de discapacidad física de la policía Nacional, pertenecientes a FRAPON</p>	<p>La importancia atribuida a la práctica de la actividad física y el deporte.</p>	<p>¿Según su cronograma, cuántas veces a la semana realiza su entrenamiento deportivo? ¿Cumple con su rutina de entrenamiento deportivo? ¿Cómo se siente cuando no puede cumplir a cabalidad su rutina de entrenamiento? ¿En la práctica de la actividad física y deportiva ha requerido de cambios alimenticios, diga cuáles? ¿Para usted que significa hacer parte de un equipo o representar a una liga o fraternidad? ¿Usted recomendaría a otras personas, que practiquen actividad física y deporte? ¿Cómo ha sido su percepción con respecto a la actividad física y el deporte a lo largo de su vida? ¿Nos puede hablar un poco de sus metas a futuro en lo deportivo? ¿Qué representa para usted la práctica de la actividad física y el deporte?</p>
--	--	--	--

	<p>Identificar los aportes que dos pensionados en situación de discapacidad física de la policía Nacional pertenecientes a FRAPON, le atribuyen a la práctica de actividad física y el deporte</p>	<p>los aportes le atribuyen a la práctica de actividad física y el deporte</p>	<p>¿Qué cambios en su rutina diaria ha generado la práctica de la actividad física y el deporte?</p> <p>¿La practicas la actividad física y el deporte de qué manera ha influido en tu salud física?</p> <p>¿La práctica de la actividad física y el deporte ha generado cambios en tu autoestima?</p> <p>¿Nos puedes nombrar aspectos importantes que te dejen la práctica de la actividad física y el deporte en tu vida personal?</p> <p>¿Recibes aportes económicos por la práctica de la actividad física y el deporte. Que opina al respecto?¿Cuéntanos de los cambios que ha logrado en la práctica de la actividad física y el deporte, a nivel psicológico.</p>
--	--	--	--

7.5 Muestra:

Esta propuesta investigativa, utiliza una “Muestra no probabilística o dirigida: es decir un subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no dependen de la probabilidad sino de las características de la investigación” (Sampieri, Collado, & Baptista, 2010. p. 176) Por lo tanto, se selecciona un subgrupo de la población pensionada en la policía nacional, para esta investigación se contará con la participación de dos personas, que cumplan los siguientes criterios de inclusión: policías pensionados, pertenecientes a FRAPON, que se encuentren en situación de discapacidad física por hechos violentos, además que estén actualmente realizando la práctica de la actividad física y el deporte.

7.6 Plan de registros:

El material informativo de las entrevistas será grabado lo que permite tomar toda la información suministrada por el entrevistado, de manera eficaz obteniendo una información detallada y precisa en el momento de su transcripción, así mismo en el ejercicio de la observación se utilizará un diario de campo, para consignar elementos del lenguaje corporal, que favorezcan y faciliten el análisis del material proporcionado en dicha entrevista.

7.7 Plan de análisis:

Para el plan de análisis, se pretende dar respuesta a la pregunta formulada en el proyecto de investigación, utilizando las técnicas pertinentes para este tipo investigación en especial, teniendo en cuenta la información que va hacer sujeta de análisis, por medio de la:

Codificación cualitativa el investigador considera dos segmentos de contenido, los analiza y compara. Si son distintos en términos de significado y concepto, de cada uno induce una categoría. Los códigos identifican a las categorías que emergen de la comparación constante de segmentos o unidades de análisis. Implica, además de identificar experiencias o conceptos en segmentos de los datos (unidades), tomar decisiones acerca de qué piezas “embonan” entre sí para ser categorizadas, codificadas, clasificadas y agrupadas para conformar los patrones que serán empleados con el fin de interpretar los datos Para dar cumplimiento o no, al objetivo. (Sampieri, Collado, & Baptista, 2010.p.448.449)

7.8 Consideraciones éticas:

Esta investigación académica se realizará bajo los parámetros establecidos por el código Deontológico y Bioético de la Psicología Colombiana, en su numeral 12, Derecho a la Libertad de enseñanza, Aprendizaje, Investigación y Cátedra, que a la letra dice:

(Art. 2, ordinal 9), con relación a la libertad de investigación dice la ley 1090 de 2006: Los psicólogos deben abordar las investigaciones respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan, y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participación de humanos.

(Codigo D, 2010,p.149)

Por consiguiente, se utilizará el consentimiento informado el cual será diligenciado por todos los participantes de la investigación. Además se les informará, que el desarrollo de la misma podría traer riesgos o molestias, y que es deber de los investigadores tener un plan de contingencia para hacer frente a estas eventualidades mencionadas. También se da a conocer los

beneficios directos o indirectos que esta investigación aporta como es el estudio a la población en situación de discapacidad física. Logrando con esto la invitación a nuevos trabajos que darán solución a problemáticas que afectan de manera particular a esta población, así mismo se les aclara a los participantes que en ningún momento se dará una recompensa económica por estar dentro de la investigación.

8. Presentación y Análisis de resultados

La práctica de la actividad física y el deporte al ser considerada como inherente al ser humano, puede ser utilizada como una herramienta esencial para el proceso psicoterapéutico en pro del desarrollo psicológico de las personas en situación de discapacidad física. Esta investigación, está basada en evidencias halladas desde las vivencias en la práctica de la actividad física y el deporte, narradas por dos pensionados de la Policía Nacional en situación de discapacidad física y pertenecientes a FRAPON, los cuales serán nombrados como P.1 y P.2, conjuntamente los aportes y la importancia de las mismas, dar a conocer el significado que le atribuyen estos pensionados a la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta el contenido de los antecedentes de investigación se logra establecer que los resultados de los mismos, tienen una gran aproximación con esta propuesta investigativa, en lo que respecta al tema de la inclusión social, la cual es llevada incluso a niveles internacionales con el deporte paralímpico. Además, de otros beneficios que se ha logrado establecer, están ligados a la práctica deportiva como es el caso de la salud física y mental de los deportistas, dichos elementos que se evidencian en el significado que le atribuyen a la actividad física y deportiva, las personas en situación de discapacidad física de FRAPON.

8.1 Concepciones de la actividad física y el deporte desde las vivencias personales familiares, y sociales.

Este apartado se abordará con el propósito de ilustrar, lo que representa para estas personas en situación de discapacidad física, la práctica deportiva; por tal motivo en el tema de las vivencias personales se ampliará desde el ámbito familiar y social, y por último se desarrollarán los conceptos que dan cuenta, de los aportes e importancia de la práctica deportiva, procurando dar respuesta a la propuesta investigativa.

8.2 Vivencias personales

La superación personal, para tratar de darle manejo a la situación física que uno lleva de ser limitado físico, cuando estoy en competencia cuando estoy en entrenamiento se me olvida la situación de movilidad reducida que tengo (P. 2)

Claro, digamos que es una necesidad en nuestra vida. El deporte se vuelve una necesidad para así crecer cada día. (P.1)

Lo expresado por los participantes de este proyecto investigativo denominados como P.1 y P.2, conduce a un análisis desde el ámbito psicológico a esa vivencia personal en la práctica deportiva, donde el sujeto a través de sus procesos cognitivos, genera cambios significativos

tendientes a un afrontamiento situacional que le permite modificar pensamientos automáticos disfuncionales. Cuando los participantes a raíz de la pérdida de algunas funciones motoras que les impide realizar actividades como el libre desplazamiento entre otras, causando una afectación en su relación con su entorno, dicha situación es superada por ellos mismos desde la motivación que emerge debido al pensamiento funcional, permitiéndoles la continuidad en la práctica deportiva.

Según Beck (1964) “los pensamientos automáticos son los pensamientos evaluativos, rápidos y breves, los pensamientos automáticos surgen de las creencias que son ideas, tomadas por la persona como verdades” (Camerini, 2004. p. 67). Hecha la aclaración de lo que es un pensamiento automático, se podría inferir que según P.2 y P.1, en el transcurso de su trayectoria deportiva, han logrado revertir esa situación de discapacidad y todo lo que ello conlleva, al punto de experimentar y por un momento dejar de lado su condición física, cuando se encuentran inmersos en la práctica deportiva.

Después de que los participantes vivencian el hecho traumático y quedan en situación de discapacidad física, dentro de su proceso de rehabilitación, se encuentran con una reacción a la frustración con la idea tremendista¹³ de la situación y que es catastrófico¹⁴ el hecho de que las situaciones se salgan del control. Los participantes por medio de la práctica deportiva, dan cuenta

¹³Tremendo: “terrible, digno de ser temido” (RAE)

¹⁴Catástrofe: “Éste término del lenguaje corriente designa una conmoción repentina del orden de las cosas hasta entonces percibida como continuo y contenido. Emociones y sentimientos diversos (angustia, alivio, pánico, culpabilidad, triunfo, estupefacción) acompañan este cambio. (Doron. 2007. p.92)

de un cambio cognitivo y emocional relevante de su situación, generando en ellos un proceso de reacción a la frustración como lo define Albert Ellis (1963) como se citó

En lugar de permanecer ilógicamente abatido por las circunstancias frustrantes de la vida o por las injusticias reales o imaginarias del mundo, una persona puede asumir una actitud más racional pensando que hay ocasiones en las que es posible luchar por cambiar algo. (p.30)

Lo expuesto anteriormente, además de lo que propone Ellis (1963) sobre la reacción a la frustración, es manifestado por el participante P.1, por consiguiente; se ratifica que la práctica deportiva influye en este caso de una manera positiva en los procesos cognitivos de este sujeto, cuando narra que:

Fue difícil, pero.... me amoldé, por lo que yo ya venía de ser deportista y ya después de ver que trataba de hacer los movimientos como anteriormente, físicamente normal, ya no podía hacerlo, pero uno igual el mismo cerebro le da a uno; esa parte que uno debe explorar(P.1)

Por otro lado, al tener en cuenta los conceptos sobre práctica deportiva, es necesario diferenciarla de la práctica de la actividad física, debido a que la primera está sujeta a una serie de acontecimientos que aportan a la persona espacios, para el entrenamiento de un deporte en especial con el objetivo de llegar en una forma óptima a las competencias en pro de unos resultados, y en la segunda, no se tiene en cuenta dichos resultados, además se puede realizar en

forma individual con el propósito de un acondicionamiento física, pero las dos aportan beneficios en la salud de los participantes, Garzarelli (2009) afirma que :

Deporte y salud están tanto en la más tierna juventud como “a posteriori” a lo largo de toda la vida, mutuamente implicadas, y esto parece ser, por que el deporte no solo otorga el placer del ejercicio, sino que le permite y obliga al deportista a usar adecuadamente toda su musculatura, su capacidad pulmonar, cardíaca, en fin, todo su cuerpo en forma integral e integrada. (p.9)

Además los participantes afirman que:

Para mí, la actividad física es donde insta, prácticamente el beneficio de nuestro cuerpo y la actividad del deporte, es algo que realmente uno lo hace por vocación, de verdad... que es algo gustoso para uno. (P.1)

Actividad física puede ser que uno, uno solamente quiere ir a hacer algo pensando en un manejo físico del cuerpo como tal, y deporte ¡mmm! en el caso de nosotros que estamos mirando la parte complementaria entre la parte de la actividad física y la parte de la competencia. (P.2)

Está claro que llámese actividad física o práctica deportiva es fundamental en la vivencias de estas persona en situación de discapacidad, y como lo describen reciben de ésta práctica deportiva, motivación y satisfacción personal y salud física.

8.3 Apoyo Familiar

No hay que desconocer que para las personas en condición de discapacidad, el apoyo familiar también es un factor esencial para la aprobación y permanencia dentro del rol del deporte, siendo un determinante estructural, inmerso en el desarrollo y rendimiento deportivo de los participantes. Reconociendo que por la condición de discapacidad de estos sujetos enfrentan barreras sociales que van a demarcar su libertad en la toma y elección de acciones que van a estar ligadas con los requerimientos, necesidades individuales y colectivas del núcleo familiar.

Los esquemas del individuo se construyen a partir de las relaciones parentales, las cuales “hace referencia a una estructura cognitiva en la cual se representa la información referente a una particular categoría de personas, objetos y eventos”. (Riso, 1992. p. 21)

La visión del mundo de estas personas que están en situación de discapacidad física, se puede considerar desde dos momentos: en el primero se haría una inferencia proponiendo que dichos esquemas toman un curso “normal” y en el segundo momento, es donde el evento traumático pone a prueba la organización de estos esquemas debido a la nueva situación de estar en el mundo, de estas personas discapacitadas. Estas deciden apoyarse en la práctica deportiva para que los esquemas retornen a una funcionalidad permitiéndoles continuar con su vida cotidiana. Es fundamental el apoyo familiar, el cual repercute de manera positiva en la trayectoria deportiva de los participantes, este acompañamiento familiar, se hace evidente con los siguientes testimonios de los participantes, referentes a este grupo primario:

Por ejemplo mi familia me apoya mucho y me acompañan siempre en mis compromisos deportivos.(P.2):

Cien por ciento, la verdad con el deporte a mí se me abrió la mente, que más cuando uno está compitiendo, que estar a la expectativa cuando uno ve a la familia y lo bonito y lo mejor es tener ahí a la familia y siempre lo he tenido, como empezaron no creyendo, ahora están ahí como yo los apoyo a ellos, ellos a mí recíprocamente.(P.1)

Desde el punto de vista psicológico, es importante resaltar la connotación que tiene el apoyo del grupo primario en la motivación de las personas que se encuentran en situación de discapacidad para iniciar la práctica deportiva. Esta estimulación da cuenta de un cambio en el sujeto, que se podría explicar desde la triada cognitiva que propone Aaron T. Beck (1964) donde se nombra la visión “negativa” de sí mismo, del entorno y de las metas a futuro. Concluyendo así, que estos participantes lograron invertir esta situación pos trauma y pasar a una visión “positiva” de sí mismo, del entorno y de las metas a futuro.

Ahora bien, retomando el concepto de “apoyo familiar”, que permite fortalecer la unión y el vínculo afectivo con el sujeto en situación de discapacidad física, también el deporte es un medio facilitador para involucrar la familia en las actividades y metas deportivas como lo expresa Garzarelli (2009), planteando que: “El Deporte une a la familia, tanto a los menores,

como los jóvenes, como adultos y mayores en una cadena saludable que muestra que la edad, como señalan algunas personas, es una cuestión de sentimiento”. (p. 7)

8.4 Integración social

Las personas con discapacidad han de gozar de cualquier tipo de oportunidades, por tanto, el no sentirse rechazadas durante la práctica deportiva, mejora su desarrollo físico, social y psicológico. El deporte ha evolucionado notablemente desde sus inicios, llegando a ser una gran herramienta integradora, que aplicada de la mano de la psicoterapia cognitiva, sus resultados serían notorios. Por lo tanto, la práctica deportiva, es una actividad de conjunto que permite vivencias de interacción social, logrando desmontar ideas irracionales, que las personas discapacitadas tienen con frecuencia sobre cómo se ven dentro de una determinada sociedad, manifestando al respecto:

La experiencia de romper tantas barreras en la parte psicológica, del que dirá la gente, porque uno practica determinado deporte teniendo en cuenta la situación de discapacidad, haciendo deporte uno vence estas barreras sociales, porque uno se relaciona con todo mundo, independiente de que tenga o no tenga una discapacidad, uno ya mira de otra forma. (P.2)

Por tanto, el deporte, lejos de ser únicamente una actividad que mejorará la condición física, se convierte en un medio psicológico de integración social para aquellas personas que presentan algún tipo de discapacidad:

De una u otra forma, siente uno el apoyo de la gente, era un temor completamente equivocado ese temor ya desapareció, por ejemplo ahora en el mes de septiembre que estuvimos en Bogotá, pudimos estar en un escenario, donde habían más de mil personas en ese escenario, y todos alrededor de uno, y para uno, eso ahora es como más motivante, antes eso le da uno más adrenalina y más deseos de querer participar y de querer triunfar y hacer las cosas bien, el contacto con el público en la parte psicológica antes como que lo motivaba, lo conllevaba a uno a querer mostrar en la competencia, lo que hacía en el entrenamiento, es muy satisfactorio, ha cambiado demasiado mis pensamientos y hacer deporte vale la pena. (P.2)

Con los conocimientos necesarios, mediante la práctica deportiva, los resultados que hace años parecían impensables, poco a poco se han ido asentando en la sociedad actual. Y es el hecho de que las personas en situación de discapacidad, retomen el curso de sus vidas desde los diferentes roles que desempeña como personas y de la importancia de los mismos en la sociedad, evitando ser marginados. El deporte paralímpico permite que estas personas representen sus países de origen, logrando en ellos que haya una autorrealización desde sus nuevas condiciones de vida. El participante, dice: *Sí, los juegos panamericanos, hermosa la vivencia, porque uno está representando a su país. Bueno, principalmente representa el éxito de una región, una ciudad de un departamento, como yo a nivel nacional o internacional. Pienso que uno es la*

cara de esa comunidad, de ese deporte, esa condición de trabajo y de fuerza, para darles el ejemplo a otros y puedan hacer deporte. (P.1)

Siendo una experiencia significativa en lo que representa para esta población discapacitada, la práctica deportiva y la importancia que estas personas le dan, posiblemente se convierta en sus proyectos de vida. Por lo tanto, dichas personas en situación de discapacidad física; ante todo son sujetos pensantes, reflexivos y adaptativos, por lo cual, les permite un desarrollo físico, psicológico y social. Además los aportes y reconocimientos deportivos, les brinda la oportunidad de mostrar su progreso en este mismo y las herramientas necesarias para una vida social plena, por ende una óptima integración social.

8.5 Importancia de la actividad física, la práctica deportiva y aportes fundamentales en la población en situación en discapacidad física.

La práctica deportiva, le garantiza al individuo en situación de discapacidad física, los beneficios en la salud y disfrutar de su derecho a la vida, pero no solo en el concepto de estar vivo, sino en el de la participación social e individual.

Pues las metas sí, ahora que estoy con este cuento del voleibol sentado, nosotros estamos representando, un proyecto que es de una ONG de los Estados Unidos, pero la meta de

uno sería participar, en una selección Antioquia de voleibol sentado, y ahora que además es deporte paralímpico, estoy centrado en seguir en el voleibol sentado.(P.2)

Las personas en situación de discapacidad física, requieren de una preparación deportiva distinta al sujeto con funciones motoras completas, ya que sus habilidades son especiales debido a las variables físicas, biológicas y ambientales. Es decir, que aunque su procesamiento de información no esté afectado por su discapacidad física, sus procesos cognitivos deben estar orientados a un aprendizaje particular, que le permita destrezas adecuadas para su intervención, en determinado deporte.

Desde de la psicoterapia cognitiva, es posible potencializar la adaptación de las personas en situación de discapacidad física en la práctica deportiva. Además las evidencias en el discurso de los participantes, que dan cuenta de los beneficios obtenidos desde el inicio de la actividad deportiva, logran en estas personas en situación de discapacidad, que tengan una continuidad en mencionada disciplina deportiva. P.1, hace relevancia en la salud mental, porque:

Absolutamente, como decía anteriormente el deporte es salud y abre la mente para ver más allá de todo de lo que quedo atrás, en medio de una discapacidad. Aparte de la palabra que les decía “hace sentir útil” y no mirar a la sociedad como culpable de toda problemática de esta discapacidad, sino que cada uno es responsable de lo sucedido y podemos salir adelante, y podemos ser útil; como hoy en día que por medio del deporte me nació ese amor por estudiar derecho y hoy soy abogado egresado de la Universidad Libre, con especialización y ayudando a los demás. (P.1)

Mediante el proceso de recuperación física y mental de las personas en situación de discapacidad, quienes vivencia la pérdida de algunas funciones motoras en su cuerpo, es necesario que realicen una elaboración del duelo. Es denotar, que dichas personas crean cambios en su estilo de vida y la actividad deportiva desempeña un papel fundamental en estos cambios.

Creo que en algún momento lo dije, lo principal es que me ayudo en esa condición mental, como le decía una vez a una psiquiatra; yo viví y los compañeros, tres etapas psicológicas: una, donde la bulla lo asusta a uno y es como nervioso con todo, luego pasa uno a la segunda que es cuando se cree “Rambo” y no respeta a nadie todo el mundo tiene que hacer lo que uno cree, el yo, el yo... y el tres es cuando uno acepta no le echa culpa a nadie y toma un rumbo general, en esto me ayudo el deporte para llegar a esa tercera parte, que en la segunda quedan muchos los compañeros en el campo de la fuerza de la Policía que se llama 941 “los locos” que ellos siempre quieren llamar la atención, todos pasamos esa etapa. Yo vengo de quedar con una condición física de un combate, dieciséis tiros, me matan a todos los policías yo era el comandante. Pero yo supere todo eso, gracias a Dios, tanto en el deporte y a las ayudas obviamente de los profesionales como es psicología y hasta psiquiatría en su momento, pero el deporte fue fundamental, fue el que me abrió camino, se puede decir la herramienta.(P.1)

Teniendo en cuenta, las vivencias en situación en crisis de las personas en situación de discapacidad después del hecho traumático y haciendo un paralelo con sus vivencias actuales, se observa una actitud positiva, emprendedora con disponibilidad al cambio y con la proyección de

metas a futuro. Es así, como se hace evidente en esta población la capacidad resiliente, que aparentemente se da desde los aportes y la importancia a las actividades deportivas, buscando la satisfacción personal y la continuidad en pro de su calidad de vida.

El deporte es algo muy fundamental para todo ser humano no tanto en la parte física sino en la parte mental y que es algo que es necesario, a mí me ha servido muchísimo porque aparte de eso me integro con mucha más gente. A nivel psicológico, concientizarse uno de que de que el deporte es muy importante, concientizarse de que de que uno necesita hacer deporte, que en cierto sentido da tranquilidad, da alegrías, da risas, da compañerismo, da cosas muy buenas para recordar, logré vencer los temores al público,(P.2)

Para concluir, se podría decir que al deporte practicado por el colectivo de personas en situación de discapacidad, se le debe atribuir unos beneficios y valores extras si se tiene en cuenta que es responsable en los procesos de rehabilitación y lo más importante brinda espacios para la integración social de esta comunidad en situación de discapacidad. Por consiguiente, el deporte se convierte en el puente que une a las personas que han sufrido un hecho traumático y que saben que su vida ha cambiado en algunas circunstancias pero que esto no es obstáculo para seguir siendo valiosas y útiles a la sociedad. Así mismo, Garzarelli, (2009), plantea que:

La valoración del “quién soy” y “a que puedo llegar” está sustentada por metas y objetivos que están íntimamente ligados a factores de personalidad. Si bien todas las personas precisan en determinados momentos mostrarse tanto a sí mismo como a sus inmediatos, en su capacidad, en el sentirse apto, completo, mostrar su audacia, su coraje,

el cómo resolver los retos de la vida cotidiana, en sus habilidades tanto físicas como psicológicas, será en el deporte en donde este conjunto de necesidades u otras más, hallarán el campo propicio ideal para cumplir con sus ideales. (p.8)

Durante el crecimiento y desarrollo de los seres humanos, se experimenta aspectos positivos y negativos, pero también, hechos impactantes y traumáticos, los cuales, implican una afectación de sí mismo la visión del mundo. Estos traumatismos comprometen en muchos casos, su proyecto de vida y el desarrollo de su ciclo vital. Es así, como los participantes que pasaron por un hecho violento y que les deja como consecuencia, la discapacidad física, expresan sus vivencias deportivas evidenciadas en aspectos relevantes desde el compromiso social y ejemplo de superación. Al realizar una restructuración de los eventos que marcan su pensamiento, esto les permite abrir un espacio importante en la actividad física y la práctica deportiva, en beneficio de la salud física y mental.

9. Conclusiones

- El procesamiento de información como recurso psicológico del ser humano, permite percibir y comprender los acontecimientos cotidianos, en especial los hechos traumáticos, ya que los esquemas mentales del individuo tienden a potencializar sus habilidades y por ende sus conductas. De tal manera, las personas en situación de discapacidad física que se incluyen a la práctica deportiva, logran enfrentar y vencer las denominadas barreras sociales.
- Las personas en situación de discapacidad física, al practicar la actividad física y deportiva, han mostrado estar inmersos en el desarrollo tanto físico como cognitivo, aportando vivencias que señalan un mecanismo significativo que posiblemente facilita el proceso de rehabilitación de esta población en mención.
- La práctica deportiva en personas con discapacidad física como elemento resiliente, convertido en una nueva manera de ver el mundo, permite hacer frente a sus problemas personales, sobreponiéndose a su dolor emocional, a la situación traumática. Alcanzando un nuevo proyecto de vida, metas a futuro, entre otras, logra de esta manera la integración social de la población discapacitada.
- Las personas en situación de discapacidad física que están dentro del ámbito de la práctica deportiva, competitiva y comparten escenarios donde habitualmente asiste público en general, el apoyo familiar se convierte para ellas en motivo de satisfacción y motor fundamental, para tener un progreso y continuidad en la misma, y mostrar una representación como ejemplo a seguir en la sociedad.

- El deporte genera un reconocimiento social que se convierte en aporte trascendental, si tenemos en cuenta que las personas en situación de discapacidad, tienen la oportunidad de competir a nivel internacional, experimentando la satisfacción personal de sentirse “útil” a la sociedad.

10. Recomendaciones

- Al tener en cuenta, que se dificultó reunir información de antecedentes investigativos, referentes al tema de: “la práctica deportiva, desde la discapacidad física por hechos violentos”, se sugiere que esta propuesta investigativa sea tenida en cuenta, para darle continuidad y un desarrollo a profundidad, debido al aumento de las personas en situación de discapacidad física por hechos violentos del conflicto armado en Colombia y la importancia del papel que desempeña la psicología en el deporte.
- Adecuar la accesibilidad, de espacios deportivos que permitan el ingreso de la población discapacitada para ser uso de ellos, en aras de una cultura deportiva, e integración social en estos espacios.
- Dar a conocer los resultados obtenidos en la práctica deportiva desde la discapacidad física, por los medios de comunicación, con el fin de reunir más adeptos, que se encuentren en condiciones similares y de esta manera mejoren su calidad de vida.

11. Listado de Referencias

- Anaya, N. C. (2010). *Diccionario de psicología 2a. ed.* Bogotá: Eco Ediciones.
- Armenteros, A. (2009). *Procesos bioquímicos que ocurren en el organismo como consecuencias de la Práctica del ejercicio físico.* Argentina: El Cid Editor.
- Barbosa, M. (2014). *Acceso de las personas con discapacidad a los servicios públicos: derecho impostergable con base en el control difuso de convencionalidad.*
- Barrantes M. A. (2013). *Colombia: Memorias de guerra y dignidad.* Bogotá: Imprenta Nacional 2013. Centro Nacional de Memoria Histórica. Recuperado de:
<http://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2013/bastaYa/bastaya-colombia-memorias-de-guerra-y-dignidad-2015.pdf>
- Better, G. P. (15 de 02 de 2009). <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/12/12>.
<https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/12/12>: <https://seer.imed.edu.br>.
- Código Deontológico y Bioético. (2010). *Reglamenta el ejercicio en la profesión de Psicología.* Art. 2, ordinal 9.
- Congreso de la República (1997). Ley 361. *Por la cual se establecen mecanismos de integración social de la personas con limitación y se dictan otras disposiciones.* Recuperado: 5 /09/2015
<http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=343>
- Consejo Municipal de Medellín (2014). Acuerdo 86 de 2009 por el cual se adoptan la política pública en discapacidad para el Municipio de Medellín. Recuperado de:

https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/SubportaldelCiudadano_2/PlandeDesarrollo_0_17/Publicaciones/Shared%20Content/Documentos/2015/LIBRO%20-%20POLITICAS%20POBLACIONALES%20digital%20media.pdf

Camererini, J. O. (2004). *Introducción a la Terapia Cognitiva teoría, aplicaciones y nuevos desarrollos*. Buenos Aires: C.A.T.R.E.C.

Camerini, J. O. (2013). *Albert Ellis y la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)*. CATREC (Centro Argentino de Terapia Cognitiva y Racional Emotiva Conductual).

Díaz, M.A., & Restrepo, D. G. (2010). *Rol de la pareja en el proceso de rehabilitación de personas con discapacidad física por situaciones de guerra*. Pensamiento psicológico.

Ellis, A. (1999). *Una Terapia Breve Más Profunda y Duradera*. Barcelona: Paidós.

Gabalda, I. (2011). *Hacia una práctica eficaz de las psicoterapias cognitivas: modelos y técnicas principales*. España: Desclee de Brouwer.

García, D. M., & López, I. G. (2012). *Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento*. Recuperado de:
<http://search.proquest.com/docview/1400698682?accountid=48797>)

Garzarelli, J. G. (2009). *El deporte. Argentina: El Cid Editor | apuntes*.

Gil, J. y Delgado, M. (1994). *Psicología y pedagogía de la actividad física y el deporte*. Madrid: Siglo XXI.

González I. (2012). *Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento*. Recuperado: 13/ 05/ 2015

<http://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/viewFile/261438/348664>

Gonzales, M. D. (2008). *Por una Arquitectura sin Barreras Accesibilidad Arquitectónica*. Arquitectura sin Barreras.

Guitart Moisés E., U. d. (2008). Recuperado el 13 de Octubre de 2015, de

<file:///C:/Users/Uniminuto/Downloads/Dialnet-HaciaUnaPsicologiaCultural-3744411.pdf>

Lorenzo, J. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Martinez, D. (2015). *Reseña Histórica FRAPON*. Recuperado por medio de entrevista al secretario de FRAPON Antioquia

Martínez, F. G. (2005). *Teorías del desarrollo cognitivo*. Madrid: McGraw-Hill España.

Moñivas, A. (1994). *Epistemología y representaciones sociales: concepto y teoría*. Universidad Complutense de Madrid.

Murillo, M. D. (2004). *La actividad física y deportiva: más allá de lo saludable*. Revista de la Facultad de Medicina.

Packer, M. (2010). *La investigación hermenéutica en el estudio de la conducta humana*. Recuperado de: <http://myslide.es/documents/la-investigacion-hermeneutica-estudio-conducta-humana-packer-2010.html>

Pérez-Tejero, J., Blasco-Yago, M., González-Lázaro, J., García-Hernández, J. J., Soto-Rey, J., & Coterón, J. (2013). *Paraciclismo: Estudio sobre los procesos de integración a nivel*

internacional. Recuperado de:

<http://search.proquest.com/docview/1400678746?accountid=48797>)

Real Academia Española (RAE). Recuperado el: 10/10/2015://www.google.com.co/search

Riso, W. (1992). *Depresión avances recientes en cognición y procesamiento de la información*.

Medellín. (no aparece editorial).

Silva, J. (1984). *El rendimiento de la personalidad y el deporte: la polémica y desafío*. En J. Silva y R.

Weinberg (eds.) *Fundamentos psicológicos del deporte*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Sampieri, R. H., Collado, C. F. & Baptista, M. d. (2010). *Metodología de la investigación, quinta edición*.

México D.F: McGRAW-HILL/Interamericana editores, S.A. DE C.V.

Villa, M. (2015). *La representación mediática del deportista con discapacidad en el reportaje*

televisivo. *Revista mediterránea de comunicación*.

Wills, S. (2015). *Colombia lanza programa nacional de desminado*. Recuperado: 12/05/2015

<http://dialogo-americas.com/es/articles/rmisa/features/2015/04/10/featur>

12. Anexo

Consentimiento informado

Se me ha explicado de manera clara, cuál es el proceso que debe llevarse para la realización de esta entrevista, de igual manera se me ha informado sobre las implicaciones de la misma: posibles cambios en el estado de ánimo. Adicionalmente, se me ha informado del plan de trabajo que se va a realizar con la entrevista, pudiendo tener acceso a los resultados del proyecto de investigación, también soy conocedor de que dado el caso que deba o desee retirarme de la entrevista podré hacerlo libremente, además que no voy a recibir ningún aporte económico por participar de la entrevista para el proyecto investigativo.

Al mismo tiempo se me ha instruido acerca de los derechos que tengo como entrevistado:

1. Privacidad.
2. Confidencialidad.
3. Recibir un trato digno.
4. Resguardar el secreto profesional a excepción de casos requeridos por la ley.

De acuerdo con lo anterior, acepto participar en la entrevista.

Firma del Entrevistado

Identificación:

Firma del Entrevistador

Identificación:

Firma del Entrevistador

Identificación: