



El impacto de la discapacidad motora en la educación física

En el siguiente análisis hablaremos sobre la discapacidad motora en el campo de acción en la educación física de El Salvador, donde veremos la problemática desde un punto crítico, porque el enfoque es ayudar al desarrollo integral de esta asignatura dentro del sistema educativo, para un mejor desarrollo por parte del educador, como del educando.

Hay que tener claro el concepto de discapacidad motora, también las diferencias que existen entre deficiencia, discapacidad y minusvalía, depende de cada concepto a trata específicamente se logran mejores metodologías en ellos, por lo tanto, comenzamos con la discapacidad motora es la presenta alguna disfunción en el aparato locomotor de la persona y que a su vez implica ciertas limitaciones posturales de desplazamientos y de coordinación de movimientos. Se puede dar por genética o puede ser desarrollado.

Conceptos según OMS: Deficiencia: pérdida o anomalía de alguna estructura o función anatómica, fisiológica o psicológica. Discapacidad: imposibilidades de realizar una actividad Minusvalía: es la consecuencia de las deficiencias y discapacidades.

Teniendo claros los conceptos anteriores veremos la clasificación de las deficiencias motoras según Elisabet Martin y Diego copé Gil (2008):

– A nivel de afección cerebral, como trastornos motóricos con afectación cerebral, – A nivel de trastornos motóricos sin afección cerebral, – También pueden ser según la intensidad de la afección, leve, moderada y grave.

Cuando las personas tienen desarrollado las dificultades para el desplazamiento varían en grados desde los casos que la movilidad es nula hasta aquellos que el desplazamiento se da a través de algún tipo de ayuda.

Dentro de mi perspectiva el sistema educativo salvadoreño muchos niños sienten una marginación y por ende muchos profesores tienen la presión a no realizar actividades para todos ya sea por desconocimiento o creer que se pierde la posibilidad de poder desarrollar habilidades en un niño con dificultad para desplazarse, y al mismo tiempo poder realizar la práctica en el grupo de estudiantes en general.

Otros casos similares son las deficiencias motoras al manipular en el control postural, y la comunicación. Cabe mencionar que cada día son más los profesionales que hacen guiones de clase pensando principalmente en el grupo y no en lo que le resultaría más fácil ejecutar, muchos pueden lanzar una pelota y decir "niños jueguen" o lanzar los aros y decirles a las niñas "diviértanse" a impartir contenido estructurado en base a las características y necesidades de grupo etario y la enseñanza de la buena educación física.

En relación al centro educativo podemos asegurar que debería garantizar las condiciones que favorezcan a la integración, y la enseñanza de la educación física de manera adecuada, que lleve los componentes de aprendizaje a través del juego, sin necesidad de ser excluyentes.

Algunos centros educativos optan por pagar menos a personal no apto para poder trabajar, así las prácticas erróneas de la educación física sin contenido, sin enseñanza, una educación vacía donde el niño como protagonista deja de serlo. Donde el niño con dificultad motriz es un dolor de cabeza y la solución es "vaya tú vas a llevar las anotaciones de los goles" o la niña ciega o con debilidad visual "tú te sientas". Dentro de mi experiencia como profesor he visto muchos profesionales haciendo hasta lo inimaginable para aportar al desarrollo inclusivo del niño, se les aplaude, y se les reconoce el buen desempeño cumplido.

Hoy día nos mencionan de educación inclusiva, por ende, los profesionales en Educación Física y deporte no tenemos temor de diseñar jornadas pensando en ya se para generar estrategias y métodos para poder incluir cada vez más sin dejar de lado el enseñar y aprender de manera que el receptor salga beneficiado.

Quiero terminar haciendo énfasis que "El profesionalismo algún día será tomado en cuenta, la tarea del centro escolar antes que ver a un niño como fuente de ingreso para el colegio, es facilitarle la educación y formar profesionales integrales, apoyados en sus fortalezas".

Por: Kevin Iraheta. (22 de mayo 2020)

El estrés y el efecto de la actividad física en los seres humanos y en la población laboralmente activa

Se sabe que la rutina diaria en un trabajo, en el hogar, las largas horas que se pasan tras un escritorio, o una cocina, cuidando niños, adultos mayores o trabajo en una máquina de diferente función, un cajero bajo techo, un cartero bajo el sol, entre otras formas de trabajo ya sea parados sentados, pueden

provocar desde agotamiento físico hasta agotamiento mental, llegando a generar estrés en la persona. Es por esto que existen altos niveles de estrés en las diversas estructuras laborales en las mismas intensidades.

Por Kevin Iraheta, Entrenador Personal y Preparador Físico.
irahetakevin01@gmail.com

Podemos entender que El Estrés es la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo estresor o situación estresante. (SATSE, Evolución del concepto estrés, 1). Por lo cual existen 2 tipos de reacciones ante el agente estresor; como la persona que toma positivamente el estrés (EUSTRÉS) personas que ante el agente estresor se vuelven creativos y afirmativos frente a una determinada circunstancia, lo cual les permite resolver de manera objetiva las dificultades que se presentan en la vida y de esta forma desarrollar sus capacidades y destrezas. Pero también existe el DIESTRÉS (la forma de reaccionar negativo al agente estresor, que puede manifestarse con comportamientos negativos y frustrantes.

También autores como Peiró (1992) señala que el estrés es un fenómeno adaptativo de los seres humanos que contribuye, en buena medida, a su supervivencia, a un adecuado rendimiento en sus actividades y a un desempeño eficaz en muchas esferas de la vida.

El estrés provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales. Al respecto señalan Martínez y Díaz (2007): "el problema que subyace radica en los requerimientos de la Modernidad, concentrada en la obtención de resultados al margen de sus consecuencias sobre la calidad de vida, y por ende en la salud física y mental de las personas afectadas" (p. 1)

Pero el trastorno del estrés puede ser generado no solo por aspectos emocionales o espirituales sino por demandas de carácter social y amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación y respuesta rápida frente a los problemas.

Si bien es cierto, El ser humano fue creado por Dios con la capacidad para detectar las señales que indican peligro, también tiene la opción de acercarse a las situaciones que generan amenazas o evitarlas y alejarse de ellas.

«El estrés no sobreviene de modo repentino, y se apodera de la gente como si de una emboscada se tratase». (Melgosa, 1999, p. 22). El estrés no aparece por arte de magia, debe tener un precedente, debe tener fases para que se pueda determinar cómo estrés.

Tomando uno de los autores que más nos desglosa las fases del estrés podemos recalcar que Melgosa (1999), explica que el estrés pasa por tres etapas: Fase de Alarma, Fase de resistencia, Fase de agotamiento.

Como se mencionó anteriormente, se han identificado tres fases en la respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. La alarma, según explican Neidhardt et al. (1989), se produce cuando el cerebro percibe un

factor causante de estrés.

En cuanto a la depresión, se considera que es uno de los riesgos terminales del estrés. Cuando este ha continuado más allá de la fase de alarma y se ha mantenido constante durante un tiempo prolongado en la fase de resistencia, se entra en la fase de agotamiento, en la cual el resultado más próximo es la depresión. La persona deprimida ya no realiza proyectos ni siente deseos de proponerse ninguno y el inicio de toda jornada le resulta demasiado pesado (Bensabat, 1987). En síntesis, la dolorosa pérdida de la autoestima, sin perspectiva alguna de modificación, es un estado que se torna permanente.

Ahora uno debe preguntarse ¿Cómo afrontar El estrés? Tomando en cuenta lo anterior, hay que dejar claro que los altos niveles de estrés pueden reducirse con actividad física y recreativa utilizando juegos que ayuden a mejorando las capacidades coordinativas, de equilibrio, flexibilidad, resistencia cardiopulmonar. Logrando de esta forma que la persona en general con estrés mejoren su salud física y bajen sus niveles de estrés y tensión.

No es solamente hacer una actividad física cualquiera, sino un tipo de actividad bien dosificada, adaptada y personalizada, donde cubra los objetivos saludables para prevenir los altos niveles de estrés, La OMS menciona que para mantenernos saludables hay que hacer ejercicio por 35 minutos; aquí solo mencionamos actividad física como tal, pero muchas personas ignoran que debe ser una actividad que debe estar bajo los criterios de un profesional capacitado para poder tratar de la mejor forma los altos niveles de estrés y los problemas relacionados a estos.

El desconocimiento de contratar un profesional que nos ayude; muchas veces es el factor principal del porque hay muchas personas que no logran percibir un cambio al intentar reducir los niveles de estrés y por ende no van a percibir resultados positivos a nivel de salud física, a nivel psíquico y social.

Es por eso que la falta de orientación e información de cómo realizar actividad física ya sea fuera de casa, en un parque, gimnasio o desde la comodidad del hogar puede hacerte caer en las practicas no saludables para reducir los niveles de estrés, como dietas absurdas sin consultar a un especialista, consumo de alcohol, y las practicas físicas sin supervisión de un profesional capacitado entre muchas más.

Mi recomendación como profesional en el área de salud física es buscar ayuda de las personas altamente capacitadas en el área salud física pueda brindar planes específicos, también no dejar de lado que toda actividad que necesite un esfuerzo físico puede contar como actividad física, y que en todo lugar podríamos ejercitarnos para poder tener un estilo de vida más activo y así poder combatir poco a poco con el estrés.