	MACROPROCESO DE APOYO		CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO		VERSIÓN: 5
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL		VIGENCIA: 2021-04-19
			PÁGINA: 1 de 1
16.			
FECHA	7 de Mayo de 2021		
Señores UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA BIBLIOTECA Ciudad			
UNIDAD REGIONAL		Extensión Soacha	
TIPO DE DOCUMENTO		Trabajo de Grado	
FACULTAD		Ciencias del deporte y la Educación Física	
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO		Pregrado	
PROGRAMA ACADÉMICO		Ciencias del Depote y Educación Física	
El Autor(Es):			
APELLIDOS COMPLETOS		NOMBRES COMPLETOS	
No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN			
Alvarez Rodríguez	Miller Aleth	1073254226	
Trujillo Estupiñán	Oscar David	1022440945	
Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:			
APELLIDOS COMPLETOS		NOMBRES COMPLETOS	
Beltrán Benavides		Myriam Andrea	

TÍTULO DEL DOCUMENTO	
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero	
SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)	
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía	
Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física	
AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
24 de Mayo de 2021	112
DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
Habilidades Blandas	Soft Skills
Discapacidad Cognitiva	Cognitive Disability
Actividad Física	Physical Activity
Población Infanto-Juvenil	Infant-Juvenile Population
RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):	
<p>El presente proyecto tiene como objetivo Identificar las actividades físicas de mayor impacto en la estimulación de habilidades blandas en la población en condición de discapacidad de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero, esta institución pública ofrece servicios de educación básica primaria y bachillerato para niños y adolescentes, mediante procesos de inclusión. La población se encuentra a cargo de cuatro profesoras, quienes contribuyeron para un acercamiento detallado con los individuos a intervenir, las docentes se especializan en el manejo de estudiantes en condiciones de discapacidad, cada una tiene a cargo un grupo de 15 alumnos.</p> <p>El proyecto tiene dos fases, en la primera se realizó un diagnóstico para identificar las habilidades blandas que se van a estimular en la población infanto-juvenil, por medio de una entrevista estructurada que fue aplicada a 3 docentes del colegio, y se diseña el plan de sesiones a implementar con los estudiantes, se diseñaron un total de 11 sesiones a aplicar en el grupo de estudio de 60 individuos. Para la segunda fase, se medirá la relación entre la actividad física y el desarrollo de las habilidades blandas durante la aplicación de las sesiones propuestas, bajo la supervisión y apoyo de las docentes a cargo.</p> <p>Finalmente, se seleccionaron estas competencias, habilidades sociales: Comunicación Asertiva y Trabajo en Equipo, habilidades cognitivas: Toma de Decisiones, Solución de Problemas y Habilidad de Gestión/Expresión Emocional, fundamentado en la implementación del instrumento a las docentes, para el cumplimiento de los objetivos formulados en el trabajo.</p>	

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Agudelo, M., Casas, E., Pinzón, A., Villadiego, E., (2017). "Guía para la inclusión de personas con discapacidad en el ámbito laboral". Universidad Sergio Arboleda
<https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/1005/Gu%C3%ADa%20para%20la%20inclusi%C3%B3n%20de%20personas%20con%20discapacidad%20en%20el%20%C3%A1mbito%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 American Association on Intellectual and Developmental Disabilities o la Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y del Desarrollo AAIDD. (AÑO). Discapacidad Cognitiva. Consultado el 20 de mayo del 2021. <https://www.aaid.org/>
 Arias, S. Herrera, P. Pinto, G., (2019). Desarrollo de un producto enfocado en el desarrollo de las habilidades blandas comunicativas en niños de 6 a 10 años a través de actividades lúdicas. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/46064>
 BBC (British Broadcasting Corporation) Mundo en español (2020) Covid 19. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51912089>
 Bonilla y Rodríguez, (s.f.) Diario de Campo. Consultado el 20 de mayo del 2021
<http://redacciontextoscientificos.weebly.com/instrumento-diario-de-campo.html>
 Bustamante, F., Villagrá, M., Tapia, S., Velásquez, A. (2017). Adquisición de competencias en habilidades blandas utilizando estrategias educativas experienciales. Revista de Educación en Ciencias de la Salud, Vol. 10.
<http://www2.udec.cl/ofem/recs/antiores/vol10sup2013/artjorns13trocho.htm>
 Camargo, D., Gómez, E., Molina, P., (2019). Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios distritales de la ciudad de Bogotá. Ediciones Universidad de Salamanca / CC BY-NC-ND Siglo Cero. 50 (272), 39-59.
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/142791/Condicion_fisica_relacionada_con_la_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 Colegio Julio Garavito Armero (IED) <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-julio-garavito-armero-ied>
 Congreso de la República de Colombia (1991) Constitución Política de Colombia. <https://leyes.co/constitucion/93.htm>
 Congreso de la república de Colombia, (1997, 3 de febrero), "Por la cual se establecen mecanismos de integración social de las personas con limitación y se dictan otras disposiciones". Ley 361 02/1997. Diario Oficial No. 42.978.
https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3673_documento.pdf
 Congreso de la república de Colombia, (2007, 1 de julio), "por medio de la cual se organiza el sistema nacional de discapacidad y se dictan otras disposiciones". Ley 1147 01/2007 Diario Oficial No. 46.685.
https://oig.cepal.org/sites/default/files/2007_ley1145_col.pdf
 Congreso de la república de Colombia, (2009, 31 de julio), de julio, "Convención sobre los Derechos de las personas con Discapacidad". Ley 1346 31/2009 Diario Oficial No. 47.427.

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento, medio físico, electrónico y digital	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional con motivos de publicación, en pro de su consulta, vicivilización académica y de investigación.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, *“Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores”*, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. SI _____ NO __x__

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

- e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"
- i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



- j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



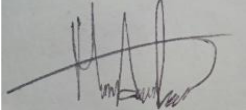
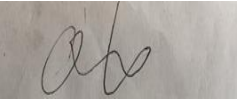
Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del trabajo.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero.Pdf	Texto
2.	
3,	
4,	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Alvarez Rodríguez Miller Aleth	
Trujillo Estupiñán Oscar David	

Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero

Miller Aleth Alvarez Rodríguez y Oscar David Trujillo Estupiñán

Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

Asesor:

Myriam Andrea Beltrán Benavides

Magister en Gestión de la Tecnología Educativa

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Programa en Ciencias del Deporte y la Educación Física

Soacha, mayo 2021

Dedicatoria

Se dedica el presente trabajo de grado a nuestras madres Celia Rodríguez, Ruth Estupiñán y Beatriz García Montoya. A los familiares más cercanos quienes han aportado en nuestra construcción como personas y profesionales íntegros.

A los amigos, compañeros y docentes universitarios que conocimos en esta etapa de la vida y que quedarán en nuestra memoria.

Finalmente, se hace una dedicatoria especial a las siguientes personas: Marisol Alvarez, Marleydy Alvarez y Milena Alvarez.

Agradecimiento

En primer lugar, agradecemos a la vida por esta etapa que nos permitió conocer y culminar de la mejor forma, reconocemos que no todos los jóvenes en Colombia tienen esta oportunidad de ingresar a la educación superior. Agradecemos a nuestros familiares, compañeros y amigos que estuvieron a nuestro lado durante el transcurso de este pregrado universitario.

También agradecemos al personal administrativo, docente y en general de la Universidad de Cundinamarca, Extensión Soacha, quienes aportaron desde su cargo para la obtención de este título universitario.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que apoyan el Paro Nacional 28A que comenzó el 28 de abril del presente año y que continúa mientras se realiza este proyecto, ustedes como nosotros queremos un destino diferente para el país y la sociedad que hace parte de este Estado llamado República de Colombia. Se ha dado una lección de Dignidad y Unión. Se hace un agradecimiento y reconocimiento especial a las personas que han perdido su vida durante este fenómeno social.

Tabla de contenido

	pág.
DEDICATORIA	7
AGRADECIMIENTO.....	8
TABLA DE TABLAS.....	10
TABLA DE FIGURAS.....	11
RESUMEN	12
ABSTRACT	13
JUSTIFICACIÓN	14
INTRODUCCIÓN.....	16
ESTADO DEL ARTE.....	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	24
PREGUNTA PROBLEMA	29
OBJETIVOS.....	30
GENERAL FASE 1	30
ESPECÍFICOS	30
HIPÓTESIS	31
MARCO TEÓRICO	32
MARCO HISTÓRICO	50
MARCO INSTITUCIONAL	53
MARCO LEGAL	55
MARCO CONCEPTUAL	60
DISEÑO METODOLÓGICO	62
INSTRUMENTO	68
PROCEDIMIENTO	69
<i>Entrevista Estructurada.....</i>	<i>69</i>
RESULTADOS	71
ANÁLISIS Y TABULACIÓN DE RESULTADOS	82
DISCUSIÓN.....	91
CONCLUSIONES.....	93
RECOMENDACIONES.....	95
REFERENCIAS.....	96
ANEXOS.....	104

Tabla de tablas

	pág.
Tabla 1.	83
Tabla 2.	83
Tabla 3.	86
Tabla 4.	88

Tabla de figuras

Figura 1.....	66
Figura 2.....	67
Figura 3.....	68
Figura 4.....	84
Figura 5.....	85

Resumen

El presente proyecto tiene como objetivo Identificar las actividades físicas de mayor impacto en la estimulación de habilidades blandas en la población en condición de discapacidad de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero, esta institución pública ofrece servicios de educación básica primaria y bachillerato para niños y adolescentes, mediante procesos de inclusión. La población se encuentra a cargo de cuatro profesoras, quienes contribuyeron para un acercamiento detallado con los individuos a intervenir, las docentes se especializan en el manejo de estudiantes en condiciones de discapacidad, cada una tiene a cargo un grupo de 15 alumnos.

El proyecto tiene dos fases, en la primera se realizó un diagnóstico para identificar las habilidades blandas que se van a estimular en la población infanto-juvenil, por medio de una entrevista estructurada que fue aplicada a 3 docentes del colegio, y se diseñó el plan de sesiones a implementar con los estudiantes, se diseñaron un total de 11 sesiones a aplicar en el grupo de estudio de 60 individuos. Para la segunda fase, se medirá la relación entre la actividad física y el desarrollo de las habilidades blandas durante la aplicación de las sesiones propuestas, bajo la supervisión y apoyo de las docentes a cargo.

Finalmente, se seleccionaron estas competencias, habilidades sociales: Comunicación Asertiva y Trabajo en Equipo, habilidades cognitivas: Toma de Decisiones, Solución de Problemas y Habilidad de Gestión/Expresión Emocional, fundamentado en la implementación del instrumento a las docentes, para el cumplimiento de los objetivos formulados en el trabajo.

Palabras claves: Habilidades Blandas – Discapacidad Cognitiva – Actividad Física – Población Infanto-Juvenil

Abstract

The objective of this project is to identify the physical activities with the greatest impact on the stimulation of soft skills in the disabled population of the Julio Garavito Armero District Educational Institution, This public institution offers primary basic education and high school services for children and adolescents through inclusion processes. The population is headed by four teachers, who contributed to a detailed approach with the individuals to intervene, teachers specialize in the management of students with disabilities, each is run by a group of 15 students.

The project has two phases, in the first a diagnosis was made to identify the soft skills that will be stimulated in the infant-youth population, by means of a structured interview that was applied to 3 teachers of the school, and the plan of sessions to be implemented with the students is designed, a total of 11 sessions to be applied in the study group of 60 individuals were designed. For the second phase, the relationship between physical activity and the development of soft skills will be measured during the implementation of the proposed sessions, under the supervision and support of the teachers in charge.

Finally, these competencies, social skills were selected: Assertive Communication and Teamwork, cognitive skills: Decision Making, Problem Solving and Management/Emotional Expression Ability, based on the implementation of the instrument to teachers, for the fulfillment of the objectives formulated at work.

Keywords: Soft Skills - Cognitive Disability - Physical Activity - Infant-Juvenile Population

Justificación

El propósito de identificar las actividades físicas de mayor impacto en la estimulación de habilidades blandas en la población en condición de discapacidad de una Institución Educativa Distrital, se realiza con el fin de que esta población tengan la oportunidad de participar como cualquier otra en los diferentes entornos sociales en donde se ve involucrado cada individuo, contribuyendo a su preparación para afrontar y cumplir con las necesidades que requieren los distintos ambientes sociales como el escolar, familiar y el campo laboral. Cabe mencionar que este tipo de población es estigmatizada por la sociedad y son segregados por la condición en la que se encuentra, por tanto, potenciar las habilidades blandas en estas personas ayudará al crecimiento personal y la seguridad por parte de cada individuo.

Uno de los entornos sociales que demanda una necesidad para la población en condición de discapacidad hoy en día son los mercados laborales, que tienen una serie de requisitos específicos al momento de ofertar un cargo laboral, dentro de dichos requisitos están presentes las competencias blandas, una competencia blanda se puede definir según Oxford University Press, (2019) citado en Subauste, (2019) como: “Atributos personales que permiten a alguien interactuar efectiva y armoniosamente con otras personas.”(p.6) Estas habilidades brindan a los individuos que las desarrollan un factor diferencial que aumentan sus oportunidades de inserción en el campo laboral.

Actualmente, las grandes empresas cumplen con la responsabilidad social y han empezado a crear espacios de inclusión para esta población, como una oportunidad de crecimiento social. Las estadísticas de acuerdo a la revista, Portafolio, (2018) la cual afirma que “En un país como el nuestro aproximadamente el 10% de las personas estaría viviendo alguna condición de discapacidad, lo que significa que según el último reporte del censo, dado por el

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE], este segmento poblacional podría estar compuesto por alrededor de 4,2 millones de individuos.” (pár.2). Esta estadística que arroja el DANE se corrobora con el Ministerio del Trabajo el cual determina que un 85% de la totalidad de esta población se encuentra en situación de desocupación estando en una edad productiva, se destaca que las compañías han identificado estas falencias en el sistema y han destinado sus oportunidades laborales para esta población que lo requiere como cualquier otra persona sin discapacidad.

Introducción

El propósito de este proyecto es cómo a partir de la actividad física, se pueden estimular atributos de competencias blandas en la población con discapacidad de una Institución Educativa Distrital. Este colegio ofrece los servicios de educación primaria y bachillerato a niños y adolescentes, con el fin de formar a cada estudiante con los aprendizajes básicos en las distintas áreas de conocimiento, de igual forma, dentro de esta institución educativa hay población de niños, adolescentes y jóvenes en proceso de inclusión. Las personas con este tipo de condición muchas veces son segregadas por el estado en el que se encuentran, los autores Miles y Ainscow, (2008), citado en Cobeñas, (2020), afirman que: “La educación inclusiva ha irrumpido en la agenda educativa global hace por lo menos tres décadas, produciendo que los sistemas educativos mundiales estén siendo revisados en torno a sus principios pedagógicos..” (p.65)

Partiendo de este panorama, estudiantes de la Universidad de Cundinamarca pretende contribuir a esta población en su propio desarrollo personal, el cual les permita a los individuos en condición de discapacidad intelectual ser incluidos en cualquier ambiente sin ningún tipo de segregación o discriminación. Es así como el presente proyecto se divide en dos fases, en la primera fase se categorizan las patologías que poseen los individuos con discapacidad cognitiva, en segundo lugar, se diseña un plan de intervenciones que permita a la población estimular competencias blandas en pro de crear un beneficio a nivel interpersonal e intrapersonal. En la segunda fase se hace un diagnóstico sobre las competencias blandas que poseen los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por último, se medirá la relación entre la actividad física y el desarrollo de las habilidades blandas, mediante el análisis del comportamiento de los individuos mientras se aplican las sesiones diseñadas con antelación. Se hace la aclaración que en el presente trabajo se estructura el sustento teórico del proyecto, y se ejecuta la primera fase del mismo, con la

categorización de las patologías y el diseño del plan de sesiones a ejecutar en la segunda instancia. Continuando, la segunda fase no se puede ejecutar por el momento, por motivo de la emergencia sanitaria a nivel mundial, debido a la pandemia de Covid-19 que requiere de un distanciamiento físico entre las personas como medida de contingencia, lo que dificulta la realización de las sesiones con la población, por la corta distancia física que se necesita para hacer las intervenciones.

Finalmente, según Gómez, et al. (s.f.), citado en Arias, S et al., (2019), afirman que: “Las denominadas habilidades blandas son aquellos atributos o características de una persona que le permiten interactuar con otras de manera efectiva, lo que generalmente se enfoca al trabajo, a ciertos aspectos de este, o incluso a la vida diaria.” (p.18). En consecuencia, se puede afirmar que las habilidades blandas son un instrumento adecuado para poder estimular las relaciones interpersonales con los demás y así permitirle al individuo desenvolverse en la sociedad.

Estado del Arte

La investigación modelo para el desarrollo de habilidades blandas para la adopción de métodos ágiles en un proyecto que aplica los estándares globales del PMI realizada por Oliden y Alejandro (2019) proponen:

Un modelo para el desarrollo de habilidades blandas a través de métodos ágiles con una aplicación de estándares globales en cuanto a los planes de mejora institucional (PMI); es entonces donde su propuesta, no solo se centró en dicho modelo, sino que además aporta una serie de bases teóricas y conceptuales de las habilidades blandas en las organizaciones en individuos que no poseen ningún tipo de discapacidad” (pág. 89).

Cabe resaltar que dicha investigación, se basó a partir de la guía práctica de Ágil desarrollada por el Project Management Institute, donde se menciona la necesidad del uso de las habilidades blandas, estas son percibidas e interpretadas como habilidades interpersonales y la capacidad para dirigir personas a fin de equilibrar las metas conflictivas y contrapuestas de los interesados del proyecto y así lograr el consenso.

Los autores Irribarra, et al. (2019), en su investigación “Estrategias Utilizadas Por Docentes Para El Desarrollo De Habilidades Blandas En Estudiantes De Enseñanza Básica”. Utilizaron como referencia para la selección de muestra de estudio, la de tipo probabilística, de acuerdo a los autores Hernández, et al. (2010), citado en Irribarra, et al. (2019) afirma: “ya que todos los elementos de la población tienen la posibilidad de ser escogidos para la muestra y se obtienen definiendo las características de la población y el tamaño de la muestra, y por medio de una selección aleatoria” (pág. 176). Para la obtención del título de Grado de Licenciado en Educación y el Título de Profesor Diferencial, Mención Deficiencia Mental, el trabajo tuvo como

finalidad desarrollar una investigación, orientada a conocer cómo se trabaja el desarrollo de las habilidades blandas en establecimientos de educación básica de la ciudad de Los Ángeles, Chile, para ello se realizó una investigación de tipo mixta, en la cual se propuso como objetivo; determinar las estrategias que utilizan los docentes para el desarrollo de habilidades blandas en estudiantes de enseñanza básica, en establecimientos de educación regular de la comuna de Los Ángeles, por tanto, este seminario aporta y brinda estrategias que se pueden utilizar para el desarrollo de las competencia blandas y el desarrollo personal en infantes.

La investigación realizada por Bustamante, et al. (2017), Donde aplican la adquisición de competencias en habilidades blandas utilizando estrategias educativas experienciales como una forma nueva de enseñanza y aprendizaje; los autores aplicaron un modelo psicosocial por medio de estrategias educativas experienciales las cuales aportan de forma significativa en estudiantes ya que por medio de estas adoptan una actitud activa en la construcción del conocimiento y la evaluación del aprendizaje. La metodología empleada en esta investigación contribuye técnicas innovadoras como estrategias dramaterapéuticas y experienciales las cuales consisten en el uso intencionado de los aspectos curativos del drama como un proceso terapéutico.

Se realizó una investigación del desarrollo de las habilidades blandas por medio de la actividad física enfocada en la equino terapia, realizada por Jiménez, (2015). Dicho estudio se llamó “Fundamentación psicológica sobre el desarrollo de habilidades sociales en escolares autistas desde la equino terapia como medio de la actividad física adaptada” el cual tiene como objetivo principal, a consideración de la autora combinar la actividad física adaptada con el uso del caballo como agente motivador para desarrollar habilidades sociales en los escolares autistas durante cada sesión de trabajo, la investigación se rige sobre los conceptos y principios de la enseñanza especial, que tiene como base las puras tradiciones pedagógicas, tanto nacionales

como internacionales, donde se destaca en esta última la escuela histórico – cultural de L. S. Vigotski y sus seguidores. Esta investigación aporta un estudio de caso de la práctica de la actividad física adaptada a un tipo de discapacidad cognitiva, como lo es el autismo, y los resultados de la misma en esta población, incentiva el desarrollo de habilidades blandas de socialización, relaciones interpersonales e intrapersonales, por medio de la actividad física adaptada.

En la presente investigación, hecha por González, (2016), “Programa para el desarrollo de habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual”. El autor tiene como objetivo, dotar a usuarios con discapacidad intelectual, de la asociación “Trabajando por el Mañana” de las capacidades y destrezas necesarias que les faciliten una vida más independiente y participativa en la comunidad, con el fin de potenciar, fomentar y conseguir la mayor autonomía personal y social en ellos, el trabajo se divide en dos partes las cuales constan de un marco teórico con una amplia revisión bibliográfica junto con una intervención que se divide en tres fases. Se ha seleccionado a seis usuarios con deficiencia mental, aunque con distinto grado y características. La muestra presenta diversas características y problemas añadidos a la discapacidad intelectual reconocida, siendo tanto psíquicos, físicos y sensoriales, el documento aporta una clasificación de habilidades sociales propuesta por Chacón y Morales (2013), el cual ayuda a comprender más a fondo los tipos de habilidades sociales y sus diferencias. (Chacón y Morales 2013, citado en González, 2016).

A continuación, se encontró una investigación que se desarrolló por medio de una cartilla didáctica con juegos tradicionales en Colombia, creada por Rativa, (2019), esta investigación fue llamada “Los juegos tradicionales colombianos como herramienta para mejorar las habilidades de socialización primaria de niños con discapacidad cognitiva con edad mental de 5 a 10 años

ubicados en el consultorio Recreando de la ciudad de Cali”. Este estudio proporciona una cartilla de juegos denominados juegos tradicionales que se aplicaron en niños con discapacidad cognitiva en edades de 5 a 10 años, con el fin de poder desarrollar las habilidades sociales en dicha población, el objetivo era diseñar un cuento ilustrado con contenido expandido con base en los juegos análogos tradicionales colombianos, como medio para que niños con discapacidad cognitiva complementen sus actividades que les permitan reforzar sus competencias en socialización primaria, por lo tanto, la aplicación de esta cartilla arrojó resultados positivos respecto al objetivo planteado por los investigadores ya que cumplieron con las expectativas que se tenían planificadas, pudiendo identificar cuáles eran los principales problemas que tenían los niños para socializar, por medio de la cartilla que se desarrolló en el proyecto.

La presente investigación es desarrollada por Gómez, et al. (2019), La cual consiste en diseñar un sistema lúdico que promueva el desarrollo de las habilidades blandas comunicativas de los niños que involucra la interacción entre los mismos y un adulto familiar a través de la lúdica, este estudio fue llamado “Desarrollo de un producto enfocado en el desarrollo de las habilidades blandas comunicativas en niños de 6 a 10 años a través de actividades lúdicas”. Esta investigación contribuye para el proyecto con una serie de herramientas que se pueden aplicar en la investigación, como los instrumentos que se utilizaron para el desarrollo de las prácticas en esta investigación, donde se utilizaron los juegos de mesa como principal mecanismo y otros materiales los cuales se emplearon para poner en marcha el proyecto, donde se hicieron una serie de pruebas para evaluar tanto el comportamiento del niño como el del adulto, para obtener unas conclusiones que ayudarán a poner una propuesta definitiva y concreta para el correcto desarrollo de esta propuesta.

La presente investigación fue realizada por los autores Agudelo, et al. (2017). “Guía para la inclusión de personas con discapacidad en el ámbito laboral”. El propósito de esta investigación es exponer a modo de guía, la información necesaria para poder diseñar un programa de vinculación laboral de personal con discapacidad, que permita a las empresas orientarse en el tema para tener una experiencia exitosa con este tipo de población, cabe mencionar, que la guía para personas en condición de discapacidad sirve como herramienta para el área de talento humano para desarrollar un conocimiento integral frente a los distintos tipos de discapacidad, por lo tanto, este estudio teórico nutre la investigación por medio de la concepción de la discapacidad intelectual en el ámbito laboral por medio de la gestión de talento humano en las organizaciones de la nación.

Esta investigación fue elaborada por los autores Mora y Cortés, (2016). “¡Vivamos la diversidad! Estrategias pedagógicas que visibilizan y fortalecen las habilidades sociales y comunicativas, de la población con discapacidad intelectual para facilitar la inclusión social”. Se desarrolló en Bogotá/ Colombia, tomando como muestra, niños en edad de 7 a 11 años diagnosticados con discapacidad intelectual leve y un adulto mayor de 33 años con síndrome de Down, el objetivo de esta investigación es fortalecer las habilidades blandas y comunicativas con el fin de facilitar la inclusión social del individuo, este estudio realizado aporta una serie de herramientas pedagógicas que se pueden aplicar en esta población, para poder fortalecer las habilidades blandas con el fin de que cada individuo pueda tener una inclusión en los diferentes campos o actividades. Dentro de la investigación de los autores Mora y Cortés, (2016) se cita al autor, García, (2011), el cual aplica un concepto “Enseñanza directa. Las habilidades sociales se transmiten por medio de instrucciones, dando la información de lo que es una conducta adecuada

en una determinada situación.” (p. 49-50). Este instrumento de enseñanza da una claridad de cómo se puede trabajar las habilidades blandas por medio de esta.

A continuación, Hidalgo, (2015). Plantea una investigación llamada “Actividades lúdicas, recreativas y deportivas: otra mirada a los procesos cognitivos de niños en condición de discapacidad cognitiva”, el objetivo de dicho estudio consiste en profundizar mediante el uso de actividades sobre conocimiento en procesos psicológicos básicos con niños en condición de discapacidad cognitiva con el fin de explorar y conocer a profundidad estos procesos. Para realizar esta investigación se tomó una muestra de diez niños en condición de discapacidad cognitiva moderada. 10 niños entre los 7 y 12 años de edad pertenecientes al grupo 1-3 de un instituto de la ciudad de Cali. Es importante resaltar que, dentro de este grupo, se encuentran ocho niños con discapacidad cognitiva moderada y dos niños con síndrome de Down, el análisis de la información recolectada se hizo por medio actividades lúdico-recreativas las cuales fueron sistematizadas, con el fin de analizar cómo los niños al ponerlas en ejecución dichas actividades empezaban a utilizar sus procesos básicos. Los resultados obtenidos dan cuenta de las habilidades de estos sujetos, generando semejanza entre los conceptos de los procesos cognitivos; mostrando que la manera despectiva de referirse y caracterizar a esta población es un error, pues logran mostrar habilidades cognitivas que les permiten desenvolverse en un contexto.

Planteamiento del problema

La institución educativa distrital Julio Garavito Armero es una entidad pública dedicada a garantizar los servicios de educación básica y media en la ciudad de Bogotá DC, actualmente cuenta con tres sedes en la localidad de Puente Aranda, dónde las sedes A y B ofrecen este servicio a una población que no presenta ningún tipo de discapacidad, y en la sede C garantiza el servicio a población con discapacidad cognitiva del territorio y así permitir su inclusión; es entonces, que la presente investigación tiene como objeto conocer y estimular las habilidades blandas a través de la actividad física y el deporte en el segundo poblacional.

Se pretende obtener un contexto global de cómo ha sido abordado el objeto de estudio, por lo tanto, se analizará diferentes investigaciones clasificadas por zonas del mundo. En primer lugar, se enfocará en comprender la forma en que se han tratado de dar distintas soluciones en Europa, principalmente en España. De acuerdo a las investigaciones revisadas:

El manejo que le han dado en los últimos 20 años en este país a esta problemática, se basa en estimular las habilidades blandas en población en condición de discapacidad cognitiva desde edades tempranas o escolares, a través de la actividad física y la recreativa permitiéndole a cada individuo descubrir, desarrollar competencias a nivel social y emocional, garantizando su inclusión social donde la persona se apropie de su formación y desarrolle su autonomía. Los resultados son concluyentes, la actividad física, la recreación y el deporte como herramientas, permiten la obtención de las habilidades blandas en personas en condición de discapacidad intelectual, no importa la edad en la cual se trabajen estas competencias, pero lo ideal es hacerlo en edades escolares con el acompañamiento de los docentes y familiares, proponen los investigadores de este país. (Monforte, et al. 2020, p.408; González, 2016, p.55).

Por otro lado, a nivel regional en Latinoamérica se encontraron distintos artículos sobre el desarrollo de las habilidades blandas, en Guayaquil/ Ecuador: Se realizó un artículo científico direccionado específicamente al desarrollo de las habilidades blandas por medio de una estrategia, la cual consiste en una revisión bibliográfica actualizada y como base de estudio, un colegio de dicha ciudad para su desarrollo, el objeto de este estudio es lograr potenciar las habilidades blandas en niños en condición de discapacidad intelectual por medio del aprendizaje formal e informal, con el fin de lograr potencializar el aprendizaje de cada individuo participe junto con su desarrollo interpersonal, los resultados arrojados en el estudio fueron positivos ya que la estrategia que se planteó, cumplió el objeto principal de estudio, el cual consistía lograr combinar el aprendizaje formal e informal para potencia las habilidades de los niños del colegio que se tomó como muestra. (Ortega, 2017).

En las diferentes regiones del país como lo son el departamento de Antioquia y el Valle del Cauca, han realizado algunas investigaciones con población en condición de discapacidad sobre la actividad física y habilidades laborales. Estos estudios aportan en cuanto a la viabilidad de implementar una serie de intervenciones de actividad física y recreación con niños, adolescentes y jóvenes, con el propósito de aportar en sus procesos cognitivos y la obtención de habilidades blandas que garanticen una posible inserción laboral cuando culminen su proceso básico formativo. En primera instancia, la investigación realizada en Antioquia arrojó resultados relevantes:

Donde todos los participantes lograron desarrollar habilidades como el dominio personal, la inteligencia emocional y la adaptación al cambio, por otro lado, en las habilidades de toma de decisiones, la solución de problemas, creatividad y atención, según la investigadora la mitad de los individuos no alcanzó el objetivo planteado. Finalmente,

con relación a las competencias interpersonales de acuerdo a las gráficas, los resultados no son muy satisfactorios, sobresaliendo una persona en la habilidad de comunicación, en otras competencias como liderazgo, trabajo en equipo y manejo de conflictos se evidenció un resultado no tan positivo. (Usma, 2018, p.82).

De igual manera, en la investigación realizada en el Valle del Cauca, el investigador descubrió resultados positivos, los cuales le permiten concluir que:

Los niños en esta situación son capaces de detectar la energía física del ambiente y codificar en señales nerviosas, permitiéndoles identificar estímulos específicos, para tomar conciencia de la situación, asociando la información con sus experiencias y vivencias para generar interpretaciones, expresiones y sentimientos, otro resultado es que los niños diferencian espacios y límites, pero tiene dificultad en organizar y coordinar los movimientos del cuerpo al espacio. Por último, los niños demuestran una alta capacidad de adaptabilidad, ajustando sus capacidades para ejecutar diferentes actividades propuestas, como la imitación. (Hidalgo, 2015, p.22).

Por último, el objeto de estudio se ha tratado a nivel local en investigaciones como la propuesta del modelo para el fortalecimiento de habilidades sociales y comunicativas en población con discapacidad intelectual realizada por Mora y Cortez, donde plantean:

Una guía para el desarrollo de habilidades sociales por medio de talleres que incluyan actividades lúdicas articuladas con el juego y el arte, en una población infantil en la casa de la cultura ciudad Hunzaque ubicada en la ciudad de Bogotá que comprenden edades de 7 a 11 años, por medio de estas actividades se les plantea proponer y liderar estrategias encaminadas a la resolución de problemas en concreto. Además de actividades donde se

contaba con la participación de la comunidad, compañeros y vecinos. Como resultado evidenciaron que, a nivel de inclusión social, entre más se fomenten actividades de participación comunitaria, más se posibilitan las transformaciones que minimizan la segregación, a su vez en los niños se logra mejorar la participación en diversos espacios públicos sintiéndose parte de la comunidad. Se evidenció que el liderazgo y la toma de decisiones mejoran sustancialmente las habilidades sociales que esta población mantiene con los demás. (Mora y Cortes, 2016, p.118).

En términos de cifras otorgadas por el DANE (2018): “en Colombia hay aproximadamente 3.134.036 personas con dificultades para realizar actividades básicas diarias, de las cuales se estima 1.784.372 reportaron tener dificultades en los niveles de mayor severidad (1 y 2) en la escala del Grupo de Washington” (pár.1). Por esto, se afirma que: “en Colombia hay 1.784.372 personas con discapacidad (PcD), correspondientes al 4,07% de la población del país.” (pár.1).

Por otro lado, en la ciudad de Bogotá D.C., según la plataforma SaluData a agosto de 2020 hay 245.371 personas en condición de discapacidad, llaman la atención que las mujeres representan el 57 % de la población con discapacidad, también se evidencia que las personas mayores de 59 años representan el 50 % de los registros con discapacidad en la ciudad. Algunas de las dificultades más relevantes se presentan para caminar, correr y saltar, para pensar, para desplazarse en trechos cortos y para ver. Así mismo, según esta plataforma las localidades con el mayor número de personas con discapacidad son: Kennedy, Bosa, Rafael Uribe, Ciudad Bolívar y Suba. Cabe resaltar que la plataforma sostiene que las bases de datos son dinámicas, estando sujetas a cambios en el número de cifras registradas. Continuando, la población infante/juvenil en condición de discapacidad hay aproximadamente un total de 18.946 personas en toda la

ciudad, mientras que en la localidad de Puente Aranda hay 12.290 personas en condición de discapacidad. Secretaría Distrital de Salud, (2020). Finalmente, de acuerdo a cifras ofrecidas en la página de la alcaldía de Bogotá para el año 2019, los colegios oficiales prestaban el servicio de educación a “20.419 estudiantes con discapacidad cognitiva, física, múltiple, auditiva, visual, sordoceguera, psicosocial o sistémica.” (Cuevas, 2019, pár. 1). A partir de este panorama nacional, se logra identificar que una problemática de la población en condición de discapacidad intelectual es su desenvolvimiento en las diferentes relaciones interpersonales en los ambientes sociales como la familia, académica, amistosas, laboral y una marital o conyugal, y las habilidades blandas que son concernientes en el desarrollo de sus vidas personales.

Es entonces, donde cabe plantear el siguiente cuestionamiento ¿La actividad física puede estimular las habilidades blandas de la población en condición de discapacidad de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero? para dar solución a esta incógnita el presente trabajo de investigación se divide en dos fases, en la primera fase se categorizan las patologías que poseen los individuos con discapacidad cognitiva, en segundo lugar, se diseña un plan de intervenciones que permita a la población adquirir competencias blandas en pro de crear un beneficio a nivel interpersonal e intrapersonal. En la segunda fase se hace un diagnóstico sobre las competencias blandas que poseen los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por último, se medirá la relación entre la actividad física y el desarrollo de las habilidades blandas, mediante el análisis del comportamiento de los individuos mientras se aplican las sesiones diseñadas con antelación. Se hace la observación que en el presente trabajo se estructura el sustento teórico del proyecto, y se ejecuta la primera fase del mismo, con la categorización de las patologías y el diseño del plan de sesiones a ejecutar en la segunda instancia. Continuando, la segunda fase no se puede ejecutar por el momento, por motivo de la emergencia sanitaria a nivel mundial, debido

a la pandemia de Covid-19 que requiere de un distanciamiento físico entre las personas como medida de contingencia, lo que dificulta la realización de las sesiones con la población, por la corta distancia física que se necesita para hacer las intervenciones.

Pregunta Problema

¿La actividad física puede estimular las habilidades blandas de la población en condición de discapacidad de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero?

Objetivos

General Fase 1

- Identificar las habilidades blandas a estimular por medio de la actividad física de una población en condición de discapacidad cognitiva en la institución educativa distrital Julio Garavito Armero.

Específicos

1. Realizar un diagnóstico para identificar las habilidades blandas que se van a estimular en la población en condición de discapacidad cognitiva de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero.
2. Analizar los resultados obtenidos en la implementación del instrumento de recolección de datos, aplicado a las docentes de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero.
3. Diseñar el plan de sesiones de actividad física para la población en condición de discapacidad cognitiva de la institución educativa distrital.

Hipótesis

- La actividad física es un factor que estimula las habilidades blandas de las personas en condición de discapacidad cognitiva y aporta en el desenvolvimiento de esta población en sus relaciones interpersonales e intrapersonal, para cumplir un rol significativo en los diferentes ambientes sociales.

Marco Teórico

De acuerdo a la revisión bibliográfica, el término de habilidades blandas puede ser sinónimo de habilidades para la vida, postulado por la World Health Organization, Division of Mental Health. (1994), citada en Guerra, (2019), donde se manifiesta que estas son:

Un conjunto de habilidades de carácter socioafectivo necesarias para la interacción con otros y que permiten hacer frente a exigencias y situaciones desafiantes cotidianas. (...) le permiten a la persona tomar decisiones, resolver problemas, pensar de manera crítica y creativa, comunicarse de manera efectiva, reconocer las emociones de otros y construir relaciones saludables a nivel físico y emocional. (Guerra, 2019, pár.7).

Esta definición se aplica de forma genérica para todas las personas, sin importar si están o no en condición de discapacidad y revela la importancia que tienen estas habilidades en la construcción de un tejido social, que le permita a cada ser humano desenvolverse de forma íntegra a nivel social, emocional e intelectual en los diferentes grupos sociales.

Según la literatura revisada, las habilidades sociales conforman las habilidades blandas, y que estas últimas se clasifican en tres, estas clasificaciones o categorías son: habilidades interpersonales, habilidades cognitivas y las habilidades de gestión emocional.

De acuerdo a Van de Hofstad y Gómez, (2013) citado en Guerra (2019), existen diversos tipos de habilidades blandas que deben ser desarrolladas en la población en condición de discapacidad, donde manifiesta que la primera habilidad interpersonal, es la comunicación asertiva, eficaz o efectiva, la cual define: “como una habilidad que permite expresar de manera verbal y no verbal los sentimientos y la percepción frente a cualquier situación sin lastimar a

otros o permitir que se vulneren los derechos propios” (pár.11). Por lo tanto, se puede inferir que esta habilidad permite a las personas expresar sus sentimientos con una retroalimentación sin juicio y recibiendo retroalimentación a partir de la escucha activa.

La segunda habilidad interpersonal que propone es la negociación, definiéndola como: “un medio alternativo para la solución de conflictos y diferencias ya que, requiere la destreza para generar diversas estrategias o alternativas con la finalidad de disipar las diferencias o desacuerdos que se pueden presentar en la interacción” (Guerra, 2019, pár.12). A esta habilidad se le atribuyen beneficios en la disminución del conflicto facilitando las relaciones con las demás personas y la reducción de consecuencias diferenciadoras en una misma situación.

Continuando, la tercera habilidad es la confianza en las interacciones, comprendida como “la aceptación a ser vulnerable a las acciones de otros, espereando que estos ejecuten conductas positivas y coherentes a los intereses comunes, aun cuando no hay la posibilidad de vigilancia y control de dichas acciones.” (Guerra 2019, pár.13), De igual forma, le dan las características de ser compleja y fundamental en la sociedad actualmente.

La cuarta habilidad dentro de esta clasificación es la cooperación, concebida como “la ejecución de acciones en conjunto de forma coordinada con la finalidad de desarrollar una tarea o actividad y cumplir objetivos compartidos” (Guerra, 2019, pár.14). De igual manera, la cooperación permite la comunicación con los demás y la confianza en cada uno como individuo, prevaleciendo el interés colectivo sobre el particular.

La quinta y última habilidad interpersonal es la empatía, habilidad que se entiende como “un proceso de regulación cognitiva y emocional, que tiene como objetivo identificar y responder de manera coherente al estado emocional de otros e inhibir comportamientos

disociales.” (Guerra, 2019, pár.15), esta habilidad permite reconocer los sentimiento y emociones que está experimentando una persona ante una situación determinada.

A continuación, se mencionan algunas competencias blandas que conforman las habilidades cognitivas, la primer habilidad es la solución de problemas y se puede definir como la destreza que una persona posee para la comprensión y solución de tareas o actividades que ha aceptado, de acuerdo al autor esta competencia necesita un conjunto de habilidades de pensamiento para su identificación, definición y descomposición de un problema complejo, también se deben evaluar las consecuencias y alternativas para explorar posibles soluciones y por último, seleccionar y poner en marcha la solución. (Guerra, 2019).

La segunda habilidad cognitiva es el pensamiento crítico, que se comprende como “una habilidad que permite pensar de manera autodirigida, autodisciplinada, autoregulada y autocorregida por tal razón, el desarrollo de esta habilidad implica tener la destreza para verificar la información y para pensar de manera diversa” (Guerra, 2019, pár.17), y al mismo tiempo crea preguntas acompañadas de posturas frente a un conocimiento dado.

La tercera habilidad dentro de esta categoría es la toma de decisiones, esta “implica la posibilidad de elegir de manera eficaz y constructiva la o las acciones a realizar ante distintas situaciones y contextos de la vida cotidiana” World Health Organization Division of Mental Health, (1994), citada en (Guerra, 2019, pár.18). Esta habilidad permite revisar experiencias y decisiones tomadas en el pasado, para seleccionar la mejor opción o posibilidad.

La cuarta habilidad es la autoevaluación, que se entiende como el “proceso en el que la persona emite una evaluación sobre el trabajo y desempeño propio, con el objetivo de identificar si hay discrepancia entre el desempeño logrado y el desempeño deseado” (Guerra, 2019, pár.19).

Mediante la autoevaluación se pueden plantear estrategias para mejorar el desarrollo, lo cual favorece el proceso de enseñanza-aprendizaje de los individuos.

La última competencia en esta categoría es la habilidad para el análisis y comprensión de las consecuencias, la cual “implica la identificación de las alternativas que contribuyen a la solución de un problema o toma de decisión, considerando los efectos a corto, mediano y largo plazo de la aplicación o ejecución de cada una de esas alternativas” (Guerra, 2019, pár.20). A partir de esta habilidad el individuo debe generar una serie de alternativas identificando cual genera mayores beneficios.

La última categoría de las habilidades blandas según el autor, son las habilidades para el manejo emocional, estas habilidades se conciben como “un conjunto de destrezas para procesar conscientemente las emociones, aceptarlas, enfrentarlas y nominarlas en situaciones específicas, así como, para identificar las reacciones fisiológicas que generan” (Guerra, 2019, pár.21). Estas habilidades implican una focalización de la atención y crear consciencia de sí mismo.

Esta teoría es un brazo fundamental para el desarrollo de la investigación, brindando una tipología actualizada de las habilidades blandas y de acuerdo a esta categorización se analizan las competencias que se desarrollan en el presente estudio. Así mismo, da un acercamiento conceptual de la variable de habilidades blandas, eje primordial en la construcción del proyecto, permitiendo revelar la importancia de estimular estas competencias en todas las personas de la sociedad, con el propósito de contribuir en la construcción de un tejido social sólido, basado en el respeto al otro e igualdad en materia de Derechos y Deberes.

Antes de analizar las estrategias para desarrollar las habilidades blandas, se hace pertinente aclarar que dichas habilidades se pueden estimular en la población con discapacidad

cognitiva, es por esto que según la pregunta planteada “¿pueden aprenderse las habilidades “blandas”? La respuesta a esta pregunta es afirmativa. Es evidente que una persona tendrá más facilidad que otra...pero todas las habilidades “blandas” pueden desarrollarse hasta alcanzar un grado aceptable” (Ortega, et al. 2016, p.2). Este postulado confirma que las habilidades blandas si pueden ser desarrolladas o estimuladas y posiblemente se van a encontrar personas que poseen diferentes grados de dificultad para adquirir estas competencias sociales, emocionales y cognitivas.

En consecuencia, a este primer contexto, y según González, (2016), afirma que: “Las personas que tienen una discapacidad intelectual pueden adquirir las habilidades sociales del mismo modo que las que no tienen este problema, aunque debemos tener en cuenta sus características individuales a la hora de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje”. (p.10). Se puede concebir que, si es posible el desarrollo de habilidades emocionales, cognitivas y sociales en sujetos de la población en condición de discapacidad cognitiva o intelectual, partiendo del diseño y la implementación de una individualización en el proceso de aprendizaje durante el periodo de las intervenciones.

Con un panorama más claro, se procederá a analizar algunas de las metodologías recomendadas para el desarrollo de habilidades blandas. La primera estrategia para el desarrollo de estas habilidades en edades tempranas se basa en los siguientes principios generales:

Subordinación a la misión y visión de la entidad educativa, este principio hace referencia a que la formación de habilidades estará vinculada a los objetivos supremos de la escuela, independientemente de las iniciativas que se desarrollen por parte de los directivos y docentes del centro. El segundo principio es planificación a largo, mediano y corto plazo, en esta etapa,

según los autores, deben contemplarse las habilidades que deben ser logradas y evitar la improvisación. Siguiendo, el tercer principio es la evaluación y mejora continua, donde de acuerdo a los autores, se evalúa la situación con respecto a la adquisición de las habilidades y se introducen los cambios que demande la realidad del curso. Finalmente, se hace una Inclusión, etapa que consta de las acciones establecidas en la estrategia e indican una forma de actuar de todos los involucrados en el proceso. Machicado, (2013) citado en Ortega, et al. (2016, p.8-9). Esta teoría aporta una guía general sobre cómo y con qué fases se debe desarrollar un proceso de estimulación de habilidades blandas en la población en edad escolar.

Esta Estrategia se complementa con la propuesta hecha por Patiño (2013), la cual titula “Estrategias mediadas por la tecnología”, para esta investigación y partiendo de la misma teoría se seleccionaron las siguientes acciones propuesta por Ortega (2016):

Paso uno Desarrollar un diagnóstico inicial. En esta acción se debe realizar un diagnóstico inicial para conocer la situación de todos los alumnos del grupo en relación a cómo se encuentran las principales habilidades contempladas en programa de estudio, enfatizando en el dominio de las habilidades blandas. Es pertinente hacer una selección de las habilidades blandas que se estimularán durante el proceso, y que posteriormente serán evaluadas.

Paso dos Aprender en equipos. El autor propone para esta acción organizar grupos de 4 o 5 alumnos que semanalmente proponen y analizan aspectos aprendidos durante la semana anterior. Cada grupo explica lo más relevante de lo aprendido y su significado, esto contribuye a aumentar sus habilidades en la comunicación.

Paso tres Realizar tormentas de ideas. Se considera pertinente realizar una actividad donde los niños opinen sobre una situación específica, logrando que todos los integrantes del grupo ofrezcan al menos una idea sobre el tema que se analiza.

Paso cuatro Crear mapas de conocimiento. También denominados Mapas Mentales, estos se realizan en conjunto entre los estudiantes y quien dirige la sesión, incorporando componentes de las habilidades blandas y estimulando la comunicación.

Paso cinco Seleccionar las mejores narraciones. Consiste en recopilar los testimonios más significativos por parte de los estudiantes, para tenerlos como memorias del proceso de intervenciones.

Paso seis Implementar un sistema de co-evaluación. En esta acción se le otorga un rol a cada estudiante que le permite prestar atención a los comportamientos de sus compañeros y tomar una postura frente a los mismos.

Paso siete Crear un repositorio de buenas prácticas. Aquí se propone Almacenar los recursos educativos, las buenas prácticas, las experiencias narradas por los estudiantes y otros elementos de interés del curso material que puede ser usado como una fortaleza del conocimiento de la entidad educativa que facilitará la formación de las habilidades desde estas edades tempranas.

Paso ocho Evaluar el desarrollo de las habilidades blandas seleccionadas. En esta última acción el autor propone hacer una evaluación de las habilidades blandas que seleccionaron al inicio del proceso de enseñanza. (Ortega, 2016).

Continuando, otra estrategia para el desarrollo de las habilidades blandas es la de carácter participativo-vivencial, de tipo grupal, empleada por Bustamante, et al., (2017). Los autores utilizaron esta estrategia porque “permite desarrollar y/o potenciar capacidades que sean transversales a la formación, y así lograr aprendizajes significativos no sólo para contenidos técnicos sino también para habilidades blandas, que fomenten el desarrollo personal y la responsabilidad para con los otros.” (pár.4).

De igual forma, los autores manifiestan que los estudiantes expresaron innovación:

Con relación a la aplicación de técnicas en acción para la comprensión de contenidos: autoestima, autoconocimiento, resolución de conflictos, habilidades sociales, trabajo en equipo, autocuidado, empoderamiento y perfil profesional. (...) Las estrategias educativas experienciales contribuyen de forma significativa en los estudiantes, adoptando una actitud activa en la construcción de sus conocimientos y en la evaluación de sus aprendizajes. (Bustamante, 2017, pár.7-10).

Estas estrategias permiten diseñar sesiones desde la actividad física que tengan como pilar fundamental la participación activa y vivencial de la población en condición de discapacidad intelectual, lo cual garantiza un margen amplio de adquisición de las habilidades blandas por parte de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Continuando, para efecto de esta investigación se utiliza el término de discapacidad cognitiva como sinónimo de discapacidad intelectual, entendiendo y aclarando que, la discapacidad como fenómeno de estudio es objeto de discrepancia entre autores y entidades o asociaciones que representan a las personas en condición de discapacidad.

Partiendo de este panorama, Camargo, et al., (2019), quienes citan a la American Association on Intellectual and Developmental Disabilities o la Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y del Desarrollo, [AAIDD], (2010), entidad que define la discapacidad intelectual como “una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, que abarca muchas habilidades sociales y prácticas cotidianas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.” (p.46). Esta definición aportada por la AAIDD es importante para el objeto de estudio en la población de la institución educativa, dando una aproximación a las necesidades básicas adaptativas al entorno, a las habilidades sociales y las prácticas cotidianas que los niños, niñas, adolescentes y jóvenes carecen y deben desarrollar desde edades tempranas, reconociendo que por su discapacidad tienen mayores dificultades en su proceso de aprendizaje de estas habilidades.

Teniendo una definición más precisa de la discapacidad intelectual y que de acuerdo a la literatura revisada, esta discapacidad tiene varias formas de ser adquirida, es importante resaltar el tiempo donde normalmente puede presentarse, según Mora, y Cortés, (2016): “La discapacidad intelectual puede presentarse en el ser humano antes del nacimiento, durante el parto o durante los cinco primeros años de vida” (p.42). Esta teoría concuerda con lo postulado por la AAIDD, entidad que plantea que la adquisición de esta discapacidad se presenta en las personas antes de los 18 años. Lo cual quiere decir, que muy probablemente, muchas de las personas con discapacidad intelectual sin importar su edad, han estado en esta condición desde que tienen memoria o desde que empezaron a tener recuerdos de situaciones experimentadas a lo largo de su vida.

De acuerdo a las investigaciones relacionadas con nuestro fenómeno de estudio, se conoció que La Asociación Americana sobre Retraso Mental [AARM], plantea una serie de dimensiones que, “permiten abordar varias áreas de funcionamiento de la persona, evitando la fijación únicamente del área intelectual. Así mismo, la evaluación de estas dimensiones permite identificar el grado de discapacidad que puede tener una persona.” (Agudelo, et al. 2017, p.40).

Las dimensiones propuestas en esta teoría son las siguientes:

Habilidades Intelectuales: Esta dimensión tiene aspectos de razonamiento, planificación, solución de problemas, pensamiento abstracto, comprensión de ideas complejas, aprendizaje rápido y aprendizaje por medio de la experiencia.

Por otro lado, la conducta de adaptación en habilidades conceptuales, sociales y prácticas, se pueden concebir como un conjunto de habilidades aprendidas por las personas para funcionar en la vida cotidiana, autores sostienen que limitaciones en esta dimensión provocan afectaciones en actividades cotidianas y en la habilidad de adaptación en el cambio de ambientes. Por otro lado, estas habilidades se consideran en relación con otras dimensiones de análisis propuestas, y tendrán diferente relevancia según se estén considerando para su diagnóstico, la clasificación o planificación de apoyos.

A continuación, la dimensión de participación, interacción y roles sociales, consiste en una evaluación de las interacciones con los demás y su rol social desempeñado, en el cual, se destaca la importancia que se concede a estos aspectos con relación a la vida de una persona. La carencia de recursos, algunos servicios comunitarios y la existencia de barreras físicas o sociales que pueden limitar la participación e interacciones entre personas.

En la cuarta dimensión, se encuentra la salud física, mental y factores etiológicos, la AAMR de 1992 propuso un sistema en la dimensión, acerca de algunas consideraciones psicológicas y emocionales, donde postularon que deben extender sus planteamientos dirigidos hacia la inclusión de factores no patológicos del bienestar emocional, por otra parte, la AAMR añade esta cuarta dimensión de salud, a partir del concepto acuñado por la OMS en 1980.

Finalmente, la última dimensión presenta el contexto de ambientes y cultura, en esta dimensión se considera los grupos sociales, en los cuales las personas conviven, a su vez lo dividen en tres niveles, el primero es un microsistema que corresponde a la persona, la familia y personas cercanas, el segundo es el mesosistema integra a los vecinos, comunidad y entidades que brindan servicios educativos y de apoyo, el tercer macrosistema incluye la cultura, la sociedad, países e influencias sociopolíticas. (Mora y Cortés, 2016)

Estos mismos autores afirman que: “Los ambientes integrados educativos, laborales, de vivienda y de ocio favorecen el crecimiento y desarrollo de las personas.”, (Mora y Cortés, 2016, p.40). Es así como, desde la actividad física se pueden generar espacios destinados a desarrollo personal de las personas en condición de discapacidad intelectual, orientados al cumplimiento de estas cinco dimensiones propuestas.

Para la investigación es relevante conocer la clasificación que existe en la población con discapacidad cognitiva, al igual que algunas de las enfermedades más frecuentes en este tipo de discapacidad, para afrontar la etapa de intervenciones con un conocimiento previo de las posibles clasificaciones y patologías que pueden llegar a presentar la población objeto de estudio.

Es por esto que, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), hay una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva,

social y práctico, estos niveles son: Leve, Moderado, Grave y Profundo. De igual forma, se pueden enunciar una serie de enfermedades, que, dependiendo de su grado de afectación en el individuo, permiten ubicar a la persona en alguna de las clasificaciones o niveles anteriores. (Agudelo, et al., 2017). Se parte de este contexto y se propone algunas de estas patologías de acuerdo a estos autores:

Síndrome de Down: El cual, se considera como un trastorno genético debido a la presencia de una copia extra del cromosoma 21. Las personas con este síndrome están en una condición de discapacidad intelectual y se pueden detectar por unos rasgos faciales específicos.

Autismo: Se conoce como una alteración que afecta el funcionamiento cerebral en tres áreas específicas como los son: alteraciones en la comunicación, la interacción social y el desarrollo de comportamientos alterados.

Síndrome de Asperger: Dicho trastorno afecta áreas como la parte mental y comportamental, usualmente estas personas tienen un nivel de inteligencia normal, pero presentan inconvenientes para poder relacionarse con otras personas. Esta discapacidad se puede percibir como un comportamiento inadecuado en la sociedad.

Síndrome X frágil: Es un síndrome donde, se evidencia ciertos problemas de aprendizaje que afecta la parte, emocional, social, de habla y lenguaje.

Traumatismo craneoencefálico: La principal alteración que presenta esta patología es en su función neurológica por causa de fuerzas externas traumáticas que proporcionan un daño físico grave, el cual se manifiesta en dolores físicos, problemas de aprendizaje, de comunicación y principalmente de memoria. (Agudelo, et al., 2017).

Estas son algunas de las patologías que se relacionan con la discapacidad cognitiva, su conocimiento permite un acercamiento más integral con la población a intervenir en el estudio, y diseñar las sesiones teniendo en cuenta las diferentes características tanto de cada individuo como de su trastorno, con el fin de garantizar un proceso donde cada individuo se sienta el actor principal de su formación y aprendizaje, articulando nuevos saberes que contribuyan en su desarrollo personal.

Estas teorías son importantes y necesarias para la construcción e implementación de este estudio, permiten identificar aspectos relevantes de las habilidades blandas, tales como su concepto, su clasificación y su tipología, por otro lado, es pertinente conocer aspectos de la discapacidad cognitiva, su concepto, las dimensiones involucradas en esta discapacidad, su clasificación y algunos de los trastornos relacionados a esta discapacidad. Finalmente, es vital reconocer estrategias óptimas que garanticen el aprendizaje de las habilidades blandas accediendo a una articulación entre sí, y su adaptación a personas en condición de discapacidad cognitiva, utilizando como medio principal la actividad física.

Partiendo de la referencia bibliográfica consultada, han existido tres modelos en las últimas décadas que han tratado de estudiar el tema de la Actividad Física en personas en condición de discapacidad. El primero es el modelo médico, el cual aborda la discapacidad “como cualquier restricción o carencia de capacidad que resulta de una enfermedad, deficiencia, disfunción o lesión, la cual impide un funcionamiento corporal ‘correcto’ o ‘normal’.” Monforte, et al. (2020, p.403). Como es natural este modelo ha recibido críticas, entre las cuales se destacan que:

Dicho modelo adopta exclusivamente una visión individualista de la ‘normalidad’, basada en supuestos biofísicos. Esta visión no tiene en cuenta el papel de los determinantes sociales a la hora de definir lo que es ‘normal’, por lo que la normalidad toma la apariencia de lo natural, en lugar de percibirse como una construcción social”, otra crítica es “la imagen negativa y trágica de la discapacidad asociada al modelo médico contribuye a la estigmatización de las personas con discapacidad, así como al desarrollo de concepciones y actitudes estereotipadas y negativas hacia ellas. (Monforte, 2020, p.403).

Este modelo se ha mantenido vigente en los últimos años, a pesar de las duras críticas que han hechos distintos autores, es así como diferentes campañas mundiales de Actividad Física han sido desarrolladas bajo la corriente del salutismo.

El salutismo sigue la línea del neoliberalismo pues para esta corriente “la obtención de la buena salud se considera una cuestión de elección y responsabilidad individual.” (Monforte, et al., 2020, p.404). Basado en este tipo de ideología se fomenta el crecimiento de un ambiente capitalista donde cada individuo es el responsable de acatar las recomendaciones de tiempo en Actividad Física. Esto es un error pues según Rhodes, McEwan, y Rebar, (2019), es necesario “considerar un amplio rango de factores que influyen en dicha conducta, ya sean internos (e.g. creencias, motivación...) o externos (e.g. relaciones interpersonales, contexto socio-político)” (p.404). Es aquí donde este modelo, aun siendo utilizado actualmente a nivel mundial, falla, y no ha sido capaz de dar una respuesta oportuna a esta crítica.

Por otro lado, están el modelo social y el modelo social-relacional, para el presente proyecto se expone el segundo modelo pues de acuerdo a la literatura revisada, es el modelo más

complejo, completo e idóneo para entender la Actividad Física y su función en la discapacidad, proponiendo el enfoque socio-ecológico, pero tomando y adoptando fundamentos de los modelos médico y social. Según el autor Thomas (2004) el modelo socio-relacional se empieza a diferenciar de los otros dos modelos porque “reconoce la discapacidad como un fenómeno complejo que se produce en la intersección de factores biológicos, psicológicos, culturales y sociopolíticos.” (p.405). Ya hay una gran innovación en cuanto a la forma en que se percibe y analiza el fenómeno de la discapacidad y, las diferentes dimensiones en las cuales tiene un impacto.

Con relación al tema de salud y Actividad Física este modelo:

Reconoce la influencia que pueden ejercer los factores biológicos, personales y la relación con el propio cuerpo...permite analizar e identificar con mayor rigor las opciones de participación en AF más adecuadas y sostenibles en el tiempo para cada persona de acuerdo con sus características individuales.” (Monforte, J., Devís-Devís, J., Úbeda-Colomer, J. 2020, p.406).

Es por esto que el modelo sostiene una congruencia con las distintas perspectivas multidimensionales de promoción de la salud. Es así como surge el enfoque socio-ecológico, el cual consiste en “considerar la influencia de los factores personales, culturales, institucionales y socio-políticos, así como sus interrelaciones, ofrece un marco idóneo para abordar dichos retos” (Martin et al., 2016, p.408). Para finalizar, esta teoría propone combinar el modelo socio-relacional junto con la perspectiva socio-ecológica, con el fin de lograr una concepción multidimensional de la salud y la Actividad Física en personas con discapacidad. Y considera

que la unión de ambas corrientes teóricas es adecuada y útil para abordar las desigualdades que experimenta esta población a la hora de adoptar estilos de vida activos y saludables.

Con relación al tema de inclusión escolar, en la literatura revisada, la corriente teórica manifestada por un autor se basa en un enfoque dramático el cual, expone que mirar hacia el alumno con discapacidades o dificultades, se resalta que son sus limitaciones personales la causante fundamental que explicaría sus dificultades para su participación en la organización y en el currículo de la enseñanza regular. Este enfoque teórico manifiesta una de las causas principales de la segregación dentro de la sociedad a nivel escolar, donde las limitaciones de los individuos son resaltadas como impedimento principal para su libre participación a nivel escolar. (Goffman, 1981).

Por otro lado, dentro de esta corriente teórica es clave tener en cuenta los factores externos que rodean a cada individuo, debido a que estos son importantes para el desarrollo en el entorno de cada uno, el autor Slee, asegura:

Lo que se hace no es sino excluir factores externos al alumno, dejando cuestiones como la valoración de las diferencias humanas, las políticas de provisión de recursos, la formación del profesorado, la organización escolar basada en grupos de edad, los contenidos y objetivos de la enseñanza, en definitiva, la “gramática escolar” en uso”. (Slee, 2001, p.9).

De acuerdo con el autor, los factores externos que rodean a cada persona no están diseñados para todas las personas, haciendo a un lado a los individuos con algún tipo de discapacidad o dificultad.

Finalmente, en esta teoría hay dos conceptos clave que son “necesidades educativas especiales” e “integración escolar”, en Warnok Necesidad educativa especial [DES], (1978) y en la Declaración de Salamanca según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, [UNESCO], (1994), son los hitos más significativos respecto a la “reconceptualización” para la creación de una propuesta de inclusión escolar. Dentro de esta corriente teórica hay una serie de propuestas con principios básicos denominada educativa o contextual, el autor Ainscow, las presenta con el fin de dar una perspectiva educativa y contextual en la educación especial. Para esto se plantea las siguientes propuestas:

Cualquier alumno puede experimentar dificultades para aprender en un momento u otro de su escolarización,

Se asume que todos los alumnos pueden tener dificultades para aprender en un momento determinado, no sólo un grupo concreto considerado “especial”,

Los sistemas de ayuda y apoyo deben estar disponibles para todos los alumnos que lo precisen,

Deben organizarse sistemas de apoyo al profesorado para que éste pueda asumir sus responsabilidades con todos los alumnos. Por último,

La escuela ordinaria debe ser un lugar privilegiado para combatir las actitudes discriminatorias, crear comunidades de acogida y, en definitiva, construir una sociedad integradora. (Ainscow 1995 citado en De lorenzo, y Perez, 2007).

Continuando, con relación a la inclusión laboral de personas en condición de discapacidad se aborda la corriente teórica basada en la dimensión jurídica de la igualdad, la cual define la igualdad como un principio rector del orden constitucional, de un derecho fundamental de las personas y de un valor inspirador del ordenamiento normativo, por lo tanto, como lo exige la ley, la igualdad es un principio fundamental que debe aplicarse de manera conjunta a todos los individuos sin ningún tipo de segregación o discriminación alguna.

Por otra parte, el concepto de igualdad también se puede interpretar como un valor, donde los autores de este concepto lo definen como criterio para evaluar las actuaciones públicas y ordenar la convivencia en sociedad, por consiguiente, es importante mencionar que el concepto de igualdad debe ser aplicado en todos los campos sociales, con el fin de no vulnerar y garantizar los derechos de cada individuo.

Finalmente, con el pasar de los años, el término de igualdad ha sido vulnerado por parte de la sociedad en la dimensión jurídica, por lo tanto, su enfoque ha evolucionado a una nueva noción, lo mencionan como “igualdad de oportunidades”, este concepto tiene como fin, revertir situaciones en las que se han presentado algún tipo de desigualdad, donde diversos colectivos se vean afectados y no puedan gozar de las mismas oportunidades, beneficios o derechos que debe tener cualquier individuo del común. (Quiñonez y Rodríguez, 2015).

Marco Histórico

Desde hace décadas atrás, el tránsito de la discapacidad cognitiva o intelectual en todas sus etapas han venido teniendo cambios significantes a lo largo de su historia, este campo ha sido objeto de investigación durante mucho tiempo y a lo largo del mismo, han surgido teorías y aceptaciones en la sociedad para este tipo de situaciones. En un acercamiento sobre este tema se puede analizar que la información disponible es escasa y se hace complicado encontrar un punto de partida acerca de la discapacidad cognitiva. En primera instancia, encontramos la idea concebida de Hipócrates, considerado el padre de la medicina (460-377 a. c.), donde opina que los desórdenes mentales eran consecuencia de enfermedades del cerebro y habla acerca de la anencefalia, así como también otras malformaciones craneales asociadas al retraso mental.

En la época del renacimiento, Felix Platter (1536-1614) médico de anatomía y medicina, intenta clasificar todas las enfermedades incluyendo las mentales siendo el precursor en este sentido. Tiempo después, John Locke (1632-1704) filósofo y médico, estableció una distinción entre la locura y otras enfermedades mentales. Esto representó un avance significativo al conocimiento, pues el retraso mental era considerado como una forma de locura. Por otro lado, en la época de la revolución industrial (1789), con la proclamación de igualdad y libertad a los enfermos mentales se les comenzó a considerarse como pacientes desde el punto de vista médico y a tratarlos como tal. Es entonces durante el siglo XIX, que el aporte de varios médicos y científicos contribuye al esclarecimiento de las diferentes enfermedades mentales. Uno de los más importantes fue el del médico Antoine Boyle (1799-1858) quien descubrió que la parálisis progresiva tiene una causa orgánica, hallando esto en los cerebros de pacientes afectados por esa enfermedad. El neurólogo Wilhelm Griesinger (1817-1868), definía que todas las enfermedades mentales eran causadas directa o indirectamente por las células cerebrales.

En 1872, el psiquiatra Mersheyevsky publica un estudio de microcefalia donde refuta la teoría que las personas mentalmente retrasadas estaban estrechamente relacionadas con el mono, demostrando que se trata de un cerebro humano en el cual el desarrollo ha sido afectado por la enfermedad. Con los grandes avances desde finales del siglo XIX a principios del siglo XX y por la gran riqueza en datos existentes, nació la necesidad de realizar una clasificación de las enfermedades mentales. Continuando, en el año 1915 el psiquiatra Emil Kraepelin introdujo el término de Oligofrenia, bajo este concepto se agrupó las diferentes anomalías y cuadros clínicos, en el cual radica el insuficiente desarrollo de la psique en general dado por el bajo desarrollo intelectual. (Portuondo, 2004).

Actualmente podemos observar que la discapacidad cognitiva no es exclusivamente un problema médico, científico o psíquico, sino que radica primordialmente en un problema social, pues es la sociedad como tal quienes son los “subnormales” o retrasados mentales determinando como deben ser tratados. El problema de la deficiencia mental es relativo a cada sociedad y varía dentro del tiempo, dependiendo el enfoque en general que le de cada una de estas. Por esta razón las soluciones son imprevisibles e inestables, donde la solución también radica en un problema social. (Portuondo, 2004). Todo esto viene unido al único principio de que una persona con discapacidad intelectual o deficiente mental tiene el mismo derecho como el resto de las personas de la comunidad a la que pertenece, a vivir en igualdad de condiciones, a tener los mismos derechos y deberes, a vivir una vida digna, a no ser discriminado, ser respetado y a participar en las tareas del diario vivir según sus propias capacidades.

Por otro lado, en lo concerniente a la relación entre la Actividad Física y la Discapacidad Cognitiva, aparece el término de Actividad Física Adaptada (AFA), definido como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y

capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores” DePauw y Doll Tepper, (1989, p.96). Se parte de esta definición y se entiende que históricamente la AFA heredó el conocimiento de la “Educación Física Especial/Adaptada” que se basaba en dos fundamentos principales, el primero era el desarrollo de la psicología/pedagogía terapéuticas a principios del siglo XX, llevado a cabo por Binet y Simón, y el segundo fundamento es el inicio del deporte para personas con discapacidad desde el ámbito sanitario a la cabeza de Sir Ludwig Guttman, en el hospital Stoke Mandeville, en Inglaterra en la década de los 40. Es decir, estos dos procesos dieron inicio a la AFA.

Para el año 1973 se crea la International Federation on Adapted Physical Activity (IFAPA), motivando la innovación en los campos deportivos y educativos, cuatro años más tarde, en 1977 dicha federación organizó el primer simposium mundial sobre AFA, que desde entonces se viene desarrollando cada dos años. En el año 1999, este simposio representó un cambio para el avance científico y académico en países europeos, especialmente España. Por último, a inicios del siglo XXI, según Ruiz, (2007); Sanz y Reina, (2010) la AFA ha venido desarrollándose en los siguientes campos, el terapéutico, el recreativo, el educativo, y el competitivo. (Pérez, et al., 2010). Esto se debe en gran medida a la Clasificación del Funcionamiento, la Discapacidad y la Salud, promulgada por la Organización Mundial de la Salud [OMS] en el año 2001, esta clasificación ha representado, hasta hoy día, una verdadera línea de ruta para una aproximación a la discapacidad como elemento o característica personal que condiciona la salud, pero que no es una enfermedad.

Marco Institucional

El escenario donde se realiza la investigación es una Institución Educativa Distrital, ubicada en la ciudad de Bogotá en la localidad (16) de Puente Aranda, en el barrio Muzú. Se fundó en el año 2002, por medio de la Resolución de integración N° 2854 de septiembre 16 de 2002. Esta institución es de carácter oficial, presta los servicios de educación formal, en jornada mixta, es decir, en la mañana y en la tarde, para preescolar, primaria y bachillerato. En la última década comenzó a garantizar el acceso al derecho universal de la educación a personas del distrito en condición de discapacidad, principalmente a individuos en condición de discapacidad cognitiva. Es así como, en el año 2019 la administración Distrital junto al ministerio de Educación Nacional inauguró la reconstrucción que se realizó en la sede C, para el proceso de inclusión educativa con personas en condición de discapacidad, (Secretaría de Educación Distrital, 2019). Actualmente en el colegio hay aproximadamente 60 niños, niñas, adolescentes y jóvenes en condición de discapacidad cognitiva, quienes tienen acceso al proceso formativo de básica primaria y bachillerato esto respecto al desarrollo histórico de la institución.

Continuando, en el aspecto económico es un colegio público, financiado principalmente por el Distrito mediante la Secretaría Distrital de Educación, la zona donde están ubicadas sus tres sedes es de estrato nivel 3, alrededor de la entidad hay zonas de comercio reconocidas en toda la ciudad, que la convierte en un área con bastante flujo de dinero, con un considerable nivel adquisitivo para las familias y empresarios. Por otro lado, a nivel cultural es una entidad que promueve la práctica deportiva entre sus estudiantes, principalmente en los convencionales, permitiendo la participación en eventos deportivos, como festivales o los juegos Supérate Intercolegiados. Otro panorama se puede analizar con los estudiantes en condición de

discapacidad cognitiva, donde se presentan carencias en la realización de actividades de práctica deportiva o ejercicio físico de baja intensidad diseñadas especialmente para esta población.

Marco Legal

Dentro del marco normativo, la ley cúspide es la encargada de aprobar una serie de disposiciones acerca de los derechos universales de las personas en condición de discapacidad dictadas por el congreso de la ONU; dicha ley tiene como:

Propósito promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales para todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente. Se considera a una persona en condición de discapacidad a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.” (Ley 1346, 2009).

De igual forma, se creó una ley que tiene como fin, castigar a personas que discriminen a individuos en condición de discapacidad, por medio de esta se modificó la Ley 1482 de 2011, con el fin de sancionar penalmente la discriminación contra las personas con discapacidad. Dicha ley destaca el siguiente artículo:

Artículo 134B. Hostigamiento. Reglamenta los castigos que puede recibir una persona que incurra en actos, conductas o comportamientos constitutivos de hostigamiento, orientados a causarle daño físico o moral a una persona, grupo de personas, comunidad o pueblo, por razón de su raza, etnia, religión, nacionalidad, ideología política o filosófica, sexo u orientación sexual o discapacidad y demás razones de discriminación, incurrirá en prisión de doce (12) a treinta y seis (36) meses y multa de diez (10) a quince (15) salarios

mínimos legales mensuales vigentes, salvo que la conducta constituya delito sancionable con pena mayor ” (Ley 1752, 2015).

Por otro lado, la ley estatutaria 1618 de 2013, por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad, tiene otras series de disposiciones legales, los cuales, estructuran el marco normativo de discapacidad en el país, según el artículo 3 de dicha ley:

Rige por los principios de dignidad humana, respeto, autonomía individual, independencia, igualdad, equidad, justicia, inclusión, progresividad en la financiación, equiparación de oportunidades, protección, no discriminación, solidaridad, pluralismo, accesibilidad, diversidad, respeto, aceptación de las diferencias y participación de las personas con discapacidad, en concordancia con Ley 1346 de 2009 ” (Ley 1618, 2013).

El sistema nacional de discapacidad fue creado como se afirma en el artículo primero de la Ley (1145, 2007) "por medio de la cual se organiza el sistema nacional de discapacidad y se dictan otras disposiciones". (pár.1). Con el objetivo de impulsar la formulación e implementación de la política pública en discapacidad, en forma coordinada entre las entidades públicas del orden nacional, regional y local, las organizaciones de personas con y en condición de discapacidad y la sociedad civil, con el fin de promocionar y garantizar sus derechos fundamentales. (Ley 1145, 2007).

La Ley (361, 1997) tiene como fundamento en su estructura el artículo 1° el cual afirma que dicha ley se fundamenta en los artículos 13, 47, 54 y 68 que la Constitución Nacional los cuales reconocen en consideración a la dignidad que le es propia a las personas con limitación en sus derechos fundamentales, económicos, sociales y culturales para su completa realización

personal y su total integración social y a las personas con limitaciones severas y profundas, la asistencia y protección necesarias.

Respecto a los derechos y garantías que tiene cualquier persona colombiana, según el artículo 13 de la constitución política de Colombia garantiza que “El Estado protegerá especialmente a aquellas personas que, por su condición económica, física o mental, se encuentren en circunstancia de debilidad manifiesta y sancionará los abusos o maltratos que contra ellas se cometan.” (Constitución política de Colombia, 1991).

Por otro lado, el artículo 93 de la Constitución política de Colombia “Establece que los tratados internacionales sobre derechos humanos prevalecen sobre el orden interno y las normas nacionales, incluyendo los preceptos constitucionales, que deberán ser interpretadas a la luz de estos tratados. ” (Constitución política de Colombia, 1991).

A nivel laboral el artículo 24 de la ley 361, 1997 ofrece garantías a las empresas que oferten oportunidades laborales a personas con limitaciones, dicho artículo manifiesta que “Los particulares empleadores que vinculen laboralmente personas con limitación tendrán las siguientes garantías”

A que sean preferidos en igualdad de condiciones en los procesos de licitación, adjudicación y celebración de contratos, sean estos públicos o privados si estos tienen en sus nóminas por lo menos un mínimo del 10% de sus empleados en las condiciones de discapacidad enunciadas en la presente ley debidamente certificadas por la oficina de trabajo de la respectiva zona y contratados por lo menos con anterioridad a un año; igualmente deberán mantenerse por un lapso igual al de la contratación;

Prelación en el otorgamiento de créditos subvenciones de organismos estatales, siempre y cuando estos se orienten al desarrollo de planes y programas que impliquen la participación activa y permanente de personas con limitación;

El Gobierno fijará las tasas arancelarias a la importación de maquinaria y equipo especialmente adoptados o destinados al manejo de personas con limitación. El Gobierno clasificará y definirá el tipo de equipos que se consideran cubiertos por el beneficiario. (Ley 361, 1997).

Por consecuencias de índoles mayores, se presenta una situación inesperada que afecta a la población mundial en temas sociales, económicos y culturales, por un brote llamado covid-19, este virus obligó a un confinamiento a toda la población mundial, en Colombia por este fenómeno, se creó un decreto para declarar el estado de emergencia, dicho decreto conocido como el decreto 637 de 2020 el cual manifiesta: “Que la declaración del Estado de Emergencia autoriza al presidente de la República, (...), para dictar decretos con fuerza de ley destinados exclusivamente a conjurar la crisis y a impedir la extensión de sus efectos.” (pár.3), el propósito de este decreto es tratar de mantener la estabilidad del territorio nacional mientras se logra subsanar la situación que se revertirá por medio de una vacuna.

De igual forma, está el decreto legislativo 533 del 9 de abril 2020, “Por el cual se adoptan medidas para garantizar la ejecución del Programa de Alimentación Escolar y la prestación del servicio público de educación preescolar, básica y media, en el marco del estado de emergencia Económica, Social y Ecológica”, para el debido desarrollo de estos programas se resalta que fue necesario el uso de herramientas TIC para dar continuidad a los diferentes programas, los cuales

quedaron pendientes por el estado de emergencia declarado en el territorio nacional. (Decreto 533, 2020).

Marco Conceptual

De acuerdo a la revisión documental, de acuerdo a la World Health Organization, Division of Mental Health, (1994), se entiende por el término de Habilidades Blandas, como “un conjunto de habilidades de carácter socioafectivo necesarias para la interacción con otros y que permiten hacer frente a exigencias y situaciones desafiantes cotidianas.” (p.7) y que en el momento de ser empleadas “le permiten a la persona tomar decisiones, resolver problemas, pensar de manera crítica y creativa, comunicarse de manera efectiva, reconocer las emociones de otros y construir relaciones saludables a nivel físico y emocional” (p.7). Cabe resaltar que esta definición se propone para toda la sociedad y no discrimina a las personas en condición de discapacidad.

En segundo lugar, para el estudio el concepto de Discapacidad Cognitiva se entiende como sinónimo de Discapacidad Intelectual, tomando esto como punto de partida a la American Association on Intellectual and Developmental Disabilities o la Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y del Desarrollo [AAIDD], define la discapacidad intelectual como: “una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo , que abarca muchas habilidades sociales y prácticas cotidianas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.” AAIDD, (2010). Para la investigación es de suma relevancia este concepto, pues concuerda el tiempo de adquisición con la edad de la población a intervenir, planteando la hipótesis de mejorar su estado o situación cognitiva.

En tercer lugar, se propone el término de Población Infante/Juvenil, a nivel nacional el Código de infancia y adolescencia en su artículo 3 y el Código Civil en su artículo 34, proponen que “se entiende por niño o niña las personas entre los 0 y los 12 años, y por adolescente las

personas entre 12 y 18 años de edad.” (Ley 1098, 2006). Por otro lado, la RAE propone que este concepto hace referencia a la persona menor de dieciocho años.

De igual forma, se tiene el término de Actividad Física que de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud [OMS] se considera “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.” Según esta misma organización la actividad física tiene múltiples beneficios en la salud del ser humano y ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles.

En quinto lugar, está el concepto de pandemia que según la OMS, se define como pandemia “a la propagación mundial de una nueva enfermedad.” Adicionalmente, esta organización aclara que, “se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él.” (2010, pág 1-2).

Continuando, el término de inclusión escolar de acuerdo a la [UNESCO] citada por Molinesr (2013), se define como: “el proceso de abordar y responder a la diversidad de necesidades de todos los alumnos a través de prácticas inclusivas en el aprendizaje, las culturas y las comunidades y reducir la exclusión dentro de la educación.” (UNESCO).

Por último, el término de inclusión laboral se entiende como “el concepto gemelo de inclusión y exclusión laboral se refiere a procesos que permiten el acceso de una parte de la población a empleos productivos con condiciones laborales favorables o adecuadas, mientras que otra parte de la población no tiene acceso a este tipo de empleo.” Jürgen, (2001, pág.3).

Diseño Metodológico

El proceso metodológico que se desarrolla en esta investigación tiene como primera fase la recopilación bibliográfica, la cual está compuesta por un total de treinta investigaciones internacionales y nacionales, entre las internacionales destacan países como España, Ecuador y Argentina. Se realizó una búsqueda en diferentes bases de datos, como lo son las bases de la Universidad de Cundinamarca, Scielo, Pubmed, Dialnet, Google Académico, entre otras, las palabras claves que se emplearon para facilitar el proceso fueron “Habilidades Blandas”, “Discapacidad Intelectual”, “Actividad Física”, “Recreación”, “Población Infantil”, “población Juvenil”, “Soft Habilities”, “Intellectual Disability”, “Physical Activity”, “Children” y “Youth Population”, por otro lado, los conectores usados fueron “y”, “en”, “con”, “and”, “in” y “with”. De estas investigaciones, finalmente se escogieron diez para la construcción del Estado del Arte y como bases teóricas que sustentan este estudio.

Partiendo de este marco referencial, se formuló como objetivo identificar las habilidades blandas a estimular por medio de la actividad física de una población en condición de discapacidad cognitiva en la institución educativa distrital Julio Garavito Armero e implementar las sesiones de actividad física diseñadas para la estimulación de habilidades blandas en la población en condición de discapacidad de la institución educativa distrital.

Teniendo en cuenta la teoría y la revisión bibliográfica, el método de esta investigación es de carácter cualitativo, con el fin de analizar la estimulación de las habilidades blandas en una población específica. Es así como, el diseño metodológico que se emplea es el vivencial-experiencial, este diseño garantiza la adquisición de dichas habilidades en cualquier población.

Por otro lado, la población objeto de estudio son estudiantes de un colegio Distrital, ubicado en la ciudad de Bogotá D.C., en condición de discapacidad cognitiva, cuyas edades oscilan entre los 10 y 18 años, de acuerdo a información brindada la cantidad de estudiantes se estiman en 60, las sesiones de intervención se llevarán a cabo en la sede C de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero. La cantidad de intervenciones o sesiones de actividad física se estima en once, 10 para actividad física y, una última para hacer la clausura y retroalimentación en la institución educativa, cumpliendo con la aplicación de dos sesiones semanales, para un total de 6 semanas de intervenciones. Estas intervenciones se desarrollarán de la mano con las docentes asignadas para garantizar el proceso de educación de los estudiantes.

Partiendo de la literatura revisada y del diseño metodológico propuesto, para esta investigación se utilizan los instrumentos de recolección de datos como lo son la entrevista estructurada y diario de campo. Según Troncoso y Amaya (2017), la entrevista es uno de los instrumentos que mayor “utilidad tiene en las investigaciones de método cualitativo, y consiste en recolectar datos mediante la interacción verbal acompañado de una escucha activa, estos autores proponen una clasificación de tipos de entrevistas que son la estructurada, la semiestructurada y la abierta.” (p.330). Para este estudio se hace necesario conocer características de la entrevista estructurada, de acuerdo a estos mismos autores, en estas entrevistas se conocen las preguntas con antelación a su realización, se mantiene una estructura fija mediante su desarrollo, y de cierta manera se limita la respuesta del entrevistado.

El presente trabajo de investigación se divide en dos fases, en la primera fase se categorizan las patologías que poseen los individuos con discapacidad cognitiva, en segundo lugar, se diseña un plan de intervenciones que permita a la población adquirir competencias blandas en pro de crear un beneficio a nivel interpersonal e intrapersonal. En la segunda fase se

hace un diagnóstico sobre las competencias blandas que poseen los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, por último, se medirá la relación entre la actividad física y el desarrollo de las habilidades blandas, mediante el análisis del comportamiento de los individuos mientras se aplican las sesiones diseñadas con antelación. Se hace la observación que en el presente trabajo se estructura el sustento teórico del proyecto, y se ejecuta la primera fase del mismo, con la categorización de las patologías y el diseño del plan de sesiones a ejecutar en la segunda instancia. Continuando, la segunda fase no se puede ejecutar por el momento, por motivo de la emergencia sanitaria a nivel mundial, debido a la pandemia de Covid-19 que requiere de un distanciamiento físico entre las personas como medida de contingencia, lo que dificulta la realización de las sesiones con la población, por la corta distancia física que se necesita para hacer las intervenciones.

Conociendo estos aspectos, las personas a las que se aplicará la entrevista estructurada serán las docentes de la institución, entrevistando a tres personas. Por otro lado, según Bonilla y Rodríguez (s.f.) “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación...en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo” (pár.1). Este instrumento se aplica en las once sesiones de intervención, en primera instancia para evaluar el proceso de estimulación en la población y finalmente, hacer una medición de la relación entre la actividad física y las habilidades blandas.

De acuerdo a la ejecución de este proyecto en dos fases, en esta primera fase se dejarán estructurados los formatos de sesiones de actividades donde se planifican los ejercicios a desarrollar para estimular las habilidades blandas, se tiene un total de cinco habilidades a estimular durante la siguiente fase en todas las sesiones de intervención, igualmente, el modelo

del Diario de Campo para aplicar en la segunda fase como instrumento de seguimiento y recolección de datos, durante la aplicación de las sesiones de actividad física a la población de niños, niñas, adolescentes y jóvenes de la Institución Educativa Distrital. Por último, se propone un Cronograma de Actividades, con el fin de ejecutar la segunda fase durante el período de tiempo establecido.

A continuación, se visualizan los formatos de la Sesión de Actividad física, de Diario de Campo y Cronograma de Actividades, planteados:

Figura 1.

Formato sesión de Actividad Física

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN N°	
INSTITUCIÓN		DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO:			
MOTRÍZ			
COGNITIVA			
PSICOSOCIAL			
LÚDICA			
OBJETIVO			
MATERIALES			
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:			
FASE CENTRAL:			
RETO:			
FASE FINAL :			
OBSERVACIONES:			

Formato para diseñar la sesión de actividad física a realizar. Fuente: Autoría propia.

Figura 2.

Formato Diario de Campo

FORMATO DIARIO DE CAMPO - HABILIDADES BLANDAS Y ACTIVIDAD FÍSICA	
SESIÓN N°	
FECHA	
PERSONAS RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ - OSCAR TRUJILLO
OBSERVADORES	MILLER ALVAREZ - OSCAR TRUJILLO
LUGAR	
ENTIDAD	
DOCENTE A CARGO	
GRADO - SALÓN	
N° ESTUDIANTES	
HORA INICIO - FINALIZACIÓN	
HABILIDAD TRABAJADA	
OBJETIVO DE LA SESIÓN	
ACTIVIDAD A DESARROLLAR	
DESCRIPCIÓN DE LO OBSERVADO	

Cuadro para la recolección de datos y registro de información durante las sesiones a realizar
 Fuente: Autoría propia.

Figura 3.*Cronograma de Actividades.*

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
Proyecto		Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero				
2021						
N° SEMANA	N° SESIÓN	Actividad a Ejecutar	Responsables de la Actividad	Verificación		Comentario
				Conforme	Observado	
1	1		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			
	2					
2	3		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			
	4					
3	5		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			
	6					
4	7		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			
	8					
5	9		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			
	10					
6	11		Miller Alvarez - Oscar Trujillo			

Cronograma diseñado para darle seguimiento a las sesiones de actividades que se van a realizar.

Fuente: Autoría propia.

Instrumento

Se realizó una entrevista a las docentes de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero, las personas encargadas de aplicarla son Miller Aleth Alvarez Rodríguez y Oscar David Trujillo Estupiñán, autores del presente proyecto. Estudiantes del pregrado, profesional en ciencias del deporte y la educación física, de la facultad de ciencias del deporte y la educación física en la universidad de Cundinamarca, extensión Soacha. El objetivo final de este instrumento de recolección de datos es categorizar los tipos de patologías de la población en condición de discapacidad cognitiva de la institución educativa y determinar las cinco habilidades blandas a estimular en la segunda fase. Es así como los investigadores diseñaron una entrevista estructurada, la cual tiene las siguientes características, en estas entrevistas se conocen las preguntas con antelación a su realización y se mantiene una estructura fija mediante su desarrollo.

La entrevista consta de 8 preguntas dirigidas a las docentes de la institución objeto de estudio cuyas respuestas son generadas a partir de su preparación académica y experiencia en el trabajo con estudiantes en condición de discapacidad cognitiva. La entrevista se desarrolló de

manera informal, en un ambiente tranquilo y sin presión, las preguntas se orientaron con el fin poder identificar habilidades blandas las cuales serán fortalecidas a través del desarrollo de ejercicios físicos propuestos en el plan de actividades. Para el procesamiento de la información se utilizó el programa de Microsoft Excel con el fin de visualizar de manera cuantitativa las respuestas obtenidas en la entrevista mediante gráficos y tablas.

Procedimiento

En la institución son 4 docentes nombradas para desarrollar su actividad con estudiantes en condición de discapacidad cognitiva, para atender en jornada tarde. Se aplicó a tres de ellas. Se resalta que debido a la emergencia sanitaria por la pandemia del virus Covid-19 vivida actualmente, el instrumento se aplicará haciendo uso de las TIC's por medio de una red social vía telefónica, llamada WhatsApp, donde los entrevistadores se conectarán de forma conjunta con cada una de las entrevistadas, para realizar la entrevista.

Entrevista Estructurada.

Cordial Saludo, docente (nombre de la docente), damos inicio formalmente a la entrevista.

De acuerdo a la introducción anterior y teniendo claro la finalidad de la presente entrevista, nos gustaría saber algunos aspectos complementarios, antes de dar inicio con las preguntas claves.

Profesora (nombre de la docente) ¿Cuál es su especialidad en el campo educativo? ¿Cuántos años lleva trabajando en la institución educativa distrital? ¿Cuántos años de experiencia tiene en el campo de la educación inclusiva, con población en condición de discapacidad cognitiva?

Ahora damos inicio a las preguntas claves para el proyecto.

¿Qué patologías presentan los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), existe una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva, social y práctico, estos niveles son: leve, moderado, grave y profundo. ¿Qué niveles encuentra en los estudiantes de inclusión de la institución educativa?

¿Qué considera son las habilidades/competencias blandas, y cuáles considera son las más necesarias para los estudiantes en inclusión de la institución?

¿Evidencia usted habilidades blandas en los estudiantes de inclusión, de la institución educativa? ¿Cuáles?

¿El sistema educativo le permite desarrollar habilidades blandas a los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

¿Evidencia problemáticas relacionados con las habilidades blandas, la personas en condición de discapacidad cognitiva y los entornos familiar, social y laboral? ¿Cuáles?

¿Qué tan importante considera que son las habilidades blandas en las personas con discapacidad cognitiva?

¿Cuál es el impacto que considera, puede llegar a generar un proyecto de estimulación de habilidades blandas mediante la actividad física, en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución educativa?

Gracias por su amabilidad y disposición profesora (nombre de la profesora). Damos por finalizada la entrevista.

Resultados

En el siguiente apartado se describirán los resultados obtenidos con el instrumento de recolección de datos aplicado para esta primera fase del proyecto. De acuerdo a la forma en que se realizó la entrevista a las profesoras de la institución educativa distrital, se hizo vía WhatsApp, que es una red social que permite la conectividad entre varias personas en vivo, se utilizó esta herramienta para estar los dos entrevistadores y cada docente. Se grabó la sesión y se tomaron los apartados más relevantes para la investigación.

Entrevista 1.

Cordial Saludo, docente Angela Johana Rodríguez Delgado, damos inicio formalmente a la entrevista. De acuerdo a la introducción anterior y teniendo claro la finalidad de la presente entrevista, nos gustaría saber algunos aspectos complementarios, antes de dar inicio con las preguntas claves.

Profesora Angela Johana Rodríguez Delgado ¿Cuál es su especialidad en el campo educativo? Rta: Licenciada en Educación Especial, soy docente del Colegio Julio Garavito en las aulas de apoyo especializado. Este año tengo a cargo el aula uno que comprende a los estudiantes entre las edades de 9 a 12 años. ¿Cuántos años lleva trabajando en la institución educativa distrital? Rta: Llevo trabajando en el Colegio Julio Garavito aproximadamente 6 años. ¿Cuántos años de experiencia tiene en el campo de la educación inclusiva, con población en condición de discapacidad cognitiva? Rta: Experiencia laboral ya tengo 9 años trabajando con discapacidad. Ahora damos inicio a las preguntas claves para el proyecto.

¿Qué patologías presentan los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

Rta: La profesora nos comenta que dentro de las aulas tienen chicos con discapacidad cognitiva, algunas patologías asociadas a la discapacidad física, estudiantes con síndrome de Down.

De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), existe una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva, social y práctico, estos niveles son: leve, moderado, grave y profundo. ¿Qué niveles encuentra en los estudiantes de inclusión de la Institución Educativa?

Rta: La profesora nos dice que dentro de las aulas cuentan con estudiantes con discapacidad moderada a leve. El colegio tiene otra modalidad de inclusión que es al aula regular, hay chicos leves y limítrofes.

¿Qué considera son las habilidades/competencias blandas, y cuáles considera son las más necesarias para los estudiantes en inclusión de la institución?

Rta: La docente Angela nos cuenta que dentro del colegio desarrollan habilidades y competencias, son un colegio de formación formal y se basan en unos procesos académicos, ellos buscan fortalecer toda la parte comunicativa, la parte social, interacción con el otro, y fortalecer todas las habilidades cognitivas.

¿Evidencia usted habilidades blandas en los estudiantes de inclusión, de la institución educativa? ¿Cuáles?

Rta: Los chicos tienen bastantes capacidades, hay unos muy hábiles a nivel comunicativo, otros a nivel social, otros con cualidades físicas bastante marcadas, presentan una diversidad de habilidades. Buscan fortalecer y potencializar todas estas habilidades que los estudiantes tienen.

¿El sistema educativo le permite desarrollar habilidades blandas a los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

Rta: La profesora nos comenta que el colegio tiene su currículum deseando que todos los estudiantes fortalezcan todas sus habilidades. El sistema educativo a mejorado todo su proceso en la parte de inclusión, en el aula busca fortalecer las habilidades para que los estudiantes se puedan desenvolver en la vida adulta. El sistema tiene muchas brechas, los estudiantes tienen bastante dificultad y quieren fortalecer estas habilidades.

¿Evidencia problemáticas relacionadas con las habilidades blandas, las personas en condición de discapacidad cognitiva y los entornos familiar, social y laboral? ¿Cuáles?

Rta: La docente Angela nos dice que la inclusión ha venido mejorando, no como se desea, en todos los entornos, a nivel social, educativo, personal. Se han tratado de mejorar muchas barreras. En lo familiar se esperar desarrollar más habilidades para que los familiares adopten su rol con la población, en lo educativo y laboral hay unas brechas muy grandes.

¿Qué tan importante considera que son las habilidades blandas en las personas con discapacidad cognitiva?

Rta: La profesora manifiesta que son muy importantes, considera que hay sesgos pensando que esta población no puede hacer algo o tener habilidades. Son importantes como todo ser humano y cada persona desarrolla las habilidades de diferentes formas. Es importante que todos como personas desarrollemos todas las habilidades que sean posible y evitar sesgos. En la discapacidad cognitiva se nos van a presentar algunas dificultades en el aprendizaje, pero se puede lograr con perseverancia y compromiso por parte de todos los entornos de los chicos.

¿Cuál es el impacto que considera, puede llegar a generar un proyecto de estimulación de habilidades blandas mediante la actividad física, en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución educativa?

Rta: La docente Angela considera importante fortalecer todas las habilidades posibles en los estudiantes, esta población requiere de un tipo de aprendizaje repetitivo, este proyecto va a fortalecer y permitir que los estudiantes mejoren en todos los aspectos a nivel comunicativo, social, familiar, laboral. Todo lo que se pueda desarrollar o estimular en habilidades para esta población será bien recibido. Los chicos están muy motivados y comprometidos en realizar este tipo de actividades, por el cambio de ambiente y la estimulación de las habilidades con el fin de mejorar en todos los aspectos de su vida. Finalmente, la profesora nos extiende su agradecimiento por haber tenido en cuenta la institución y a los chicos del colegio.

Gracias por su amabilidad y disposición profesora Angela Johana Rodríguez Delgado.

Damos por finalizada la entrevista.

Entrevista 2.

Cordial Saludo, docente Milena Bravo Murcia, damos inicio formalmente a la entrevista. De acuerdo a la introducción anterior y teniendo claro la finalidad de la presente entrevista, nos gustaría saber algunos aspectos complementarios, antes de dar inicio con las preguntas claves.

Profesora Milena Bravo Murcia ¿Cuál es su especialidad en el campo educativo? Rta: licenciada en educación especial, trabaja en el Colegio Julio Garavito Armero en las aulas de apoyo, su especialidad es mantener y desarrollar habilidades y destrezas de los estudiantes con discapacidad cognitiva a través de procesos pedagógicos. ¿Cuántos años lleva trabajando en la Institución Educativa Distrital? Rta: Llevo trabajando aproximadamente 5 años, desempeñando

como docente en las aulas de apoyo pedagógico del colegio. ¿Cuántos años de experiencia tiene en el campo de la educación inclusiva, con población en condición de discapacidad cognitiva?

Rta: He tenido más de 7 años de experiencia como docente inclusivo y trabajando con diferente población.

Ahora damos inicio a las preguntas claves para el proyecto.

¿Qué patologías presentan los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

Rta: La docente comenta que en las aulas se maneja la discapacidad cognitiva moderada y leve, algunos chicos están asociados con Autismo y Síndrome de Down que son bastante chicos en el aula.

De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), existe una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva, social y práctico, estos niveles son: leve, moderado, grave y profundo. ¿Qué niveles encuentra en los estudiantes de inclusión de la Institución Educativa?

Rta: La profesora Milena manifiesta que los estudiantes se encuentran en dos niveles, la leve y la moderada, son chicos bastante funcionales y poseen diferentes capacidades.

¿Qué considera son las habilidades/competencias blandas, y cuáles considera son las más necesarias para los estudiantes en inclusión de la Institución?

Rta: La profesora considera que las habilidades/competencias blandas son fundamentales en el ser humano, enfocan en la parte integral, en la parte socio-afectiva, socio-económica, de habilidades sociales, es importante que todos los chicos tengan estas competencias, los niños tienen habilidades sociales, emocionales, son bastante divertidos y disfrutan estar acompañados

de diferentes personas, les gusta mantener una actitud social. Termina diciendo que es muy valioso que los niños tengan estas habilidades.

¿Evidencia usted habilidades blandas en los estudiantes de inclusión, de la institución educativa? ¿Cuáles?

Rta: La docente Milena evidencia bastantes habilidades enfocadas en la parte comunicativa, son expresivos, no les da miedo decir las cosas, trabajo en equipo, algunas veces toma de decisiones y siempre mantienen una actitud muy positiva.

¿El sistema educativo le permite desarrollar habilidades blandas a los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

Rta: La profesora comenta que en las aulas de apoyo permiten que los chicos se manifiesten, demuestren las habilidades que tienen, sea comunicativos, expresivos, como personas integrales sepan desarrollar estas habilidades dentro y fuera del aula. Ellas como docentes si lo permiten, para que ellos como personas parte de una sociedad se desempeñen, y en su libertad personal desarrollen las habilidades importantes para cada uno.

¿Evidencia problemáticas relacionadas con las habilidades blandas, las personas en condición de discapacidad cognitiva y los entornos familiar, social y laboral? ¿Cuáles?

Rta: La profesora Milena evidencia que, si hay problemáticas con estas habilidades, los estudiantes tienen desarrolladas estas habilidades más que otros chicos y esto afecta en algunas situaciones, al ser tan sinceros se dejan llevar por sus impulsos y pueden llegar a alguna agresión física o verbal que afecte a los compañeros, es importante manejar esta situación.

¿Qué tan importante considera que son las habilidades blandas en las personas con discapacidad cognitiva?

Rta: La docente manifiesta que es muy importante que los chicos mantengan estas habilidades, considera que ellos tienen el chip intacto de socializar con las personas y mantener un vínculo agradable, no les gusta rechazar a las demás personas posiblemente por experiencias vividas en anteriormente. Dan buen sentido del humor, son muy sociales, es importante mantener las habilidades de trabajo en equipo y toma de decisiones.

¿Cuál es el impacto que considera, puede llegar a generar un proyecto de estimulación de habilidades blandas mediante la actividad física, en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución educativa?

Rta: La profesora Milena asegura que el impacto con este tipo de proyectos puede ser bastante grande, a los chicos les gusta el deporte, están muy atentos a actividades que incluyan el movimiento del cuerpo, danza música, prácticas deportivas. Daría un gran impacto al estimular estas habilidades en ellos, ayudaría a muchos chicos a los que dificulta la comunicación o expresar diferentes cosas, mediante el deporte como herramienta que les encanta sería un gran avance para su interacción con los demás.

Gracias por su amabilidad y disposición profesora Milena Bravo Murcia.

Damos por finalizada la entrevista.

Entrevista 3.

Cordial Saludo, docente Martha Jiménez, damos inicio formalmente a la entrevista. De acuerdo a la introducción anterior y teniendo claro la finalidad de la presente entrevista, nos gustaría saber algunos aspectos complementarios, antes de dar inicio con las preguntas claves.

Profesora Martha Jiménez ¿Cuál es su especialidad en el campo educativo? Rta: licenciada en educación especial de la universidad Pedagógica Nacional, trabaja en el colegio Julio Garavito Armero en las aulas de apoyo, su especialidad es mantener y desarrollar habilidades y destrezas de los estudiantes con discapacidad cognitiva a través de procesos pedagógicos. ¿Cuántos años lleva trabajando en la Institución Educativa Distrital? Rta: Llevo trabajando con el Colegio Julio Garavito Armero 5 años, en las aulas de apoyo pedagógico, estas aulas tienen como objetivo fortalecer habilidades en los estudiantes para que logren continuar en las aulas regulares, ¿Cuántos años de experiencia tiene en el campo de la educación inclusiva, con población en condición de discapacidad cognitiva? Rta: Llevo 25 años trabajando con discapacidad y en el ámbito de la inclusión.

Ahora damos inicio a las preguntas claves para el proyecto.

¿Qué patologías presentan los estudiantes de inclusión, de la Institución Educativa?

Rta: La profesora Martha manifiesta que los estudiantes tienen discapacidad cognitiva, discapacidad motora, dificultad en expresión oral y pronunciación.

De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), existe una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva, social y práctico, estos niveles son: Leve, Moderado, Grave y Profundo. ¿Qué niveles encuentra en los estudiantes de inclusión de la Institución Educativa?

Rta: La docente Martha comenta que están en clasificación de discapacidad cognitiva en nivel moderado

¿Qué considera son las habilidades/competencias blandas, y cuáles considera son las más necesarias para los estudiantes en inclusión de la institución?

Rta: La profesora considera que son competencias relacionadas con la motivación, con la comunicación, en todos los seres humanos es importante el desarrollo de las habilidades blandas, considera que se empiezan a desarrollar y fortalecer desde el hogar, para lograr una vida exitosa y autónoma.

¿Evidencia usted habilidades blandas en los estudiantes de inclusión, de la institución educativa? ¿Cuáles?

Rta: La docente Martha evidencia estas habilidades, pero considera que durante la historia de vida han sido detenidas debido al rechazo social, y la dificultad de desarrollo de las habilidades va creciendo para ellos.

¿El sistema educativo le permite desarrollar habilidades blandas a los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

Rta: La profesora Martha manifiesta que no solo el colegio sino el sistema educativo en general es duro con todos los niños, porque clasifica a los chicos si tienen una dificultad y vulnera el derecho a estar y compartir con sus iguales, así tenga alguna dificultad, no se permite al ser humano crecer en las diferentes etapas de la vida. Aporta más al ser humano compartir el espacio con sus iguales que estar en un lugar aparte. Esto vulnera el desarrollo natural de estas habilidades.

¿Evidencia problemáticas relacionadas con las habilidades blandas, las personas en condición de discapacidad cognitiva y los entornos familiar, social y laboral? ¿Cuáles?

Rta: La docente Martha evidencia que, si hay problemáticas con estas habilidades. Da dos respuestas, la primera, en la persona con discapacidad se evidencia problemas para comunicarse y vivir en los diferentes espacios, las familias también se afectan, en lo social es evidente y en el campo laboral muchas veces no llegan a estar envueltos. La segunda respuesta es que, en nuestra sociedad encontramos personas que, sin discapacidad, no tienen desarrolladas estas habilidades fracasan en la vida, se aíslan y no logran mantener un trabajo. Hasta ahora muchos sectores le están prestando atención a estas habilidades blandas.

¿Qué tan importante considera que son las habilidades blandas en las personas con discapacidad cognitiva?

Rta: La profesora manifiesta que son muy importantes estas habilidades porque van a marcar la integración de las personas en cualquier espacio social, permiten aprender de forma particular, compartir y desarrollar su autonomía durante toda su vida, y a veces son las que más se descuidan.

¿Cuál es el impacto que considera, puede llegar a generar un proyecto de estimulación de habilidades blandas mediante la actividad física, en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución educativa?

Rta: La docente Martha considera que el cuerpo es lo más importante que tenemos, y debemos motivar para cuidarlo, nos hemos dado cuenta tarde de la importancia del cuerpo como un todo uniendo la parte física, mental y emocional. En la medida que el cuerpo esté cuidado vamos a estar bien en nuestra mente. Debemos estar en movimiento. Le parece importante este

proyecto, nos extiende su felicitación y agradece el tener en cuenta a la institución y a los chicos del colegio.

Gracias por su amabilidad y disposición profesora Martha Jiménez.

Damos por finalizada la entrevista.

Análisis y Tabulación de Resultados

En el siguiente apartado se procederá a tabular y realizar un análisis de los resultados obtenidos en las tres entrevistas realizadas a las docentes de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero. Se resalta el hecho de que, si bien las preguntas de la entrevista diseñada son abiertas, algunas respuestas pueden ser reflejadas por medio de gráficas, por otro lado, las preguntas que no se puedan representar en gráficos se explicarán de forma escrita, analizando las tres respuestas obtenidas por parte de las docentes entrevistadas, con el fin de facilitar la comprensión de estos resultados y la reflexiones que estos dejan, de cara a la ejecución de la segunda fase del proyecto. En primera instancia, se analizarán las tres preguntas iniciales complementarias para tener un panorama de las profesoras entrevistadas y entender la importancia de sus respuestas desde su experiencia en el campo de la educación inclusiva.

Con relación a la pregunta ¿Cuál es su especialidad en el campo educativo?, las docentes manifestaron que son licenciadas en educación especial, y trabajan en las aulas de apoyo de la institución educativa distrital Julio Garavito. Esto indica que son profesionales con conocimientos y competencias cualificadas para el desarrollo de un proceso formativo con este tipo de población.

En la siguiente pregunta, ¿Cuántos años lleva trabajando en la institución educativa distrital?, las profesoras respondieron de la siguiente forma, dos profesoras llevan 5 años trabajando en el colegio, mientras que la otra profesora lleva 6 años trabajando en el colegio Julio Garavito. Evidenciando un proceso de varios años, que les permite reconocer durante todo este tiempo las características y habilidades de los estudiantes de inclusión de la institución, población a la cual se va a intervenir en este proyecto. En la siguiente tabla se reflejan las repuestas de las profesoras.

Tabla 1.

Años trabajando con la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero.

Nombre de la Docente	Años trabajando con la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero
Martha Jiménez	5
Angela Rodríguez	6
Milena Bravo	5

En esta tabla están los años laborados por las profesoras dentro de la institución educativa.

Fuente: Elaboración propia.

Con relación la última pregunta, ¿Cuántos años de experiencia tiene en el campo de la educación inclusiva, con población en condición de discapacidad cognitiva? Las docentes contestaron, una profesora lleva 9 años trabajando con población en condición de discapacidad, otra profesora lleva 7 años como docente inclusivo, finalmente, se resalta la respuesta de la profesora Martha Jiménez, quien tiene 25 años de experiencia trabajando con discapacidad y en el ámbito de inclusión. El tiempo de experiencia de las docentes en el ámbito educativo y de inclusión nutre la realización de este proyecto, reforzando la importancia de sus respuestas frente a las habilidades blandas en población en condición discapacidad cognitiva, y la relevancia de un proyecto como el presente direccionado para esta población en especial, mediante la actividad física. En la siguiente tabla se reflejan las repuestas de las profesoras.

Tabla 2.

Años de experiencia laboral.

Nombre de la Docente	Años de experiencia laboral
Martha Jiménez	25
Angela Rodríguez	9
Milena Bravo	7

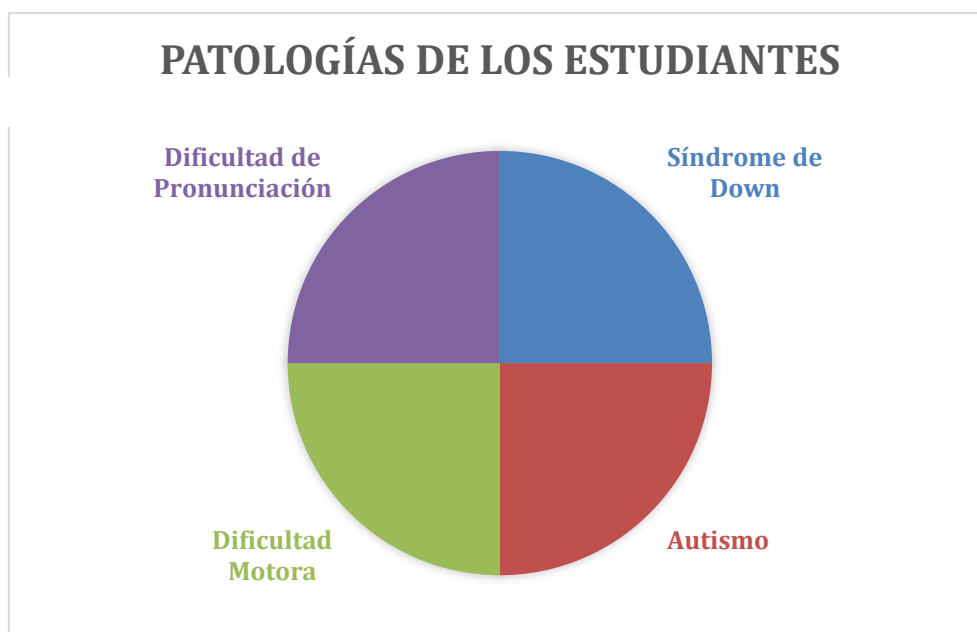
En esta tabla se menciona los años de experiencia laboral que poseen las profesoras de la institución educativa. Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se realizará la tabulación y análisis de los resultados obtenidos en las ocho preguntas por parte de las tres docentes.

Con relación a la pregunta número 1, ¿Qué patologías presentan los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?, las profesoras manifestaron que los estudiantes son población en condición de discapacidad cognitiva, y que presentan las siguientes patologías: Síndrome de Down, Autismo, algunos están asociados a discapacidad física-motora, y otros estudiantes presentan dificultades para pronunciar o expresarse de forma verbal.

Figura 4.

Patologías de los Estudiantes



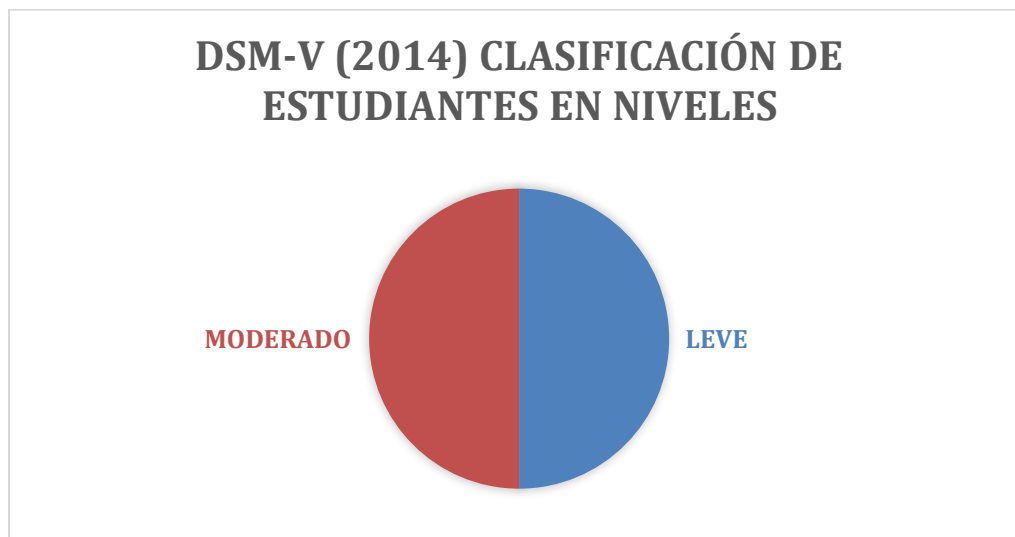
Esta figura refleja las distintas patologías que presentan los estudiantes de la institución educativa. Fuente: Autoría propia.

Frente a la pregunta número 2, De acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014), existe una clasificación de cuatro niveles que evalúan aspectos del área cognitiva, social y práctico, estos niveles son: Leve, Moderado, Grave y

Profundo. ¿Qué niveles encuentra en los estudiantes de inclusión de la institución educativa?, las docentes expresaron la misma respuesta, la población en inclusión del colegio Julio Garavito Armero está dentro de las clasificaciones en nivel leve y moderado.

Figura 5.

Clasificación de Estudiantes.



La siguiente figura plasma la clasificación por niveles de acuerdo al DSM-V (2014), de los estudiantes de la institución educativa. Fuente: Autoría propia.

En la pregunta número 3, ¿Qué considera son las habilidades/competencias blandas, y cuáles considera son las más necesarias para los estudiantes en inclusión de la institución?, las profesoras comentaron que son competencias fundamentales para cada ser humano, están relacionadas con la comunicación, la parte socio-afectiva, socio-económica, habilidades sociales y la motivación. A su vez, estas habilidades se desarrollan inicialmente en los hogares, con el fin de que este tipo de población logre una vida exitosa y autónoma. Referente a la segunda parte de la pregunta, ellas buscan fortalecer en los estudiantes las habilidades relacionadas con la comunicación asertiva, la interacción social y las habilidades cognitivas. Dos docentes resaltan

que es importante que los estudiantes desarrollen y fortalezcan, constante y repetidamente las habilidades blandas. Estas respuestas permiten definir las habilidades o competencias blandas a estimular durante las sesiones de actividad física, las relacionadas con la interacción social tales como: comunicación asertiva, cooperación o trabajo en equipo, las habilidades blandas de carácter cognitivo, como la solución de problemas, la toma de decisiones y finalmente, la gestión y expresión emocional.

A continuación, en la pregunta número 4, ¿Evidencia usted habilidades blandas en los estudiantes de inclusión, de la institución educativa? ¿Cuáles?, las docentes de la institución afirman que los estudiantes poseen muchas capacidades en donde se pueden percibir las habilidades blandas, ellas manifiestan que a nivel individual cada uno posee una habilidad que sobresale entre las demás que tienen, en donde se puede ver la comunicación, trabajo en equipo, sociabilidad, creatividad, autonomía, entre otras. Por otro lado, más allá de que los alumnos hayan desarrollado algunas habilidades blandas, una docente afirma que dichas habilidades no han podido ser explotadas al máximo por parte de ellos, ya que estas han sido reprimidas por el rechazo social y esto de alguna forma ha detenido el desarrollo al máximo de estas capacidades.

Tabla 3.

Habilidades Blandas de los estudiantes de inclusión de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero.

Habilidades Blandas de los estudiantes de inclusión de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero				
Comunicación	Trabajo en Equipo	Sociabilidad	Creatividad	Autonomía

Habilidades blandas que se identificaron en los estudiantes del colegio Julio Garavito Armero.

Fuente: Elaboración propia.

Referente a la anterior pregunta, se debe analizar el sistema educativo, para buscar la relación del desarrollo de habilidades blandas y el sistema educativo, por tanto, para eso se formula la pregunta número 5, ¿El sistema educativo le permite desarrollar habilidades blandas a los estudiantes de inclusión, de la institución educativa?

De acuerdo a esta pregunta, las respuestas de las profesoras fueron diversas, una de ellas afirma que en las aulas las docentes como orientadoras de un proceso educativo, permiten que dentro de las aulas los estudiantes se manifiesten de manera autónoma para que expresen sus fortalezas y debilidades, de manera libre, por otra parte, otra docente manifiesta que el sistema educativo a nivel general es muy duro con los niños en situación de discapacidad, ya que los clasifican dependiendo su dificultad y esto afecta el libre desarrollo de los niños en sus diferentes etapas de la vida, vulnerando el desarrollo natural de las habilidades, por último, al contrario de la opinión anterior otra docente afirmo que el sistema educativo ha ido mejorando positivamente en la parte de la inclusión escolar, ya que se ha planteado el propósito de que las aulas fortalezcan las habilidades con el fin de que cada individuo pueda desenvolverse en la vida adulta.

En la pregunta número 6 ¿Evidencia problemáticas relacionadas con las habilidades blandas, las personas en condición de discapacidad cognitiva y los entornos familiar, social y laboral? ¿Cuáles?, dos docentes de las tres entrevistadas manifiestan en sus respuestas que si hay problemáticas respecto a las habilidades, en ellas se ve reflejada la comunicación en diferentes espacios fuera de lo común para ellos, también en la parte laboral y social es la más afectada, ya que muchas veces se alejan de este entorno, dejando muchas oportunidades que se pueden presentar en pro de mejorar su calidad de vida, a parte, otra problemática hallada, es que hay alumnos que tienen habilidades más desarrolladas que otros, provocando que se entre en

conflicto entre ellos, afectando un poco la convivencia académica, por último, la última docente considera que se ha ido mejorando con el proceso, pero que los familiares también deben empezar a capacitarse para contribuir positivamente en el entorno de los alumnos.

Tabla 4.

Problemáticas relacionadas con las habilidades blandas y las personas en condición de discapacidad cognitiva.

Problemáticas relacionadas con las habilidades blandas y las personas en condición de discapacidad cognitiva			
Comunicación en los diferentes entornos	Inserción Laboral	Ambiente Social	Afectación en su calidad de vida
Estudiantes con Habilidades más desarrolladas que otros	Conflictos entre los estudiantes	Convivencia Académica	Formación por parte de los familiares

Problemáticas entre habilidades blandas y personas en condición de discapacidad cognitiva

Fuente: Elaboración propia.

En la pregunta número 7, ¿Qué tan importante considera que son las habilidades blandas en las personas con discapacidad cognitiva?, las docentes concluyen que son muy importantes para los estudiantes, porque estas tienen diversidad de beneficios en cada individuo, como la integración en diferentes espacios, poder tener autonomía, tener vínculos agradables y sanos con otras personas en distintos ámbitos sociales, por consiguiente, se considera que es necesario para el ser humano, desarrollar las habilidades blandas, sin importar que estas en algunas personas sean un poco más complicadas de desarrollar que para otros.

Por último, en la pregunta número 8, la cual concluye la entrevista ¿Cuál es el impacto que considera, puede llegar a generar un proyecto de estimulación de habilidades blandas mediante la actividad física, en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución educativa?, referente a esta pregunta, las profesoras concuerdan que un proyecto enfocado en la

estimulación de las habilidades blandas, por medio, de la actividad física, beneficiaria a los alumnos, a nivel físico y mental, ya que consideran que es importante tener un equilibrio en estos dos aspectos, y una forma de lograrlo es por medio de la actividad física, la cual, si se aplica y se orienta de la manera correcta, se pueden obtener los resultados esperados.

A partir de los resultados obtenidos y su posterior análisis, tabulación y representación gráfica, de acuerdo a la metodología para esta primera fase del proyecto se dejarán planteadas once sesiones de actividad física enfocadas en estimular habilidades blandas en los estudiantes de inclusión de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero. Para definir las habilidades blandas a estimular se tuvo en cuenta la experiencia laboral de las profesoras y todas las respuestas de las preguntas en la entrevista estructurada, especialmente las respuestas de la pregunta número 3, que se planteó con el fin de definir cinco habilidades o competencias blandas para el proyecto. Estas habilidades blandas se estimularán en conjunto, durante las diez primeras sesiones y en la última sesión se realizará una clausura o cierre del proyecto poniendo a prueba las habilidades estimuladas en los estudiantes y recolectando reflexiones acerca del proyecto.

Es así como, las habilidades blandas establecidas en este proyecto son, con relación a las competencias blandas sociales están: Comunicación Asertiva – Trabajo en Equipo o Cooperación, frente a las competencias blandas cognitivas están: Toma de Decisiones – Solución de Problemas, y finalmente, la habilidad de Gestión Emocional, enfocada en el reconocimiento y expresión de emociones. Las sesiones de actividad física se encuentran en la sección de Anexos al final de este proyecto, ver anexos 1-11.

Por otro lado, se analiza que las tres docentes identifican en la población infanto-juvenil en condición de discapacidad cognitiva, las tres categorías de habilidades blandas que propone el autor Guerra (2019), estas se clasifican en habilidades interpersonales, cognitivas y de gestión o

expresión emocional. Cabe resaltar, por parte de las profesoras, las cuales, reconocen que no toda la población posee un igual desarrollo en algunas de estas habilidades, es así como los estudiantes tienen naturalmente un mayor grado de estimulación en ciertas competencias específicas y al mismo tiempo no han logrado fortalecer otras habilidades blandas a lo largo de su vida. Por esto consideran que un proyecto dirigido a la estimulación de estas habilidades orientado desde la actividad física tendría un gran impacto en la población en condición de discapacidad cognitiva, pues se encuentran en una edad que le permite aprender de una forma más sencilla y adquirir la mayor cantidad de conocimiento.

Discusión

En el presente trabajo, se investigó acerca de cómo la actividad física, puede estimular las competencias blandas en una población en situación de discapacidad de una institución educativa distrital, se diseñó una entrevista estructurada, dirigida a las profesoras de la comunidad para conocer un poco más respecto a los alumnos y las habilidades que poseen, una vez aplicada la entrevista se encontraron que los individuos tienen diversas patologías donde, se encuentra dificultades de pronunciación, síndrome de Down, dificultad motora y autismo, junto con una clasificación de trastornos mentales que de acuerdo al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V (2014) se clasifican el factor cognitivo, social y práctico, se clasifica en cuatro niveles los cuales, son: leve, moderado, grave y profundo.

En la entrevista se encontró que los niveles en los que se encuentran los estudiantes son el nivel leve y moderado y respecto a las competencias blandas las profesoras son conocedoras de estas, el término competencias blandas puede ser sinónimo de habilidades para la vida, postulado por la World Health Organization, Division of Mental Health. (1994), citada en Guerra, (2019), las docentes manifiestan que es necesario estimularlas para el crecimiento personal de cada estudiante, gracias a la información obtenida en las entrevistas, se pudo determinar unas competencias específicas para estimular, en estas se encuentran, la comunicación asertiva, trabajo en equipo, toma de decisiones, solución de problemas y gestión/expresión emocional.

Con la información obtenida se pretende estimular estas competencias blandas en los estudiantes, por medio de sesiones de actividades físicas lúdicas, cabe mencionar, que a nivel individual una persona tendrá más facilidad que otra, pero “todas las habilidades o competencias “blandas” pueden desarrollarse hasta alcanzar un grado aceptable” (Ortega, et al. 2016, p.2). Dejando claro que cada individuo puede poseer diferentes habilidades, donde, para cada uno el

grado de estimulación puede tener un diferente nivel de complejidad, para adquirir por completo alguna competencia o habilidad blanda.

El fin de lograr que los individuos estimulen o potencien dichas habilidades o competencias, se realiza con la intención de que estas personas logren cumplir un rol significativo en la sociedad, ya que por su condición de discapacidad muchos de ellos son segregados y por esto sus familias tienden a aislarlos de la sociedad, además, Mora, et al. (2016) afirman que: “La falta de recursos y servicios comunitarios, así como la existencia de barreras físicas y sociales pueden limitar significativamente la participación e interacciones de las personas.”(p.39). Por lo tanto, se puede considerar que esta deficiencia se relaciona en el desempeño social de las personas en condición de discapacidad.

Es necesario, seguir la dimensión de la participación, interacción y roles sociales de ellos, por medio, de las sesiones diseñadas en el proyecto, aplicando cada actividad para potenciar las competencias o habilidades blandas y así lograr que cada individuo logre desenvolverse en un campo social y aporte significativamente, así de esta forma, esté preparado para interactuar con la sociedad, “Los ambientes integrados educativos, laborales, de vivienda y de ocio favorecen el crecimiento y desarrollo de las personas.” (Mora, y Cortés, 2016, p.40). Por eso es muy importante que el cada individuo potencie estas habilidades, para que pueda desenvolverse a futuro en cualquier campo que lo requiera.

Conclusiones

En primera instancia, se dio cumplimiento a objetivo final de este trabajo de investigación, el cual era identificar las habilidades blandas a estimular por medio de la actividad física de una población en condición de discapacidad cognitiva en la institución educativa distrital Julio Garavito Armero. Se debe tener en cuenta que para la consecución de este fin se plantearon 11 sesiones de Actividad Física direccionadas a la estimulación de 5 habilidades blandas durante todas las sesiones.

En segundo lugar, las competencias blandas a estimular para la segunda fase del proyecto mediante la implementación de las sesiones de actividad física son: las habilidades blandas sociales: Comunicación Asertiva – Trabajo en Equipo, las habilidades cognitivas: Toma de Decisiones – Solución de Problemas, y la habilidad blanda de Gestión/Expresión Emocional. Para la selección de estas habilidades blandas se tuvo en cuenta la experiencia laboral general de las profesoras, y su experiencia laboral dentro de la institución educativa distrital Julio Garavito Armero.

De igual forma, las profesoras entrevistadas del colegio Julio Garavito Armero consideran que la realización de este proyecto generará un gran impacto en la vida de los estudiantes de inclusión de la institución, además manifiestan que la actividad física es una herramienta novedosa y motivante para los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, que permite la adquisición y aplicación de conocimientos relacionados con las habilidades blandas, al mismo tiempo que representa un espacio para el mantenimiento morfo-fisiológico de la integridad física en general de cada estudiante.

Finalmente, como investigadores consideramos que es de suma importancia la estimulación de habilidades blandas en personas en condición de discapacidad cognitiva bien sea en edad Infanto-Juvenil, adulto joven o adulto, pues son competencias necesarias y fundamentales para que cada ser humano logre un autodesarrollo integral a nivel personal, profesional y social, acercándolo a sus objetivos en sus dimensiones emocional, espiritual, física, económica, social, laboral, familiar y académica, y preparando a las personas para afrontar aquellas situaciones que representen una crisis o provoquen una inestabilidad emocional y/o racional.

Recomendaciones

De acuerdo a los resultados obtenidos en el presente proyecto, como grupo de investigación se propone como recomendación una formación por parte de los familiares que cuenten dentro de su hogar población en condición de discapacidad cognitiva, y debe estar direccionada a entender y comprender a personas que estén en esta condición de discapacidad, con el fin de generar un ambiente de confianza que le permita a cada individuo su expresión y el libre desarrollo de su personalidad.

De igual forma, se recomienda la generación de espacios académicos enfocados en el desarrollo de competencias que acerquen a la población en condición de discapacidad cognitiva al mundo laboral y aumenten la posibilidad de que ellos tengan un ingreso económico para su sustento o como apoyo a sus familiares.

Por último, se recomienda que las empresas públicas y privadas garanticen su compromiso a la inserción laboral de la población juvenil y adulta en condición de discapacidad cognitiva, mediante un trabajo conjunto para dar cumplimiento al derecho fundamental de un trabajo digno y bien remunerado.

Referencias

- Agudelo, M., Casas, E., Pinzón, A., Villadiego, E., (2017). *Guía para la inclusión de personas con discapacidad en el ámbito laboral*. Universidad Sergio Arboleda
<https://repository.usergioarboleda.edu.co/bitstream/handle/11232/1005/Gu%C3%ADa%20para%20la%20inclusi%C3%B3n%20de%20personas%20con%20discapacidad%20en%20el%20%C3%A1mbito%20laboral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Association on Intellectual and Developmental Disabilities o la Asociación Americana sobre Discapacidad Intelectual y del Desarrollo AAIDD. (2011). *Discapacidad Cognitiva*. Consultado el 20 de mayo del 2021. <https://www.aaid.org/>
- Arias, S. Herrera, P. Pinto, G., (2019). *Desarrollo de un producto enfocado en el desarrollo de las habilidades blandas comunicativas en niños de 6 a 10 años a través de actividades lúdicas*. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/46064>
- British Broadcasting Corporation [BBC] Mundo en español (2020) *Covid 19*.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-51912089>
- Bonilla y Rodríguez, (s.f.) *Diario de Campo*. Consultado el 20 de mayo del 2021
<http://redacciontextoscientificos.weebly.com/instrumento-diario-de-campo.html>
- Bustamante, F., Villagrà, M., Tapia, S., Velásquez, A. (2017). Adquisición de competencias en habilidades blandas utilizando estrategias educativas experienciales. *Revista de Educación en Ciencias de la Salud*, Vol. 10.
<http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol10sup2013/artjorns13trocho.htm>
- Camargo, D., Gómez, E., Molina, P., (2019). Condición física relacionada con la salud y situación socioeconómica de niños y jóvenes con discapacidad intelectual de los colegios

distritales de la ciudad de Bogotá. *Ediciones Universidad de Salamanca / CC BY-NC-ND Siglo Cero*. 50 (272), 39-59.

https://gedos.usal.es/bitstream/handle/10366/142791/Condicion_fisica_relacionada_con_la_salud.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Cobeñas, P. (2020). Exclusión Educativa de Personas con Discapacidad: Un Problema Pedagógico. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 18, 65-81

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/690063/REICE_18_1_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colegio Julio Garavito Armero (2002) *Datos institucionales* [Web].

<https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-julio-garavito-armero-ied>

Colegio Julio Garavito Armero (2018) *Manual de Convivencia de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero*

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjA_Jm7gOTwAhWfTDABHWsnAAwQFjAAegQIAhAD&url=https%3A%2F%2Fwww.redacademica.edu.co%2Ffile%2F5414%2Fdownload%3Ftoken%3D0jAMSyM0&usg=AOvVaw1nnIO_aAvtSHowCtdGvGGh

Congreso de la República de Colombia (1991) *Constitución Política de Colombia*.

<https://leyes.co/constitucion/93.htm>

Congreso de la república de Colombia, (1997, 3 de febrero), *Por la cual se establecen mecanismos de integración social de las personas con limitación y se dictan otras*

disposiciones. Ley 361 02/1997. Diario Oficial No. 42.978.

https://www.mintic.gov.co/portal/604/articles-3673_documento.pdf

Congreso de la república de Colombia, (2007, 1 de julio), *Por medio de la cual se organiza el sistema nacional de discapacidad y se dictan otras disposiciones*. Ley 1147 01/2007

Diario Oficial No. 46.685. https://oig.cepal.org/sites/default/files/2007_ley1145_col.pdf

Congreso de la república de Colombia, (2009, 31 de julio), de julio, *Convención sobre los Derechos de las personas con Discapacidad*. Ley 1346 31/2009 Diario Oficial No.

47.427.

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1346_2009.html#:~:text=El%20prop%C3%B3sito%20de%20la%20presente,respeto%20de%20su%20dignidad%20inherente

Congreso de la república de Colombia, (2015, 3 de junio), de junio, *Por medio de la cual se modifica la Ley 1482 de 2011, para sancionar penalmente la discriminación contra las personas con discapacidad*. Ley 1752 06/2015. Diario Oficial No. 49.531.

http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1752_2015.html

Cuevas, A., (2019). *Atención de estudiantes con discapacidad en colegios de Bogotá*. Alcaldía de Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/atencion-estudiantes-con-discapacidad-en-colegios-de-bogota>

De lorenzo, R., Perez, L., (2007), *La contribución de la educación escolar a la calidad de vida de las personas con discapacidad. Ante el desafío de su inclusión social*. España.

http://www.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/668/CL_EcheitaG_ContribucionEducacionCalidad_2007.pdf?sequence=1

Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE] (2018), *Censo Nacional de Población y vivienda-CNPV 2018*. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/discapacidad>

González, M., (2016). *Programa para el desarrollo de habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual*. ISBN: 978-84-614-7610-7. Universidad de Sevilla, (2016) <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44849/TFG%20Marta%20Gonzalez%20Roman%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Guerra, S., (2019). Una revisión panorámica al entrenamiento de las habilidades blandas en estudiantes universitarios. *Psicol. Esc. Educ.* 23. https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572019000100308&tlng=es

Hidalgo, C., (2015). *Actividades lúdicas, recreativas y deportivas: otra mirada a los procesos cognitivos de niños en condición de discapacidad cognitiva*. Universidad de San Buenaventura. http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/4774/1/Actividades_Ludicas_Discapacidad_Hidalgo_2015.pdf

Iribarra, A., Mendez, K., Ulloa, C., Villagra, C., (2019). *Estrategias utilizadas por docentes para el desarrollo de habilidades blandas en estudiantes de enseñanza básica*. <http://152.74.17.92/bitstream/11594/3626/6/Oyarzo%20Iribarra%20-%20Piffaut%20M%c3%a9ndez%20-%20Ulloa%20Quintana%20-%20Vejar%20Villagra.pdf>

Jürgen, W. (2001). *Procesos de exclusión e inclusión laboral: la expansión del empleo en el sector terciario. División del Desarrollo Económico.*

<https://familiavance.com/inclusion-laboral/>

Congreso de la republica (2006) *Código de Infancia y Adolescencia. Ley 1098.*

<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/codigoinfancialey1098.pdf>

Ministerio de Educación (2019) *El Ministerio de Educación y la Alcaldía de Bogotá ponen en funcionamiento las obras de reconstrucción de la sede C del Colegio Julio Garavito*

Armero. https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-388132.html?_noredirect=1

Ministerio de Educación Nacional, (2019), *Fotografía [imagen]*

https://id.presidencia.gov.co/obras/MinEdu_SedeC_JulioGaravito.html

Monforte, J., Devís-Devís, J., Úbeda-Colomer, J. (2020). Discapacidad, actividad física y salud: modelos conceptuales e implicaciones prácticas. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15 (45), 401-410.

<http://eds.b.ebscohost.com.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com:2048/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=11973cd6-2f17-4a0e-8460-969d939fa738%40pdc-v-sessmgr05>

Mora, L., Cortés C., (2016). *¡Vivamos la diversidad! estrategias pedagógicas que visibilizan y fortalecen las habilidades sociales y comunicativas, de la población con discapacidad intelectual para facilitar la inclusión social.*

<http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/3713/1/Cort%c3%a9s%20Andrea%20Y%20Mora%20Ledys%202016.pdf>

Organización Mundial de la Salud [OMS] *Actividad Física*. Consultado el 20 de mayo del 2021.

<https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización Mundial de la Salud [OMS], (2010) *Pandemia*. Consultado el 20 de mayo del 2021.

https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

Ortega, C., (2017). *Desarrollo De Habilidades Blandas Desde Edades Tempranas*.

<https://ecotec.edu.ec/content/uploads/2017/09/investigacion/libros/desarrollo-habilidades.pdf>

Ortega, C., Febles, J., Senti, V., (2016). Fundamentación teórico-metodológica de una estrategia para desarrollar habilidades blandas desde la enseñanza inicial. *Revista Científica*

ecociencia, 3, (3) <http://ecociencia.ecotec.edu.ec/upload/php/files/junio/1.pdf>

Pérez Tejero, Javier; Reina Vaíllo, Raúl; Sanz Rivas, D. (2012) La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual.

Cultura, Ciencia y Deporte, 7, (21) 213-224

<https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024688008.pdf>

Portafolio (2018). *Personas con discapacidad: 64% no tiene ingresos*.

<https://www.portafolio.co/economia/personas-con-discapacidad-64-no-tiene-ingresos-522242>

Portuondo, M., (2004). Evolución del concepto de discapacidad cognitiva. *Revista cubana de salud pública*. 30 (4). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000400006)

[34662004000400006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662004000400006)

Presidente de la república, (2020, 6 de mayo), *Por el cual se declara un Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el territorio Nacional*. Decreto 637 06/2020

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=120018>

Presidente de la república, (2020, 9 de abril), *Por el cual se adoptan medidas para garantizarla ejecución del Programa de Alimentación Escolar y la prestación del servicio público de educación preescolar, básica y media, en el marco del Estado de Emergencia*

Económica, Social y Ecológica. Decreto 533 09/2020 <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30039047>

Quiñones Infante, S., & Rodríguez Guillén, C. (2015). La inclusión laboral de las personas con discapacidad. *Foro Jurídico*, (14), 32-41.

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/forojuridico/article/view/13747>

Ramírez, W., (2015). *La inclusión: una historia de exclusión en el proceso de enseñanza-aprendizaje*, <http://www.scielo.org.co/pdf/clin/n30/0121-053X-clin-30-00211.pdf>

Real Academia Española, RAE. *Infantojuvenil*. Consultado el 20 de mayo del 2021.

<https://dle.rae.es/infantojuvenil>

SaluData (2019) *Datos de salud - Observatorio de Salud de Bogotá*

observatoriodesalud@saludcapital.gov.co / Secretaría Distrital de Salud

Subauste, D. (2019). *Modelo para el desarrollo de habilidades blandas para la adopción de métodos ágiles en un proyecto que aplica los estándares globales del PMI*.

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628030/Subauste_OD.pdf?sequence=11&isAllowed=y

Troncoso, C., Amaya, A. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Rev. Fac. Med.* (65) 2 329-32

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/60235/62861>

Usma, A., (2018). *Desarrollo de competencias laborales generales en jóvenes y adultos en condición de discapacidad del proyecto sin barreras del municipio de bello Antioquia.*

<https://repositorio.iberu.edu.co/bitstream/001/834/1/Desarrollo%20de%20competencias%20laborales%20generales%20en%20jovenes%20y%20adultos%20en%20condici%3%b3n%20de%20discapacidad%20del%20proyecto%20sin%20barreras%20del%20municipio%20de%20Bello%20ANTIOQUIA.pdf>

Anexos

En este apartado se encuentran las 11 sesiones de Actividad Física propuestas por los investigadores, y algunas imágenes de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero Sede C de la ciudad de Bogotá D.C.

Anexo 1.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	1
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Ubicación temporo-espacial - Agarre - Lanzamiento - Desplazamiento		
COGNITIVA	Promover una correcta percepción del entorno y actuar con base a esta en pro del equipo. Cumplimiento de un Rol específico		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Incentivar competencias del trabajo en equipo por medio de actividades divertidas y motivadoras para la población		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platicos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo). Carretilla en grupos de 2 o 3 personas.		10-15 min
FASE CENTRAL:	Circunferencia y Balones. Las personas forman una circunferencia, varios individuos tienen un balón preferiblemente en lados opuestos de la circunferencia. Empiezan a rotar o girar los balones en un mismo sentido, pasandola de 1 en 1 haciendo rebotar un vez el balón en el suelo mientras llega a su compañero. Variaciones; 1. Cambiar el sentido de giro de los balones. 2. Formar 2 o 3 circunferencias y hacer una "competencia" entre ellos. 3. Jugar con la velocidad de desplazamiento del balón. Equipos y Lazos. Se organizan 4 equipos, en dos lazos cada equipo se organiza y agarra un lado del lazo, enfrentandose entre dos equipos por cada lazo, gana el equipo que hale primero al otro después de una marca determinada en el suelo. Después se enfrentan los dos que ganaron y los dos que perdieron, finalmente se combinan los equipo y se enfrentan en dos equipos. Balones y Desplazamiento. Las personas deben llevar balones de un punto A a un punto B, únicamente con sus antebrazos permaneciendo de forma estática. Solo se pueden desplazar cuando no tengan el balón en sus antebrazos.		20 min
RETO:	Circunferencia y Balones. Hacer girar o rotar 4 balones al tiempo en un mismo sentido de forma sincrónica y sin espacios entre balones. Rotar o girar 4 balones 2 en un sentido y 2 en sentido contrario. Balones y Desplazamiento. Las personas deben llevar balones de un punto A a un punto B, únicamente con sus antebrazos permaneciendo de forma estática. Se modifica el punto B antes de que el balón llegue a su destino.		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 2.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	2
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Desplazamiento - Equilibrio - Giros		
COGNITIVA	Promover una correcta percepción del entorno y actuar con base a esta en pro del equipo. Cumplimiento de un Rol específico		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Incentivar competencias del trabajo en equipo por medio de actividades divertidas, motivadoras y retadoras para la población		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platillos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Romp hielo). Manchados Cadena (cogidas cadena).		10-15 min
FASE CENTRAL:	Pirámides con el cuerpo. Se arman grupos de 7 personas, 6 formarán una pirámide arrodillados en 6 apoyos, 3 en el suelo, 2 sobre los tres y 1 sobre los 2, la séptima será quien los dirija para formar la figura. Variantes; cambiar el número de personas por grupo hasta máximo 11. Manchados por equipo. Un grupo de 3-4 o 5 personas se ubican sobre la línea media de la cancha, ellos son el equipo, los otros chicos deben tratar de cruzar de un lado a otro sin ser manchados o tocados o cogidos por el equipo ubicado en la línea de la mitad. Variaciones; jugar por número de pasadas, jugar por una cantidad de tiempo determinada y cambiar constantemente el equipo sobre la línea de la mitad. Percusión corporal grupal. Se enseñará una canción mediante percusión corporal, primero en grupos pequeños, después se van uniendo entre grupos hasta crear un solo grupo e interpretar la canción juntos.		20 min
RETO:	Crear una coreografía. Los chicos deben crear una coreografía interpretando la canción enseñada. Incluyendo la estructura de una pirámide en su coreografía, mientras los demás siguen interpretando con percusión corporal.		5-10 min
FASE FINAL:	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 3.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	3
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Coordinación General - Anticipación		
COGNITIVA	Analizar y resolver las diferentes situaciones que se le presentan en las actividades de coordinación general		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Comprender el valor educativo del juego como instrumento de aprendizaje		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platicos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo). Se realizará el juego de congelados bajo cielo teniendo varios congeladores dependiendo el número de niños que haya y se irá cambiando de congeladores, luego se harán parejas más o menos del mismo peso y se jugará micos a sus palos.		10-15 min
FASE CENTRAL:	Hileras y Desplazamiento. Se realizará un juego en el cual se dividirá el grupo en 2, se ubicará una hilera por cada grupo y la docente indicará 4 números que serán las distintas formas de salir (1. en zigzag por medio de los compañeros, 2. por debajo de las piernas de los compañeros, 3. saltando por encima de los compañeros, 4. saliendo a correr normal por un lado, 5. en saltos por un lado de la hilera), el último de la fila es el que siempre deberá salir, cuando pase al primero de la fila podrá seguir corriendo normal, gana el primero que coja el cono que se encuentra al final del recorrido. Movimiento y Estatua. Se realizará un juego donde el profesor se encontrará en un extremo de la cancha y los niños al otro extremo ellos deberán desplazarse mientras él no está viendo ya que cuando voltee deberán quedarse estatuas o si no el profesor los devolverá a aquel que haya visto moviéndose.		20 min
RETO:	Desplazamientos en la Cancha. Se realizará carreras de diferentes formas (cuatro apoyos, punta de pies, corriendo, saltando como rana, de para atrás, etc.) donde entre ellos deberán competir y ganará el que primero llegue hasta el otro lado de la cancha en alguno de los diferentes recorridos. Variante: Hacer competencia entre dos grupos.		5-10 min
FASE FINAL:	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 4.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	4
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Coordinación básica Caminar - Correr - Agarre		
COGNITIVA	Comprender y realizar eficaz y eficientemente los diferentes ejercicios de coordinación		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Comprender el valor educativo del juego como instrumento de aprendizaje		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Plátanos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). Juego Simón dice los estudiantes deberán diferentes acciones según lo indique simón (correr a un lugar determinado, realizar algún ejercicio en el puesto, ir caminando como determinado animal, etc.). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo). Se realizaran carreras de un lugar a otro de diferentes formas: corriendo, en cuatro apoyos, de para atrás, saltando a dos pies, etc. En parejas o en grupos de tres.		10-15 min
FASE CENTRAL:	Guerra de Pelotas. Se jugara a guerra de pelotas, donde se dividira el grupo en dos partes, un grupo se ubicaran en un lado de la mitad de la cancha y el otro grupo en la otra mitad de esta, el objetivo de este juego es que el grupo que menos pelotas tenga en su lado gana, pero para llegar hasta las pelotas deba encontrarse en un lugar apartado para así ir corriendo o caminando para poder lanzar. Ponchados en Grupos. En esta parte se jugara ponchados donde tres estudiantes seran los que ponchan al resto, estos tendran dos pelotas para poder ponchar, el resto deberan evitar la pelota, si lo ponchan deba unirse a los ponchadores.		20 min
RETO:	Botellas y Pelotas. El estudiante deba partir de un lado del terreno hasta la mitad de este, aquí se encontrara una pelota que deba lanzar a tumbar una botella que se encuentra al otro lado, gana el que logre derribar la botella. Variante: Realizar competencia entre dos grupos.		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 5.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	5
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Coordinación Viso-Manual y Viso-Pédica		
COGNITIVA	Aplicar diversos movimientos armónicos en los juegos enfocados su coordinación viso-manual y viso-pédica general		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Desarrollar un ambiente de confianza - recreación entre los estudiantes y la docente por medio de las diferentes actividades planteadas		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Plátanos - Cancha múltiple - Bolsas Plásticas - Pelotas de Media o Papel Reciclable		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo). Los estudiantes se ubicaran con una bolsa plástica teniendo dos puntos de referencia, en el punto de partida deben lanzar la bolsa para arriba y en velocidad deben ir tocar el segundo punto referente y regresar antes de que la bolsa caiga al piso esto lo realizaremos tres veces. Se tendran las siguientes variantes (con dos bolsas, lanzandola con una mano) el objetivo de este juego es mantener la (s) bolsa (s) en el aire, sin dejarlas tocar el piso.		10-15 min
FASE CENTRAL:	Coordinación viso-manual: Se realizara un recorrido con una bolsa lanzandola hacia arriba mientras se realizan diversos ejercicios, saltando a pies juntos de un punto a otro mientras golpean la bolsa con la palma de la mano derecha, cuando completemos tres recorridos ida y regreso cambiamos de mano. Luego una variante sera hacer el mismo recorrido en parejas lanzan de un compañero a otro por el aire. Coordinación viso-pédica: Los estudiantes se deben ubicar en línea recta con un lazo o una línea trazada con tiza en el piso: El primer ejercicio es ida y regreso caminando sobre la línea en pico y pala, el recorrido debe ser caminando paso a paso. Luego se ubicaran al lado derecho del lazo o línea con los pies juntos vamos hacer saltos de lado a lado ida y regreso, en este caso no se debe pisar el lazo.		20 min
RETO:	Recoge pelotas: Por equipos, van a usar 20 pelotas de papel o medias enrolladas, todas deben estar en el piso distribuidas por todo el espacio de trabajo. Con una bolsa en la mano y la otra bolsa debe estar todo el tiempo en el aire mientras se van recogiendo las pelotas, echándolas a la bolsa que tiene en la mano y sin dejar que la otra bolsa toque el piso. Gana el equipo que logre hacerlo en el menor tiempo. Hacer 2 o 3 rondas de competencia.		5-10 min
FASE FINAL:	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 6.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	6
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Ubicación Temporo-Espacial - Coordinación - Desplazamientos		
COGNITIVA	Estimular las diferentes capacidades cognitivas individuales de cada estudiante, frente a la toma de decisiones para dar solución a un reto		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Desarrollar un ambiente de confianza - recreación entre los estudiantes y la docente por medio de las diferentes actividades planteadas		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Plátalos - Cancha múltiple - Pelotas - Botellas Plásticas		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo). Se jugara a espejito en donde en parejas cada una alejada un metro entre ellas uno empezara a imitar al otro haciendo exactamente lo que el quiera que haga, esto se hara durante dos minutos y despues se cambiara y el que estaba imitando pasa a dirigir y se podra repetir dos veces cada uno dirigiendo.		10-15 min
FASE CENTRAL:	Relevos. En una cancha amplia se jugara a hacer carreras en parejas, donde uno estara ubicado en la linea media de la cancha y el otro en la linea de fondo cuando la profesora le indique al estudiante, el que se encuentra en la linea de fondo saldra corriendo o caminando segun lo indique la profesora hasta llegar mas o menos a una distancia de un metro de su compañero cuando ya haya llegado este le dira "ya" a su compañero para que este llegue hasta la otra linea de fondo de la cancha ganara la pareja que primero llegue a la linea de fondo. Bolos. Se colocan 6 botellas pasticas en forma de triangulo, los competidores se hacen a dos metros de distancia donde van a lanzar una pelota hecha de papel reciclado, cada botella plástica tiene una puntuación de 5 puntos, de acuerdo a la cantidad de botellas impactadas será su puntuación, cada participante tendrá 3 lanzamientos, solo se puede lanzar con las manos.		20 min
RETO:	Relevos y Bolos. Se formaran 3 grupos, cada grupo tendrá al frente una pirámide con botellas como pinos de bolos, desde una distancia de 4 metros un integrante de cada equipo intentará derribar la mayor cantidad de botellas (pinos) posibles. Gana el equipo que derriba primero todas las botellas (pinos). Hacer 2 o 3 rondas.		5-10 min
FASE FINAL:	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 7.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	7
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Ubicación Temporo - Espacial - Coordinación - Desplazamiento		
COGNITIVA	Estimular las diferentes capacidades cognitivas individuales en cada estudiante, por medio de la comunicación asertiva y el trabajo en equipo		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Desarrollar un ambiente de confianza y seguridad entre los estudiantes, por medio de la recreación		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Plátanos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo).		10-15 min
FASE CENTRAL:	Tiro al blanco: Se realizaran dos hileras , cada niño tendra un balón, a continuación, a la señal del guía de la actividad, los primero deberan salir en velocidad a cierta demarcación para encestar el balon que llevan con ellos, se ubicaran las canastas en ciertos puntos, el primero en encestar todas las canastas puestas, sera el ganador. Canastas Rotatorias: Los participantes como en el anterior ejercicio deberan ir a encestar el balon en la canaste, ahora saldran de espaldas, y sus compañeros deberan indicarle en el desplazamiento, cual es la mejor posición para realizar el lanzamiento, las canastas tendran obstaculos que haran que la ubicación del individuo sea mas especifica para poder encestar el balón.		20 min
RETO:	Prueba de Confianza: Los puntos para encestar, seguiran variando la ubicación, para la siguiente prueba, la persona que vaya a encestar debera ir vendado, y el camino de desplazamiento tendra una serie de obstaculos que no se pueden tocar (conos), por lo tanto los compañeros deberan guiarlo por medio de su voz para que este no los toque, si el compañero toca el cono tendra que devolverse, deberan decidir si envian al mismo o cambian de compañero, deberan hacer tres cestas para ganar la partida.		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 8.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	8
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Coordinación - Desplazamiento		
COGNITIVA	Estimular la coordinación viso-pédica y viso-manual por medio de actividades en equipo		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Desarrollar un espacio de recreación y creatividad por medio de la comunicación y toma de decisiones		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Plátanos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo).		10-15 min
FASE CENTRAL:	El aro: En equipos deberán tomarse de las manos y hacer un círculo, en el cual se le dará un aro a uno de los participantes, este debe ponerlo en su brazo y acabar de cerrar el círculo, a continuación deberán pasar el aro por todo el cuerpo de cada integrante hasta volver al inicio, el ganador será el equipo que logre pasar el aro más rápido, no podrán soltarse de las manos, si no deben volver a iniciar. Formar letras o números: Deberán hacer dos equipos, a continuación el guía le indicará a los equipos lo que deben de realizar, si una letra o un número, ellos deberán comunicarse entre sí para saber como se organizan y formar la indicación asignada, el guía indicará con que material realizarán lo pedido por el.		20 min
RETO:	Crear una figura: Todo el grupo se unirá y con todos los materiales disponibles deberán construir una figura asignada por el guía, con unas especificaciones, que deberán cumplir, al final se verificará la forma de la figura.		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 9.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	9
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Desplazamiento, ubicación temporo - espacial, coordinación		
COGNITIVA	Analizar situaciones bajo presión en equipo para dar una pronta respuesta ante la situación		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Crear un espacio de confianza entre los estudiantes fortaleciendo el crecimiento personal de cada individuo		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platillos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo).		10-15 min
FASE CENTRAL:	Triqui: Se organizaran por equipos, y el tablero sera construido con aros, luego de eso los participantes estaran en una demarcación, a la señal del guia, deberan ir en diferentes modalidades, velocidad, de espaldas, cuatro apoyos, saltos de rana, etc, para ubicar un objeto dentro del tablero, el primer equipos que logre hacer triqui sera el ganador. Triqui al blanco: Con la modalidad anterior, los estudiantes desde cierta distancia, deberan apuntar y poner el objeto en el blanco, se puede anular la casilla del contricante, si el objeto que se lanzo toca uno contrario que ya esta ubicado en un casilla, ganara el primero que complete la linea y haga triqui.		20 min
RETO:	Triqui a ciegas: Los estudiantes deberan tener un lider, el resto de los estudiantes deberan estar con los ojos cubiertos, el lider debera indicarle a los integrantes de su equipo el desplazamiento para ubicar las fichas en el tablero, asi mismo cuando el tablero este completo, se puede reemplazar una ficha contraria, y ser ocupada, el equipo que primero complete la linea de triqui sera el ganador.		5-10 min
FASE FINAL:	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 10.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	10
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Coodinación Viso-Manual - Viso-Pedica - desplazamientos-lanzamientos - Correr		
COGNITIVA	Aplicar las diferentes capacidades físicas por medio de un circuito, para poner a prueba todas sus destrezas		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Comprender el valor educativo del juego como instrumento de aprendizaje		
OBJETIVO	Estimular habilidades blandas mediante actividad física en la población a intervenir de la Institución Educativa Distrital.		
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platicos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo).		10-15 min
FASE CENTRAL:	Balones y aros: Los estudiantes haran una competencia de dos equipos, donde individualmente con dos aras llevaran el balón hasta un punto aigando y de devolveran con el, el grupo que primero haga el recorrido, sera el ganador. Punteria con el balón: Los estudiantes deberan tumbar unos aros ubicados a cierta distancia con el balón, deberan pasar un cirtcuito y ubicarse en la zona de lanzamiento, el primer equipo en tumbar los aros con el balón ganara la partida.		20 min
RETO:	Circuito de carreras en equipos: Se utilizaran aros, y un balon, el balón sera el objeto mas importante de trasnportar, cada equipo debera tener su balón y cada integrante su aro, pimero, deberan resolver un acertijo en equipo al inicio de la prueba para obtener su balón, luego cada integrante debera hacer un recorrido con los aros donde tiene que pasar todos los integrantes, deben buscar la forma, si lo hacen todos en equipo o de a una persona, luego de que todos pasen el circuito, deberan todos con los aros buscar la forma de unificarlos y poner el balon en ellos de forma que no se caiga, realizaron un recorrido asignado por el guia, para llegar a unos puntos donde encontraran una pistas, que los llevaran a un punto especifico en el cual, deben realizar una prueba final con el balon que tendra como objetivo poner los aros a una distancia, y cada participante con el balon debe lanzarlo y que pase por el aro sin tocarlo, puede hacerlo de la manera que mas crea conveniente, el equipo ganador sera cuando el <u>ultimo participante pase el balón sobre el ultimo aro.</u>		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 11.

SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA			
Identificación de habilidades blandas mediante el desarrollo de actividades físicas con población Infanto-Juvenil en condición de discapacidad cognitiva de la Institución Educativa Distrital Julio Garavito Armero			
ESTIMULACIÓN DE HABILIDADES BLANDAS MEDIANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA			
2021			
LUGAR	BOGOTÁ D.C.	RESPONSABLES	MILLER ALVAREZ RODRÍGUEZ - OSCAR TRUJILLO ESTUPIÑAN
FECHA		SESIÓN Nº	11
INSTITUCIÓN	COLEGIO JULIO GARAVITO ARMERO	DOCENTE	
LOCALIDAD	PUENTE ARANDA	HORA	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ	Desplazamiento- Coordinación- Saltos- Giros- Ubicación Temporo Espacial		
COGNITIVA	Analizar y resolver las diferentes situaciones que se le presentan al individuo por medio de la actividad física y el juego		
PSICOSOCIAL	COMUNICACIÓN ASERTIVA - TRABAJO EN EQUIPO - TOMA DE DECISIONES - SOLUCIÓN DE PROBLEMAS - GESTIÓN/EXPRESIÓN EMOCIONAL		
LÚDICA	Poner a prueba la creatividad e ingenio del individuo por medio de la actividad física y el juego		
OBJETIVO			
MATERIALES	Balones - Lazos - Conos - Platillos - Cancha múltiple		
ACTIVIDADES A DESARROLLAR			TIEMPO
FASE INICIAL:	1. Movilidad articular céfalo-caudal (cabeza a pies). 2. Estiramiento Dinámico. Tren superior, Core, Tren inferior. 3. Actividad Aeróbica general. (Aumentar Frecuencia Cardíaca). 4. Actividad Aeróbica específica, introducción a las habilidades blandas (Rompe hielo).		10-15 min
FASE CENTRAL:	Siendo la sesión final, los estudiantes deberán crear una actividad ludica por parte de ellos con ayuda de los guías, la construcción de estas actividades deberán ser creadas con base a las aplicadas por los guías en clases anteriores, la intención es analizar cuales fueorn las mas impactantes para ellos y de esta forma poder entrar en detalles de lo aprendido durante cada sesión realizadaa.		20 min
RETO:	Reflexión: Luego de terminar la actividad, se dara cierre para dialogar acerca de las experiencias vividas por los estudiantes, donde participaran libremente para expresar toda la experiencia vivida a lo largo de las sesiones.		5-10 min
FASE FINAL :	1. Vuelta a la calma: Respiración y Control. 2. Estiramiento general. 3. Retroalimentación de la sesión.		10 min
OBSERVACIONES:			

Fuente: Autoría propia.

Anexo 12.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional (2019)

Anexo 13.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional (2019)

Anexo 14.

Fuente: Ministerio de Educación Nacional (2019)