



**Universidad de Concepción
Campus Los Ángeles
Escuela de Educación**

**PROGRAMA DE VIDA SALUDABLE DIRIGIDO A JÓVENES QUE PRESENTAN
DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE LA CORPORACIÓN EDUCACIONAL UNPADE,
EN LA CIUDAD DE LOS ÁNGELES**

**Seminario de Título para optar al grado de Licenciado en Educación y Título de
Profesor/a de Educación Diferencial Mención Deficiencia Mental**

Seminaristas:

Srta. Daniela Odette Acuña Soto
Srta. Francisca Soledad Alarcón Grandón
Srta. Jennifer Alejandra Artigas Sáez
Srta. María José Ríos Soto

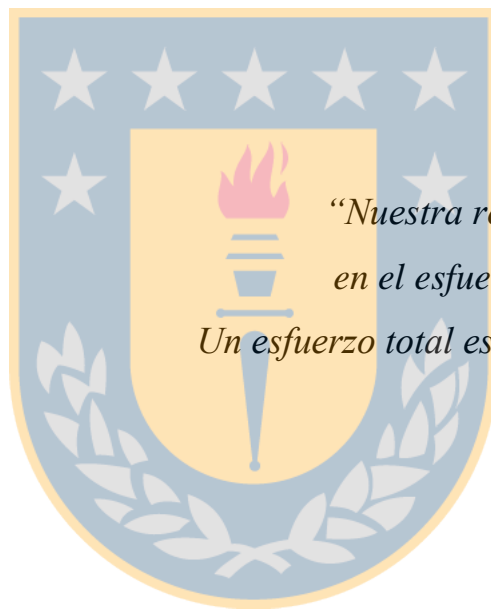
Docente Guía:

Mg. Alejandra Robles Campos

Comisión Evaluadora:

Mg. Andrea Tapia Figueroa
Mg. Jacqueline Valdebenito Villalobos

Los Ángeles, 2018



*“Nuestra recompensa se encuentra
en el esfuerzo y no en el resultado.
Un esfuerzo total es una victoria completa”*

Mahatma Gandhi



AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer en estas líneas principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados en mi vida.

A mis padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que hoy soy. Ha sido un orgullo y un privilegio ser su hija, son los mejores padres. A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral, que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida.

A mi tía Cecilia Jerez Medina, persona importante en todo este proceso por la colaboración, apoyo e incitación a ser una excelente profesional.

De manera especial a mi profesora guía Alejandra Robles Campos, por haberme guiado, no solo en la elaboración de este trabajo de titulación, sino también en el ámbito personal por haberme brindado su apoyo y consejos durante momentos difíciles a lo largo de este proceso.

A los docentes, profesores por entregar todos sus conocimientos, experiencias y consejos durante estos 5 años de estudio, los cuales se transforman en agentes esenciales para alcanzar mi objetivo.

Agradecer la oportunidad brindada por la Universidad de Concepción por otorgarme la opción de continuar mis estudios y lograr conseguir el anhelado título profesional.

A todas las personas, amigos y familiares que me han apoyado y han hecho que este proceso se realice con éxito.

Daniela Odette Acuña Soto

Primero que todo agradezco a Dios por darme la posibilidad de compartir este logro con mi familia y seres queridos, por darme salud y fuerzas para poder sortear todos los obstáculos que la vida ha puesto en mi camino.

Agradezco enormemente a mi familia, mi madre y hermanos, quienes soportaban mis periodos de estrés durante los certámenes y muchos trabajos que debí realizar hasta tarde. Pero en especial, agradezco a mi pololo, mi compañero, mi amigo, ya que sin su apoyo habría sido más difícil aún lograr mi objetivo, siempre tuvo una palabra de aliento para incentivar me a seguir y no rendirme. Espero siempre tenerte a mi lado, mi Moisés.

De igual forma agradezco la oportunidad brindada por la Universidad de incluirnos y entregarnos nuevos conocimientos para continuar el camino que iniciamos en el Virgilio Gómez y por supuesto, a cada profesora que nos atendió de manera particular en su oficina para guiarnos.

No puedo dejar de mencionar a mis compañeras de tesis, cada reto que nos llevamos por reírnos a carcajadas en las salas de la biblioteca, sin duda, existen muchas anécdotas que jamás se olvidaran de todo este proceso. Debo reconocer que son parte importante de mi 2018.

Solo espero no decepcionar a nadie, dar todo lo que está en mí, entregando mis valores a cada lugar que vaya, dejar a mi Universidad y a mi carrera en lo más alto y seguir creciendo tanto personal como profesionalmente.

Francisca Soledad Alarcón Grandón

Dedico principalmente este trabajo y logros a mi hijo Cristóbal, por ser quien me da la motivación y fuerzas para seguir adelante y ser alguien mejor en la vida, aunque fueron muchas las horas y momentos que no pase junto a su lado debido a los estudios, todo ha sido un esfuerzo para brindándole un mejor futuro.

Agradezco a Dios por guiar mi camino y permitirme llegar a estas instancias de mi formación profesional, de igual forma a mi familia por inculcarme valores y buenos hábitos que han permitido desenvolverse correctamente, pero especialmente a mi madre Nora, quien me ha brindado su apoyo incondicional y confianza durante toda mi vida y formación profesional, motivándome a ser mejor cada día.

También doy gracias a mi pololo Cesar, por ser quien ha estado a mi lado en los buenos y malos momentos durante el transcurso de la carrera, brindándome todo su apoyo y amor, demostrando que puedo contar siempre con él, agradezco su compañía y paciencia que ha tenido en aquellos momentos de estrés, además de todos los momentos felices que hemos compartido junto a nuestro hijo.

Para finalizar, también quiero agradecer y dedicar este trabajo a mi abuelo, quien siempre me aconsejaba y entregaba su apoyo animándome a seguir adelante, ahora sé que desde el cielo debe estar orgulloso de mis logros y aunque ya no está con nosotros, siempre estará en mi corazón y recuerdos.

Además, agradecer a todas las personas que ayudaron de una u otra forma a que esta investigación se llevara a cabo.

Jennifer Alejandra Artigas Sáez

Quiero comenzar estas líneas agradeciendo principalmente a mi familia por el apoyo brindado durante estos años de estudios, por siempre confiar en mí, por aguantar mis mañas en momentos de estrés, por siempre estar pendiente de mí, por ayudarme a no bajar los brazos en momentos de dificultad y por siempre inculcarme que los estudios son los más importante en la vida. A mis hermanas por aguantar hablar mil horas sobre mi materia aunque no les importara mucho, ni entendieran, por escucharme cada vez que lo necesitaba, por entenderme cuando necesitaba estudiar y por brindarme su ayuda cada vez que lo solicitaba.

Agradecer a mi pololo por ser tan incondicional siempre conmigo, por querer ayudarme siempre que lo necesitaba con mis trabajos, informes, materiales, etc., aun así no entendiera ni la mitad de lo que estaba haciendo, por escuchar mil horas cada vez que le relataba mi materia una y otra vez cuando estudiaba, por ayudarme a nunca rendirme ante nada, ni siquiera en momentos delicados de salud, por ser mi soporte siempre para salir adelante aun así aparecieran mil obstáculos en el camino, por ayudarme a confiar más en mí, por siempre tener una palabra de aliento cada vez que me sentía frustrada, por siempre confiar en todo lo que podía lograr, agradezco que apareciera en el momento preciso en mi vida.

Y por último agradecer a la Universidad por la oportunidad brindada para continuar los estudios y cumplir mi sueño de convertirme en Profesora Diferencial de la gloriosa UdeC.

Gracias a cada una de las personas que fueron fundamental en mi proceso de formación profesional, especialmente a mi angelito que está en el cielo que cada día me guía y cuida desde ahí, mi mejor amiga, contigo en cada paso.

María José Ríos Soto

INDICE

RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCION	12
CAPITULO I: Planteamiento del problema y justificación.....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.2 JUSTIFICACIÓN	15
CAPITULO II: Objeto de estudio, preguntas y objetivos de investigación.....	17
2.1 OBJETO DE ESTUDIO.....	18
2.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	18
2.3 OBJETIVO GENERAL	18
2.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS	18
CAPITULO III: Marco referencial.....	19
3.1 BIENESTAR PERSONAL.....	20
3.1.1 DERECHOS DE LAS PERSONAS.....	20
3.1.2 PARTICIPACION	23
3.1.2.1. PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.....	25
3.1.2.2 INCLUSION.....	28
3.2 DISCAPACIDAD INTELECTUAL.....	33
3.2.1 CLASIFICACIÓN DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.....	36
3.2.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.....	36
3.2.3 DIMENSIONES DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.....	38
3.2.3.1 Dimensión I Habilidades intelectuales.	38
3.2.3.2 Dimensión II Conducta adaptativa.	38
3.2.3.3 Dimensión III Salud.....	39
3.2.3.4 Dimensión IV Participación.	39
3.2.3.5 Dimensión V Contexto.....	39
3.3 CALIDAD DE VIDA	40
3.3.1 ACTIVIDAD FISICA, SU IMPORTANCIA Y BENEFICIOS.	44
3.3.2 ALIMENTACION SALUDABLE.	48
CAPITULO IV: Diseño de investigación.....	51

4.1 ENFOQUE.....	52
4.2 DISEÑO DE ESTUDIO.....	52
4.3 TIPO DE ESTUDIO	53
4.4 ALCANCE.....	53
4.5 DIMENSION TEMPORAL	54
4.6 POBLACION	55
4.7 MUESTRA.....	55
4.8 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	58
4.9 ANALISIS DE DATOS	60
CAPÍTULO V: Análisis de datos.....	61
5.1 CODIFICACION Y CATEGORIZACION DE INCIDENTES	62
5.2 ANALISIS DE INCIDENTES	63
5.3 ANÁLISIS FOCUS GROUP.....	69
CAPITULO VI: Conclusiones finales	78
6.1 CONCLUSIONES FINALES	79
6.2 PROYECCIONES	82
CAPITULO VII: Referencias bibliográficas.....	84
CAPITULO VIII: Anexos	90
8.1 CONSENTIMIENTO EN BLANCO DIRECTORA UNPADE.....	91
8.2 CONSENTIMIENTO EN BLACO APODERADOS	92
8.3 VALIDACION DE ENTREVISTA.....	93
8.4 ANALISIS DE ENTREVISTA	94
8.6 NOTAS DE CAMPO	104
8.7 TRANSCRIPCION FOCUS GRUOP.....	114
8.8 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	122

RESUMEN

Calidad de vida es un concepto que hace referencia al conjunto de condiciones que contribuyen al bienestar de los individuos y a la realización de sus potencialidades en la vida social.

En personas con discapacidad intelectual, desarrollar este concepto es de vital importancia, ya que engloba diversas áreas en las cuales este se desenvuelve, tomando en consideración el enfoque multidimensional.

Una de estas áreas hace alusión a la salud, tema que muchas veces no se le da la importancia que se merece, considerando que uno de los problemas más recurrentes en este ámbito, son la obesidad y sedentarismo que presenta gran parte de la población con discapacidad, siendo un factor que influye significativamente en el bienestar personal de cada individuo.

Es por esto, que el principal objetivo de esta investigación es analizar los hábitos de vida saludable y actividad física que presentan los jóvenes con discapacidad intelectual, identificando los hábitos alimenticios para posteriormente realizar un programa de intervención enfocado en ampliar sus conocimientos sobre el tema, evidenciando la actitud de los jóvenes frente a la realización de actividades físicas y recreativas, para finalmente interpretar la percepción que tienen cada uno de estos, al concluir el programa.

Se realizó sobre una muestra de jóvenes que presentan diagnóstico de discapacidad intelectual mayor de 18 años y con cierto grado de independencia, se recopiló la información utilizando el método de entrevista semiestructurada dirigida a los participantes, notas de campo y la realización de un focus group, lo que dio como resultado promover una mejor calidad de vida mediante los hábitos de alimentación saludable y actividad física.

Palabras Claves: Discapacidad Intelectual, bienestar personal, calidad de vida.

ABSTRACT

Quality of life is a concept that refers to the set of conditions that contribute to the welfare of individuals and the realization of their potential in social life.

In people with intellectual disabilities, developing this concept is of vital importance, since it encompasses various areas in which it develops, taking into account the multidimensional approach.

One of these areas refers to health, a topic that often is not given the importance it deserves, considering that one of the most recurrent problems in this area are obesity and sedentary lifestyle that presents a large part of the population with disabilities, being a factor that significantly influences the personal well-being of each individual.

This is why the main objective of this research is to analyze the healthy lifestyle habits and physical activity that young people with intellectual disabilities present, identifying the eating habits to subsequently carry out an intervention program focused on expanding their knowledge on the subject, evidencing the attitude of the young people in front of the realization of physical and recreational activities, to finally interpret the perception that each one of these has, when concluding the program.

It will be carried out on a sample of young people who present a diagnosis of intellectual disability over 18 years old and with a certain degree of independence, the information will be compiled using the method of semi-structured interview addressed to the participants, field notes and the realization of a focus group, expecting to have the result of promoting a better quality of life through healthy eating habits and physical activity.

Key words: Intellectual Disability, personal well-being, quality of life.

INTRODUCCION

La igualdad constituye un principio fundamental y básico de la noción de los Derechos Humanos, tal como se enuncia en el artículo 1 de la Declaración Universal "...Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derecho...", por lo tanto, todas las personas son de igual valor y los Estados deben asegurar los mismos derechos, sin distinción alguna, ya sea religión, discapacidad, cultura, etc. Los países presentan diversas problemáticas que deben ser resueltas y amparadas por ellos mismos, contribuyendo soluciones y otorgando el bienestar de sus poblaciones.

Frente a esto, una de las condiciones adversas presente en la actualidad, es la obesidad y el sedentarismo que presenta parte de la población, lo que nos lleva a fomentar malos hábitos alimenticios y una deficiente calidad de vida.

Hoy la Obesidad es un problema de salud global, por ello se habla de la Globosidad. En la población adulta la prevalencia de población enflaquecida ($IMC < 18,5$) es de 0,8% y la de obesidad es de 23,2% (19,6% en hombres y 29,3% en mujeres). Más del 60% de la población tiene algún grado de exceso de peso (sobrepeso u obesidad). La obesidad en personas con menos de 8 años de educación es de 33,4% (OMS).

Esta temática no se encuentra ajena a la población en situación de Discapacidad, por lo que es necesario generar instancias y oportunidades en donde se puedan promover hábitos y practicas saludables en torno a su bienestar personal.

CAPITULO I: Planteamiento del problema y justificación



1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Frente a los grandes índices de obesidad que presenta Chile en estudios realizados por diversos organismos de investigación, entre los que destaca CHILE SALUDABLE (vol.1, 2012) da cuenta que el 25,1% de la población mayor de 15 años presenta obesidad (4 millones de chilenos obesos), y un 39,3% tiene sobrepeso. Esto evidencia que la vida saludable y la actividad física no se encuentran presente como un hábito que mejore la calidad de vida. El sedentarismo y la rapidez de las actividades con las que se debe lidiar en el día a día, promueve que estas prácticas se vuelvan habituales y vayan en deterioro de la salud.

Si bien, los estudios están basados en una población general, existen otras investigaciones como las realizadas por el Centro de Investigación en Nutrición y Salud (España, 2016) enfocado en la Nutrición y Actividad Física en Personas con Discapacidad Intelectual, las que apuntan a determinar el estado de salud de las personas con discapacidad, de los cuales las cifras no varían mucho con respecto a los resultados. Esto, debido a múltiples factores tales como un distinto metabolismo asociado a su condición, uso de medicamentos que favorecen la obesidad, poca participación en el área deportiva, escaso conocimiento de alimentación saludable, sobreprotección de los padres, entre otros.

En ocasiones el entorno familiar ejerce como protector, y se centra en el cumplimiento del tratamiento farmacológico, el progreso de habilidades psicomotoras, sociales y conductuales, descuidando otros aspectos básicos como el mantener una alimentación saludable.

Las dificultades más comunes de las personas con discapacidad intelectual se centran en la calidad de la dieta, particularmente en los valores calóricos y el estado nutricional que parecen estar influidos por la habilidad de la persona para alimentarse por sí mismo (destrezas motoras, elección, conducta alimentaria, entre otras).

Por otra parte en las personas con discapacidad intelectual la mortalidad es significativamente mayor, siendo las enfermedades cardiovasculares una de las causas más frecuentes.

El sobrepeso no solo contribuye a aumentar la incidencia de enfermedades cardiovasculares y diabetes, lo que empeora su pronóstico, sino que tiene un impacto directo en sus niveles de dependencia, calidad de vida y su estigmatización” Fernando Fernández Aranda (estudio de la obesidad y responsable de la unidad de trastornos alimentarios Barcelona)

1.2 JUSTIFICACIÓN

Entendiendo que la obesidad o sobrepeso es un problema que afecta a la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, es necesario fomentar hábitos de vida saludable, promoviendo la actividad física y alimentación adecuada, con la finalidad de mejorar su salud y estado en general.

Como explica Fernández-Aranda, por un lado, es fundamental llevar a cabo investigaciones que evalúen el problema y todos los factores implicados. Pero igual de importante es desarrollar estrategias específicas que permitan acercar y adaptar la actividad física y la alimentación equilibrada.

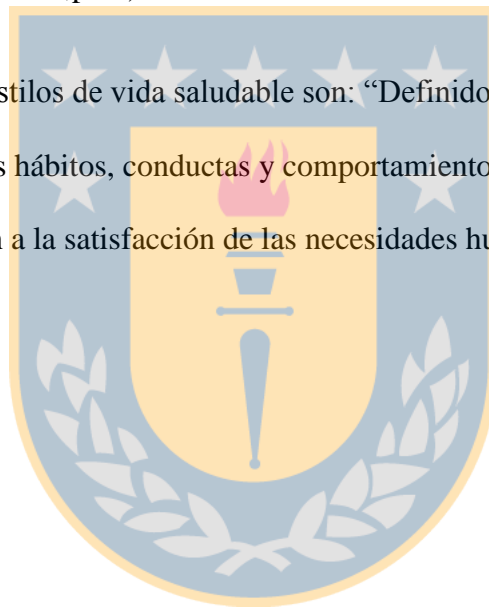
Es necesario crear diversos escenarios que promuevan estas prácticas de vida saludable, buscando la inclusión total de manera que todos participen plenamente sin distinción alguna.

El mejoramiento del estado físico promueve grandes beneficios en todos los ámbitos, mejorando la salud, autoestima, participación e interacción con el entorno y el estado de ánimo. El gobierno, a través del programa “ELIGE VIVIR SANO” trabaja implementando diversas medidas para promover este tipo de prácticas. Lo que implica superar el paradigma de

promoción de la salud, centrandose responsabilizar a las personas por sus estilos de vida como sujetos individuales, asumiendo como estado la responsabilidad colectiva de garantizar calidad de vida, equidad y protección, considerando la salud como un derecho humano.

Es preciso integrar a las personas con discapacidad en este tipo de actividades, ya que, aparte de tener el mismo derecho que el resto de la población, el ocio mejora la calidad de vida y contribuye al desarrollo integral de las personas con discapacidad, además de que puede llegar a favorecer su autonomía (Mesa,2014,p.18)

Para Maya L. (2003) Los estilos de vida saludable son: “Definidos como los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.





CAPITULO II: Objeto de estudio, preguntas y objetivos de investigación

2.1 OBJETO DE ESTUDIO

Implicancia de la vida saludable y actividad física en jóvenes con Discapacidad Intelectual para mejorar su calidad de vida.

2.2 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

- ¿Cuál es la importancia que tiene la actividad física y la vida saludable en jóvenes con Discapacidad Intelectual?
- ¿Cuáles son los beneficios que obtienen los jóvenes con discapacidad intelectual al llevar una vida saludable?

2.3 OBJETIVO GENERAL

Analizar hábitos de vida saludable y actividad física en jóvenes con Discapacidad Intelectual, que aporten al desarrollo de una mejor calidad de vida, proponiendo actividades a realizar el segundo semestre de 2018, en la ciudad de Los Ángeles.

2.4 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer los hábitos de vida saludable y actividad física que tienen jóvenes con Discapacidad Intelectual.
- Desarrollar un programa con actividades que fomenten la actividad física y la alimentación saludable en jóvenes con Discapacidad Intelectual.
- Interpretar la percepción de los jóvenes al participar en el programa de vida saludable.



CAPITULO III: Marco referencial



3.1 BIENESTAR PERSONAL

Hoy en día, el bienestar personal puede ser definido como el resultado positivo que tienen las diferentes metas, sueños o incluso el éxito que hemos alcanzado a lo largo de nuestra vida. Sin embargo existen estados físicos, emocionales, fisiológicos, entre otros, que actúan como principales pilares para obtener un bienestar personal óptimo y conforme.

En términos menos académicos se puede definir el bienestar personal como un estado en el cual el individuo tiene un equilibrio en todas sus necesidades, tanto su estado fisiológico como su estado psicológico-emocional. También tiene que ver con que el individuo cuente con los recursos para poder satisfacer estas necesidades.

García (2000) menciona: El bienestar es una experiencia humana vinculada al presente, pero también con proyección al futuro, pues se produce justamente por el logro de bienes. Es en este sentido que el bienestar surge del balance entre las expectativas (proyección de futuro) y los logros (valoración del presente).

3.1.1 DERECHOS DE LAS PERSONAS

El valor y la importancia de la dignidad de las personas no siempre fueron reconocidos. En la historia del mundo y de Chile, existen múltiples y diversos hitos que marcaron la historia y avalan la vulneración que existía hace años atrás, como por ejemplo la esclavitud, la explotación de niños y niñas, los golpes de estado, los abusos laborales, entre otros.

Luego de las atrocidades que se cometieron al término de la segunda guerra mundial, los países acordaron que no era posible que esto volviera a suceder y que era necesario construir un marco de respeto de los derechos humanos de todas las personas del mundo.

Es así como en el año 1948 nace la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

Los derechos humanos son derechos inherentes a todas las personas, definen las relaciones entre los individuos y las estructuras de poder, especialmente el Estado, delimitan el poder del Estado y, al mismo tiempo, exigen que el Estado adopte medidas positivas que garanticen condiciones en las que todas las personas puedan disfrutar de sus derechos. (Naciones Unidas Derechos Humanos pág. 19)

La historia de los últimos 250 años ha sido moldeada por los esfuerzos realizados para crear esas condiciones, comenzando con las revoluciones francesa y americana a finales del siglo XVIII, la idea de los derechos humanos ha inspirado más de un movimiento revolucionario encaminado a dar poder efectivo a los ciudadanos y control sobre los que ostentan el poder, en particular los Gobiernos. (Manual para parlamentarios N°26, pág. 19).

Con esto se buscaba erradicar todo hecho de violencia o que dañara la integridad de las personas con el fin de establecer una protección única e irrenunciable para cada una de ellas, promoviendo las buenas relaciones personales y de los estados entre sí.

Es necesario que las personas o entidades aseguren su cumplimiento y generen las condiciones para el goce de todas las personas. Este compromiso está expresado en la Declaración Universal de Derechos Humanos, donde se señala que los Estados miembros se comprometen a asegurar el respeto universal y efectivo a los derechos y libertades fundamentales.

Ya se ha mencionado que el Estado es el principal responsable del cumplimiento de los derechos humanos en cada país, las agrupaciones de personas organizadas para la defensa y protección de los derechos humanos también tienen un papel fundamental, al observar, fiscalizar y denunciar los atropellos a los derechos humanos que puede cometer directamente el Estado o indirectamente si no protege frente a las acciones de otros que puedan afectarlos.

Estas agrupaciones que se asocian para conseguir objetivos de bien común y que expresan la diversidad de intereses sociales e identidades culturales, manifestándose en paz, se denominan la sociedad civil. Algunos ejemplos de estas son las agrupaciones que denunciaron la tortura, la desaparición forzada y el exilio en Chile durante la Dictadura, así como las organizaciones ambientalistas y las organizaciones que defienden y promueven los derechos de las personas con discapacidad.

Las personas con discapacidad en Chile forman parte importante de la población según el último censo realizado el año 2017 la cifra alcanzaría al 16,7% lo que quiere decir 2 millones 836 mil 818 personas.

Si bien la discapacidad en Chile y el mundo busca su lugar correspondiente en la sociedad tal y como todas las personas del mundo, pero su lucha permanente frente a la aceptación e inclusión sigue siendo una barrera que se les presenta.

Por el mismo motivo se han creado diversos mecanismos y legislaciones que promueven el respeto y cuidado de las estas personas.

A pesar de que esta lucha ha sido a lo largo de los años en todos los países del mundo, las personas con discapacidad debieron esperar un tiempo prolongado para la redacción de sus derechos, si bien estaban protegidos de manera legislativa por los derechos humanos, no era suficiente para los diversos atropellos que estos viven día a día.

No fue, sino hasta el 13 de diciembre del 2006 en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York, se llevó a cabo convención sobre los derechos de las personas con discapacidad en la cual se elabora el documento que hasta el día de hoy rige las normativas que protegen la integridad de estas personas.

Las provisiones de la Ley de derechos humanos que garantizan el goce completo de los derechos de las personas con discapacidad Incluye:

- Síntesis de la Declaración Universal de los Derechos Humanos
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales
- Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
- Convención de los Derechos del Niño
- La Convención de la Organización Internacional del Trabajo concerniente a la Rehabilitación Vocacional y Empleo para las personas discapacitadas (Convención 159).

En la actualidad, y gracias al esfuerzo de las personas, las sociedades y los Estados, los derechos humanos son reconocidos no solo como un conjunto de normas a cumplir o respetar, sino también como un conjunto de valores válido en prácticamente el mundo entero, que nos permite reconocernos, valorarnos y respetarnos como personas, y a trabajar para que todos y todas disfrutemos de nuestros derechos.

3.1.2 PARTICIPACION

El estilo participativo implica la consideración de necesidades no materiales o no tan obvias, tales como la necesidad de participar en las decisiones que afectan la vida cotidiana. La necesidad de participación o de ser protagonista de su propia historia es una de las necesidades no materiales que debemos asumir como condición y resultante de un proceso de transformación dirigido a elevar la calidad de vida de una población.

(Werthein y Argume.2001), es decir es una necesidad humana y por lo tanto el derecho de todos.

Esto es importante para que los seres humanos se desarrollen y alcancen niveles mayores de responsabilidad, conciencia y libertad.

Se le llama participación, a la actuación consciente de los individuos en la interacción de un grupo social, en torno a las demandas de mejoramiento de su calidad de vida, relacionadas con necesidades, intereses, valores objetivos de superación socioeconómica, acciones políticas. (Camacho, 1978).

La participación integra tres aspectos:

- Formar parte, en el sentido de pertenecer, ser integrante.
- Tener parte (asumir un rol) en el desempeño de las acciones determinadas.
- Tomar parte, entendida como influir a partir de la acción.

Dentro de los tipos o formas de participación se distinguen dos grandes ámbitos:

- El público, que obedece a aspectos más globales e incluye dentro de este la participación ciudadana y la política, y
- El privado, en el que se encuentran la participación social y la comunitaria, que tienen como objetivo atender los intereses comunes de la comunidad o mejorar la calidad de vida de las comunidades.

De una manera general todos los procesos de participación se encuentran profundamente vinculados al desarrollo humano, sostenible y social. Los procesos participativos son educativos, capacitadores y socializantes en sí mismos, tanto para los que intervienen en ellos directamente como para la comunidad en general, a la vez que son mecanismos para la consecución de tareas de interés colectivo.

3.1.2.1. PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

En la actualidad se vive en un mundo diverso, donde el respeto a las diferencias se encuentra enmarcado en los derechos humanos, los cuales transversalizan los distintos ámbitos de participación social, entiéndase salud, empleo, seguridad social, vivienda y educación. Por tanto, es de suma importancia analizar e investigar las distintas cotidianidades de mujeres y personas en condición de discapacidad, específicamente en el ámbito educativo.

Según Arroyo (2009) tienen como principio básico que todas las personas nacen libres e iguales en dignidad y derechos. Por tal motivo existe igualdad de derechos, sin importar sexo, etnia, edad, condición de discapacidad, entre otros.

El género y la discapacidad tienen su génesis en el tejido social, por ejemplo, el género como una construcción socio-cultural fundamentada en las diferencias biológicas, y la discapacidad como una elaboración social y restricción en la participación. Por ende, son características que socialmente se traducen en desigualdad y discriminación el concepto de género es una construcción histórica, social y cultural acerca de lo que es ser hombre o mujer de acuerdo con los patrones, roles y comportamientos determinados, relacionados con la socialización y las asignaciones basadas en el sexo.

La educación es parte de la formación personal y diaria, como tal, se encuentra presente en la mayoría de la población en casi un cuarto de tiempo de su vida o más; se dirige a todas las personas que componen la diversidad social, mujeres, hombres, niños/as, personas adultas mayores, en condición de discapacidad, poblaciones indígenas, migrantes, entre otras. No obstante, este ámbito continúa con la ideología dominante (Ramírez, 2010).

Por su parte, el género y la discapacidad no deben ser asumidas desde la vulnerabilidad, sino desde la necesidad de plantear un nuevo orden a través de la participación social, la visualización de las mujeres con discapacidad, y la posibilidad de participar de forma activa en la toma de decisiones.

Al no incluir las perspectivas de género y discapacidad en los distintos currículos educativos, se ignora y naturaliza las acciones sociales, como chistes, cuentos, comentarios, imágenes, programas, proyectos, recursos didácticos, y bibliografía, entre otros; generando violencia simbólica al invisibilizar las necesidades y especificidades de las mujeres y personas en situación de discapacidad.

En esta misma línea Aguilar (2002), cita que las diferentes expresiones de la sobrerrepresentación y sobrevalorización de lo simbólico masculino frente a lo simbólico femenino, es violencia simbólica de género, lo cual inmoviliza y descalifica al género femenino para representarse a sí mismo y a su propio mundo.

En la actualidad, la discapacidad intelectual es una etiqueta, que como cualquier otra, engloba un conjunto de personas con unas características comunes.

La búsqueda de categorización ha hecho que en muchos casos, estos grupos adquieran sus características a partir de limitaciones o carencias. Durante mucho tiempo, hemos visto como este colectivo reducía su autonomía moral (capacidad de decisión racional) y autonomía fáctica (capacidad de ejecución) (Etxeberria, 2008) dentro de la sociedad, convirtiéndose de esta forma en un colectivo con riesgo de exclusión social, y en muchos casos sujeto a discriminaciones y rechazo, que han mantenido a las personas con discapacidad intelectual alejados de la vida social y política de sus comunidades.

Existen muchas razones por las que las personas con Discapacidad Intelectual necesitan

participar en la sociedad y por las que su voz ha de ser escuchada a la hora de diseñar políticas públicas de participación social, ya que se encuentran con muchas barreras a la hora de incluirse en la sociedad.

Barreras a la participación e inclusión:

- Actitudes sociales negativas
- Ausencia de políticas y legislaciones apropiadas
- Respuesta institucional a la provisión de asistencia
- Enfoque sectorial al trabajo en discapacidad
- Falta de enfoques alternativos a la asistencia

El modelo social de la discapacidad parte de la premisa que la inclusión significa la eliminación de barreras físicas, principalmente, sociales y en las actitudes de la sociedad en general.

La Declaración de Salamanca apoya la perspectiva de derechos humanos, afirmando que “la integración y la participación son parte esencial de la dignidad humana y del goce y ejercicio de los derechos humanos”.

Se debe potenciar la participación en los espacios públicos y comunes, siendo esta participación el eje de un aprendizaje encaminado a ejercitarla, con el objetivo de que las personas puedan expresar sus necesidades y reivindicar sus derechos.

Trabajar hacia la inclusión, sea en educación, salud o disposiciones sociales, no debe ser visto como una nueva iniciativa asociada a una serie de políticas adicionales a las existentes y que conciernen a un grupo específico de individuos. La inclusión tiene que ver con la respuesta apropiada a todos los aspectos de la diversidad dentro de la institucionalidad, donde los niños y

jóvenes con discapacidad son un elemento importante.

3.1.2.2 INCLUSION.

La inclusión es el proceso de identificar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación. (UNESCO, 2010).

Antiguamente las personas con discapacidad vivían una historia de exclusión., puesto que en muchas sociedades, fueron:

- Repudiados debido a temores, ignorancia y superstición
- Degradados a la pobreza extrema
- Explotados o asignadas a funciones menores
- Vistos como un objeto, no sujeto de acción.

En la actualidad, la discapacidad es un tema de derechos humanos. Los enfoques de bienestar social con énfasis en la provisión de asistencia para adaptarse a estructuras sociales normales fueron reemplazados por propuestas de derechos humanos, donde el foco está puesto en facultar a las personas con discapacidad y en la modificación del entorno.

La inclusión y la discapacidad son temas transversales que atraviesan todos los segmentos de un sector, requiriendo la creación de culturas, políticas y prácticas de inclusión a todo nivel.

Es necesario construir una sociedad inclusiva que dé importancia a las necesidades y acciones de las personas con discapacidad intelectual, descartando a aquellas actitudes que limitan física o socialmente a cualquier persona, eliminando todo tipo de barreras, buscando que las relaciones sean fuente de cooperación y así enriquecer a toda la sociedad.

El progreso hacia la inclusión no es fácil cuando persisten prácticas de exclusión, una agenda transformadora requiere de un cambio fundamental en nuestra concepción del desarrollo.

Deberes del Estado en materia de inclusión de las personas con discapacidad:

- Promover la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad y mejorar su calidad de vida.
- Promover la autonomía personal de las personas con discapacidad en situación de dependencia.
- Proporcionar información pública, permanente y actualizada sobre los planes conducentes a la prevención de discapacidades.
- Fomentar la rehabilitación en base comunitaria, así como la creación de centros públicos o privados de prevención y rehabilitación.

La ley establece medidas específicas de inclusión, las cuales son en:

Edificaciones: Todos los edificios de uso público o que presten un servicio a la comunidad deberán ser accesibles y transitables sin dificultad para personas con discapacidad, especialmente con movilidad reducida. Esto es extensible, entre otros, a los accesos a los medios de transporte público de pasajeros y a los bienes nacionales de uso público (como parques o plazas). Si en ellos existen ascensores, éstos deben tener espacio suficiente para transportar a las personas con discapacidad.

Los parques, plazas o áreas verdes, públicos y privados de uso público, que contemplen juegos infantiles no mecanizados, deben hacerse con un diseño universal que permita su utilización de forma autónoma por todos los niños, incluidos aquellos con discapacidad. Además, debe garantizarse que cualquier niño pueda ingresar al sector en forma segura desde la calle y

circular también con seguridad. Las juntas de vecinos del respectivo sector pueden solicitar la adecuación de los juegos.

La fiscalización del cumplimiento de estas normativas es de responsabilidad de las direcciones de obras municipales que deben denunciar su incumplimiento ante el juzgado de policía local.

Asimismo, los recintos que impliquen concurrencia de público (como por ejemplo centros comerciales, cines, estadios, etc.) y que cuenten con estacionamientos, deberán reservar un número para el uso de personas con discapacidad, y deben contar con espacio suficiente para su libre desplazamiento.

El Ministerio de Vivienda contemplará en sus programas habitacionales subsidios especiales para adquirir y habilitar viviendas destinadas a ser permanentemente habitadas por personas con discapacidad.

Educación: El Estado garantizará el acceso a las personas con discapacidad a los establecimientos públicos y privados del sistema de educación regular o a los establecimientos de educación especial que reciban aportes estatales.

Los establecimientos de enseñanza parvularia, básica y media contemplarán planes para alumnos con necesidades educativas especiales y fomentarán en ellos la participación de todo el plantel de profesores.

Los establecimientos de enseñanza regular deberán incorporar todas las adecuaciones (curriculares, de infraestructura y materiales) para facilitar a las personas con discapacidad el acceso a los cursos o niveles existentes. Si no es posible integrar a la persona con discapacidad

en la enseñanza regular, debe beneficiarse de la educación especial en el mismo establecimiento o en escuelas especiales.

Los establecimientos de educación superior también deberán adecuar los materiales de estudio y medios de enseñanza para que las personas con discapacidad puedan cursar las diferentes carreras.

Los alumnos del sistema educacional de enseñanza pre básico, básico o media que requieran estar internados por las patologías o condiciones que sufran, recibirán su atención escolar en el lugar en el que permanezcan por prescripción médica.

Los establecimientos educacionales deberán, progresivamente, adoptar medidas para promover el respeto por las diferencias lingüísticas de las personas con discapacidad (como personas sordas, personas ciegas o personas sordo ciegas) en la educación básica, media y superior, para que éstas puedan tener acceso, permanencia y progreso en el sistema educativo.

Inserción Laboral: El Estado debe difundir prácticas de inclusión y no discriminación laboral, así como crear incentivos que favorezcan la contratación de personas con discapacidad en empleos permanentes.

En los procesos de selección de personal los órganos del Estado que indica la ley deben escoger a la persona con discapacidad si hay igualdad de condiciones de mérito.

Selección para educación y empleo: Toda persona o institución, pública o privada, que ofrezca servicios educacionales, capacitación o empleo y que exija la rendición de exámenes, deberá adecuar sus mecanismos de selección para resguardar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad que participen de ellos.

Canales de Televisión: Los canales abiertos y los proveedores de TV pagada deberán aplicar mecanismos que permitan a las personas con discapacidad auditiva acceder a su programación en los casos que determine el reglamento respectivo.

Las campañas de servicio público financiadas con fondos públicos, la propaganda electoral, los debates presidenciales, las cadenas nacionales, los informativos de la Oficina Nacional de Emergencia del Ministerio del Interior y Seguridad Pública y los bloques noticiosos transmitidos por situaciones de **emergencia o calamidad pública que se difundan** a través de medios televisivos o audiovisuales deberán ser transmitidos o emitidos subtitulados y en lenguaje de señas.

Bibliotecas de acceso público: Deben contar con material, infraestructura y tecnologías accesibles a personas con discapacidad de causa sensorial.

Medios de transporte público de pasajeros: Deben contar con señalización, asientos y espacios suficientes, de fácil acceso, destinados a personas con discapacidad. El acceso a los medios de transporte público de pasajeros y a los bienes nacionales de uso público como las vías, pasarelas peatonales, parques, plazas y áreas verdes, deberán ser accesibles y utilizables en forma autónoma por personas con discapacidad, especialmente con movilidad reducida a partir del 11 de febrero de 2018.

La rotulación de productos farmacéuticos, alimentos de uso médico y cosmético: deberá considerar a las personas con discapacidad visual empleando métodos como el sistema Braille para informar el nombre de los productos y fecha de vencimiento.

Beneficios arancelarios: Los vehículos importados por personas con discapacidad tendrán una rebaja del 50% del arancel de importación, siempre que su valor FOB no supere los

US\$27.500 (para vehículos particulares) o US\$47.500 (para transporte colectivo de personas con discapacidad). En ambos casos no se consideran los elementos opcionales especiales para personas con discapacidad. Productos destinados a discapacidad motora como prótesis, órtesis, equipos especiales de trabajo, equipo y medicamentos, material pedagógico especial, entre otros, no pagarán gravámenes de importación.

La necesidad de construir una sociedad inclusiva es que se vea a la discapacidad como una característica más de la persona y no una circunstancia excluyente para la participación en todos los procesos; incluyendo la educación y la participación como uno de los más importantes.

3.2 DISCAPACIDAD INTELECTUAL

A lo largo del tiempo, el concepto de discapacidad intelectual ha permanecido en un estado cambiante, ya que años atrás, esta denominación estaba mal enfocada, etiquetando a las personas que presentaban alguna deficiencia cognitiva, con un solo término, “retardo mental”, actualmente esta percepción ha ido evolucionando dando grandes pasos en la comprensión del concepto de discapacidad, dando mayor énfasis en la interacción del individuo con el entorno y los apoyos que se le ofrecen para mejorar su calidad de vida.

La discapacidad intelectual se definirá por la presencia de limitaciones sustantivas en el funcionamiento actual del niño, niña, joven o adulto, caracterizado por un desempeño intelectual significativamente por debajo de la media, que se da en forma concurrente con limitaciones en su conducta adaptativa, manifestada en habilidades prácticas, sociales y conceptuales y que comienza antes de los 18 años. (Decreto, 170, ABR, 2010)

La definición de la Discapacidad Intelectual ha de tener en cuenta diferentes factores, las cinco premisas siguientes son esenciales para la aplicación de la definición de la discapacidad intelectual (Luckasson et al., 2002):

- Las limitaciones en el funcionamiento presente deben considerarse en los contextos comunitarios típicos de los iguales en edad y cultura. Esto quiere decir que a las personas hay que evaluarlas dentro un mismo ambiente cultural y de edad.
- Una evaluación valida ha de tener en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como la diferencia en la comunicación y en aspectos, sensoriales, motores y comportamentales. La cultura o etnia del individuo incluyendo la comunicación no verbal podrían influir a la hora de la evaluación.
- En un individuo a menudo las limitaciones coexisten con las capacidades.
- Un propósito importante de describir limitaciones es el de desarrollar un perfil de apoyos necesarios.
- Si se ofrecen los apoyos personalizados apropiados durante un periodo prolongado, el funcionamiento vital de la persona con discapacidad intelectual generalmente mejorará.

El diagnóstico de Discapacidad intelectual contempla los siguientes criterios que deben cumplirse:

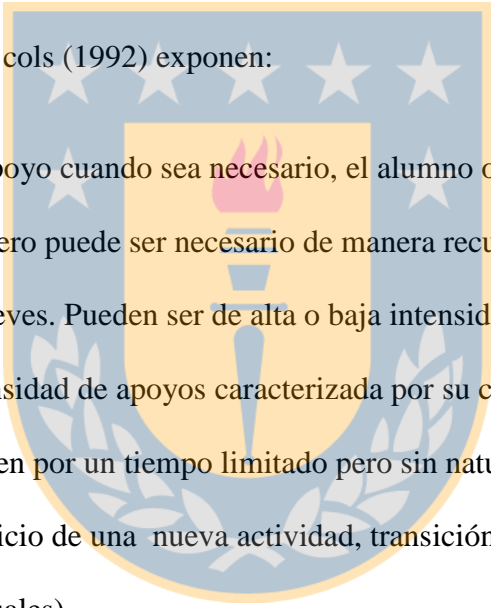
- Limitaciones significativas del funcionamiento intelectual
- Limitaciones significativas de la conducta adaptativa, y
- Que la edad de aparición sea anterior a los 18 años.

El diagnóstico, debe basarse en el enfoque Multidimensional, el cual proporciona un modelo que permite describir como el funcionamiento humano y la presencia de la discapacidad

intelectual, implican en la interacción de las 5 dimensiones que comprende todos los aspectos del individuo y del mundo que lo rodea.

Este modelo se hace operativo cuando se identifican las capacidades y limitaciones de la persona en cada una de las dimensiones, estas descripciones son claves ya que son la base para planificar los apoyos que mejorarían el funcionamiento diario.

La clasificación por intensidades de apoyos varía en función de las personas, situaciones y fases de la vida. Luckasson y cols (1992) exponen:

- 
- *Intermitente:* Apoyo cuando sea necesario, el alumno o alumna no siempre requiere de él, pero puede ser necesario de manera recurrente durante periodos más o menos breves. Pueden ser de alta o baja intensidad.
 - *Limitados:* Intensidad de apoyos caracterizada por su consistencia a lo largo del tiempo, se ofrecen por un tiempo limitado pero sin naturaleza intermitente (preparación e inicio de una nueva actividad, transición a la escuela.... en momentos puntuales)
 - *Extensos:* Apoyos caracterizados por la implicación regular en al menos algunos ambientes, y por su naturaleza no limitada en cuanto al tiempo.
 - *Generalizados:* Apoyos caracterizados por su constancia, elevada intensidad y provisión en diferentes ambientes; pueden durar toda la vida. (p. 52)

Este sistema de clasificación solo se basa en los apoyos que requieren a lo largo de su vida, siendo necesaria a su vez la medición de la capacidad intelectual que presenta cada individuo.

3.2.1 CLASIFICACIÓN DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Según el decreto 170: Las limitaciones significativas del funcionamiento intelectual, se expresan con un puntaje igual o menor a 69 puntos de coeficiente intelectual, en una prueba de inteligencia estandarizada para la población a la que pertenece la persona evaluada.

Para determinar el nivel de funcionamiento intelectual en base al coeficiente intelectual se deberá usar la clasificación CIE-10 siguiente:

Tabla 1
Clasificación Discapacidad Intelectual según rangos CI

Categoría	Rango de puntaje CI
Limítrofe	70-79
Discapacidad Intelectual Leve	50-69
Discapacidad Intelectual Moderada	35-49
Discapacidad Intelectual Severo	20-34
Discapacidad Intelectual Profunda	Por debajo de 20

Fuente. Decreto 170/2009

3.2.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Las personas con discapacidad, poseen habilidades y debilidades diferentes, sin embargo una de sus características más comunes reside en el retraso o lentitud para desarrollarse globalmente, tiene una capacidad cognitiva limitada para adaptarse a diversas situaciones del entorno, provocando dificultades para adquirir diversos aprendizajes, generalmente no alcanzan

los niveles de abstracción, presentando debilidad para formar conceptos, repercutiendo en el pensamiento en general, siendo esta características, más evidente en la etapa escolar.

En el área del lenguaje, suelen presentar retraso evolutivo en la adquisición de esta función, quienes tienen un CI más disminuido, presentan dificultades en la articulación y pronunciación, para utilizar estrategias de comprensión e interrelacionar conceptos, combinar palabras y frases.

En cuanto a lo socio emocional son más vulnerables e indefensos a las exigencias del entorno, tienen debilidades para adaptarse a los diversos contextos e interactuar con sus pares, generalmente les resulta difícil poder pensar sobre sus sentimientos, como afectan a su conducta y que repercusiones tienen en su ambiente, son personas con bajo nivel de tolerancia a la frustración y una gran impulsividad que fácilmente los deja llevar por sus fuertes vivencias emocionales, sin que sea posible el tamiz de lo cognitivo para antepararlas.

Sin duda, conocerse emocionalmente, interpretar lo que se va viviendo y sintiendo, y saber adaptar las respuesta a cada entorno, requiere de actividades psicológicas especialmente complejas, capacidades que resultan alteradas cuando existen deficiencias intelectuales. No es de extrañar, por tanto, que la prevalencia de trastornos mentales y de conducta en los niños y adolescentes con deficiencia mental se estime de tres a cuatro veces mayor que la observada en la población general. (Rodríguez Sacristán y Buceta. 1995).

Las mayores dificultades para adaptarse al ambiente y para las relaciones con otros provocan fácilmente ansiedad y baja autoestima, derivadas en gran parte de las dificultades para

conocer el mundo, así como establecimiento de relaciones interpersonales inadecuadas como puede ser la sobreprotección o el aislamiento del mundo, conllevando a los individuos a mantener algunas conductas, que en ocasiones, alejan a las personas de los patrones socialmente aceptados, produciéndose la exclusión, debido al desconocimiento en general de la discapacidad intelectual.

Sin embargo, si se les entrega los apoyos correspondientes en todos los ámbitos, los jóvenes que presentan discapacidad intelectual, pueden desempeñarse de manera óptima en el entorno, siendo esencial para mejorar su calidad de vida, cabe mencionar, que es importante, que se respeten sus derechos y se les facilite las oportunidades para participar e interactuar en todos los contextos presentes, y expresarse de manera libre ante la sociedad.

3.2.3 DIMENSIONES DE LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

3.2.3.1 Dimensión I Habilidades intelectuales. La inteligencia se considera una capacidad mental general que incluye “razonamiento, planificación, solucionar problemas, pensar de manera abstracta, comprender ideas complejas, aprender con rapidez y aprender de la experiencia” (Luckasson y cols. 2002, p. 40).

La evaluación del funcionamiento intelectual es un aspecto crucial para diagnosticar discapacidad intelectual, y debe ser realizada por un profesional idóneo y experto en el tema.

3.2.3.2 Dimensión II Conducta adaptativa. La conducta adaptativa se entiende como “el conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas aprendidas por las personas para funcionar en su vida diaria” (Luckasson y cols. 2002, p. 73).

- Estas se describen como:

- Habilidades o aptitudes Conceptuales: lenguaje, lectura y escritura, conceptos numéricos, temporales y relativos al manejo del dinero.
- Habilidades o aptitudes Sociales: habilidades interpersonales, responsabilidad social, autoestima, seguimiento de reglas y obediencia a órdenes, resolución de problemas sociales.
- Habilidades o aptitudes Prácticas: actividades de la vida diaria, actividades ocupacionales, manejo del dinero, seguridad, salud, transporte, rutinas, uso del teléfono.

3.2.3.3 Dimensión III Salud. La Organización Mundial de la Salud (1996) definió la salud como un estado de bienestar social, mental y físico pleno que pueden afectar a una o todas las demás dimensiones de la persona. También la salud de un individuo tiene gran influencia en la discapacidad intelectual, siendo un factor a favor o en contra del óptimo desarrollo de la persona.

3.2.3.4 Dimensión IV Participación. Esta dimensión se refiere a las diversas interacciones y roles que las personas van a desempeñando durante y en diferentes áreas de la vida, se relaciona con el funcionamiento del individuo en diferentes contextos de la sociedad.

3.2.3.5 Dimensión V Contexto. Esta dimensión describe las condiciones interrelacionadas en las cuales las personas viven diariamente. Se plantea desde una perspectiva ecológica (Bronfenbrenner, 1979) que cuenta al menos con tres niveles diferentes:

Microsistema el espacio social inmediato, que incluye a la persona, familia y a otras personas próximas; Mesosistema: la vecindad, comunidad y organizaciones que proporcionan servicios educativos o de apoyos, y Macrosistema que son los patrones generales de la cultura, sociedad,

países o influencias sociopolíticas. Los distintos ambientes que se incluyen en los tres niveles pueden proporcionar oportunidades y fomentar el bienestar de las personas.

El propósito de realizar una evaluación es determinar sus habilidades y debilidades, para determinar un perfil de apoyo acorde a las características del individuo y mejore su calidad de vida.

3.3 CALIDAD DE VIDA

El concepto de calidad de vida está claramente compuesto por dos términos: calidad, que nos puede hacer pensar en la excelencia, en relación a los valores de felicidad, éxito, riqueza, salud o satisfacción; y vida, que representaría los aspectos esenciales de la existencia humana.

Según Schalock et al. (2000) la calidad de vida, depende de tres elementos. El primero, un cambio de enfoque que huye de las creencias de que lo científico, lo médicos y los avances tecnológicos, se traducen en una mejora en la calidad de vida. Se apuesta sin embargo, porque la mejora de lo personal, familiar, comunitario y bienestar social, llega a partir de las complejas combinaciones de los avances científicos, más los valores, las percepciones y las condiciones ambientales. El siguiente, es el paso al movimiento de normalización, que apuesta por los servicios basados en la comunidad para la medición de los resultados de la calidad de vida del individuo. Y finalmente el aumento de poder de los usuarios con sus movimientos de derechos civiles y su énfasis en la planificación centrada en la persona, en los resultados personales, en su autonomía y en la libre determinación.

Se trata de una definición muy amplia que está estrechamente relacionado con la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales y su relación con los elementos esenciales de su entorno. Dentro de este contexto, surge el concepto de calidad de vida relacionada con la salud, aspecto determinante por cuanto repercute en el resto de los elementos y valores presentes en la calidad de vida total.

La calidad de vida entendida como “la percepción que cada individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive, en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas y sus inquietudes” Lawton (2001).

La calidad de vida incluye aspectos vitales, tales como los físicos, fisiológicos y psicosociales (emocionales, espirituales, de roles, de interdependencia, de autoestima). El hombre es un ser social ante todo, que necesita de los demás para sobrevivir, crecer, desarrollarse, alcanzar una adecuada autoestima e interdependencia, y desempeñar diferentes roles dentro de una sociedad cada vez más compleja y cambiante.

Vivir angustiados, preocupados, acelerados, comer y dormir mal, no hacer actividad física y fumar, son unos de los factores influyentes a la hora de tener una mala calidad de vida puesto que atenta contra el equilibrio neurológico.

Las razones por las que tantas personas no pueden satisfacer sus necesidades fundamentales son complejas, al ser esencialmente de naturaleza política, económica, estructural y social, se refuerzan por la ausencia de voluntad política y por la inadecuación de las medidas que toman los poderes públicos, especialmente en lo que toca a la explotación de los recursos locales.

Chile, es uno de los países con peor calidad de vida, así lo determina un reciente estudio

realizado por la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE).

En la última década, la calidad de vida en las personas con discapacidad, especialmente en las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo, ha generado gran interés.

La calidad de vida en una persona con discapacidad intelectual no se rige por principios diferentes a los de una persona sin discapacidad. La calidad aumenta cuando la persona percibe que puede participar en las decisiones que afectan a su propia vida y siente que puede llegar a tener la potestad de tomar sus propias decisiones a pesar de que, en algunos momentos, requiera la orientación y el apoyo de los que le acompañan en su trayectoria vital.

Sin embargo, adquirir una mayor calidad de vida para los discapacitados es todavía uno de los retos a conseguir, puesto que se requieren apoyos flexibles y personalizados en los diferentes entornos de su vida cotidiana.

Es importante destacar que el modelo multidimensional de Schaclok y Verdugo (2003) describe una calidad de vida basada en ocho dimensiones, estas dimensiones son:

- **Bienestar emocional:** esta dimensión está relacionada con la satisfacción (con amigos, estilo de vida), el estrés, estado mental, autoestima.
- **Relaciones interpersonales:** relacionada con las relaciones con otras personas, tener amigos, llevarse bien con compañeros, vecinos.
- **Bienestar material:** hace referencia tanto a aspectos puramente económicos (tener una vivienda, un trabajo) como otros relacionados con la calidad ambiental, seguridad, pertenencias, protección.

- **Desarrollo personal:** posibilidad de adquirir nuevos conocimientos y habilidades, realizarse personalmente.
- **Bienestar físico:** se centre en la salud, movilidad, estado físico, buenos hábitos de alimentación.
- **Autodeterminación:** incluye la toma de decisiones, poder elegir sobre la vida, trabajo, amigos, tiempo libre.
- **Inclusión social:** participar en las actividades del entorno como un miembro más de la sociedad.
- **Derechos:** ser considerado igual que el resto de personas, respetar su forma de ser, opiniones, intimidad, derechos.

A pesar, de la existencia de numerosos trabajos que estudian la calidad de vida en personas con discapacidad, desafortunadamente, son un porcentaje inferior aquellos trabajos que se han preocupado de realizar un análisis de la contribución que la educación puede traer a dicho colectivo; y cómo esta afecta a la percepción de calidad de vida (Gómez-Vela y Verdugo, 2004).

Incluso algunos autores afirman que "se está descuidando enormemente la reflexión compartida, pero, sobre todo, las acciones para que la educación desempeñe el papel crítico que le corresponde en la preparación para una mejor calidad de vida de las personas con discapacidad" (Echeita y Simón, 2007).

La necesidad de mejorar, medir y promover la calidad de vida de las personas con discapacidad se ha hecho especialmente visible en los últimos años en el modo en que la investigación psicológica se ha aproximado al grupo de personas con discapacidad intelectual, actualmente integrado por unas 230.000 personas en España. Recientemente, uno de los

manuales de referencia en diagnóstico de salud mental, el DSM-5, ha cambiado su forma de “clasificación” de la discapacidad intelectual. Ahora en vez de centrarse en el cociente intelectual, busca determinar la necesidad de apoyos en función de las habilidades adaptativas de las personas. Esto pone de manifiesto la importancia de adoptar nuevas formas de trabajo e investigación que prioricen la mejora en el funcionamiento de la persona con discapacidad intelectual en el entorno que la rodea.

No se puede olvidar que la consecución de una mejora en la calidad de vida de estas personas implica darles voz, empoderarlas, de tal modo que sean los principales agentes causales de sus vidas. En este sentido, ninguna mejora en la calidad de vida de una persona puede ser concebida sin asegurar que todos sus derechos son respetados.

3.3.1 ACTIVIDAD FÍSICA, SU IMPORTANCIA Y BENEFICIOS.

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento. En simples palabras, actividad física se refiere a la realización de todas aquellas tareas en las que el cuerpo utiliza energía, como caminar, hacer jardinería, hacer el súper, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar toda la noche.

Para que beneficie a la salud, ésta se deberá llevar a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa. Realizando ejercicios vigorosos podremos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado. El simple hecho de moverse y hacer cosas sencillas como ir de compras, o caminar de manera casual, no es suficiente para efectos saludables, pues esto no aumenta el ritmo cardiaco.

Muchas veces es confundido este concepto con el de Ejercicio Físico, pero debemos hacer la diferencia en que este último término está basado en una Actividad Física que sigue una

repetición, un planeamiento o bien un enfoque hacia mejorar una parte de nuestro cuerpo y fortalecer nuestras condiciones físicas.

Los beneficios de realizar una actividad física regular, están basados en las siguientes ventajas:

- Menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares
- Incrementa el consumo de calorías inclusive hasta 30 minutos luego de realizada la actividad
- Contrariamente a lo que se piensa, reduce el apetito
- Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder hasta un 98% de Grasa Corporal
- Combatir el sedentarismo

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física es cuarto factor de riesgo de muerte en todo el mundo y es la principal razón de enfermedades como el cáncer de mama y de colon, la diabetes y la cardiopatía isquémica.

En contraposición al desarrollo de una Actividad Física moderada y frecuente, tenemos al Sedentarismo, siendo justamente un bajo o nulo ejercicio de movimientos en las actividades cotidianas, causando por ello una gran cantidad de afecciones y enfermedades.

Una persona con un estilo de vida sedentario es propensa a:

- Tener enfermedades cardiovasculares.
- Contraer diabetes tipo 2.
- Aumentar sus niveles de colesterol.
- Tener presión alta.
- Sufrir un infarto.

- Entre otras.

Es por ello que las personas que llevan una vida sedentaria además tienen una mayor tendencia hacia el desánimo, tienen una frecuente sensación de malestar y suelen tener una baja resistencia al cansancio, sintiéndose frecuentemente fatigados y con baja resistencia a las distintas actividades.

Mantener actividad física de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complejión y habilidades pueden beneficiarse, ya sea:

- Incrementa la esperanza de vida.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuye las posibilidades de caer en algún tipo de depresión.
- Ayuda a dormir mejor.
- Facilita la movilidad.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Ayuda a llegar y mantener un peso adecuado.
- Es una manera de socializar sanamente.

Las actividades físicas; de manera genérica; pueden tener formas e intenciones muy diversas:

Competitivas, recreativas, terapéuticas, educativas.

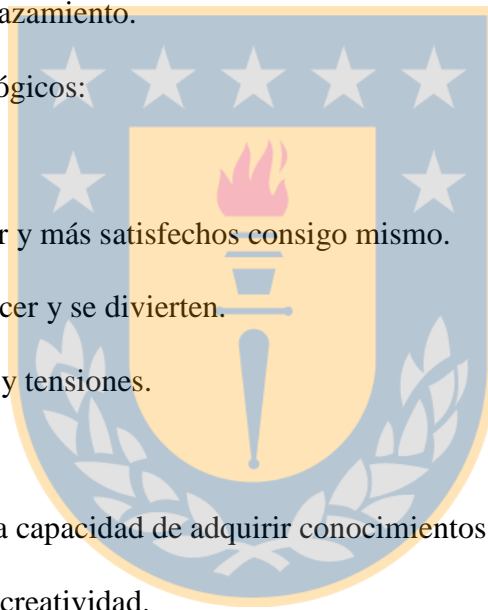
Los programas de actividades físico deportivas y recreativas para personas con discapacidades se plantean la consecución de los objetivos que siguen:

- Mejorar la capacidad motora.
- Favorecer la autoestima.
- Mejorar la capacidad de comunicación.

- Mejorarlas posibilidades de desenvolvimiento vital.
- Permitir el acceso al mundo laboral y al disfrute del ocio.

Los beneficios de la práctica deportiva en las personas con discapacidades los podemos agrupar en:

- Beneficios Físicos y/o fisiológicos: Mejora el sistema cardio-respiratorio, Se incrementa la fuerza general, Mejora el control de los movimientos, Se incrementa la capacidad de desplazamiento.
- 4 Beneficios Psicológicos:
 - a) emocionalmente:
 - Se sienten mejor y más satisfechos consigo mismo.
 - Les produce placer y se divierten.
 - Eliminan estrés y tensiones.
 - b) cognitivamente:
 - Se incrementa la capacidad de adquirir conocimientos.
 - Se desarrolla la creatividad.
 - c) conductualmente:
 - Se incrementa la autonomía.
 - Se incrementa la capacidad para manejar herramientas.
 - Se mejora la destreza.
 - d) Sociales:
 - Se mejora la capacidad de relación con los demás.
 - Se hacen nuevas amistades.



Las actividades físicas por tanto son enriquecedoras para las personas en situación de discapacidad, pero para llevar a cabo estas acciones y conseguir los objetivos previstos debe tenerse en cuenta varios aspectos:

1. El proceso de recuperación y/o rehabilitador debe estar controlado o superado. Lo que se ofrece puede no ser tan beneficioso como se esperaba si no se mantiene contacto estrecho con el profesional.

2. Es necesario conocer las aptitudes y capacidades de las personas en cuestión. Un conocimiento profundo del impedimento, de los útiles de valoración y de las competencias de cada sujeto es imprescindible para una adecuada actuación.

3. Es necesario que la actividad pueda ser realizada por los sujetos. Debe evitarse el Síndrome del Fracaso por lo que se hace necesaria una pedagogía del éxito.

3.3.2 ALIMENTACION SALUDABLE.

La nutrición tiene un efecto directo en el funcionamiento del cerebro y del cuerpo, de ahí que el estado de salud de toda persona dependa, en gran medida, de que la alimentación aporte todos y cada uno de los nutrientes que el organismo necesita para construir y reparar los tejidos y regular los procesos metabólicos.

Una alimentación sana es, pues, un condicionante del bienestar psíquico, de la capacidad mental y del bienestar físico y se entiende que una alimentación sana requiere una dieta equilibrada que asegure la ingesta diaria de proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales que necesitamos, así como una hidratación adecuada mediante la ingesta de abundante agua.

Una dieta poco variada puede provocar un desequilibrio: un nivel insuficiente de nutrientes esenciales frente a un exceso de nutrientes no esenciales.

Comer una variedad de alimentos sanos y realizar actividad física son elementos claves para tener una buena salud. Los malos hábitos de alimentación y muy poca actividad física llevan al sobrepeso y problemas de salud relacionados. Cuando la persona se alimenta sanamente y se mantiene activo, puede obtener y mantener un peso saludable. También puede mejorar su salud física y su bienestar mental.

Una alimentación saludable es una que:

- Se basa en las frutas, vegetales, granos integrales o enteros, y leche descremada o semi descremada, los productos hechos de la leche descremada o semi descremada como el queso y el yogur. Incluye carnes principalmente blancas como pollo, pavo y pescado, frijoles, huevos y nueces.
- Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcar refinada.

Con una “dieta saludable” se pretende alcanzar resultados a corto plazo o inmediatos como la regulación del peso corporal y el bienestar de hacer comidas menos pesadas, como a medio y largo plazo por el efecto cardiovascular, osteomuscular, control de enfermedades como diabetes o hipercolesteronemia, etc., por lo que se puede decir que se pierde un cierto grado de placer, a costa de grandes beneficios, es decir, se invierte en salud.

En las personas con discapacidad intelectual institucionalizadas, personas mayores, etc., se deben atender y respetar varias consideraciones en la dieta:

- Aceptar el modelo alimentario que les es propio y hacer las modificaciones de forma progresiva y paulatinamente.
- Tratar de equilibrar la dieta desde el punto de vista energético-nutricional, que hoy sigue siendo hipergrasa, hipercalórica e hiperproteica.

- Equilibrar la dieta desde el punto de vista de los alimentos.
- Seguir los criterios de preferencia de la mujer (más pescado y verduras), que suelen ser más sanos que los del hombre (más carne y legumbres).

La actividad física y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Además es importante porque conforme envejecemos el metabolismo se hace más lento, así que para mantener un balance de energía necesitamos movernos más y alimentarnos inteligentemente.





CAPITULO IV: Diseño de investigación

4.1 ENFOQUE

La investigación se postula sobre la base de un enfoque cualitativo, es decir, una actividad que localiza al observador en el mundo y que consiste en un conjunto de prácticas interpretativas que hacen al mundo visible. Los autores Blasco y Pérez (2007:25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

La investigación cualitativa, utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Por otra parte, Taylor y Bogdan (1987), citados por Blasco y Pérez (2007:25-27) al referirse a la metodología cualitativa como un modo de encarar el mundo empírico, señalan que en su más amplio sentido es la investigación que produce datos descriptivos: las palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable.

Esta investigación se caracteriza por ser flexible, ya que puede adaptarse a lo que se descubre mientras se recogen los datos. Es importante destacar que se busca comprender el objeto de estudio, interesándose por la particularidad de cada uno de los datos obtenidos para su posterior análisis.

4.2 DISEÑO DE ESTUDIO

Esta investigación es de tipo no experimental, transversal, descriptivo, ya que no se pueden manipular las variables. “El procedimiento consiste en medir o ubicar a un grupo de personas, objetos, situaciones, contextos, fenómenos en un variable concepto y proporcionar su descripción” (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Es por esto, que los datos a reunir en nuestra investigación se obtendrán a partir de la observación de la realidad de los integrantes por medio del programa de vida saludable y actividad física. Con el fin de promover buenas prácticas de alimentación y ejercitación, propiciando una mejor calidad de vida.

4.3 TIPO DE ESTUDIO

En concordancia con nuestro objetivo, la investigación se basó en un estudio de caso, evidenciando la personalidad de cada participante y su actitud frente a las propuestas de actividades en la realización del programa.

“La especificidad del estudio de caso, le hace ser muy útil para el análisis de problemas prácticos, situaciones que surgen en la vida cotidiana (Rodríguez y otros, 1996) o por lo específico de su acontecer”.

Además, Bisquerra “2009” muestra las siguientes ventajas sobre el estudio de caso:

Los datos del estudio de casos proceden de las prácticas y experiencias de las personas y se consideran fuertemente basados en la realidad, junto con esto el estudio de casos permite las generalizaciones de una instancia concreta a un aspecto más general, permitiendo al investigador mostrar la complejidad de la vida social. (p.137)

4.4 ALCANCE

Corresponde a un alcance exploratorio descriptivo, considerando el estado de conocimiento de la vida saludable en jóvenes que presentan Discapacidad Intelectual en nuestra sociedad. Evidenciando una escasa información e importancia enfocada hacia una buena calidad de vida. Por lo tanto, nuestra investigación se fundamenta en cómo fomentar los hábitos e incrementar los beneficios de una vida saludable en personas con Discapacidad Intelectual, ya que se considera una temática poco abordada en nuestro país.

Hernández, Fernández y Baptista (2004), menciona que el alcance exploratorio tiene como propósito “examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o no se han abordado antes”; o también si se desea abordar dicho problema desde nuevas perspectivas. Esta investigación nos lleva a indagar aspectos relevantes y poco estudiados, con el objeto de profundizar en temas de vida saludable en personas con Discapacidad Intelectual en nuestra sociedad.

El alcance descriptivo logra llegar a la especificación de lo que se necesita saber, es por ello, que Hernández (1998) menciona: “permiten detallar situaciones y eventos, es decir, como es y cómo se manifiesta determinando fenómenos y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”. Por lo que nuestra investigación precisa de una observación y recogida de datos de manera detallada para su posterior análisis y así darlo a conocer íntegramente.

4.5 DIMENSION TEMPORAL

La investigación se basa en un estudio cualitativo con dimensión temporal transversal, Hernández, Fernández y Baptista (2003) afirman que: “Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.” (p.208). Su propósito es observar un fenómeno en un grupo de personas y en un tiempo dado.

Sampieri (2006) define esta dimensión como: “El procedimiento consiste en medir en un grupo de personas u objetos una o generalmente más variables y proporcionar su descripción” (p.57).

En esta investigación se recaudó la información utilizando variadas técnicas de recolección de datos a través de entrevista semi-estructurada, notas de campo y focus group, en un periodo de dos meses (Octubre y Noviembre) para su posterior análisis.

4.6 POBLACION

Esta investigación se llevó a cabo mediante una población correspondiente a jóvenes que presentan discapacidad intelectual leve y/o moderada, siendo un grupo de individuos que poseen características comunes observables y favorables para esta investigación, de los cuales se obtendrá información relacionada acerca de la importancia y hábitos que tienen sobre la vida saludable.

Según Tamayo y Tamayo, (1997), “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (P.114).

- ✓ Los jóvenes considerados en este estudio deberán contar con las siguientes características:
- ✓ Presentar Discapacidad Leve o Moderada
- ✓ Tener un grado de autonomía e independencia en actividades cotidianas
- ✓ (Alimentación, vestimenta e higiene)

4.7 MUESTRA

La muestra se puede definir como “Un proceso que se realiza con la intención de obtener una representación de la población que contenga las mismas características generales que aquella, con relación a las variables que son objeto de interés” (García 2007). La muestra deber ser representativa en cantidad y calidad.

Según las características de nuestro estudio, la muestra correspondió al muestreo no probabilístico de tipo intencionado, ya que según Escudero (2004) este corresponde a aquel donde “el investigador selecciona los elementos que a su juicio son representativos, lo que exige un conocimiento previo de la población que se investiga”.

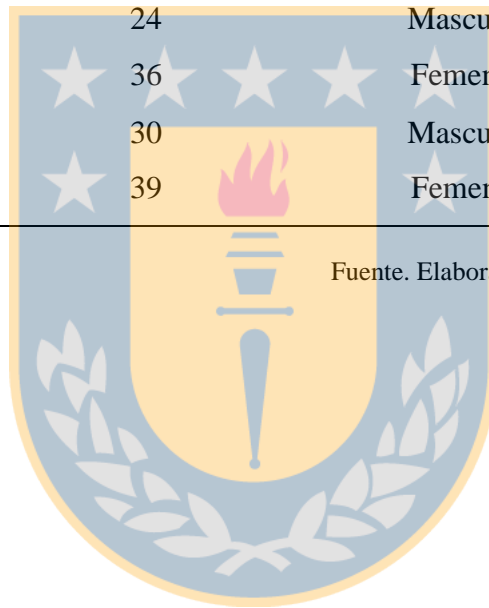
A continuación, se detalla la organización de la muestra, la cual está compuesta por 9 jóvenes en condición de discapacidad intelectual, quienes serán participe del “Programa de Actividad física y vida saludable”



TABLA 2
Muestra a utilizar para la investigación

Jóvenes Participantes del Programa	Edad	Sexo
S ₁ (A.P)	22	Femenino
S ₂ (R.B)	23	Masculino
S ₃ (R.A)	21	Femenino
S ₄ (E.M)	24	Masculino
S ₅ (J.P)	21	Masculino
S ₆ (M.P)	24	Masculino
S ₇ (M.F)	36	Femenino
S ₈ (C.M)	30	Masculino
S ₉ (K.I)	39	Femenino

Fuente. Elaboración propia



4.8 TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS

Durante el proceso de investigación se utilizaron diversas técnicas e instrumentos necesarios para la recolección de información. Se inició la intervención con la aplicación de una entrevista semi-estructurada a los jóvenes que participaron del programa de vida saludable y actividad física.

Para Denzin y Lincoln (2005, p. 643, tomado de Vargas, 2012) la entrevista semi-estructurada es “una conversación, es el arte de realizar preguntas y escuchar respuestas”. Como técnica de recogida de datos, está fuertemente influenciada por las características personales del entrevistador, las cuales debe generar una interacción entre los involucrados.

Según Rubin y Rubin citados por (Lucca y Berríos, 2003) dicen que una de las características de las entrevistas semi estructuradas es que “Los entrevistadores cualitativos están inmersos en la comprensión, en el conocimiento y en la percepción del entrevistado más que en categorizar a personas o eventos en función de teorías académicas”.

Existe consenso para (Gurdián, 2010; Hernández, Fernández y Baptista, 2005 y Lucca y Berríos, 2003) cuando se lleva a cabo una entrevista cualitativa se recomiendan los siguientes aspectos: abordar a la persona entrevistada que propicie identificación y cordialidad, ayudar a que se sienta segura y tranquila, dejarla concluir el relato, utilizar preguntas fáciles de comprender y no embarazosas, actuar espontáneamente, escuchar tranquilamente con paciencia y comprensión, saber respetar las pausas y los silencios del entrevistado, buscar que las respuestas a las preguntas sean abarcadoras con relación al propósito de la investigación, evitar los roles de autoridad, no dar consejos ni valoraciones, ser empáticos, no discutir ni rebatir a la persona entrevistada, dar tiempo,

no discutir sobre las consecuencias de las respuestas, ser comprensivo, demostrar al entrevistado la legitimidad, seriedad e importancia del estudio y de la entrevista.

La entrevista semi-estructurada se utiliza con el objetivo de conocer los hábitos de alimentación que poseen en su día a día, además de indagar sobre la importancia que los jóvenes le otorgan a la actividad física.

Como segunda fase de la investigación y con el propósito de distinguir los aportes a nivel personal en jóvenes con discapacidad intelectual, se implementó un programa enfocado a proponer actividades de tipo físicas y de recreación, instancias, en las cuales se recogerá información por medio de la observación participante en la cual, el observador se involucra de manera activa dentro del grupo que se está estudiando.

SCHENSUL, SCHENSUL y LeCOMPTE (1999) definen la observación participante como "el proceso de aprendizaje a través de la exposición y el involucrarse en el día a día o las actividades de rutina de los participantes en el escenario del investigador" (p.91). [2]

Estas observaciones se registrarán a través de un instrumento llamado nota de campo, donde el observador deberá llevar un registro de los acontecimientos ocurridos. Para Schatzman y Straus las notas de campo no son meras ayudas para el almacenaje y recuperación organizada de una información creciente, imposible de memorizar.

Estas notas de campo serán las notas descriptivas, que se centran en lo esencial del objeto de estudio y se informa exhaustivamente la situación observada.

Con la finalidad de entender un fenómeno, su problemática y una posible solución, se realizará como tercer y última etapa un focus group con el objetivo de interactuar con el grupo objeto de estudio, conociendo y entendiendo de manera profunda las actitudes, necesidades, intereses y motivaciones de los participantes en torno a los hábitos y prácticas de vida saludable.

Edmunds (1999) define a los focus group como discusiones, con niveles variables de estructuración, orientadas a un tema particular de interés o relevancia, tanto para el grupo participante como para el investigador.

4.9 ANALISIS DE DATOS

El procedimiento utilizado para el análisis de resultados, se basó en el método de análisis de contenido cualitativo, este nos permite comprender e interpretar la información entregada por nuestros entrevistados, ya que como menciona Bermúdez (1982) “El análisis de contenido tiene como objetivo explicar y describir las propiedades comunicativas del instrumento aplicado, obteniendo conclusiones de las personas y del contexto social”.

El análisis de contenido en un sentido amplio, es una técnica de interpretación de textos, ya sean escritos, grabados, pintados, filmados u otra forma diferente donde puedan existir toda clase de registro de datos, transcripción de entrevistas, discursos, protocolos de observación, documentos, videos (...) el denominador común de todos estos materiales es su capacidad para albergar un contenido que leído e interpretado adecuadamente nos abre las puertas al conocimiento de diversos aspectos y fenómenos de vida. (Krippendorff, 1990, p.28)



CAPÍTULO V: Análisis de datos

5.1 CODIFICACION Y CATEGORIZACION DE INCIDENTES

Monge (2015) afirma que:

La codificación es un término que cubre un proceso sistemático y riguroso de análisis y conceptualización por medio del cual se aplican procedimientos y estrategias que culminan con el surgimiento de una categoría central cuya caracterización va a ser expresada en términos de una teoría emergente (pág. 3).

Con respecto al análisis y agrupación de los incidentes, Holton (2007) asevera que:

“La codificación lleva a la persona investigadora a conceptualizar el patrón subyacente en un conjunto de indicadores empíricos dentro de los datos como una teoría que explica lo que sucede en ellos” (p. 266).

Tabla 3

Incidentes entrevista jóvenes

Categoría I ALIMENTOS
I.1 Alimentos básicos
I.2 Comida chatarra
I.3 Alimentación saludable
I.4 Dulces

Fuente: Elaboración propia



Tabla 4

Incidentes entrevista jóvenes

Categoría II ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE
I.5 Actividades de ocio
I.6 Actividad física
I.7 Actividades domesticas
I.8 Participación en la comunidad

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5

Incidentes entrevista jóvenes

Categoría III CALIDAD DE VIDA
I.9 Importancia de la vida sana
I.10 Conocimiento de alimentos saludables
I.11 Conocimientos de Salud

Fuente: Elaboración propia

Tabla 6

Incidentes entrevista jóvenes

Categoría IV PERCEPCION PERSONAL
I.12 Percepción físico

Fuente: Elaboración propia

5.2 ANALISIS DE INCIDENTES

Con respecto a los instrumentos aplicados y posteriormente analizados, se puede demostrar que, los conocimientos que dominan los jóvenes, sobre hábitos de vida saludable varían entre, alimentos, actividades de ocio y tiempo libre y calidad de vida. Presentándose estas en la cotidianidad de sus vidas.

Con respecto a los alimentos, los entrevistados concuerdan que consumen a diario, alimentos básicos de una canasta familiar.

Tal y como lo comenta el E4 haciendo alusión a los alimentos que consume a diario

“Sopas, tallarines, lentejas, porotos”

(I.1. alimentos básicos)

De igual modo, comentan que su alimentación principal y de consumo diario se sustenta en los alimentos que se entregan en el establecimiento, lo que relata el E3 y el E9:

“eee...de todo un poco..., pan, comida casera del colegio”

E3 (I.1 – Alimentos básicos)

“Te, pan, comida casera de colegio, yogurt”

E9 (I.1 – Alimentos básicos)

De acuerdo a la actividad realizada “¿cómo me alimento?” en el instrumento diario de campo, el hallazgo (20/10/2018), se destaca lo siguiente:

“S₂ y S₅ expresaron y relataron conocimientos sobre los alimentos que son perjudiciales para la salud”

También, se deja ver en sus relatos que la comida chatarra forma parte de su alimentación, siendo esta la más apetecida por ellos, marcada por la preferencia al momento de autoconsumo. Como lo indican los E₁ y E₂ al momento de manejar su dinero comentan que:

“Compro puras tonteras (ríe), Papas fritas, completos”

E₁ (I.2 – Comida Chatarra)

“Bebidas, papas fritas, chocolates, completos, puras cosas ricas...”

E₂ (I.2 – Comida Chatarra)

Como resultado, de lo anterior, se evidencia que los jóvenes mantienen como principal alimentación el consumo de víveres básicos, impuestos por el establecimiento y sus respectivos hogares. Debido, a que no se les otorga la posibilidad de escoger sus propios alimentos, ya que al momento de manejar dinero y determinar el autoconsumo de estos, sus preferencias se inclinan de manera mayoritaria por la comida chatarra.

En cuanto a las actividades de ocio y tiempo libre los entrevistados mencionan diversas instancias en las que ocupan su tiempo, siendo la mayoría muy sedentarias. Tal y como lo relata el E₁ y E₇.

“Nada... (pausa) eeee, veo TV, escucho música”

E₁ (I₃ - actividades de ocio).

“Veo televisión, eeeee, cosas de casa, eeeee ordenar con mi mama”

E₇ (I₃ – Actividades de ocio).

Al mismo tiempo algunos de ellos comentan, que participan de actividades los fines de semana en las cuales logran compartir con más gente e interactuar con su entorno, E₄ y E₅ comentan:

“Voy a las actividades con Amuyen de la Universidad de Concepción los sábados”

E₄ (I₃ – actividades de ocio)

“Todos los sábados, voy a la UdeC. Los sábados por medio voy a misa con mi papa muy temprano a las 06:40 am porque la misa empieza a las 07:00 y termina a las 8.”

E₅ (I₈ – Participación en la comunidad).

Así mismo, de acuerdo a la actividad realizada “Somos Scout” en el instrumento diario de campo, el hallazgo (10/11/2018), se destaca lo siguiente:

“S₄ comenta y evidencia su interés por querer participar de forma activa de alguna agrupación scout haciendo consultas a los encargados de esta”

Entre otros testimonios que se entregaron durante la entrevista, la mayoría de los entrevistados de sexo femenino dicen ocupar su tiempo libre en labores del hogar, tal y como declara el E₇, E₈ y E₉.

“cosas de casa, eeeee ordenar con mi mama”

E7 (I7 – Actividades domésticas)

“Ayudar en el aseo”

E8 (I7 – Actividades domésticas)

“Hago aseo”

E9 (I7 – Actividades domésticas)

Con respecto a la actividad física, los jóvenes manejan conceptos básicos de esta, atribuyendo este resultado a que en su vida cotidiana esta práctica no está muy presente.

Para el E8 actividad física es:

” Correr, hacer trote, caminar”

E8 (I6 - Actividad física)

Según el relato del E1 al responder la misma interrogante asegura que:

“Hacer abdominales, lagartijas, andar en bici, de todos los ejercicios”

E1 (I6 – Actividad física)

En resumen, con respecto a los hábitos que los jóvenes mencionan en esta categoría se puede indicar que a pesar de que estos manejan una gran cantidad de tiempo libre sus actividades diarias giran en torno al sedentarismo y quehaceres del hogar, si bien manejan algunos conceptos básicos de lo que incluye la actividad física muy pocos hacen practica de esta, por diversos factores que principalmente giran en torno a la poca participación social.

Otro aspecto que se logra destacar por los jóvenes con respecto a estos hábitos es la calidad de vida, concepto que los jóvenes no conocen en su totalidad, pero si manejan algunos conocimientos que se componen de esta.

Si bien el concepto de vida saludable engloba varios temas la gran mayoría de los entrevistados lo atribuyen solo a la alimentación, tal y como lo menciona el E₂

“Comer cosas con poca grasa, no comer cosas que tengan muchas calorías, cosas por el estilo”

E₂ (I₁₀ Conocimiento de alimentos saludables)

“Comer frutas, comer queso, alimentos sanos que no hagan engordar”

E₃ (I₁₀ conocimiento de alimentos saludables)

Siguiendo en la misma línea y con respecto a la actividad realizada “momentos saludables” en el instrumento nota de campo, el hallazgo (24/11/2018), se destaca lo siguiente

“Sujeto₁ relata querer alimentarse de mejor manera consumiendo más vegetales y verduras menciona que sus favoritos son: brócoli, lechuga, tomate etc.”

Por otra parte, los entrevistados señalan que los alimentos saludables son de alto costo por lo que se les imposibilita su acceso más cotidiano. En la actividad realizada “Momentos saludables” en el instrumento nota de campo, el hallazgo (24/11/2018), se relata

“S₃ señalo que, en su hogar, su madre comenta que los alimentos saludables son de alto costo, por lo que no se puede tener un acceso muy amplio”

Otro ámbito abordado por los entrevistados y que atribuyen a la calidad de vida, es el bienestar de la salud, E₄ y E₂ según a la importancia de llevar una vida saludable comentan

“Para no tener alguna enfermedad que pueda tener consecuencias fatales”

E₄ (I₁₁ – conocimientos de salud)

“Porque eso es bueno para el corazón y para que la sangre fluya.”

E₂ (I₁₁ – conocimientos de salud)

Los jóvenes ven como beneficioso llevar una vida sana para mejorar su aspecto físico concepto totalmente superficial a los reales beneficios que esta implica. Así como lo relatan los E5 y E9

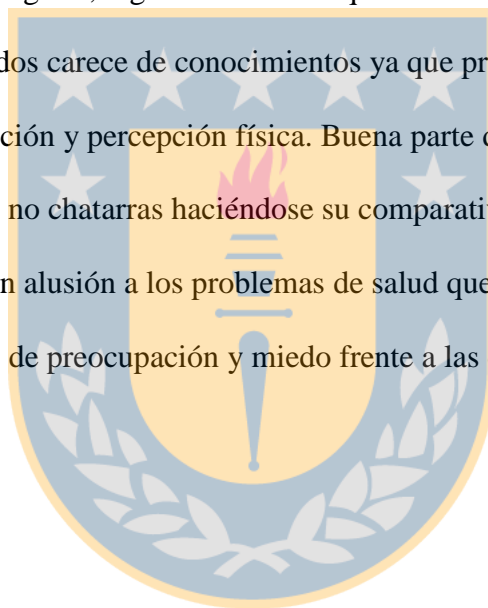
“Para no poder engordar y hacernos obesos”

E₅ (I₁₂ – percepción física)

“Eee, se mejora de la gordura, baja de peso”

E₉ (I₁₂- percepción física)

En síntesis, para esta categoría, logramos analizar que el concepto de vida sana que manejan los jóvenes entrevistados carece de conocimientos ya que presentan ideas vagas y la mayoría enfocadas en alimentación y percepción física. Buena parte del grupo asocia este término a comidas más sanas y no chatarras haciéndose su comparativo en reiteradas ocasiones por ellos, además algunos hacen alusión a los problemas de salud que conlleva llevar una vida sana, demostrando algún grado de preocupación y miedo frente a las diversas enfermedades que se pudieran presentar.



5.3 ANÁLISIS FOCUS GROUP

Con el fin de sintetizar la información obtenida a través de esta técnica de recolección, se realizó un análisis y lectura minuciosa a las respuestas obtenidas por los jóvenes participantes del programa, con esto se diseñaron categorías junto a una breve definición por autores, para posteriormente subdividirlas con sus respectivos códigos, con la intención de agrupar respuestas similares para delimitar el uso de este.

Tabla 7
Categorías Focus Group

Categoría I: RECREACIÓN
Código 1: Interés
Código 2: Rutina

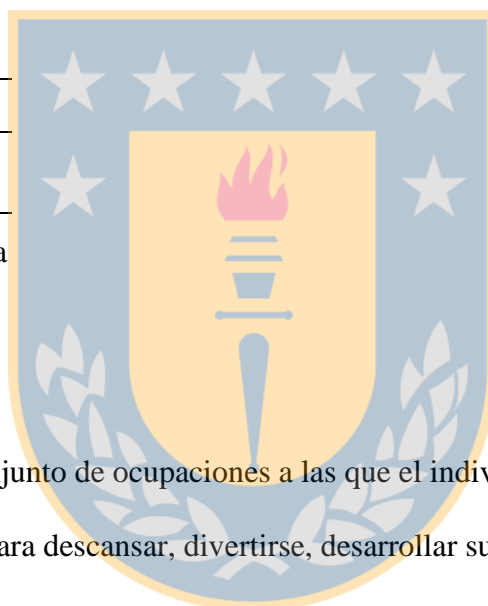
Fuente: Elaboración propia

Categoría I: Recreación

La recreación es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse con pleno consentimiento, ya sea para descansar, divertirse, desarrollar su participación social voluntaria, su información o formación desinteresada, después de haberse liberado de toda obligación profesional, familiar, social (Minello 1987, p. 12).

- **Código 1: Interés**

Es la inclinación o preferencia que manifiesta una persona por algo específico. Los intereses se evidencian en un tono emocional positivo y con un deseo de conocer más profundamente el objeto en cuestión, obligan a la persona a buscar activamente cambios y medios para satisfacer las ansias de conocimiento y saber. (Gonzales,1998)



Considerando la referencia anterior se empleará este código cuando los jóvenes evidencien una actitud positiva frente a la participación y motivación de las actividades realizadas.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...me gusto la zumba, la yoga, (...) porque yo en la casa no hago nada yo...” (S5,2018)

“...eee, me gustan todas todas las actividades que hacemos cada día diferentes cosas...”
(S2,2018)

“...hacer zumba...yoga, si, diferentes porque en la casa yo no hago eso, ir para allá es alegre, lo paso bien...” (S6,2018)

“...Siii, me encanto lo encontré súper bueno...” (S9,2018)

“...Sii, aprendí a andar sola, a salir con las chiquillas, y me gustaría seguir haciéndolo...”
(S3,2018)

“...Sii, bueno me gusto participar de la zumba, del yoga, me gusta participar de este taller...”
(S2,2018)

“...Si, realmente se valora mucho lo que se hace los días sábados, porque uno lo pasa bien se entretiene...” (S4,2018)

“...Que realmente se aprende mucho del taller de comida saludable...” (S4,2018)

- Código 2: Rutina

Desde un punto de vista genérico, entendemos por rutinas aquellas actividades que realizamos diariamente de forma regular, periódica y sistémica con un carácter ineludible.

Se entenderá por rutina cuando los jóvenes manifiesten hábitos sistemáticos que realizan a diario en sus tiempos libres.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...En la casa me lo paso encerrada...sin nada que hacer” (S9,2018)

“...porque en la casa uno se aburre eeee... por ejemplo yo me aburro en la casa...”

(S1,2018)

“...uno sale de la rutina, no está encerrado en la casa, haciendo nada...”

(S4,2018)

“...en la casa a veces me aburro, me la pasaba encerrada en la pieza...” (S10,2018)

Análisis de categoría Recreación

Se concuerda que fueron actividades entretenidas y que los hacía sentir bien ya que participaban en grupos, además relatan que fue beneficioso para complementar los conocimientos que tenían respecto al cuidado de la salud, potenciando la vida saludable.

Tabla 8

Categorías Focus Group

Categoría II: OPINIÓN PERSONAL
Código 1: Emociones
Fuente: Elaboración propia

Categoría II: Opinión

Por opinión se entiende, en general, lo que dice, comenta, razona, elabora, analiza, abstrae, expresa, manifiesta la gente sobre algún fenómeno, objeto o sujeto de su contorno, su entorno o de la sociedad global. (Garriga 2009)

Código 1: Emociones

Las emociones son propias del ser humano. Se clasifican en positivas y negativas en función de su contribución al bienestar o al malestar, pero todas ellas, tanto las de carácter positivo como las de carácter negativo, cumplen funciones importantes para la vida. (Y soss, J. 1997)

Se utilizará este código en los momentos que los participantes expresen algún estado de ánimo frente a las preguntas.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...lo pase súper bien, no fui a algunas, pero no importa, igual lo pase bien...” (S9,2018)

“...las veces que yo he ido lo pase bien, igual igual, pasándola bien con ustedes...” (S2,2018)

“...Cuando yo participe de la clase de yoga quede toda machucà...” (S1,2018)

“...me gusta todo lo que ustedes hacen con nosotros...” (S4,2018)

“...y es bueno estar con ustedes y pasarlo bien con los chiquillos también...” (S4,2018)

“...siii, me encanto lo encontré súper bueno...” (S9,2018)

“...Si, si me gustó ...” (S1,2018)

“...el yoga no me gustó, pero igual la pese bien, me encantó el taller y si me gustaría seguir participando...” (S1,2018)

“...Si, llevo poco aquí, pero igual me gustó, me encantaron, me gusta participar con los chiquillos...” (S10,2018)

“...Me sentí bien, súper cómoda...” (S3,2018)

“...lo pasé bien sí, me reí arto, fue agradable y me sentí muy cómoda...” (S1,2018)

Análisis categoría Opinión Personal

Se concuerda que fueron actividades entretenidas y que los hacía sentir bien ya que participaban en grupos, además relatan que fue beneficioso para complementar los conocimientos que tenían respecto al cuidado de la salud, potenciando la vida saludable.

Tabla 9
Categorías Focus Group

Categoría III: PARTICIPACIÓN
Código 1: Participación Social
Código 2: Inclusión en la comunidad

Fuente: Elaboración propia

Categoría III: Participación

Es entendida como la capacidad que tiene la sociedad para actuar y ser un agente activo en la toma de decisiones, siempre a través del fortalecimiento de colectivos y redes sociales. Se concibe como una actividad privilegiada para el desarrollo humano, ya que es aquello que permite en mayor medida que cada miembro del grupo despliegue sus atributos y potencialidades individuales. (Amnistía Internacional, 1996).

Código 1: Participación Social

La participación social hace referencia a las relaciones entre diferentes personas, grupo, asociaciones... que toman parte en una actividad persiguiendo unos objetivos comunes.

(Participación social, 2008)

Se hará alusión a este código cuando los participantes hagan alusión a interacción con el entorno y la socialización.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...ir para allá es alegre, lo paso bien... compartir con los demás también...” (S6,2018)

“...es bacán compartir con los chiquillos, es algo nuevo y diferente...” (S10,2018)

“...es bacán compartir con los chiquillos, es algo nuevo y diferente...” (S9,2018)

“...sii, bueno me gustó participar de la zumba, del yoga, me gusta participar de este taller, me gusta participar, eso es lo que más me encanta participar...” (S2,2018)

“...me gustó mucho participar todos los días sábados, porque uno se sale de la rutina, que lo que le gusta hacer, salir con los compañeros, distraerse y vitrinear, y como los sábados siempre salimos, pasar un rato agradable, compartir. Me gustaría seguir participando...” (S6, 2018)

“...trata de conocer más personas que uno no conoce, se puede llevar bien con otras personas...” (S4,2018)

“...me gusta participar con los chiquillos, me encantaría seguir participando...” (S10, 2018)

Código 2: Inclusión en la Comunidad

La inclusión social es la tendencia a posibilitar que personas en riesgo de pobreza o de exclusión social tengan la oportunidad de participar de manera plena en la vida social, y así puedan disfrutar de un nivel de vida adecuado. (Neira 2012)

Se entenderá por inclusión a la comunidad cuando los participantes comenten situaciones o acontecimientos que generen algún impacto social para ellos y viceversa.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...la gente fue agradable, me sentí bien, como un integrante más, cuando conocimos a las personas nos...” (S2,2018)

“...Me recibieron buena onda, me recibieron simpático...” (S1,2018)

“...me sentí súper cómodo con la gente que nos recibieron y esooo...” (S6.2018)

“...se siente feliz porque compartir con otras personas nos hace bien, hay gente que discrimina, que no sabe que hay personas en situación de discapacidad” (S4.2018)

“...si me sentí muy acogida porque en el colegio a mí me molestaban, me sentí muy acogida, con la gente que me decía venga para acá que usted es bienvenida, no como en el colegio que me molestaban...” (S10,2016)

Análisis categoría Participación

La totalidad de los participantes coinciden en lo positivo que resulto el programa para ellos, además de mostrar interés por seguir participando de este tipo de actividades enfocadas a la vida saludable.

Los sujetos relatan que se sintieron cómodos al participar en actividades en conjunto con la comunidad, además expresan que les complace que se generen estas instancias en las que no se les discriminen por su condición de discapacidad. Puesto que narran experiencias vividas donde recibían maltrato, exclusión y bullying por parte de la sociedad.

Tabla 10
Categorías Focus Group

Categoría IV: BENEFICIOS
Categoría 1: Vida saludable

Fuente: Elaboración propia

Categoría IV: Beneficios

El beneficio es un concepto positivo pues significa dar o recibir algún bien, o sea aquello que satisface alguna necesidad. El beneficio aporta, adiciona, suma, y de él que se obtiene utilidad o provecho. (Chiavenato, 2000).

Código 1: Vida saludable

Está enmarcada dentro de la prevención de enfermedades y promoción de la salud, tal vez el momento clave o el inicio de esta tendencia fue en el año 2004 y se generó por una declaración de la organización mundial de salud, para mejorar los factores de riesgo como alimentación poca saludable y sedentarismo. (Ministerio de salud, El Salvador)

Se entenderá por vida saludable cuando los jóvenes especifiquen rutinas o alimentos enmarcadas en este aspecto.

Las unidades de registro que corresponden a este código son:

“...Es que es muy importante porque nos ayuda aaaa que no comamos cosas chatarras, cosas buenas para la salud, mejor salud...” (S9,2018)

“...Hacer más deporte (pauasa), para comer comida saludable a mí me encanta las ensaladas, la acelga, las lechugas, el brócoli me gustan todo tipo de ensaladas comer más saludable comer más fruta tomar más agua, menos bebida, menos comida chatarra...” (S1,2018)

“Puede ser que...podemos tener comida muy saludable, comer frutas, ensaladas, vegetales, también puede ser cosas como de ensalada, y uno sabe que debe comer eso, mi cuerpo necesita energía por lo que hay que comer cosas que sean eficientes para el cuerpo” (S2,2018)

“Hacer más ejercicio, dejar la comida chatarra, y eso, en Unpade comemos ramitas, papas fritas, y en vez de eso deberíamos comer cosas más sanas, como manzanas, naranjas. No comer todos los días papas y eso, porque uno se puede enfermar, le cortan las piernas los brazos...” (S6,2018)

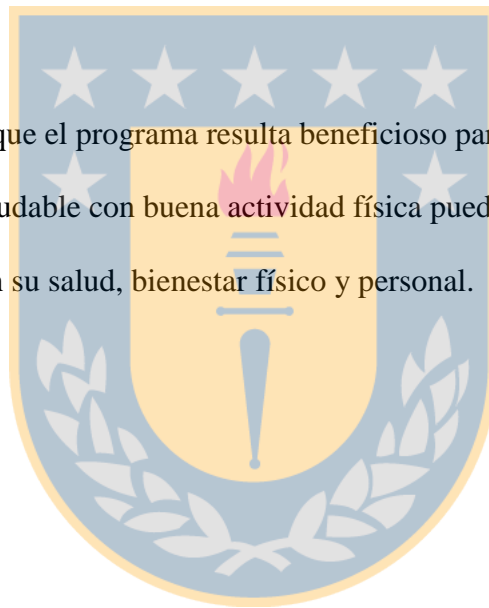
“...Que realmente se aprende mucho del taller de comida saludable, uno aprende mucho a evitar comer comida chatarra, porque la diabetes igual es una enfermedad que a uno lo va matando por dentro...” (S4,2108)

“...Bien porque si uno no hace educación física se puede enfermar, y en el hospital le cortan los brazos las piernas, le cortan el pelo. Hay que tomar más agua, comer más fruta, no comer más chatarra, no comer muchas papas fritas...” (S10,2018)”.

...igual es bueno hacer actividades físicas, porque así uno no se enferma no se muere y no va a parar al hospital, como todos van a parar al hospital, porque así no tiene cáncer y no se muere, eso...” (S10,2018).

Análisis categoría Beneficios

Los sujetos concluyen que el programa resulta beneficioso para su salud, puesto que combinar una alimentación saludable con buena actividad física puede prevenir diversas enfermedades relacionadas con su salud, bienestar físico y personal.



CAPITULO VI: Conclusiones finales



6.1 CONCLUSIONES FINALES

Las conclusiones expuestas derivan del análisis de datos obtenidos en cada uno de los instrumentos aplicados, evidenciando la problemática postulada al inicio de la investigación.

Se puede obtener que los jóvenes en situación de discapacidad intelectual no conllevan hábitos de vida saludable adecuados, ya que estos se ven afectados por el sedentarismo, la sobreprotección de los padres y una mala alimentación. Esto, lo que a su vez dificulta la interacción en las cinco dimensiones que rodean al individuo, entre las cuales mencionamos la baja participación social que existe, debido a una escasa inclusión de parte de la sociedad en general, otro punto a considerar es la salud, ya que los jóvenes no mantienen hábitos de alimentación saludable ni actividades recreativas que aporten beneficios a su salud, evitando además enfermedades que empeoren su diagnóstico. Estos factores influyen de manera significativa en su bienestar personal, reflejando así una deficiente calidad de vida.

Con respecto al sedentarismo se puede hacer mención que la mayoría de las actividades que realizan los jóvenes en sus tiempos libres, no implica la actividad física o instancias de recreación, debido a que realizan actividades de carácter netamente domésticas, pasivas y rutinarias, las cuales dificultan el desarrollo de múltiples habilidades que vayan en beneficio de mejorar su salud.

De igual modo las familias toman un rol significativo en la toma de decisiones y recreación, debido a que gran parte de los participantes hacía mención a las barreras impuestas por parte de los padres para realizar actividades fuera del hogar y el establecimiento.

Dado en el instrumento en la nota de campo evidenciando lo siguiente:

“S₁: Comenta que le gusta salir pero no sola, dado que los padres de sus amigos no los autoriza por la falta de seguridad que estos brindan en sus hijos”

S₁ Hallazgo (24/11/2018).

En cuanto a los hábitos alimenticios se puede determinar que a pesar de que la ingesta de comidas diarias está regida siempre por un patrón de alimentos básicos, al momento en que ellos escogen que alimentos consumir, se inclinan por comida con alto aporte calórico.

Tal como se puede rescatar de la entrevista y nota de campo se mencionó lo siguiente:

“Compro bebidas, papas fritas, completos, puras cosas ricas”

E₂ (I.2- Comida Chatarra).

“S₃ señala que no le gustan los yogurt ni las comidas lighth”

S₃ Hallazgo (20/10/2018)

Lo que deja en evidencia que los jóvenes no presentan interés por alimentarse adecuadamente.

Sin embargo se puede determinar que con la intervención mediante el programa los jóvenes lograron internalizar el concepto que engloba la vida saludable y el propósito de éste, manifestando agrado e interés en seguir siendo partícipe de actividades que involucren prácticas saludables y menos sedentarias, agregando así la toma de consciencia sobre los beneficios que se pueden obtener y efectos negativos que se desencadenan al llevar una inadecuada vida saludable.

Como deja en evidencia el comentario obtenido del focus group:

“Hacer más ejercicio, dejar la comida chatarra, y eso, en UNPADE comemos ramitas, papas fritas, y en vez de eso deberíamos comer cosas más sanas como manzanas, naranjas. No comer todos los días papas y eso, porque uno se puede enfermar...”

S₆ (Cat.V: Beneficios a nivel personal)

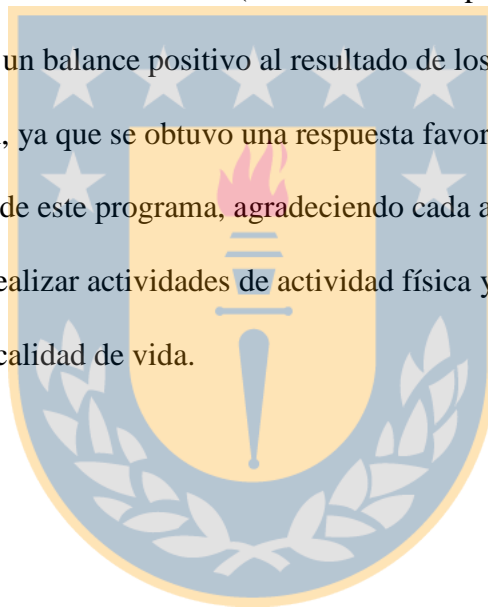
Cabe destacar que los jóvenes valoraron el propósito del programa, ya que además de fomentar hábitos de vida saludable, desarrollaron habilidades sociales que van en directo beneficio de su desarrollo personal.

Como se menciona en el focus group:

“Realmente se valora mucho lo que se hace los días sábados. Porque uno lo pasa bien, se entretiene y conoce más personas”

S₄ (Cat III: Nivel de participación en el programa).

Para concluir se realiza un balance positivo al resultado de los objetivos generados al comienzo de esta investigación, ya que se obtuvo una respuesta favorable, evidenciando que los jóvenes valoraron el propósito de este programa, agradeciendo cada actividad propuesta y destacando la importancia de realizar actividades de actividad física y de recreación, las cuales van en directo beneficio de su calidad de vida.



6.2 PROYECCIONES

Teniendo en cuenta los resultados y las conclusiones obtenidas durante esta investigación, resultaría interesante constatar los resultados obtenidos en este estudio con su aplicación en otro contexto similar, esto quiere decir, en otra institución o entidad de atención a personas con discapacidad, lo que permitiría además de validar la eficacia de instaurar un programa de intervención psico-educativa, como una forma de hacer concientizar a todas las personas, no solo aquellas en condición de discapacidad, sobre la importancia de equiparar las prácticas de una buena alimentación saludable con la ayuda de una adecuada actividad física, disponiendo de más datos sobre la calidad de vida de esta población, puesto que se abren infinitas líneas de investigación a su alrededor.

Comenzando así, por la más obvia, su implementación en otros ámbitos, lo cual puede aportar mayor consistencia a las conclusiones aquí enunciadas, de manera que la aplicación de este programa pudiera extenderse a otros contextos garantizándose la rigurosidad en la intervención, rigurosidad que le ha llevado a demostrarse eficaz para el desarrollo de una mejor calidad de vida, basándose en las prácticas de vida saludable de un grupo de personas mayores de 18 años con Discapacidad Intelectual.

Es aquí en donde nace la pregunta ¿Por qué no enfocarnos en investigar más sobre la vida saludable que conlleva esta población? Puesto que seguir generando diversos análisis en torno a este estudio, serviría como una futura propuesta para desarrollar actividades que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual, otorgando así diversos beneficios a nivel personal.

Cabe destacar que es importante experimentar con este tema, ya que muchas veces se deja de lado y se le da mayor importancia a las áreas específicas relacionadas con el currículum, olvidando así, ámbitos tanto emocionales, sociales, de salud, entre otras.



CAPITULO VII: Referencias bibliográficas



ANÁLISIS DE LA DEFINICIÓN DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA SOBRE RETRASO 2002". Recuperado de: http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/AAMR_2002.pdf

Bermudez, M. (1982). El análisis de contenidos procedimientos y aplicaciones. Recuperado de: <https://www.revistacienciasociales.ucr.ac.cr/images/revistas/33/bermudez.pdf>

Bisquerra, R. (2009). *“Metodología de la Investigación Educativa”*. Madrid, España: La Muralla.

Blasco, J y Pérez, J. (2007). *“Metodologías de Investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte”*. Editorial Club Universitario.

Bronfenbrenner (1979). *“MANUAL DE ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO DERIVADAS DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL”*. Recuperado de: http://www.upla.cl/inclusion/wpcontent/uploads/2014/08/2014_0814_inclusion_textos_discapacidad_intelectual.pdf.

“Calidad de vida y apoyos en personas con discapacidad Intelectual institucionalizados en Chile: estudio piloto”. Recuperado de: <http://www.pedagogiapucv.cl/wp-content/uploads/2016/08/Vega-y-otros-2011-Calidad-de-vida-y-apoyos-en-personas-con-discapacidad-Intelectual-institucionalizados-en-Chile-estudio-piloto.pdf>

“Calidad de vida, evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica”. Recuperado de: <https://campus.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>.

“CALIDAD DE VIDA Y SITUACIÓN DE DISCAPACIDAD”. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/3091/309126692005/>

Camacho, J. (1978). “Participación Social”. Recuperado de: https://es.unesco.org/creativity/sites/creativity/files/participacion_social.pdf

Centro de Investigación en Nutrición y Salud. (2016). *“Nutrición y Actividad Física en Personas con Discapacidad Intelectual”*. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n3/art05.pdf>

“Concepto inclusión”. Recuperado de: <https://www.incluyeme.com/que-es-la-inclusion-2/>

Decreto 170, (2009). “Fija normas para determinar los alumnos con necesidades Discapacidad Intelectual”. Recuperado de: http://infotea.blogspot.com/2011/07/conociendo-el-retraso-mental-o_20.html.

Edmunds, H. (1999). El focus group manual de investigación. NTC/Contemporary Publishing Group, Chicago.

Escudero, J. (2004). “Análisis de la realidad local: técnicas y métodos de investigación desde la animación sociocultural.” Madrid, España: Narcea Ediciones.

Etxeberria, X. (2008). “Participación ciudadana”. Recuperado de: <https://infoinvi.uchilefau.cl/glosario/participacion-ciudadana/>

Fernández, F. (2006). “Trastornos de la Conducta Alimentaria”. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n1/original1.pdf>

Fernández, F. (2016). “Nutrición y actividad física en personas con Discapacidad Intelectual” Centro de investigación en nutrición y salud. Madrid. España.

Fundación Chile. (2012). “Chile Saludable” (vol.1). Recuperado de: <https://fch.cl/wp-content/uploads/2012/11/ESTUDIO-CHILE-SALUDABLE-VOLUMEN-I.pdf>

García, A. (2007). “Diseños de Investigación en Psicología”. Madrid, España: UNED.

García, C. y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>.

Gómez-Vela y Verdugo, 2004, “Percepción de calidad de vida en personas con discapacidad y su relación con la educación”. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052016000200003

“Guía legal sobre Inclusión social de personas con discapacidad”. Recuperado de:
<https://www.bcn.cl/leyfacil/recurso/inclusion-social-de-personas-con-discapacidad>

Hernández, R. (1998). “*Metodología de la Investigación*”. Madrid, España: Ministerio de Ciencias y Tecnologías.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2003). “*Metodología de la Investigación, tercer edición*”. México: Mc Graw Hill.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2004). “*Metodología de la Investigación, Cuarta edición*”. (4). México: Mc Graw Hill.

Holton. J. (2007) “*El proceso de codificación*” Recuperado de: : <https://Dialnet-LaCodificacionEnElMetodoDeInvestigacionDeLaGrounde5248462.pdf>

Krippendorff, K. (1990). “*Metodología del análisis de contenido. Teoría y Práctica*. Barcelona, España; Paidós Ibérica S.A.

“*Las Emociones, Compréndelas para vivir mejor*”. Recuperado de:
<http://sauc.pntic.mec.es/falcon/emociones.pdf>

Lawton, P. (2002) .“*La Calidad de vida, una revisión hacia el concepto*” .Recuperado de:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Lucca, N & Berrios, R. (2003). *Investigación cualitativa en educación y ciencias sociales*. Hato Rey, PR, Publicaciones Puertorriqueñas, Inc.

Luckasson et al. (2002). *La nueva definición de la discapacidad intelectual, apoyos Individuales y resultados personales*. Recuperados de:
<http://sid.usal.es/idocs/F8/ART11724/Schalock.pdf>

Luckasson y cols. (2002, p. 73). “*ANÁLISIS DE LA DEFINICIÓN DE DISCAPACIDAD INTELLECTUAL DE LA ASOCIACIÓN AMERICANA SOBRE RETRASO MENTAL*”. Recuperado de: http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/AAMR_2002.pdf

- Maya L. “*Los Estilos De Vida Saludables: Componente De La Calidad De Vida*”. SENA 2003. Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academis.cl/bitstream/handle/123456789/3225/TPBA%20210.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Mesa, M. (2014). *La Influencia del ocio en la calidad de vida de las personas con discapacidad y Su relación con el trabajo social* (Tesis de grado). Universidad de la Laguna, San Cristóbal de la Laguna, España.
- Minello 1987, p.12. “*El ocio. Perspectiva pedagógica*”. Recuperado de: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/viewFile/RCED9393120069A/1797>.
- Monge. V. (2015) “*La codificación en el métodos de investigación o teoría fundamentada*” Recuperado de: <https://Dialnet-LaCodificacionEnElMetodoDeInvestigacionDeLaGrounde5248462.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). Recuperado de: <http://www.un.org/es/universal-declaration-human-rights/>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2007 “*Salud en las Américas*”. Recuperado de: https://www.paho.org/chi/index.php?option=com_content&view=article&id=179:obesidad&Itemid=1005
- Pérez y Devís (2003). “*Beneficios de las actividades físico deportivas para la salud*”. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/beneficios-de-las-actividades-fisico-deportivas-para-la-salud/>.
- Robirosa y otros (1990). “*La participación*”. Recuperado de: <http://agro.unc.edu.ar/~extrural/LaPARTICIPACION.pdf>
- Rodríguez Sacristán y Buceta (1995). “*Características del niño con Retraso Mental o Discapacidad Intelectual*”. Recuperado de: http://info-tea.blogspot.com/2011/07/conociendo-el-retraso-mental-o_20.html
- Rodriguez, G., Gil, J y Garcia, E. (1996). “*Metodología de la Investigación Cualitativa*”. Málaga, Aljibe.
- Sampieri, R. (2006). “*Metodología de la Investigación*”. México: Mc Graw Hill.

- Schalock, E. (2000). “*Conceptos de Calidad de Vida*”, Recuperado de: <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/evaluacion-de-calidaddevida.pdf>
- Schensul, S., Schensul, J & LeCompte, M. (1999). *Los métodos etnográficos esenciales: Observaciones, entrevistas y cuestionarios Vol 2*, Universidad de Colorado, Boulder.
- Tamayo, M. (1997). “*El Proceso de la Investigación Científica*”. México: Limusa S.A.
- Unión Interparlamentaria. (2016). “*Manual para Parlamentarios N° 26*”. Recuperado de: <http://www.refworld.org/es/pdfid/5b72fb824.pdf>.
- UNESCO, (2017). “*Guía para asegurar la inclusión y la equidad en educación*”. Recuperado de: <http://unesdoc.unesco.org/images/0025/002595/259592s.pdf>
- UNESCO, (2010). “*Una mirada hacia la inclusión: barreras en el camino a la participación*”. Recuperado de: <http://www.perspectivaeducacional.cl/index.php/peducacional/article/viewFile/101/77>.
- Vargas, Y. (2012). “*La entrevista en la investigación cualitativa: Nuevas tendencias y retos*”. Centro de Investigación y Docencia en Educación, Universidad Nacional, Costa Rica.
- Weirthein, J y Argumedo, M. (1984). “*La Participación*”. Recuperado de: <http://www.ocw.unc.edu.ar/facultad-de-ciencias-agropecuarias/extension-rural/actividades-y-materiales/actividades-y-materiales-2010/la-participacion>.



8.1 CONSENTIMIENTO EN BLANCO DIRECTORA UNPADE

Los Ángeles, 23 de marzo 2017

Estimada
Directora
Corporación Educacional UNPADE
Presente

De mi consideración:

La Universidad de Concepción, Campus Los Ángeles, en su búsqueda constante por mejorar la formación de sus estudiantes, especialmente aquellos(as) ligados al área de la Educación y Discapacidad, se permite solicitar a Ud. tenga a bien participar de un estudio que realizarán cuatro estudiantes de la carrera de Educación Diferencial: Daniela Acuña Soto, Francisca Alarcón Grandón, Jennifer Artigas Sáez y María José Ríos Soto.

El objetivo de la investigación es Analizar los hábitos de vida saludable y actividad física en personas con Discapacidad Intelectual en los rangos leve y moderada, para el desarrollo de una mejor calidad de vida, en la Corporación Educacional UNPADE de la ciudad de Los Ángeles.

La información que sea recabada a través de este medio será utilizada sólo con fines investigativos, además nos comprometemos a:

- Salvaguardar su identidad
- Utilizar los datos recogidos solo para los fines de la investigación.

En razón de lo anterior adjunto a esta carta encontrará un Consentimiento Informado, el cual deberá ser firmado por Usted y por nuestro alumno(a) en representación de la Carrera.

Esperando contar con favorable acogida a nuestra petición, le saluda cordialmente,

Alejandra Santina Robles Campos
Profesora Guía de Seminario de Título
Universidad de Concepción
Campus Los Ángeles

8.2 CONSENTIMIENTO EN BLACO APODERADOS

Los Ángeles, Octubre de 2018

Estimado (a)
Padre y/o apoderado
Presente

De mi consideración:

La Universidad de Concepción, Campus Los Ángeles, en su búsqueda constante por mejorar la formación de sus estudiantes, especialmente aquellos(as) ligados al área de la Educación y Discapacidad, se permite solicitar a Ud. tenga a bien participar de un estudio que realizarán cuatro estudiantes de la carrera de Educación Diferencial: Daniela Acuña Soto, Francisca Alarcón Grandón, Jennifer Artigas Sáez y María José Ríos Soto.

El objetivo de la investigación es Analizar los hábitos de vida saludable y actividad física en personas con Discapacidad Intelectual en los rangos leve y moderada, para el desarrollo de una mejor calidad de vida, en la Corporación Educacional UNPADE de la ciudad de Los Ángeles.

La información que sea recabada a través de este medio será utilizada sólo con fines investigativos, además nos comprometemos a:

- Salvaguardar su identidad
- Utilizar los datos recogidos solo para los fines de la investigación.

En razón de lo anterior adjunto a esta carta encontrará un Consentimiento Informado, el cual deberá ser firmado por Usted y por nuestro alumno(a) en representación de la Carrera.

Esperando contar con favorable acogida a nuestra petición, le saluda cordialmente,

Alejandra Santina Robles Campos
Profesora Guía de Seminario de Título
Universidad de Concepción
Campus Los Ángeles

8.3 VALIDACION DE ENTREVISTA POR EXPERTOS

Mg. Andrea Tapia Figueroa
Mg. Jacqueline Valdebenito Villalobos

VALIDACION DE ENTREVISTA

Título: Programa de vida saludable dirigido a jóvenes que presentan discapacidad intelectual leve y moderada del centro de formación laboral Unpade de la ciudad de Los Ángeles.

Objetivo: Analizar hábitos de vida saludable y actividad física en jóvenes con Discapacidad Intelectual, que aporten al desarrollo de una mejor calidad de vida, proponiendo actividades a realizar el segundo semestre de 2018, en la ciudad de Los Ángeles.

Objetivo de la entrevista: Conocer los hábitos de vida saludable y actividad física que tienen jóvenes con Discapacidad Intelectual.

Entrevistadores/as: Daniela Acuña, Francisca Alarcón, Jennifer Artigas, María José Ríos.

Entrevistados: Jóvenes que serán partícipes del programa de vida saludable.

Preguntas	Si	No	Observaciones
1.-¿Qué alimentos consumes diariamente?			
2.-Cuándo te dan dinero ¿Qué alimentos prefieres comprar?			
3.-¿Qué actividades realizas en tus tiempos libres? ¿Con quién las realizas?			
4.-¿Qué entiendes por actividad física?			
5.-¿Qué entiendes por vida saludable?			
6.- ¿Crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física? ¿Por qué?			

Firma Docente Comisión Evaluadora

8.4 ANALISIS DE ENTREVISTA

Eo1: (A.P)

Edad: 22

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Eo1: Eeeee, (pausa) Tallarines, arroz, papas, leche, te, pan (I.1)

Comentado [U1]: I, Alimentos básicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Compro puras tonteras (ríe), Papas fritas, completos (I.2)

Comentado [U2]: I, Comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Nada... (pausa) eeee, veo TV, escucho música (II.3) sola.

Comentado [U3]: I, Actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Hacer abdominales, lagartijas, andar en bici, de todos los ejercicios (II.6)

Comentado [U4]: I, Actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: ¿Puede ser?, Comer manzanas, verduras, frutas (I.3)

Comentado [U5]: I, Alimentación saludable

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Para tener buen ánimo y buen cuerpo... (ríe). (III.6)

Comentado [U6]: I, Importancia de la vida sana

Eo2: (R.B)

Edad:24

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Como ... Arroz, fideos, leche, pan, (I.1) completos, papas fritas, bebida (I.2) frutas (I.3)

Comentado [U7]: I, Alimentos básicos

Comentado [U8]: I, Comida chatarra

Comentado [U9]: I, Comida saludable

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Bebidas, papas fritas (I.2), chocolates (I.4), completos (I.1), puras cosas ricas...

Comentado [U10]: I, Comida chatarra

Comentado [U11]: I, Dulces

Comentado [U12]: I, Comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Yo trabajo en la construcción a veces, escucho música, veo videos en YouTube en el celular (II.5), Solo

Comentado [U13]: I, Actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Vamos hacer abdominales, planchas, correr, saltar, ejercicios en general (II.6)

Comentado [U14]: I, Actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

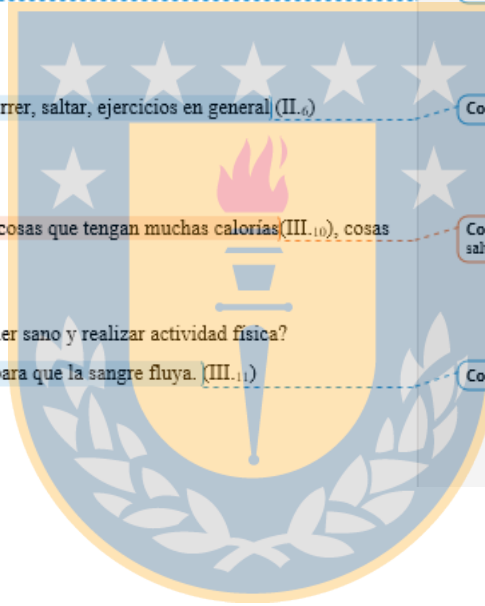
Eo: Comer cosas con poca grasa, no comer cosas que tengan muchas calorías (III.10), cosas por el estilo.

Comentado [U15]: I, Conocimiento de alimentos saludable

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Porque eso es bueno para el corazón y para que la sangre fluya. (III.11)

Comentado [U16]: I, Conocimientos de salud



Eo3: (R.A)

Edad: 21

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: eeee...de todo un poco ..., pan, comida casera del colegio(I.1), bebida, jugo, como galletas(I.2)

Comentado [U17]: I, Alimentos basicos

Comentado [U18]: I, Comida chatarra

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: galletas, chocolates(I.4), completos(I.2)

Comentado [U19]: I, dulces

Comentado [U20]: I, comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Ordenar la casa(II.7), ver TV, escuchar música, chatear en el celular (II.2). Casi siempre Sola

Comentado [U21]: I, actividades domesticas

Comentado [U22]: I, actividades de ocio

Comentado [U23]: I, actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Ejercicios, abdominales, hacer zumba, los ejercicios que hacemos en el colegio(II.6)

Comentado [U24]: I, actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: Comer frutas, comer queso, alimentos sanos que no hagan engordar (III.10)...(ríe).

Comentado [U25]: I, Conocimiento de alimentos saludable

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Porque si uno come chatarra hace mal y engorda(III.9)

Comentado [U26]: I, importancia vida sana

Eo4:(E.M)

Edad: 24

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Sopas, tallarines, lentejas, porotos(I.1)

Comentado [U27]: I₁ alimentos básicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Comida saludable(III.9)

Comentado [U28]: I₁ importancia vida sana

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: voy a las actividades con Amuyen de la Universidad de Concepción(II.3) los sábados

Comentado [U29]: I₁ actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Todo lo que significa deporte, fútbol y cosas así(II.2)

Comentado [U30]: I₂ actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

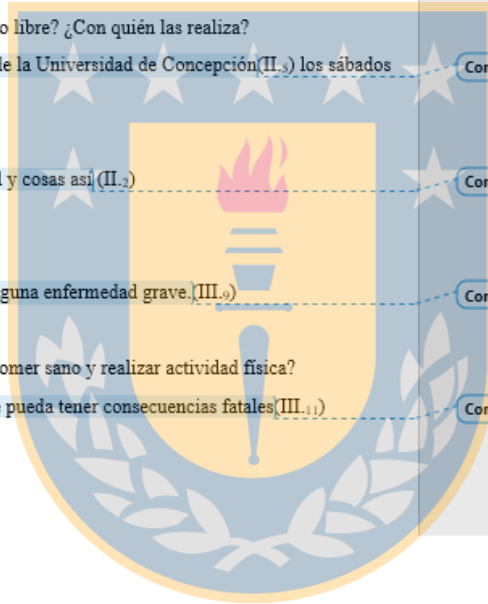
Eo: Cuando uno se cuida para no tener alguna enfermedad grave.(III.9)

Comentado [U31]: I₁ importancia vida sana

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Para no tener alguna enfermedad que pueda tener consecuencias fatales(III.11)

Comentado [U32]: I₁ conocimientos de salud



Eo5: (J.P)

Edad:21

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: En el desayuno; pan con pate, jamón, queso, manjar, etc. En el almuerzo; arroz, fideos, cazuela, porotos, lentejas, puré(I.)

Comentado [U33]: I, alimentos basicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Completos, bebidas, helado, dulces, papas fritas, etc(I.)

Comentado [U34]: I, comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Todos los sábados, voy a la UdeC(II.) Los sábados por medio voy a misa con mi papa muy temprano a las 06:40 am porque la misa empieza a las 07:00 y termina a las 8 y bueno, escucho música, veo mis programas por internet (II.) Estar con mi familia

Comentado [U35]: I, actividades de ocio

Comentado [U36]: I, participación en la comunidad

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Es hacer ejercicio para poder movernos todo nuestro cuerpo(II.)

Comentado [U37]: I, actividad fisica

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: Es tener vida propia para que podamos cuidar nuestro cuerpo y no enfermarnos(III.)

Comentado [U38]: I, importancia vida sana

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Para no poder engordar y hacernos obesos (III.)

Comentado [U39]: I, importancia vida sana

Eo6:(M.P)

Edad: 24

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Pan y jamón, leche, carne etc. verduras.(I.1)

Comentado [U40]: I, alimentos básicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Chocolate, helado, completos y sándwich.(I.2)

Comentado [U41]: I, comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Los días sábados voy a la U de Conce, escucho música, juego play (II.3) y comparto con mi familia

Comentado [U42]: I, participación en la comunidad

Comentado [U43]: I, actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Hacer ejercicio todos los días(II.6)

Comentado [U44]: I, actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: Tener una buena alimentación y hacer ejercicio (III.9)

Comentado [U45]: I, importancia vida sana

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Para fortalecer los huesos y los músculos(III.11)

Comentado [U46]: I, conocimiento de salud

Eo7: (M. V)

Edad: 36

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo : Puré, carne, arroz, fideos (I.1), galletas, bebidas (I.2)

Comentado [U47]: I₁ alimentos básicos

Comentado [U48]: I₂ comida chatarra

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo : Helados, papas fritas, sándwich (I.2)

Comentado [U49]: I₂ comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo : veo televisión (II.5), eeeee, cosas de casa, eeeee ordenar con su mama (II.7)

Comentado [U50]: I₂ actividades de ocio

Comentado [U51]: I₂ actividades domesticas

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: aseo, barrer, lavar loza (II.7)

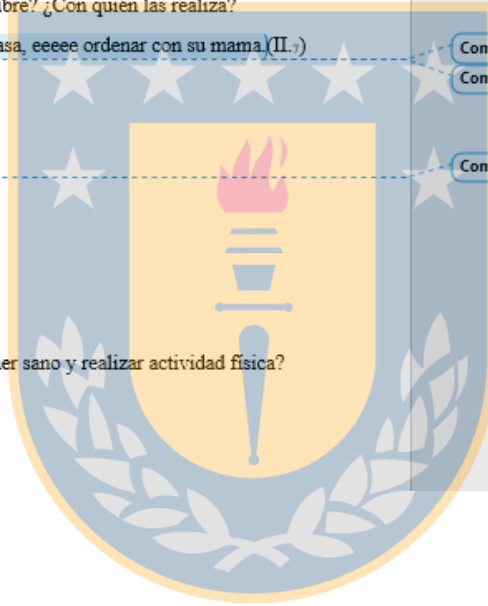
Comentado [U52]: I₂ actividades domesticas

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: no responde.

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: a que no se canse el cuerpo



Eo8: (C.M)

Edad: 30

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Puré, sopas, pan, huevo, café, frutas, cereales, leche (I.1)

Comentado [U53]: I: alimentos básicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Galletas, cereales, chocolates, suflitos, papas fritas (I.2)

Comentado [U54]: I: comida chatarra

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Ayudar en el aseo (II.7), escuchar música, ver TV, jugar en el teléfono (II.5)

Comentado [U55]: I: actividades domesticas

Comentado [U56]: I: actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Correr, hacer trote, caminar (II.6)

Comentado [U57]: I: actividad fisica

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: Comer frutas, ensaladas, lechuga (I.3)

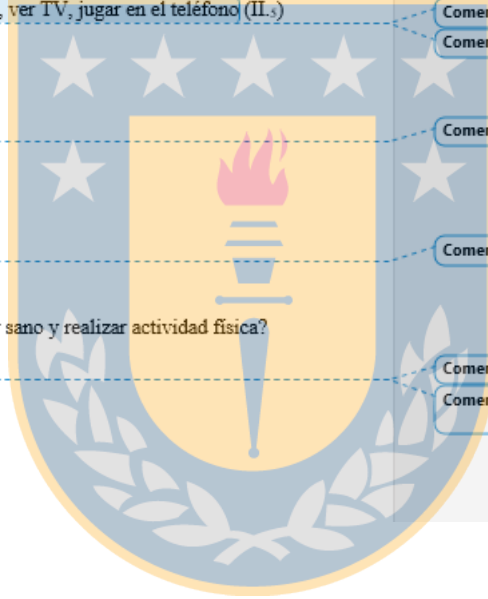
Comentado [U58]: I: alimentación saludable

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Para la salud, para estar en forma (III.9)

Comentado [U59]:

Comentado [U60R59]: I: importancia vida sana



Eo9: (K.I)

Edad:39

Er: ¿Qué alimentos consumes diariamente? Nómbralos

Eo: Te, pan, comida casera de colegio, yogurt (I₁)

Comentado [U61]: I₁ alimentos básicos

Er: ¿Cuándo te dan dinero? ¿Qué alimentos prefieres comprar?

Eo: Compro Completos, compro papas fritas (I₂)

Comentado [U62]: I₂ comida chatarra

, compro galletas, cuchufli, golosinas (I₄)

Comentado [U63]: I₄ dulces

Er: ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? ¿Con quién las realiza?

Eo: Hago aseo (II₁), escuchar música, ver TV (II₃)

Comentado [U64]: I₁ actividades domesticas

Comentado [U65]: I₃ actividades de ocio

Er: ¿Qué entiendes por actividad física?

Eo: Hacer ejercicio para adelgazar (II₆)

Comentado [U66]: I₆ actividad física

Er: ¿Qué entiendes por vida saludable?

Eo: Comer frutas, correr, comer cosas más sanas (III₆)

Comentado [U67]: I₆ importancia vida sana

Er: ¿Por qué crees tú que es importante comer sano y realizar actividad física?

Eo: Eee, se mejora de la gordura, baja de peso (IV₁₂)

Comentado [U68]: I₁₂ aspecto fisico

8.5 PROPUESTA DE ACTIVIDADES

Para que el programa tenga el efecto esperado, es necesario planificar las actividades, teniendo en cuenta los intereses y características generales del grupo, proponiendo actividades que cumplan con los fines previstos. Por lo tanto, la planificación deber ser realizada de forma rigurosa y ordenada.

A continuación, se presenta la propuesta de actividades a realizar con los jóvenes a lo largo del programa de intervención de vida saludable durante los meses propuestos.

Tabla 11
Cronograma de actividades a realizar

Fecha	Nombre de la Actividad	Lugar
<i>20 de Octubre, 2018.</i>	¿Cómo me alimento?	Universidad Concepción.
<i>27 de Octubre, 2018.</i>	“Sacude, sacude” (Zumba)	Gimnasio
<i>10 de Noviembre, 2018.</i>	“Somos Scout”	Grupo Scout
<i>17 de Noviembre, 2018.</i>	“En Armonía con mi cuerpo”	Salón de Yoga.
<i>24 de Noviembre, 2018.</i>	Momentos Saludables	Casa de monitora del Programa

Fuente. Elaboración propia

8.6 NOTAS DE CAMPO

Nombre de la Actividad: ¿Cómo me alimento?

Fecha: Sábado 20 de Octubre de 2018

Hora: 11:00 a 12:30

Lugar: Universidad de Concepción, Campus Los Ángeles.

Objetivo de la actividad: Dar a conocer información relevante a los jóvenes sobre la importancia de tener hábitos de alimentación saludable combinado adecuadamente con actividad física.

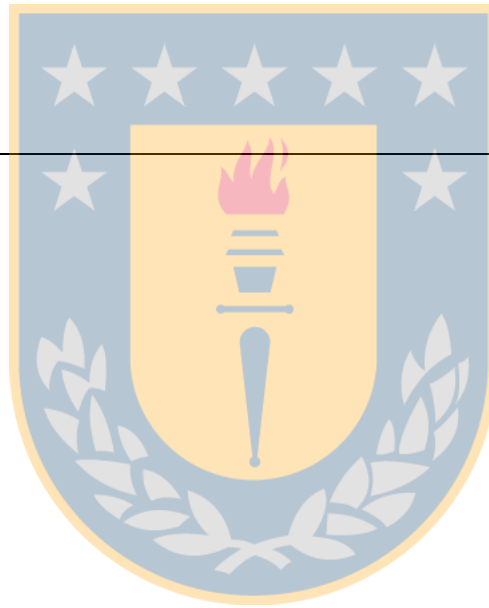
N° de participantes	Condiciones ambientales	Grado de participación registrado	Comportamiento observado	Valoración general de la actividad
8 Jóvenes participantes del programa	La actividad fue llevada a cabo dentro de una sala de clases de la Universidad de Concepción. Los jóvenes se sentaron de forma individual y en el lugar que ellos escogieron de la sala. Durante la actividad de realización del collage, los jóvenes tuvieron la posibilidad de formar grupos y trabajar de forma más cómoda favoreciendo la socialización y participación.	Los jóvenes participaron activamente durante la charla expuesta por la nutricionista, evidenciando conocimientos y experiencias personales referidas al tema de alimentación saludable. Luego en la actividad de reconocer que tipos de alimentos son buenos y malos para nuestro organismo y en la realización de collage, participaron con agrado y de forma más espontanea.	Durante la presentación de la nutricionista el comportamiento de los jóvenes fue óptimo y acorde al contexto. Mostrando respeto y atención. En la actividad final (confección de collage) los jóvenes se mostraron inquietos y ansiosos.	El objetivo de la actividad fue el esperado, ya que los jóvenes acogieron la información entregada, expresando los cambios de hábitos alimenticios que tendrán desde ahora.

Hallazgos

H₁: Los jóvenes demostraron respeto ante la exposición de la profesional, respondían a las preguntas que ella realizaba y daban sus opiniones y experiencias frente al tema de alimentación saludable. Los S₂ y S₅ expresaron y relataron conocimientos sobre los alimentos que son perjudiciales para la salud.

H₂: El S₃, señaló durante la realización de la charla, que no le gustaban los “yogurt ni las comidas con light”

H₃: Se evidencio compañerismo y trabajo en equipo a la hora de realizar collage alusivo a los hábitos saludables y no saludables, demostrando los conocimientos aprendidos durante la charla.



Nombre de la Actividad: Sacude, Sacude

Fecha: Sábado 27 de Octubre de 2018

Hora: 11:00 a 13:00

Lugar: Gimnasio Sportlife, Sede Av. Alemania, Los Ángeles.

Objetivo de la actividad: Incentivar la expresión corporal y movimientos coordinados del cuerpo a través del baile.

N° de participantes	Condiciones ambientales	Grado de participación registrado	Comportamiento observado	Valoración general de la actividad
11 Jóvenes participantes (7 del Programa y 4 del voluntariado AYUN) 4 Alumnas grupo AYUN Profesora Alejandra Robles	El día estaba soleado. Los jóvenes se reunieron en la Universidad de Concepción, para luego dirigirse caminando hacia el gimnasio.	Los jóvenes participaron de manera espontánea durante la actividad con mucho entusiasmo y energía, dejando de lado la vergüenza y por sobretodo dejándose llevar por la música, puesto que cada uno de los jóvenes participó activamente durante toda la clase, sin ninguna dificultad.	Desde la llegada a la universidad los jóvenes se mostraban muy ansiosos por la actividad a realizar. Luego en la llegada al gimnasio hasta el término de la actividad se observó un comportamiento adecuado a la situación que se estaba viviendo, evidenciando la satisfacción por parte de los jóvenes al participar de la clase de zumba.	El objetivo de la actividad fue el que se esperaba por parte de los participantes, ya que los jóvenes lograron involucrarse en una clase típica de Zumba dentro de un gimnasio, logrando una inclusión y aceptación plena de los jóvenes con el resto del grupo.

Hallazgos

H₁: Los jóvenes se mostraron alegres y motivados por la actividad, puesto que a la mayoría les gusta el baile y disfrutaban con la música. La clase fue llevada a cabo en su totalidad por todos los jóvenes, ninguno se rindió ante el cansancio que implica realizar una clase de zumba.

H₂: La personalidad extrovertida del S₈, le permitió interactuar de manera sociable con las demás asistentes a la clase de zumba de manera recíproca.



Nombre de la Actividad: “Somos Scout”

Fecha: Sábado 10 de Noviembre de 2018

Hora: 10:30 – 13:00

Lugar: Iglesia San Francisco, Los Ángeles

Objetivo de la actividad: Promover la participación y socialización de los participantes, realizando dinámicas y juegos que involucren movimientos corporales.

N° de participantes	Condiciones ambientales	Grado de participación registrado	Comportamiento observado	Valoración general de la actividad
5 Jóvenes participantes del programa	La actividad fue llevada a cabo en los salones de la Iglesia San Francisco, ubicada en calle Mendoza, Los Ángeles. Debido a las condiciones climáticas (lluvia) la asistencia para esta actividad fue baja.	Al inicio de la actividad, cada participante que asistió, debió presentarse al grupo Scout, en dicha instancia algunos jóvenes se mostraron un tanto tímidos, pero todos lograron involucrarse con el resto del grupo.	El comportamiento de los jóvenes fue acorde a las diversas situaciones que se presentaron, escuchaban atentamente instrucciones y las seguían de manera adecuada. Evidenciaron respeto por sus compañeros y por el resto de los participantes de la actividad.	El resultado de esta actividad fue mayor a lo esperado, ya que los jóvenes no solo gozaron de una instancia recreativa, sino que también trabajaron otros aspectos importantes para su desarrollo en general. Cada dinámica exigía de diversas habilidades tales como, motrices, visuales, de reflejos, cognitivos (memoria, atención, concentración),

	<p>metodología de trabajo y participando de diversas dinámicas que ellos realizan.</p>	<p>compartiendo risas y experiencias de vida de manera recíproca, resultando ser una actividad enriquecedora para todos los participantes.</p> <p>Cabe destacar, que el grupo Scout reitero en varias ocasiones, la invitación a que los jóvenes del programa participaran de manera activa y constante junto a ellos.</p>		<p>audición, entre otros. Aspectos que se consideran importantes a la hora de trabajar con jóvenes que presentan DI.</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hallazgos
<p>H₁: Los jóvenes al participar de las dinámicas propuestas por el grupo scout lograron realizaron movimientos corporales tales como; saltar, correr, brincar, bailar, lanzar pelota, entre otros. Aspectos importantes para ejercitar partes de su cuerpo.</p> <p>H₂: Los participantes del programa demostraron interés en participar y respondieron de manera activa a las conversaciones de cada sub-grupo que compone el grupo Scout. El S₂ y S₄ comentaban al resto del grupo las actividades que realizan a diario en Unpade compartiendo sus experiencias y sus habilidades en cada taller laboral que participan.</p>

Nombre de la Actividad: “En armonía con mi cuerpo”

Fecha: Sábado 17 de Noviembre de 2018

Hora: 11:00 a 12:00

Lugar: Sala Universidad de Concepción, Campus Los Ángeles.

Objetivo de la actividad: Estimular el conocimiento del cuerpo y mejora de las posturas, además de equilibrar emociones y favorecer la respiración.

N° de participantes	Condiciones ambientales	Grado de participación registrado	Comportamiento observado	Valoración general de la actividad
11 jóvenes participantes (8 jóvenes del Programa y 3 del grupo AYUN) Instructora de Yoga 4 Alumnas grupo AYUN	La actividad fue realizada en una sala de la Universidad de Concepción. En la sala estaban distribuidas varias colchonetas, una para cada asistente, de manera en que los participantes se pudieran ubicar sobre ellas para realizar las actividades. La instructora de Yoga se ubicó frente a ellos y en ocasiones sobre el escritorio para tener mayor visibilidad de los	Los jóvenes participaron con entusiasmo y energía, ya que les llamaba mucho la atención participar de esta actividad. Se dejaron llevar por el sonido de la música y las distintas posturas realizadas con el cuerpo, aunque algunas tenían un grado de dificultad, nunca dejaron de intentarlo. La mayoría de los jóvenes participó activamente durante toda la actividad.	A medida que los jóvenes llegaban a la universidad se mostraban muy intrigados por saber qué actividad se realizaría. Algunos tenían ciertos conocimientos de lo que era el yoga y otros solo lo conocían por nombre. Los participantes disfrutaron de la actividad, se conectaron con su propio cuerpo, con su ser interno y lograron con perseverancia y entrega concluir la	La actividad cumplió el objetivo que se había propuesto, ya que insertar a estos jóvenes en la práctica de esta disciplina les permite obtener conocimientos sobre qué es la Yoga y qué beneficios se pueden obtener al mantener un equilibrio con nuestro cuerpo y mente.

	<p>movimientos a realizar.</p>	<p>La clase se finalizó realizando rondas como acto de meditación, para darnos abrazos entre los asistentes a modo de transmitir nuestras vibras.</p>	<p>actividad. Durante la clase de yoga se observó un comportamiento adecuado a la situación, respetando y siguiendo al mismo tiempo los movimientos dirigidos por la instructora.</p>	
--	--------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--



<p>Hallazgos</p>
<p>H₁: Al inicio de la actividad, el S₅ indicó tener conocimientos previos sobre qué es el yoga y algunas posturas que él realiza en casa observando videos.</p> <p>H₂: S₁ manifestó incomodidad a la hora de realizar las diversas posturas que implica el yoga, esto debido a su condición física de sobrepeso.</p> <p>H₃: La mayoría de los participantes se esforzaron por realizar todos los movimientos propuestos, aunque con un poco de dificultad, debido a la rigidez que algunos presentan.</p>

Nombre de la Actividad: “Momento saludable”

Fecha: Sábado 24 de Noviembre de 2018

Hora: 11:00 a 13:00

Lugar: Casa de Monitora del Programa. Lauca 0685, Villa España.

Objetivo de la actividad: Entregar conocimiento y propuestas sobre la preparación de algunos alimentos saludables.

Nº de participantes	Condiciones ambientales	Grado de participación registrado	Comportamiento observado	Valoración general de la actividad
10 jóvenes participantes (8 del Programa y 2 del Voluntariado AYUN)	Día soleado. Los jóvenes se sentaron al aire libre, alrededor de una mesa.	Junto a los jóvenes se prepararon fajitas rellenas con diversos vegetales y carne de pollo. Además de un tutti-fruti, para luego consumirlos y compartir un momento agradable.	Los participantes interactuaron con sus pares respetando turnos a la hora de comentar diversas temáticas sobre las actividades que se realizaron durante el programa de vida saludable. Demostraron agrado y motivación de seguir realizando variadas actividades que involucren hábitos de vida saludable.	Logró ser una actividad de cierre del programa, en la cual los jóvenes dieron a conocer lo aprendido durante las actividades. Resaltando la importancia de equilibrar actividad física con una alimentación saludable, y así prevenir diversas enfermedades.

Hallazgos

H₁: En esta instancia se dio espacio para realizar nuestro Focus Group, en el cual se abordaron temáticas con respecto a las actividades realizadas y a los beneficios que estas conllevan. Instancia, además, en la cual los jóvenes también enfatizaron el tema de la discriminación y poca inclusión que todavía existe en nuestra sociedad. Los S₁, S₂ y S₄ fueron quienes más opinaron sobre este tema, donde señalaron “... la gente dice que hay inclusión, pero no hay, todavía se discrimina por ser diferente”

H₂: S₁ Relata querer alimentarse de mejor manera, consumiendo más vegetales y verduras, menciona que sus favoritos son: brócoli, lechuga, tomate... etc

H₃: Los jóvenes dieron a conocer lo aprendido durante este periodo y señalaron que mejorarán sus hábitos de alimentación y que participarán de actividades físicas más a menudo.

H₄: S₃ señaló que en su hogar su madre comenta que los alimentos saludables son de alto costo.

H₅: S₁ comenta “a mí me gusta salir, pero que no sola, y como a los chiquillos no le dan permiso, me tengo que quedar en la casa”

8.7 TRANSCRIPCIÓN FOCUS GRUPO

Categorías	Preguntas	Citas de los Participantes	Análisis de los participantes
<p>I: Percepción de actividades realizadas en el programa</p>	<p>¿Las actividades llevadas a cabo durante el programa fueron diferentes a las que realizas en tu tiempo libre?</p>	<p>S9 : “si, porque en la casa me lo paso encerrada” (Cat I)</p> <p>S3: “me gusto la zumba, la yoga, (...) porque yo en la casa no hago nada yo...” (Cat I)</p> <p>S2: “eee, me gustan todas todas las actividades que hacemos cada día diferentes cosas, (...) bueno, yo no estoy nunca en la casa... estoy trabajo y de ahí tomo un tiempo de hacer música, bailar a veces”(Cat I)</p> <p>S1: si... porque en la casa uno se aburre eeee... por ejemplo yo me aburro en la casa, pero ahora que voy al local de Unpade no me aburro tanto, por ejemplo, con los chiquillos no puedo salir.... Cat I Y uno se aburre en la casa y aparte de aseo aseo no hago nada más.</p> <p>S6: “hacer zumba...yoga, si, diferentes porque en la casa yo no hago eso, ir para allá es alegre, lo paso</p>	<p>La mayoría de los sujetos presento gran interés por las actividades realizadas, ya que manifiestan que la mayor parte del tiempo libre permanece en sus casas sin realizar ninguna actividad más allá de lo cotidiano como quehaceres del hogar.</p>

<p>II :Apreciación personal del programa</p>	<p>¿Qué te parecieron las actividades realizadas durante el programa?</p>	<p>bien... compartir con los demás también” Cat I)</p> <p>S4:“si, porque uno sale de la rutina, no está encerrado en la casa, haciendo nada” Cat I)</p> <p>S10:“si, porque en la casa a veces me aburría, me la pasaba encerrada en la pieza, es bacán compartir con los chiquillos, es algo nuevo y diferente” (Cat II)</p> <p>S9: “Entretenidas, lo pase súper bien, no fui a algunas pero no importa, igual lo pase bien Cat II)... me gustaron”</p> <p>S3: “bacán, porque así uno no come cosas chatarras y comemos cosas saludables Cat II)... como frutas y agua, porque la bebida tiene mucha azúcar, lo pase bien... entretenido, bacán”</p> <p>S2: “las veces que yo he ido lo pase bien, igual igual, pasándola bien con ustedes eeee, eso, pasándolo bien y haciendo cosas saludables y eso es</p>	<p>Se concuerda que fueron actividades entretenidas y que los hacía sentir bien, además relatan que fue beneficioso para complementar los conocimientos que tenían respecto al cuidado de la salud. Potenciando la vida saludable.</p>
--------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>bueno para la salud de uno, eso” Cat II)</p> <p>S1: “Cuando yo participe de la clase de yoga quede toda machucà... Cat II) y en un momento me quede dormida jajaja, igual lo pase bien”</p> <p>S6: “super buenas, porque uno moverse, trabajar con el cuerpo y... eso pu, es bueno y saludable... hay que cuidarse siempre” Cat II)</p> <p>S4: “Las actividades del programa igual se valoran mucho, lo que es la charla de la alimentación saludable, todo lo que fue la yoga, y todo lo que ustedes hacen con nosotros, porque salimos de algo que es realmente (paua)... nos quita tiempo como de repente estudiar, y es bueno estar con ustedes y pasarlo bien con los chiquillos también” Cat II)</p> <p>S10: “Participo muy poco pero me gustaron, igual es bueno hacer actividades físicas, porque así uno no se enferma no se muere y no va a parar al hospital, como todos van a parar al hospital, porque así no tiene cáncer y no se muere, eso (Cat III)</p>	
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>III: Nivel de participación en el programa</p>	<p>¿Te gustó participar del programa? ¿Por qué? ¿Te gustaría seguir realizando actividades recreativas enfocadas a la vida saludable?</p>	<p>S9: “siii, me encanto lo encontré súper bueno, y participamos todo el grupo. Me gustaría seguir participando” (Cat III)</p> <p>S3: “Sii, aprendí a andar sola, a salir con las chiquillas, y me gustaría seguir haciéndolo” (Cat III)</p> <p>S2: sii, bueno me gusto participar de la zumba, del yoga, me gusta participar de este taller, me gusta participar, eso es lo que más me encanta participar”(Cat III)</p> <p>S1: Si, si me gusto para conocer más gente compartir más con los chiquillos, el yoga no me gusto, pero igual la pese bien, me encanto el taller y si me gustaría seguir participando. (Cat III)</p> <p>S6: si me gustó mucho porque para conocer a ustedes, me gustó mucho participar todos los días sábados, porque uno se sale de la rutina, que lo que le gusta hacer, salir con los</p>	<p>La totalidad de los participantes coinciden en lo positivo que resulto el programa para ellos, además de mostrar interés por seguir participando de este tipo de actividades enfocadas a la vida saludable.</p>
---------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>compañeros, distraerse y vitrinear, y como los sábados siempre salimos, pasar un rato agradable, (Cat III) compartir. Me gustaría seguir participando”</p> <p>S4: “Si, realmente se valora mucho lo que se hace los días sábados, porque uno lo pasa bien se entretiene, hecha la talla, trata de conocer más personas que uno no conoce, se puede llevar bien con otras personas. (Cat III) Si me gustaría seguir participando de las actividades que se realizan los días sábados”</p> <p>S10: Si, llevo poco aquí, pero igual me gusto, me encantaron, me gusta participar con los chiquillos, me encantaría seguir participando”(Cat IV)</p>	
<p>IV: Actitud y comportamiento de la comunidad frente a la discapacidad</p>	<p>¿Te sentiste cómodo con la recepción de las demás personas involucradas en las actividades que realizamos?</p>	<p>S9: “Si me sentí súper cómoda” (Cat IV)</p> <p>S3: “Me sentí bien, súper cómoda” (Cat IV)</p>	

		<p>S2: “Las actividades que me han gustado, la gente fue agradable, me sentí bien, como un integrante más, cuando conocimos a las personas nos saludan agradablemente, reciben bien, me siento bien con ustedes participando” (Cat IV)</p> <p>S1: “Me recibieron buena onda, me recibieron simpático eeee lo pasé bien sí, me reí arto, fue agradable y me sentí muy cómoda” (Cat IV)</p> <p>S6: “me sentí súper cómodo con la gente que nos recibieron y esooo, estoy feliz como estoy yo” (Cat IV)</p> <p>S4: “Me sentía bien, cómodo, se siente feliz porque compartir con otras personas nos hace bien, hay gente que discrimina, que no sabe que hay personas en situación de discapacidad” (Cat IV)</p> <p>S10: si me sentí muy acogida porque en el colegio a mí me molestaban, me sentí muy acogida, con la gente que me decía venga para acá que usted es bienvenida, no como en el colegio que me molestaban, y en segundo medio me salí porque me pegaban”(Cat V)</p>	<p>Los sujetos relatan que sí, se sintieron cómodos al participar en actividades en conjunto con la comunidad, además expresan que les complace que se generen estas instancias en las que no los discriminan por su condición de discapacidad. Puesto que narran experiencias vividas donde recibían maltrato, discriminación y bulling por parte de la sociedad.</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>V: Beneficios a nivel personal</p>	<p>¿Qué beneficios crees que puedes destacar a nivel personal al haber participado del programa los días sábados?</p>	<p>S9: “Es que es muy importante porque nos ayuda aaaa que no comamos cosas chatarras, cosas buenas para la salud, mejor salud...” (Cat V)</p> <p>S3: “Comer bien, hacer ejercicio, hacer zumba, hacer yoga, me puede ayudar en lo físico, al cuerpo, dejar la comida chatarra, para tener una vida saludable” (Cat V)</p> <p>S1: Hacer más deporte (pausa), para comer comida saludable (Cat V) a mí me encanta las ensaladas, la acelga, las lechugas, el brócoli me gustan todo tipo de ensaladas comer más saludable comer más fruta tomar más agua, menos bebida, menos comida chatarra.</p> <p>S2: “Puede ser que...podemos tener comida muy saludable, comer frutas, ensaladas, vegetales, también puede ser cosas como de ensalada, y uno sabe que debe comer eso, mi cuerpo necesita energía por lo que hay que comer cosas que sean eficientes para el cuerpo” (Cat V)</p>	<p>Los sujetos concluyen que el programa resulta beneficioso para su salud, puesto que combinar una alimentación saludable con buena actividad física puede prevenir diversas enfermedades relacionadas con su salud, bienestar físico y personal.</p>
-------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>S6: “Hacer más ejercicio, dejar la comida chatarra, y eso, en Unpade comemos ramitas, papas fritas, y en vez de eso deberíamos comer cosas más sanas, como manzanas, naranjas. No comer todos los días papas y eso, porque uno se puede enfermar, le cortan las piernas los brazos...” (Cat V)</p> <p>S4: “Que realmente se aprende mucho del taller de comida saludable, uno aprende mucho a evitar comer comida chatarra, porque la diabetes igual es una enfermedad que a uno lo va matando por dentro” (Cat V)</p> <p>S10: “Bien porque si uno no hace educación física se puede enfermar, y en el hospital le cortan los brazos las piernas, le cortan el pelo. Hay que tomar más agua, comer más fruta, no comer más chatarra, no comer muchas papas fritas”</p>	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

8.8 EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



