

# LA DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN RELACIÓN CON EL DEPORTE

TRABAJO DE FIN DE GRADO.

Nombre: Diego García Hernández y María Peraza Pacheco

Nombre y apellidos del tutor/a: Celsa María Cáceres Rodríguez

Nombre y apellidos del cotutor/a: Felipe Manuel Rosa González

Grado en Trabajo Social

Convocatoria: marzo de 2020

Universidad de La Laguna

## RESUMEN

El objetivo de este estudio es conocer la repercusión que tiene el deporte en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas con discapacidad intelectual (en adelante PCD-i).

El tema ha sido elegido debido a que actualmente existen escasos estudios que relacionen el deporte, las habilidades sociales y la discapacidad intelectual. Además es un tema poco estudiado y supondría un avance en cuanto a la calidad de vida de las PCD-i.

Se indagó en la perspectiva que tienen las familias y/o personas de apoyo sobre las habilidades sociales, para lo que se utilizó el cuestionario de Goldstein (et al 1978) que fue completado por personas de referencia, tales como monitores/as, padres, hermanos/as. En la mayoría de casos se envió por correo electrónico y fue autocompletado, pero también se hicieron cuestionarios en pequeñas entrevistas de forma presencial.

El estudio que se ha llevado a cabo es descriptivo, exploratorio y transversal y se ha realizado desde el mes de septiembre de 2019 hasta el mes de marzo de 2020.

Los datos se han sido recabados en varios centros como Probosco, Huerto de Camino de Chasna, Asmipuerto, Asociación Horizonte y familias que no pertenecen a ninguno. Se realizaron un total de 60 cuestionarios a familias, monitores/as hermanos/as o a tutores/as de las PCD-i. Se dividieron en dos grupos, 30 con PCD-i que hacen deporte y 30 PCD-i que no lo realizan.

Para el análisis de resultados se han comparado las habilidades sociales de las PCD-i que realizan algún tipo de deporte con las PCD-i que no lo realizan, mediante un

test de comparación de medias globales y para cada grupo de habilidades analizadas que son 6.

Los resultados obtenidos han mostrado que las PCD-i que realizan deporte tienen unas habilidades sociales más altas que las personas que no realizan ningún tipo de deporte.

## ABSTRACT

The objective of this study is to know the impact that sport has on the development of the social skills of people with intellectual disabilities (PCD-i).

This topic has been chosen because nowadays has few studies that relate to sport, social skills and intellectual disability. Also, this topic in the past was not studied and now would be a breakthrough in terms of the quality of life of PCD-i.

We research in the perspective of families and support people on social skills, for which the questionnaire of Goldstein (et al 1978) it was completed by reference persons, such as monitors, parents, siblings. In most cases it was sent by email and was self-completed, questionnaires were also done in small interviews in person.

The study that has been carried is descriptive, exploratory and transversal and it has been carried from September 2019 until March 2020.

The data has been collected in several centers such as Probosco, Huerto de Camino de Chasna, Asmipuerto, Asociación Horizonte and families that don't not belong to any of this centers. A total of 60 questionnaires were made to families, sibling monitors or tutors of the PCD-i and they were divided into two groups, 30 with PCD-i that do sports and 30 PCD-i that don't do it.

For the analysis of results, the social skills of the PCD-i who perform some type of sport have been compared with the PCD-i who don't perform it, through a comparison test of global averages and for each group of skills analyzed that are 6 .

The results obtained has showed that PCD-i who do sports have higher social skills than people who do not do any kind of sport.

**PALABRAS CLAVES:** discapacidad intelectual, deporte, habilidades sociales, calidad de vida, trabajo social.

**KEYWORDS:** intellectual disability, sport, social skills, quality of life, social work.

## ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN:   | 5  |
| 1. FUNDAMENTACION TEORICA:  | 6  |
| 1.1 La discapacidad, y la discapacidad intelectual.                     | 6  |
| 1.2 Deporte y sus tipos, actividad física y ejercicio.                  | 8  |
| 1.3 Habilidades sociales.   | 9  |
| 1.4 Beneficios del deporte en la vida de las personas con discapacidad. | 12 |
| 1.5 Antecedentes sobre la relación de las HHSS, deporte y PCD-I.        | 14 |
| 1.6 Papel del trabajador/a social.                                      | 16 |
| 2. OBJETIVOS:   | 19 |
| 3. MÉTODO   | 20 |
| 3.1. Los participantes  | 20 |
| 3.2. El instrumento:  | 23 |
| 3.3. Procedimiento.   | 24 |
| • Planteamiento/Diseño  | 24 |
| • Trabajo de campo;   | 24 |
| • Análisis/Conclusión   | 25 |
| 4. DISCUSIÓN:   | 30 |
| 5. CONCLUSIONES:  | 36 |
| 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS:                                  | 37 |
| 7. ANEXOS.  | 40 |
| 1. Carta de presentación a los centros.                                 | 40 |
| 2. Cuestionario de Goldstein.   | 40 |
| 3. Cuestionario de Goldstein adaptado.                                  | 45 |

## INTRODUCCIÓN:

El tema elegido para la elaboración de este trabajo de fin de grado ha sido la relación existente entre desarrollo de habilidades sociales y la práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual. Se trata de explorar si el deporte influye en las habilidades sociales de las personas con discapacidad intelectual.

Después de revisar los estudios existentes sobre esta relación se estimó conveniente realizar un estudio exploratorio en una muestra de PCD-i en Tenerife, dado que no se ha localizado ningún trabajo sobre esa realidad y se considera que puede aportar información útil para mejorar y/o ampliar las experiencias que se están realizando, de modo que se pueda contribuir a formular propuestas concretas para aprovechar las oportunidades de desarrollo de habilidades sociales en este grupo mediante la práctica deportiva.

En este caso, utilizando la información proporcionada por los monitores, tutores y familiares de PCD-i mediante la autoadministración del cuestionario de Goldstein (et al 1978) y/o mediante entrevistas realizadas para completarlo.

Este trabajo parte de la pregunta ¿El deporte mejora las habilidades sociales (en adelante HHSS) de las PCD-i? y tiene como objetivo general conocer el efecto del deporte en las habilidades sociales de las PCD-i.

En este documento se encuentra en primer lugar la justificación teórica, a la que siguen los objetivos, el método, los resultados, la discusión, las conclusiones y por último las referencias bibliográficas.

## 1. FUNDAMENTACION TEORICA:

Partiendo de la pregunta de investigación ¿El deporte mejora las HH.SS. de las PCD-I? se expondrá en este bloque los conceptos de discapacidad y discapacidad intelectual, la definición de deporte y sus tipos (individual y colectivo) la definición de actividad física, también la definición de habilidades sociales, los beneficios del deporte en PCD-i, investigaciones que apoyan nuestra investigación, y el papel de quienes realizan trabajo social.

### 1.1 La discapacidad, y la discapacidad intelectual.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) “más de mil millones de personas viven en todo el mundo con alguna forma de discapacidad, en los años futuros la discapacidad será un motivo de preocupación aún mayor, pues su prevalencia está aumentando” (Organización Mundial de la Salud, 2011)

La OMS también establece que “personas con discapacidad conforman uno de los grupos más marginados del mundo. Esas personas presentan peores resultados sanitarios, obtienen resultados académicos inferiores, participan menos en la economía y registran tasas de pobreza más altas que las personas sin discapacidades” (Organización Mundial de la Salud, 2017)

La OMS define la discapacidad como “un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son dificultades que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales” (Organización Mundial de la Salud, sf.)

Centrándonos en la discapacidad intelectual destacar que en el pasado y durante mucho tiempo las personas con discapacidad intelectual eran catalogados como retrasados mentales educables (RME) y/o retrasados mentales instruibles (RMI) que indican a los niveles de discapacidad intelectual ligera y moderada. Este método no incluía a las personas con discapacidad intelectual grave y profunda, ya que en la mayoría de casos estaban excluidos de la educación pública (Peredo, 2016)

Plena inclusión calcula que aproximadamente un 1 por cien de la población española tiene algún tipo de discapacidad intelectual o del desarrollo (Plena Inclusión, s.f.)

Según los datos recogidos por el IMSERSO en las Comunidades Autónomas, a finales de 2015 había en España un total de 268.633 personas con una discapacidad intelectual reconocida (con grado igual o superior al 33%). Esto supone un 9% del total de personas con discapacidad reconocida en España (Plena Inclusión, s.f.)

En nuestro país, según IMSERSO se calcula que hay 277.472 personas con discapacidad intelectual, por tanto un 8,34 del total de personas con discapacidad (Plena Inclusión, s.f.)

El término de discapacidad intelectual, definida por la Asociación Americana de Discapacidades Intelectuales o del Desarrollo (AAIDD) concreta la discapacidad intelectual como “un estado individual que se caracteriza por presentar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa, y por ser diagnosticada antes de los 18 años” (American Association on Intellectual and developmental disabilities, 2019)

## 1.2 Deporte y sus tipos, actividad física y ejercicio.

El concepto de deporte es muy amplio y está en constante relación con términos como ejercicio o actividad física pero no son términos exactamente iguales. Se comenzará por definir el término actividad física, el término ejercicio y el término deporte. Además de si puede ser el deporte individual o colectivo y sus ejemplos.

La actividad física según la OMS se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía” (Organización mundial de la salud, sf)

El ejercicio “es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades” (Organización mundial de la salud, sf)

En cuanto al concepto de deporte se puede decir que “puede ser considerado como la magnificación del juego, que consta por la repetición de ejercicios, que conllevan unas normas, con el fin de conseguir obtener una perfección física, técnica y táctica del jugador” (Alcoba, 2001, p.30)

Entre otras formas de clasificar el deporte, este se puede agrupar según la forma de practicarlo. Se puede distinguir entre el deporte individual y el deporte colectivo.

El deporte individual es aquel deporte o actividad organizada, en el que el participante está solo en el espacio y de manera individual afronta un entorno motivador con reglas específicas, superando a una marca o a una distancia o una puntuación (Valenzuela, Mármol, 2016)

Se puede encontrar como deporte individual: la natación, el golf, el atletismo, el boxeo, entre muchos otros.

En cuanto al deporte colectivo o grupal son aquellos en los que se participa o compete en equipo, entendiendo como equipo la unión de varios jugadores para conseguir un mismo objetivo. Para conseguirlo tienen que haber unas normas que son compartidas por sus integrantes. Siendo la finalidad vencer o ganar al equipo adversario (Larrosa, 2013)

Como ejemplos de deporte colectivo estarían: el baloncesto, el fútbol, el voleibol, el hockey, etc.

### 1.3 Habilidades sociales.

En este apartado se describirá el origen, la definición, las técnicas de evaluación y el entrenamiento de las habilidades sociales.

Para comenzar destacar que las habilidades sociales han tenido numerosas raíces históricas. Según Phillips en 1985, “los primeros intentos de entrenamiento de las habilidades sociales se remontan a diversos trabajos realizados con niños por autores como Jack (1934), Murphy, Murphy y Newcomb (1937), Page (1936), Thompson (1952) y Williams (1935) (como se citan en Caballo, 1993, p.1)

Los autores citados estudiaron diversos aspectos de la conducta social en niños (Caballo, 1993)

En cuanto al concepto, la carencia de una teoría universal que incluya la práctica, la evaluación y el entrenamiento de las habilidades sociales es quizá una de las importantes vacíos de esta cuestión. La ausencia de una de una definición generalmente aprobada, dimensiones que no acaban de estar determinadas, y unos elementos elegidos según la intuición de cada investigador (Caballo, 1993)

Caballo (1993) resalta que desde su punto de vista es necesario tener en cuenta tanto el contenido, como las consecuencias para conseguir una definición de habilidades sociales o conducta socialmente habilidosa.

En su caso propone como definición la siguiente:

La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esa conducta en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (Caballo, 1993 p.6)

Por otro lado en cuanto a las técnicas de evaluación destacar que continuamente aparecen nuevos instrumentos de evaluación y aun así, la evaluación de las habilidades sociales compone un tema que genera conflicto y está pendiente de una aceptación total entre los estudiosos del tema (Caballo, 1993)

El autor Caballo presenta las siguientes técnicas de evaluación de las habilidades sociales, pero además existen otros autores como Goldstein quien propone “una utilización combinada de distintas técnicas didácticas, de instrucción y audiovisuales que enseñan a modificar las deficiencias en las habilidades personales, interpersonales, prosociales cognoscitivas” (como se cita en Caballo, 1993)

A pesar de los numerosos inconvenientes y problemas las personas pueden ser excelentes fuentes de información sobre sí mismas (Caballo, 1993) Y por ello encontramos la entrevista como método de evaluación de las habilidades sociales.

La entrevista es la herramienta más utilizada en el estudio conductual y en la práctica clínica. La entrevista es directiva y está ajustada en la exploración de

averiguaciones concretas, determinadas y pertinentes. La persona es una excelente fuente de información sobre su experiencia personal, y los reflexiones y sentimientos relacionados a dicha experiencia (Caballo, 1993)

La siguiente técnica que encontramos es la evaluación por los demás. Es un método de evaluación ventajoso pero no se emplea demasiado, trata de evaluaciones de la persona por parte de sus familiares, amigos y conocidos. De alguna manera, es una evaluación directa en un ambiente real del sujeto (Caballo, 1993)

El auto registro es la siguiente técnica de evaluación de las habilidades sociales. Y consiste en que el observado y el observador sean la propia persona, es una autoobservación. El observador lo redacta en algún lugar o lo graba al tiempo que pasa la conducta (Caballo, 1993)

La cuarta técnica son las medidas conductuales. Sería la técnica de evaluación más razonada porque la habilidad social se da a conocer por medio de respuestas manifiestas. La evaluación conductual se ha practicado en muchos estudios y trabajos de las habilidades sociales (Caballo, 1993)

Y la última técnica es registros psicofisiológicos, es una técnica poco utilizada en la evaluación de las habilidades sociales (Caballo, 1993)

En relación con el entrenamiento de habilidades sociales, se considera entre las técnicas más importantes y frecuentes para tratar problemas psicológicos, para mejorar la efectividad interpersonal y para la mejora general de la calidad de vida (Caballo, 1993)

Las premisas que subyacen al entrenamiento de habilidades sociales según Curran, 1985 son:

Las relaciones interpersonales son importante para el desarrollo y el funcionamiento psicológico, la falta de armonía interpersonal pueden contribuir o conducir a disfunciones y perturbaciones psicológicas, ciertos estilos y estrategias interpersonales son más adaptativos que otros estilos y estrategias para clases específicas de encuentros sociales, esos estilos y estrategias interpersonales pueden especificarse y enseñarse, una vez aprendidos esos estilos y estrategias mejorarán la competencia en situaciones específicas, la mejora en la competencia interpersonal puede contribuir o conducir a la mejoría de funcionamiento psicológico (como se citan en Caballo, 1993. P.181)

#### 1.4 Beneficios del deporte en la vida de las personas con discapacidad.

Constan bastantes y cada vez más convicciones de que existe relación entre el deporte y la salud, y se ha llegado a razonar que no estar activos puede convertirse en un factor de riesgo para las enfermedades actuales (Morilla, 2001)

Está comprobado y es socialmente admitido que llevar un estilo de vida sedentario acrecienta el riesgo de morbilidad y mortalidad. La actividad física y el deporte, considerados como práctica regulares una necesidad para conservar la salud, no simplemente como la ausencia de enfermedad, sino como la sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones, hasta incluso el contribuir a la propia felicidad (Ramirez, Vinaccia y Gustavo, 2004)

Según la OMS se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos

de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica” (Organización mundial de la salud, 2019)

Los beneficios generales para todas las personas son: favorece un mejor ritmo cardio-respiratorio, mejor amplitud articular, mejora la fuerza muscular, mejorar el trofismo, ayuda a desarrollar atención y coordinación, favorece el reconocimiento del esquema corporal, facilita la ubicación espacial, refuerza la autoestima, estimula la relación con otras personas. (Lagar, 2003)

Específicamente en personas con discapacidad se separaron los beneficios en: beneficios psíquicos, beneficios sociales y beneficios físicos.

En primer lugar los beneficios psicológicos y sociales del deporte están bastante unidos y es uno de los primeros pasos para la integración de las personas con discapacidad en la sociedad (Zucchi, 2001)

En cuanto a los beneficios psíquicos, y beneficios sociales se puede decir que el deporte acomodado a las personas con discapacidad constituye un importante factor para la persona tanto en el ámbito social como en el personal. Los beneficios psicológicos son muy importantes, ya que cuando tienes alguna limitación en tus capacidades debes afrontar las barreras que existen en la sociedad actual. El deporte podrá ser una manera de distraerse de los problemas de la vida diaria y de sus barreras y a su vez mejorara sus habilidades sociales. También ayuda a la auto superación y esto también da beneficios en el ámbito social (Zucchi, 2001)

En segundo lugar encontramos los beneficios físicos, está probado que el deporte mejora y ayuda a desarrollar la situación física de las personas con discapacidad intelectual, además de mantener el cuerpo en forma. Esto ocurre mediante ejercicios físicos realizados con frecuencia. De acuerdo con Zucchi, (2001, p.1) “Estimula el

crecimiento armónico del cuerpo y se pueden prevenir deformidades y vicios posturales”, que se ocasionan con cierta frecuencia en los procesos de adaptación a prótesis e instrumentos de asistencia y apoyo (como se cita en Yagüe, 2008).

En el siguiente apartado se describen los principales antecedentes que apoyan que el deporte mejora y tiene bastantes beneficios en la calidad de vida de las PCD-i

### 1.5 Antecedentes sobre la relación de las HHSS, deporte y PCD-I.

Encontramos diferentes investigaciones que apoyan nuestra tesis. Fueron realizados entre 2014 a 2017. Los 4 están estructurados por título, autor/a, año, objetivo de la investigación, método y resultados. Todos hacen alusión de manera clara y concisa al deporte, discapacidad intelectual y las habilidades sociales.

El primer artículo tiene como título Las personas con discapacidad y su integración en el deporte y su autor es Luis Melchor Rodríguez Martín (2016)

Este trabajo tiene como objetivo general “conocer la percepción de los/las deportistas con discapacidad y sus familias sobre la integración deportiva en la isla de Tenerife” (Rodríguez, 2016, p.30)

En cuanto a la metodología esta investigación es un estudio descriptivo, cuantitativo y cualitativo. Se utilizaron técnicas como encuestas, entrevista semiestructurada, se utilizó un cuestionario elaborado por el autor, para los/las deportistas con discapacidad y para los miembros de su unidad familiar.

Sus resultados muestran que el deporte mejora el estado de salud y el afrontamiento del estrés o la ansiedad. Todos los deportistas con discapacidad están de acuerdo en que el deporte mejora el desarrollo vital. Por lo tanto, analizando los resultados

de Melchor se observa que en las personas con discapacidad practicar deporte conlleva ventajas a nivel psicológico, social y físico.

Posteriormente se encuentra el estudio de Eva M<sup>a</sup> Muñoz, Daniel Garrote y Cristina Sánchez (2017) titulado La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud.

El objetivo general que pretende el estudio “es fomentar la actividad física y deportiva en las personas con discapacidad para mejorar su calidad de vida” (Muñoz, Garrote, Sánchez, 2017, p.147)

Para la investigación empírica que se llevó a cabo utilizó una metodología cualitativa con el fin de obtener la información más ajustada a los objetivos planteados.

Los resultados exponen que “el interés por el deporte y la práctica del mismo mejora la autoestima y se relaciona con la forma física y conocer a otras personas” (Muñoz, Garrote, Sánchez, 2017, p.148)

El siguiente estudio es de Sarai Bacelar Pousa y su título es Deporte y calidad de vida en personas con discapacidad física (2014)

Dicha investigación tiene como objetivo principal “analizar la percepción de las personas con discapacidad física, con respecto a la actividad deportiva, y cómo influye el desempeño de estas ocupaciones en la calidad de vida” (Bacelar, 2017, p.18)

La metodología que se utilizó es cuantitativa y cualitativa y la información se recogió mediante una entrevista y un cuestionario de calidad de vida.

Los resultados muestran que:

La actividad deportiva se asocia de una forma significativa con la percepción de un estado de salud mejor, en comparación con los participantes que no realizan estas

ocupaciones. Por lo tanto, se confirma la hipótesis general planteada en el presente estudio (Bacelar, 2017, p.26)

El cuarto estudio tiene de título Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual, sus autoras son Amelia García Moltó y Mercedes Ovejero Bruna. (2017)

El objetivo sería “la influencia de la práctica deportiva en la satisfacción vital y en la autodeterminación de personas con discapacidad intelectual” (García, Ovejero, 2017, p.14)

Los participantes se dividen en dos grupos.

Grupo experimental: formado por personas que practican deporte. 42 personas con discapacidad intelectual; 30 son varones y 12 son mujeres. Y grupo control: 32 personas con discapacidad intelectual mayores de 18 años; 19 son varones y 13 son mujeres; no llevan a cabo ningún tipo de deporte (García, Ovejero, 2017, p.14)

Los resultados responden a las preguntas de ¿Por qué hacen deporte? “En primer lugar es porque les gusta, el segundo motivo es por salud bien sea por elección propia, o bien por motivos. Y por último el tercer motivo es poder relacionarse con los demás y hacer” (García, Ovejero, 2017, p.15)

### 1.6 Papel del trabajador/a social.

El Trabajo Social se centra en el apoyo a todas las personas para que reconozcan lo que tienen en sí mismas y en su entorno, aportando ayuda para que utilicen los recursos existentes en su mano y a darle oportunidades para conseguir sus objetivos vitales y lograr mejorar su calidad de vida.

En general en la mayoría de los ámbitos en los que está presente, el Trabajador/a Social colabora con otras ciencias y otras profesiones diferentes por lo que hay funciones que el Trabajo Social cumple junto con otras disciplinas como encargado de políticas sociales, animador social, dinamizador comunitario, reformador de instituciones y defender de los derechos de manera activa (Aguilar, 2013).

Por otro lado, también existen funciones específicas del Trabajo Social como gestor y mediador entre personas e instituciones ya que proporciona servicios a personas en situación de dependencia, marginación o emergencia, por lo que podemos decir que crea oportunidades para que las personas con discapacidad tengan más fácil el acceso al deporte. El/la trabajador/a social también cumple con la función de asesor/a, orientador/a y consejero/a social tanto individual, o de manera comunitaria. Otra de sus funciones es ser un/a terapeuta social y un/a investigador/a de problemas, de necesidades y de conflictos sociales ya que estudia la situación de cada persona. Moviliza recursos externos e internos, además planifica tratamientos, intervenciones, y evaluaciones de servicios y programas (Aguilar, 2013)

En cuanto a la relación existente entre el deporte, las PCD-i y las habilidades sociales se puede exponer que el objetivo primario y el más importante del trabajador/a social es contribuir a crear condiciones necesarias para lograr la calidad de vida de las personas. Los cuatro estudios mostrados anteriormente indican que el deporte mejora notoriamente la salud, la motivación personal, la autoestima y la relación con los demás.

Se puede apreciar que el Trabajo Social quiere mejorar la vida de las personas, tanto social como individual y que el deporte ayuda a conseguir este fin.

Para finalizar, se destaca que el trabajo social está presente en los espacios habituales donde se encuentran las PCD-i y por tanto a su alcance, así contribuyendo a planificar las acciones que se desarrollan en esos espacios.

## 2. OBJETIVOS

General: Explorar el efecto del deporte en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas con discapacidad intelectual.

Específico:

- Describir la población y los tipos de prácticas deportivas que realizan
- Evaluar las habilidades sociales por dos actores: su familiar directo o su referente profesional (monitor deportivo, monitor general)
- Comparar los resultados entre grupos (quienes practican deporte y quienes no lo practican) y entre los actores que han realizado la evaluación (familiares y monitores)
- Explorar la influencia del género (hombre y mujer) en las habilidades sociales

### 3. MÉTODO

En este trabajo de fin de grado se propone explorar una nueva forma de estudio para las habilidades sociales en personas con discapacidad intelectual mediante el cuestionario de Goldstein (et al 1978). Y por otra parte destacar que el método es descriptivo, exploratorio y transversal.

#### 3.1. Los participantes

Los participantes se escogieron por muestreo subjetivo por decisión razonada del equipo de investigación. Los criterios para la selección fueron por cercanía, disponibilidad, y realización de algún deporte o que no realizaran ninguno, mayores de 18 años y que lo hicieran por voluntad propia.

La investigación se llevó a cabo con los familiares y monitores de las PCD-I pertenecientes a distintos centros de Tenerife y también a particulares. La muestra recogida fue un total de 60 personas, siendo 30 familiares/monitores de personas con discapacidad intelectual que hacen deporte y 30 familiares/monitores de personas con discapacidad intelectual que no lo hagan. En la tabla 1 se muestra la relación existente entre las PCD-I y la persona que le realizó la encuesta.

Tabla 1

*Relación de PCD-i y persona que evalúa las HHSS.*

| Relación de PCD-i y persona que evalúa las HHSS: | Fr. PCD-i que realicen deporte | Fr. PCD-i que no realicen deporte | % PCD-i que realicen deporte | % PCD-i que no realicen deporte |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| Hermano/a  | 0                              | 2                                 | 0%                           | 6,67%                           |
| Tutor/a  | 1                              | 1                                 | 3,34%                        | 3,34%                           |
| Monitor/a  | 29                             | 27                                | 96,67%                       | 90%                             |
| Total  | 30                             | 30                                | 100%                         | 100%                            |

El rango de edad de PCD-i es desde los 20 a los 60. Siendo la media de 39,90 años. Con una desviación típica de 9,9 para las PCD-i que hacen deporte y 10,9 para las PCD-i que no lo realicen. En la tabla nº 2 encontraremos media, desviación típica, mínimo y máximo.

Tabla 2

*Edad PCD-i*

| Edad              | PCD-i que hacen deporte | PCD-i que no hacen deporte. |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------|
| Media             | 43                      | 37                          |
| Desviación típica | 9,9                     | 10,9                        |
| Min               | 21                      | 58                          |
| Max               | 23                      | 60                          |

Se realizó de manera aleatoria a hombres y mujeres. En la tabla nº 3 se ve reflejado que un 58,33% son mujeres y un 41,67% hombres.

Tabla 3

*Género de PCD-i*

| Género    | Fr | %      |
|-----------|----|--------|
| Femenino  | 35 | 58,33% |
| Masculino | 25 | 41,67% |
| Total     | 60 | 100%   |

Los municipios también fueron elegidos de manera aleatoria. Y han sido separados por zonas de Tenerife. En el área metropolitana se encuentra El Rosario, Santa Cruz de Tenerife y La Laguna. En la Zona Norte se encuentran EL Puerto de la Cruz, La Orotava, Los Realejos, El Tanque, La Matanza de Acentejo, El Sauzal, Garachico, La Guancha, San Isidro, Santa Úrsula, Buenavista, La Victoria de Acentejo, Icod de los Vinos. Y por último zona sur que está presente el municipio de San Isidro.

Tabla 4

*Población de PCD-i*

| Población          | Total de participantes | Porcentaje |
|--------------------|------------------------|------------|
| Área Metropolitana | 16                     | 26,67%     |
| Zona Norte         | 42                     | 70%        |
| Zona Sur           | 2                      | 3,33%      |
| Total              | 60                     | 100%       |

Podemos observar que la zona norte es el lugar de residencia más común entre los participantes.

Las 30 PCD-I que si hacen deporte realizan en primer lugar la natación y en segundo lugar el baloncesto.

Tabla 5

*Deportes PCD-i*

| Deporte    | Total de participantes | Porcentaje |
|------------|------------------------|------------|
| Natación   | 25                     | 83,34%     |
| Baloncesto | 5                      | 16,67%     |
| Total      | 30                     | 100%       |

Y también destacar que en su mayoría el deporte lo realizan semanalmente y diariamente.

Tabla 6

*Tiempo que realizan deporte PCD-i*

| Tiempo que lo realizan | Total de participantes | Porcentaje |
|------------------------|------------------------|------------|
| Diario                 | 13                     | 43,34%     |
| Semanal                | 16                     | 53,34%     |
| Mensual                | 1                      | 3,34%      |
| Ocasional              | 0                      | 0%         |
| Total                  | 30                     | 100%       |

El grado de discapacidad es muy variado, encontramos personas con 50% a un 98% por tanto son personas con altas necesidades de apoyo en su mayoría. En la tabla nº

7 se encuentra la media, la desviación típica, el mínimo y el máximo del grado de discapacidad de las PCD-i.

Tabla 7

*Grado de discapacidad*

| Grado de discapacidad | PCD-i que hacen deporte | PCD-i que no hacen deporte. | Total |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|-------|
| Media                 | 78,9                    | 75,2                        | 77    |
| Desviación típica     | 12,1                    | 10,9                        | 11,6  |
| Min                   | 50                      | 59                          | 50    |
| Max                   | 98                      | 95                          | 98    |

3.2. El instrumento:

Para llevar a cabo la investigación se empleará el cuestionario de Goldstein (et al 1978). Se pueden encontrar otros instrumentos de evaluación para las habilidades sociales, como podrían ser el Inventario para la Planificación de Servicios y Programación individual (ICAP) y el West-Virginia. Pero estos dos últimos presentaban diferentes dificultades debido a su extensión y su complicada la relación directa con el deporte.

El cuestionario de Godstein (et al 1978) se divide en dos partes la primera parte son datos sociodemográficos y la segunda son 50 ítems, donde se responderá del 1 al 4, siendo 1 pocas veces y 4 muchas veces (anexo número 2). Este cuestionario fue entregado por correo electrónico o mediante pequeñas entrevistas.

La finalidad del cuestionario es determinar el grado de desarrollo de la competencia social. Este estudio se ha adaptado para comparar dichas habilidades entre personas con discapacidad intelectual que realizan deporte y las que no lo realizan.

Los resultados se dividen en 6 grupos de habilidades: el grupo I son las primeras habilidades sociales, y se recogen los ítems del 1 al 8, en el II grupo son habilidades sociales avanzadas, y los ítems del 9 al 14, el grupo III son habilidades relacionadas con

los sentimientos, y los ítems del 15 al 21, el grupo IV son habilidades alternativas a la agresión y los ítems del 22 al 30, el grupo V son habilidades para hacer frente al estrés y los ítems del 31 al 42 y el último grupo son habilidades de planificación y los ítems del 43 al 50.

El cuestionario de Goldstein (et al 1978) se analiza mediante una puntuación directa que se suma para cada sujeto y se pondera en función de la puntuación máxima que se puede obtener en cada grupo de las habilidades sociales (Ver siguiente ilustración)

**\* TABLA DE RESULTADOS \***

|                | <b>GRUPO I</b><br>(de 1 a 8) | <b>GRUPO II</b><br>(de 9 a 14) | <b>GRUPO III</b><br>(de 15 a 21) | <b>GRUPO IV</b><br>(de 22 a 30) | <b>GRUPO V</b><br>(de 31 a 42) | <b>GRUPO V</b><br>(de 43 a 50) |
|----------------|------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <b>PDO</b>     |                              |                                |                                  |                                 |                                |                                |
| <b>PDM</b>     | <b>32</b>                    | <b>24</b>                      | <b>28</b>                        | <b>36</b>                       | <b>48</b>                      | <b>32</b>                      |
| <b>PDP (%)</b> |                              |                                |                                  |                                 |                                |                                |

**Cálculo de la Puntuación Directa Ponderada (PDP %) a reflejar en la gráfica**

$$\frac{\text{Puntuación Directa Obtenida (PDO)}}{\text{Puntuación Directa Máxima (PDM)}}$$

3.3. Procedimiento.

- Planteamiento/Diseño; se eligió el tema, se comenzó el estudio sobre las personas con discapacidad intelectual, sobre las habilidades sociales y el deporte. Esto se realizó en el mes de septiembre de 2019.
- Trabajo de campo; se construyó la fundamentación teórica partiendo de la pregunta ¿El deporte mejora las HH.SS. de las PCD-I? posteriormente se diseñó

el método de investigación, y se adaptó el Cuestionario de Goldstein (et al 1978) ya que es la herramienta utilizada para la obtención de resultados. A dicho cuestionario se le añadió los datos sociodemográficos para el control de los participantes y su posterior contraste. Se realizó una prueba con un cuestionario adaptado de Goldstein (et al 1978) que se creó (ver anexo número 3) pero fue imposible conseguir una muestra clara y concisa, por lo que se tuvo que cambiar el planteamiento de las muestras, respondiendo los allegados y los monitores sobre las PCD-i. Fue una heteroevaluación (evaluación externa realizada por allegados o monitores)

Se completaron 60 cuestionarios, de 30 familiares/monitores de PCD-I que hagan deporte y 30 familiares/monitores de PCD-I que no lo realicen. Una vez terminado la recolección de muestras se plasmaron los resultados. Esto se realizó en los meses de octubre, noviembre, diciembre y enero de 2019-20

- **Análisis/Conclusión;** Una vez que se obtuvieron las muestras, se grabaron los datos de los cuestionarios en Excel para su posterior análisis. Se realizó un descriptivo general y seguidamente se realizó un test de medias usando el SPSS. Por último se expusieron los resultados, la discusión y la conclusión de esta investigación. Esto se realizó en el mes de febrero y marzo de 2020.

## RESULTADOS:

En estos resultados se expondrá la tabla número 8 titulada los estadísticos descriptivos. Posteriormente un diagrama de cajas simple de PDP media (puntuación directa ponderada media) y los participantes que realizan deporte y los que no lo realizan. La tabla número 9 es el anova y el último gráfico es un diagrama de cajas simple PDP media y el género.

Tabla 8

### *Estadísticos descriptivos*

|              | N  | Mínimo | Máximo | Media  | Desviación típica |
|--------------|----|--------|--------|--------|-------------------|
| Edad         | 60 | 21     | 60     | 39,90  | 10,64             |
| %            | 60 | 50     | 98     | 77,03  | 11,56             |
| Discapacidad |    |        |        |        |                   |
| PD total     | 60 | 82     | 173    | 131,73 | 31,10             |
| PDP media    | 60 | 0      | 1      | 0,65   | 0,15              |
| Nº válido    | 60 |        |        |        |                   |

La tabla número 8 es un resumen de lo que se tendrá en cuenta para la obtención de los resultados. Se puede apreciar por un lado la variable edad, porcentaje de discapacidad, la puntuación directa total basada en el cuestionario de Goldstein (et al 1978) y puntuación directa ponderada media. Y por el otro el número de participantes que han realizado el cuestionario, el mínimo, el máximo, la media y la desviación típica.

En cuanto a la edad, se observa que el mínimo de edad de los participantes es 21 años siendo todos mayores de edad, y el máximo es de 60 años. Haciendo una media 39,90 años y una desviación típica de 10,64. La muestra tiene un rango amplio de edad, cabe destacar que el grupo de PCD-i que realizan deporte tienen una media de 43 años por tanto superior a las PCD-i que no lo realizan ya que tienen 37 de media.

El porcentaje de discapacidad de las PCD-i que participaron es superior al 50% y el máximo es de 98% por lo que en su mayoría son personas con altas necesidades de apoyo. La media de los 60 participantes es de 77,03 y la desviación típica es de 11,56.

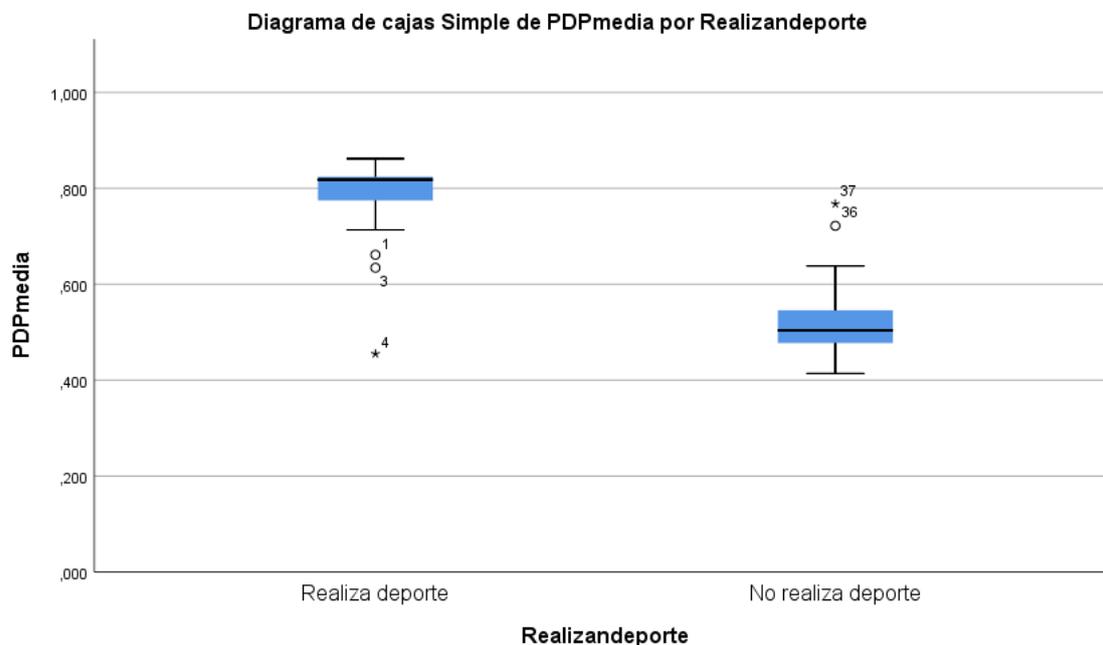
La puntuación directa total podría ser de 0 a 200 en la escala real según el cuestionario de Goldstein (et al 1978). En este caso el mínimo es 82 y el máximo es 173. Teniendo una media de 131,73 y un desviación típica de 31,10.

En cuanto a la puntuación directa ponderada el mínimo sería 0, el máximo sería 1. La media es 0,65 y la desviación típica 0,15.

La siguiente gráfica es el diagrama de cajas simple de PDP media y las PCD-i que realizan deporte y las que no lo realizan.

#### Ilustración 1

*Diagrama de cajas simple de PDP media y realizan o no deporte*



En este gráfico se puede observar que existen diferencias entre ambos grupos de PCD-i que realizan deporte y las PCD-i que no lo realizan. Las PCD-i que realizan deporte

tienen una PDP media por encima de 0,8 y las PCD-i que no lo realizan están por debajo de 0,6. La PDP media se obtuvo mediante el cuestionario de Goldstein et al (1978), mediante la división de puntuación directa obtenida y la puntuación directa máxima multiplicada por 100 para conseguir el porcentaje, en los 6 grupos de habilidades sociales.

Existen datos anómalos en los dos grupos señalando en el primer grupo de deportistas las personas 1, 3 y 4, ya que presentan unas habilidades sociales por debajo de las demás personas de su grupo de muestra. Y por otro lado los datos anómalos de los no deportistas serían las personas 37 y 36 debido a que presentan unas mejores habilidades que el resto de PCD-i no deportistas.

Tabla 9

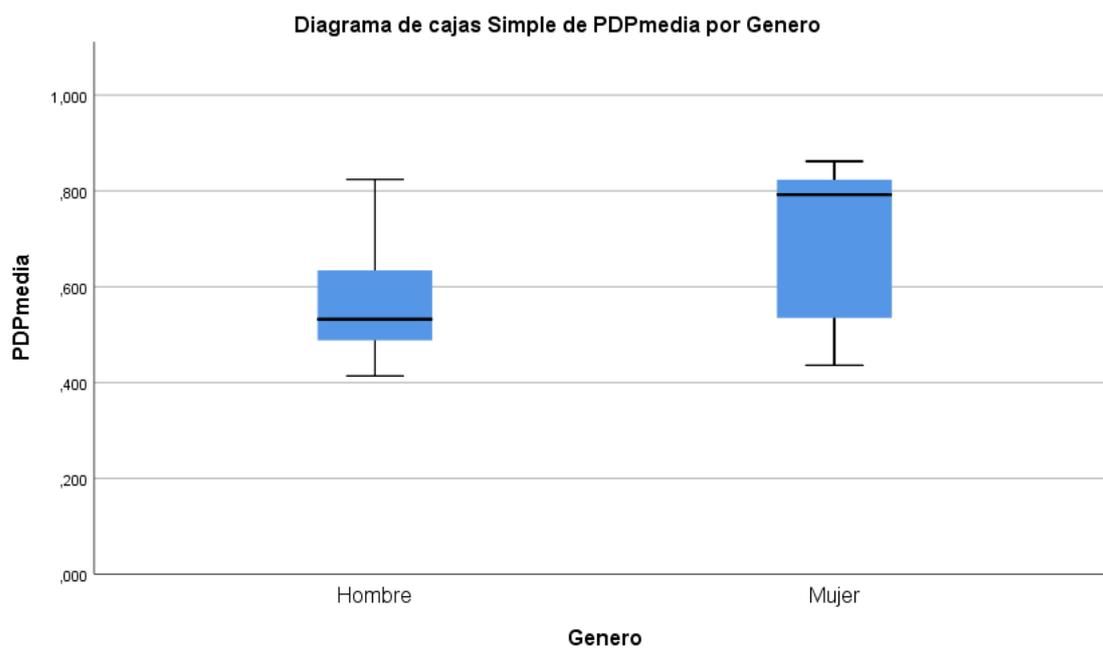
*Anova*

|                  | Suma de cuadrados | Gl | Media Cuadrática | F      | Sig.  |
|------------------|-------------------|----|------------------|--------|-------|
| Entre grupos     | 1,02              | 1  | 1,02             | 157,19 | 0,000 |
| Dentro de grupos | 0,37              | 58 | 0,007            |        |       |
| Total            | 1,40              | 59 |                  |        |       |

Entre los dos grupos de PDP media hay diferencias, se ve reflejado en esta tabla. El dato más importante es el 0,000 ya que es la probabilidad de rechazar o aceptar la igualdad. En este caso es 0 por lo que se rechaza la igualdad, y se deja claro las grandes diferencias entre los dos grupos de PCD-i.

## Ilustración 2

*Diagrama de cajas simple de PDP media por género*



En esta gráfica se destaca que el género femenino presenta mejores habilidades sociales sin importar si realizan o no deporte ya que su PDP media está casi en 0,8 y las del género masculino por debajo de 0,6.

#### 4. DISCUSIÓN:

A continuación, se analizarán los resultados presentados anteriormente, empezando porque este trabajo parte de la pregunta ¿El deporte mejora las habilidades sociales de las PCD-i? y tiene como objetivo general conocer el efecto del deporte en las habilidades sociales de las PCD-i. Además se expondrán las limitaciones y los puntos fuertes de esta investigación. Y por último las propuestas de futuro y de intervención.

En cuanto al objetivo general podemos decir que la investigación muestra que existe una relación entre el deporte y el desarrollo de las habilidades sociales en PCD-i.

En la mayoría de estudios encontrados no se relaciona el deporte, el desarrollo de las habilidades sociales en PCD-i de forma clara, pero muchos autores están de acuerdo en que el deporte mejora la calidad de vida y la salud tanto física como mental de PCD-i. Por tanto sí que existiría una relación aunque no fuera directa entre dichos términos. La calidad de vida mejora mucho con unas mejores habilidades sociales. Poder relacionarte, comunicarte de manera adecuada, conseguir expresarte, tomar decisiones, entre otras habilidades, esto podría conseguir una mejor relación con tu entorno y contigo mismo que es esencial para el bienestar de la persona.

Rodriquez, en su artículo titulado Las personas con discapacidad y su integración en el deporte explica que las personas consultadas consideran que el deporte mejora el estado de salud y el afrontamiento del estrés, o la ansiedad (Rodríguez, 2016)

Por tanto se podría leer entre líneas en este artículo que el deporte proporciona una mejoría en las habilidades sociales que sirven para evitar el estrés o la ansiedad que existen y además para un mejor estado de salud.

El primer objetivo específico sería describir la población y los tipos de prácticas deportivas que realizan. En cuanto a este objetivo cabe destacar que la población de dicha

investigación está compuesta por 60 familiares o monitores de PCD-i, siendo 30 familiares/monitores de personas con discapacidad intelectual que hacen deporte y 30 familiares/monitores de personas con discapacidad intelectual que no lo hagan.

En cuanto al deporte destacar que la natación es el deporte que más practican las PCD-i en esta investigación. Rodríguez (2016) explica que en su investigación el tipo de deporte más practicado también es la natación.

Hay que tener en cuenta que muchos autores explican que la natación individualmente presenta unos beneficios que otros deportes no son capaces de aportar. Por lo que se debe plantear si es solo la natación el deporte que mejora las habilidades sociales o lo son todos los deportes por igual.

Espinosa (2016) en su artículo titulado La práctica de la natación como un medio para potenciar el desarrollo motriz explica que las prácticas acuáticas favorecen al desarrollo de la psicomotricidad pues logra mayor control de sus extremidades y desarrolla la fuerza. Espinosa también explica que mejora la memoria, la creatividad y los procesos de comunicación. Y que la natación permite un mayor grado de socialización (Espinosa, 2016)

La natación en este trabajo se exploró como un deporte ya que es una actividad física especializada que requiere un entrenamiento y que tiene unas normas. No como solamente un ejercicio físico.

En cuanto al segundo objetivo específico, el cual sería evaluar las habilidades sociales por dos actores: su familiar directo o su referente profesional (monitor deportivo, monitor general), destacar que en un primer momento al inició la investigación se quiso que el cuestionario lo respondieran la PCD-i pero existieron barreras en la comunicación y esto llevo a que los cuestionarios fueran contestados por personas cercanas a ellos

(familiares y monitores). Se eligió a estos dos actores debido a que se considera que su cercanía diaria puede conseguir unos datos reales y sinceros.

Fue complicado conseguir la muestra ya que muchas de las familias no tenían tiempo suficiente o tenían algún tipo de impedimento para responder al cuestionario. Finalmente se consiguió 60 personas para realizar el estudio.

Por otro lado hay que tener en cuenta que tanto monitores y familiares tienen una relación directa y personal con las PCD-i, por ello esto puede influir en sus respuestas.

El siguiente objetivo sería comparar los resultados entre grupos (quienes practican deporte y quienes no lo practican) y entre los actores que han realizado la evaluación (familiares y monitores).

En los resultados anteriormente expuestos se ve claramente la diferencia entre los que practican deporte y quienes no lo practican en la ilustración 1 titulada Diagrama de cajas simple de PDP media y realizan o no deporte, ya que las PCD-i que realizan deporte tienen mejores habilidades sociales que los que no lo practican. Por tanto en respuesta a la pregunta planteada de si ¿El deporte mejora las habilidades sociales de las PCD-i? se responde de manera afirmativa.

En lo referente a si el deporte mejora las habilidades sociales, cabe destacar que no existen investigaciones que demuestren que el deporte mejora las habilidades sociales en PCD-i, actuales. Existen artículos que relacionan la discapacidad intelectual y el deporte con una mejora de salud y un aumento en la calidad de vida pero no directamente con las habilidades sociales. Estos artículos serían de autores como Rodríguez (2016), Muñoz, Garrote y Sánchez (2017), Bacelar (2014) y García y Ovejero (2017).

En cuanto a los actores que han realizado la evaluación destacar que en su mayoría han sido monitores.

Y el último objetivo sería lograr la influencia del género (hombre y mujer) en las habilidades sociales. El género femenino presenta mejores habilidades sociales sin importar si realizan o no deporte, esto se ve reflejado de manera clara en la última gráfica (ilustración número 2) de caja simple. Por lo tanto no influye su relación con el deporte. El grupo de mujeres elegido de manera aleatoria presenta unas habilidades bastante por encima que la mayoría de los hombres elegidos de la misma manera. Según autores como García, Cabanillas, Morán, y Olaz, (2014) en el artículo Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina explican que:

En el presente estudio se encontraron diferencias significativas en habilidades sociales con relación al género, datos que son congruentes a los presentados por otras investigaciones en contextos socioculturales diferentes (Caballo, 2000; Denis, Hamarta & Ari, 2005). En este sentido, los hombres presentaron puntuaciones más altas en habilidades para abordaje afectivo-sexual, mientras que las mujeres obtuvieron diferencias significativas a su favor en habilidades conversacionales, de oposición asertiva y habilidades empáticas (García, Cabanillas, Morán, y Olaz, 2014 p.128)

Como se observa en el artículo anterior las mujeres tienen las habilidades sociales conversacionales, de oposición asertiva y empáticas más altas que los hombres y ellos tienen las habilidades afectivo-sexuales por encima que las de ellas. Ese artículo tiene unos resultados diferentes a esta investigación, esto puede ser debido a las diferencias culturales y sociales entre ambos países y a que el cuestionario de Goldstein (et al 1978) no mide las habilidades afectivo-sexuales de forma clara en sus seis apartados de evaluación de las habilidades sociales.

Por otro lado se puede suponer que las mujeres tienen unas habilidades más altas que los hombres puede ser por el llamado “rol de cuidadora”.

A la mayoría de las mujeres la sociedad les ha impuesto dicha tarea que supone el desempeño de un rol tradicional. El deber de cuidar a los demás hace que sus habilidades sociales crezcan, que presenten una mayor empatía, una necesidad de comunicarse, saber escuchar, saber pedir ayuda si fuese necesario, ayudar los demás, resolver problemas, hacer frente a presiones, entre otras.

Como aspectos positivos destacar que el instrumento utilizado (cuestionario de Goldstein et al 1978) ha sido un instrumento novedoso para analizar las habilidades sociales en el campo de la discapacidad intelectual. Cuando se comenzó la investigación se quiso buscar una forma más sencilla y eficaz de evaluar y administrar las HHSS en dicho campo. En base a los resultados obtenidos se destaca que esta herramienta ha funcionado igual o mejor que lo esperado y por tanto se ha demostrado que dicho cuestionario es útil para investigaciones futuras respecto este tema.

Otro aspecto positivo ha sido que se ha conseguido averiguar que aparentemente las habilidades sociales mejoran gracias a la realización de deporte en PCD-i.

En lo referente a las limitaciones se destaca que:

Se cree que para poder explorar mejor si el vínculo afectivo-familiar influye en las respuestas aportadas se debería haber realizado entrevistas a dos actores por cada PCD-i. Uno de los actores que fuera familiar y el otro que fuera monitor.

Por otro lado, otra limitación encontrada sería haber contrastado los porcentajes de discapacidad con informes legales por si puede haber error de las 3 personas que respondieron a la encuesta.

Se encontraron limitaciones en el primer momento que las PCD-i intentaron responder al cuestionario de Goldstein (et al 1978). No se pudo conseguir los datos en primera persona debido a que fue imposible la comprensión de dicho cuestionario.

Posteriormente como propuestas de futuro se destacaría una posible investigación sobre si son todos los deportes los que mejoran las habilidades sociales o en cambio es la natación en particular. Otra propuesta sería si influye en la mejora de las habilidades sociales que los deportes se realicen en grupo o de manera individual. Y por último una propuesta de futuro sería si realmente influye en las respuestas aportadas el vínculo afectivo-familiar por ellos se propone realizar entrevistas a dos actores (familiar y monitor) por cada PCD-i.

Y por último como propuesta de intervención se quiere destacar que, como aparentemente el deporte si mejora las habilidades sociales, todos los entrevistados deberían realizarlo. Por lo que se debe explorar porque los 30 que no realizan deporte, no lo hacen. Y lograr cambiar esta situación para que todos tengan acceso a una práctica deportiva.

## 5. CONCLUSIONES:

Después de analizar los datos obtenidos en esta investigación, se expondrá un análisis de los objetivos planteados inicialmente y su cumplimiento a lo largo de este trabajo.

En cuanto al objetivo general de esta investigación cabe destacar que se ha explorado el efecto del deporte en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas con discapacidad intelectual, y se ha descubierto que efectivamente las PCD-i que realizan deporte presentan mejores habilidades sociales que las personas que no lo realizan.

Por otro lado se encuentran los cuatro objetivos específicos. Todos ellos se han llevado a cabo. En primer lugar se ha descrito la población que participó en los cuestionarios y en caso de hacer deporte se describió cual realizaban. Por otro lado se evaluó mediante terceras personas, en la mayoría de casos monitor y en otros por un familiar cercano. Después se comparó los resultados de los dos grupos de la muestra dejando claro que las PCD-i que realizaban deporte tenían mejores habilidades sociales que PCD-i que no lo realizaban y por último se exploró la influencia de género en las habilidades sociales, demostrando que no influía ya el género femenino tenía mejores habilidades sociales realizando o no deporte.

Por tanto esta investigación finaliza por un lado dejando claro que el deporte mejora notoriamente las habilidades sociales, sin importar la edad, ni el porcentaje de discapacidad, y por otro lado apoyando el nuevo instrumento (Goldstein et al 1978) de evaluación para futuras investigaciones.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS BÁSICAS:

Aguilar (2013). Trabajo social: concepto y metodología. *Editorial Paraninfo*.

Alcoba (2001) *Enciclopedia del deporte*. Lib deportivas esteban sanz.

American Association on Intellectual and developmental disabilities. (2019), definicion de discapacidad intelectual recuperado de <https://www.aaid.org/intellectual-disability/definition>

Bacelar Pousa, S. (2014). Deporte y calidad de vida en personas con discapacidad física.

Barranco y María del Carmen. (2004). La intervención en trabajo social desde la calidad integrada. *Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social*. N. 12 ISSN 1133-0473, pp. 79-102

Caballo, Vicente. (1993). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales, *siglo XXI*.

Cabanillas, Terán, Morán, y Olaz. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Anuario electrónico de estudios en Comunicación Social" Disertaciones"*, 7(2), 114-135.

Espinosa Chamba. (2016). La práctica de la natación como un medio para potenciar el desarrollo motriz.

García, Amelia, y Ovejero, Mercedes. (2017). Satisfacción vital, autodeterminación y práctica deportiva en las personas con discapacidad intelectual. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2) 13-19.

Lagar. (2003). Deporte y discapacidad. *Redactor Deportivo Radio Nacional de España*, 1-16.

Larrosa. (2013). ABC color, Deporte Colectivo recuperado de <https://www.abc.com.py/edicion-impres/suplementos/escolar/deportes-colectivos-611019.html>

Morán y Olaz. (2014). Instrumentos de evaluación de habilidades sociales en América Latina: un análisis bibliométrico. *Revista de Psicología*, 23(1), 93-105.

Morilla Cabezas. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte. *Revista digital*, 7(61)

Muñoz Jiménez, Garrote Rojas, y Sánchez Romero. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 4(1), 145-152

Organización mundial de la salud. (2017). 10 datos sobre la discapacidad, recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/disability/es/>

Organización mundial de la salud, discapacidades, recuperado de <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>

Organización mundial de la salud, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Organización mundial de la salud. (2011). Informe mundial sobre la discapacidad, recuperado de [https://www.who.int/disabilities/world\\_report/2011/es/](https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/es/)

Peredo Videá. (2016). Comprendiendo la discapacidad intelectual: datos, criterios y reflexiones. *Revista de Psicología* 15, 101-122

Plena inclusión, la discapacidad intelectual en cifras recuperado de <https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/la-discapacidad-intelectual-en-cifras>

Ramirez, Vinaccia y Gustavo. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, 18, 67-75

Rodríguez, Martín. (2016). Las personas con discapacidad y su integración en el deporte.

Schalock y Robert. (2009). La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales. *Revista Española sobre Discapacidad Intelectual* 40 (229, 2009), 22-39.

Valenzuela y Mármol. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmásF: revista digital de educación física*, (42), 38-48.

Yagüe. (2008). El deporte olímpico de las personas con discapacidad. *Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos*, 1(1), 133-145.

Zucchi. (2001). Deporte y discapacidad. *Efdeportes Revista Digital* 7, 43.

## 7. ANEXOS.

### 1. Carta de presentación a los centros.

Hola, buenos días. Somos Diego y María alumnos de trabajo social de la Universidad de la Laguna. Estamos realizando nuestro TFG, en el cual llevaremos a cabo una investigación sobre la relación existente entre la discapacidad intelectual y el deporte. El objetivo es conocer la repercusión que tiene el deporte en el desarrollo de las habilidades sociales de las personas con discapacidad intelectual. Queremos observar cual es el nivel de desarrollo que tienen sobre las habilidades sociales y, sobre todo, para descubrir los potenciales beneficios que genera el deporte en el desarrollo de las habilidades sociales.

Nos ponemos en contacto porque necesitamos en la medida de lo posible la ayuda de los centros ya que tenemos que reunir un número elevado de muestras para nuestra investigación. Nos gustaría saber si podrían responder a un cuestionario sobre uno de los usuarios con discapacidad intelectual. La encuesta es sencilla (cuestionario de Goldstein). Esperamos su respuesta, muchas gracias de antemano.

### 2. Cuestionario de Goldstein.

#### **ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (Goldstein & col., 1978)**

Versión para administrar a referentes externos (familias y profesionales)

Nº DE  
CUESTIONARIO

El objetivo principal de este cuestionario es evaluar las habilidades sociales en un grupo de personas con discapacidad intelectual, forma parte de un estudio que se realiza como

Trabajo de Fin de Grado cuyo propósito general es indagar los efectos que la práctica deportiva tiene en el entrenamiento de las habilidades sociales. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación. Para cualquier aclaración que necesite puede escribir a [mariaperazapacheco@hotmail.com](mailto:mariaperazapacheco@hotmail.com)/ 666093693

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

|  |  |           |           |          |        |            |  |
|--|--|-----------|-----------|----------|--------|------------|--|
| Relación con Persona con Discapacidad (PCD-i):   |  |           |           |          |        |            |  |
| PADRE/MADRE  |  | HERMANO/A |           | TUTOR/A  |        | MONITOR/A  |  |
| Género de la Persona con Discapacidad (PCD-i)  |  |           | MASCULINO |          |        | FEMENINO   |  |
| Tipo de discapacidad (describir el diagnóstico principal)  |  |           |           |          |        |            |  |
| Grado de discapacidad (legal reconocida)   |  |           |           |          |        |            |  |
| Fecha de nacimiento de la PCD-i:   |  |           |           |          | Edad : |            |  |
| Municipio de residencia de la PCD-i:   |  |           |           |          |        |            |  |
| ¿Práctica deporte la PCD-i?<br>(En caso de ser negativa la respuesta, las últimas 4 preguntas no se responden) |  |           |           |          |        |            |  |
| ¿Con que frecuencia practica deporte la PCD-i?   |  |           |           |          |        |            |  |
| DIARIO   |  | SEMANAL   |           | MENSUAL  |        | OCASIONAL  |  |
| ¿Qué deporte realiza la PCD-i?   |  |           |           |          |        |            |  |
| FUTBOL   |  | TENIS     |           | NATACIÓN |        | BALONCESTO |  |
| ¿Cuánto tiempo lleva realizando deporte?   |  |           |           |          |        |            |  |

|                 |    |  |    |
|-----------------|----|--|----|
| ¿Está federado? | SI |  | NO |
|-----------------|----|--|----|

A continuación le presentamos una relación con diferentes aspectos de las “*Habilidades Sociales Básicas*”. Señale el grado en que, según su observación y conocimiento la persona que está valorando (su hijo/a, hermano/a, etc.) las realiza, teniendo para ello en cuenta:

|  |          |  |          |   |          |  |          |
|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|
| Me sucede <b>MUY POCAS</b> veces<br>(casi nunca) | <b>1</b> | Me sucede <b>BASTANTES</b> veces<br>(muchas veces) | <b>2</b> | Me sucede <b>ALGUNAS</b> veces (de vez en cuando) | <b>3</b> | Me sucede <b>MUCHAS</b> veces<br>(siempre) | <b>4</b> |
|--|----------|--|----------|---|----------|--|----------|

| HABILIDADES SOCIALES |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|--|---|---|---|---|
| 1                    | Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo |   |   |   |   |
| 2                    | Habla con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes                         |   |   |   |   |
| 3                    | Habla con otras personas sobre cosas que interesan a ambos   |   |   |   |   |
| 4                    | Clarifica la información que necesita y se la pide a la persona adecuada                                     |   |   |   |   |
| 5                    | Permite que los demás sepan que le agradece los favores  |   |   |   |   |
| 6                    | Se da a conocer a los demás por propia iniciativa  |   |   |   |   |
| 7                    | Ayuda a que los demás se conozcan entre sí   |   |   |   |   |
| 8                    | Dice que le gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza                   |   |   |   |   |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 9  | Pide que le ayuden cuando tiene alguna dificultad  |  |  |  |  |
| 10 | Elige la mejor forma para integrarse en un grupo o para participar en una determinada actividad                                  |  |  |  |  |
| 11 | Explica con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica   |  |  |  |  |
| 12 | Presta atención a las instrucciones, pide explicaciones y lleva adelante las instrucciones correctamente                         |  |  |  |  |
| 13 | Pide disculpas a los demás por haber hecho algo mal  |  |  |  |  |
| 14 | Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona              |  |  |  |  |
| 15 | Intenta reconocer las emociones que experimenta  |  |  |  |  |
| 16 | Permite que los demás conozcan lo que siente   |  |  |  |  |
| 17 | Intenta comprender lo que sienten los demás  |  |  |  |  |
| 18 | Intenta comprender el enfado de la otra persona  |  |  |  |  |
| 19 | Permite que los demás sepan que se interesa o preocupa por ellos   |  |  |  |  |
| 20 | Piensa por qué está asustado y hace algo para disminuir tu miedo   |  |  |  |  |
| 21 | Se dice a sí mismo o hace cosas agradables cuando se merece una recompensa   |  |  |  |  |
| 22 | Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pide a la persona indicada                              |  |  |  |  |
| 23 | Se ofrece para compartir algo que es apreciado por los demás   |  |  |  |  |
| 24 | Ayuda a quien lo necesita  |  |  |  |  |
| 25 | Llega a establecer un sistema de negociación que satisface tanto al el/ella mismo/a como a quienes sostienen posturas diferentes |  |  |  |  |
| 26 | Controla su carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”   |  |  |  |  |
| 27 | Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura   |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
| 28 | Se las arregla sin perder el control cuando los demás le hacen bromas   |  |  |  |  |
| 29 | Se mantiene al margen de situaciones que le pueden ocasionar problemas  |  |  |  |  |
| 30 | Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse   |  |  |  |  |
| 31 | Dice a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución   |  |  |  |  |
| 32 | Intenta llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien  |  |  |  |  |
| 33 | Expresa un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado  |  |  |  |  |
| 34 | Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido  |  |  |  |  |
| 35 | Es consciente cuando le han dejado de lado en alguna actividad y, luego, hace algo para sentirse mejor en ese momento   |  |  |  |  |
| 36 | Manifiesta a los demás que han tratado injustamente a un amigo  |  |  |  |  |
| 37 | Considera con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer   |  |  |  |  |
| 38 | Comprende la razón por la cual ha fracasado en una determinada situación y qué puede hacer para tener más éxito en el futuro                                      |  |  |  |  |
| 39 | Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen                                 |  |  |  |  |
| 40 | Comprende lo que significa la acusación y por qué se la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación |  |  |  |  |
| 41 | Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática  |  |  |  |  |
| 42 | Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta   |  |  |  |  |
| 43 | Resuelve la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante   |  |  |  |  |
| 44 | Reconoce si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 45 | Toma decisiones realistas sobre lo que es capaz de realizar antes de comenzar una tarea                              |  |  |  |  |
| 46 | Es realista cuando debe dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea                                 |  |  |  |  |
| 47 | Resuelve qué necesita saber y cómo conseguir la información  |  |  |  |  |
| 48 | Determina de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que debería solucionar primero |  |  |  |  |
| 49 | Considera las posibilidades y elige la que te hará sentir mejor  |  |  |  |  |
| 50 | Se organiza y se prepara para facilitar la ejecución de su trabajo   |  |  |  |  |

3. Cuestionario de Goldstein adaptado.

**ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (Adaptación de Goldstein & col., 1978)**

(Versión para administrar mediante en entrevista a personas con discapacidad intelectual)

Nº DE  
CUESTIONARIO

El objetivo principal de este cuestionario es evaluar las

habilidades sociales en un grupo de personas con discapacidad intelectual, forma parte de un estudio que se realiza como Trabajo de Fin de Grado cuyo propósito general es indagar los efectos que la práctica deportiva tiene en el entrenamiento de las habilidades sociales.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación. Para cualquier aclaración que necesite puede escribir a [mariaperazapacheco@hotmail.com](mailto:mariaperazapacheco@hotmail.com)/

666093693

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS:

|   |  |           |  |          |  |
|---|--|-----------|--|----------|--|
| GENERO:   |  | MASCULINO |  | FEMENINO |  |
| Tipo de discapacidad (describir el diagnostico principal) |  |           |  |          |  |
| Grado de discapacidad (legal reconocida)                  |  |           |  |          |  |
| FECHA DE NACIMIENTO                                       |  |           |  | Edad :   |  |
| MUCIPIO DE RESIDENCIA                                     |  |           |  |          |  |
| ¿CON QUE FRECUENCIA PRACTICAS DEPORTE?                    |  |           |  |          |  |
| DIARIO  |  | SEMANAL   |  | MENSUAL  |  |
| ¿QUE DEPORTES REALIZAS?                                   |  |           |  |          |  |
| FUTBOL  |  | TENIS     |  | NATACIÓN |  |
| ¿CUANTO TIEMPO LLEVAS REALIZANDO DEPORTE?                 |  |           |  |          |  |
| ¿TE ENCUENTRAS FEDERADO/A?                                |  |           |  | SI       |  |
|   |  |           |  | NO       |  |

A continuación le formularemos una serie de afirmaciones en relación con diferentes aspectos de las “*Habilidades Sociales Básicas*”. Señala el grado que según tu las realizas, teniendo para ello en cuenta:

|                                  |          |                            |          |                          |          |                               |          |
|----------------------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------------|----------|-------------------------------|----------|
| Me sucede <b>MUY POCAS</b> veces | <b>1</b> | Me sucede <b>BASTANTES</b> | <b>2</b> | Me sucede <b>ALGUNAS</b> | <b>3</b> | Me sucede <b>MUCHAS</b> veces | <b>4</b> |
|----------------------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------------|----------|-------------------------------|----------|

(casi nunca)  veces  veces (de vez en  (siempre)   
 (muchas veces)  cuando)

| HABILIDADES SOCIALES |   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
| 1                    | Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo<br><b>¿Escuchas a las personas que te hablan e intentas entenderla?</b>  |   |   |   |   |
| 2                    | Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes<br><b>¿Cuando hablas con los demás empiezas por temas poco importantes primero para más tarde hablar de cosas que realmente te parecen más importantes?</b> |   |   |   |   |
| 3                    | Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos<br><b>¿Hablas con las personas de temas que les gusten a los dos?</b>   |   |   |   |   |
| 4                    | Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada<br><b>¿Sabes diferenciar la información que necesitas y sabes a quien pedírsela?</b>  |   |   |   |   |
| 5                    | Permites que los demás sepan que les agradeces los favores<br><b>¿Sueles dar las gracias por la ayuda de los demás?</b>   |   |   |   |   |
| 6                    | Te das a conocer a los demás por propia iniciativa<br><b>¿Te presentas solo a personas que no conoces?</b>  |   |   |   |   |
| 7                    | Ayudas a que los demás se conozcan entre sí<br><b>Por ejemplo cuando estás en un grupo ¿Sueles presentar a todas las personas que están contigo a las personas que no conocen?</b>  |   |   |   |   |
| 8                    | Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza   |   |   |   |   |

| HABILIDADES SOCIALES |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|--|---|---|---|---|
|                      | <b>¿Cuándo te gusta algo de alguien o de una actividad lo dices?</b>   |   |   |   |   |
| 9                    | Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad<br><b>¿Pides ayuda cuando no puedes o no sabes hacer o decir algo?</b>   |   |   |   |   |
| 10                   | Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad<br><b>Cuando quieres hacer alguna actividad concreta o participar en un grupo ¿Lo haces pidiéndolo amablemente?</b> |   |   |   |   |
| 11                   | Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica<br><b>Cuando otras personas tienen que hacer una tarea concreta ¿Se lo explicas despacio y claro?</b>  |   |   |   |   |
| 12                   | Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente<br><b>¿Cuándo no entiendes las instrucciones de una tarea, preguntas de nuevo para hacerla bien</b>      |   |   |   |   |
| 13                   | Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal<br><b>¿Pides disculpas cuando cometes un error?</b>   |   |   |   |   |
| 14                   | Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona<br><b>Si crees que tus ideas son mejores que las de los demás, ¿lo dices tranquilamente?</b>    |   |   |   |   |
| 15                   | Intentas reconocer las emociones que experimentas<br><b>Cuando, por ejemplo estás enfadado/a o contento/a ¿Te das cuenta de que te sientes diferente de cómo estás normalmente?</b>                                  |   |   |   |   |
| 16                   | Permites que los demás conozcan lo que sientes   |   |   |   |   |

| HABILIDADES SOCIALES |   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------|---|---|---|---|---|
|                      | <b>Quando, por ejemplo estás triste o alegre, ¿se lo cuentas a otras personas?</b>  |   |   |   |   |
| 17                   | Intentas comprender lo que sienten los demás<br><b>Quando, por ejemplo, uno/a de tus compañeros/as está triste o alegre ¿Intentas imaginar cómo se siente esa persona?</b>  |   |   |   |   |
| 18                   | Intentas comprender el enfado de la otra persona<br><b>Quando, por ejemplo, uno/a de tus compañeros/as está enfadado/a ¿Intentas imaginar porqué le pasa eso?</b>   |   |   |   |   |
| 19                   | Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos<br><b>Quando, por ejemplo, uno/a de tus compañeros/as tiene algún problema o no se siente bien ¿Le dices que te gustaría ayudarlo o que estás preocupado/a por el/ella?</b> |   |   |   |   |
| 20                   | Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo<br><b>Si en algún momento te asustas ¿te preguntas porqué estás así? ¿Haces algo para que se te quite el miedo?</b>  |   |   |   |   |
| 21                   | Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa<br><b>Quando, por ejemplo, una tarea te sale muy bien ¿Te felicitas a ti mismo/a?</b>   |   |   |   |   |
| 22                   | Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la perso- na indicada<br><b>Cuándo, por ejemplo, llegas a un sitio nuevo y quieres usar el baño ¿pides permiso a la persona responsable del lugar?</b>           |   |   |   |   |
| 23                   | Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás<br><b>Quando, por ejemplo, tienes una cosa que le gusta mucho a tus amigos/as ¿se lo prestas?</b>   |   |   |   |   |
| 24                   | Ayudas a quien lo necesita  |   |   |   |   |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | <b>¿Ayudas a los demás cuando te lo piden?</b>  |  |  |  |  |
| 25 | Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes<br><b>Cuando, por ejemplo, quieres ir al cine con tu amigo/a y el/ella no quiere ir ¿Consigues llegar a un acuerdo para que los dos se queden contentos?</b> |  |  |  |  |
| 26 | Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”<br><b>Cuando te pasa algo que no te gusta ¿Eres capaz de decirlo y mantenerte tranquilo/a?</b>  |  |  |  |  |
| 27 | Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura<br><b>Cuando crees que alguien no respeta tus derechos ¿Le dices a la otra persona que no estás de acuerdo con lo que te dice o te hace?</b>  |  |  |  |  |
| 28 | Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas<br><b>Cuando te hacen una broma, ¿entiendes que es una broma y te ríes con las personas que te la hacen?</b>   |  |  |  |  |
| 29 | Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas<br><b>Cuando, por ejemplo, ves que hay un grupo de personas discutiendo en la puerta de un bar ¿Sigues tu camino cambiando de acera?</b>  |  |  |  |  |
| 30 | Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte<br><b>Cuando, por ejemplo, uno/a de tus compañeros/as está muy enfadado/a contigo ¿Intentas calmarlo y explicarle lo que pasa?</b>   |  |  |  |  |
| 31 | Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución<br><b>Cuando, por ejemplo, uno/a de tus compañeros/as ha estropeado alguna de tus cosas ¿Se lo explicas e intentas buscar una solución?</b>                      |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 32 | <p>Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien</p> <p><b>Cuando, por ejemplo, has estropeado alguna cosa de tus compañeros/as y el/ella te lo dice ¿Aceptas que tiene razón e intentas buscar una solución?</b></p>  |  |  |  |
| 33 | <p>Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado</p> <p><b>Cuando, por ejemplo, tus compañeros/as han ganado un partido de futbol o de cartas ¿Te pones contento/a y los felicitas?</b></p>  |  |  |  |
| 34 | <p>Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido</p> <p><b>Cuando sientes vergüenza o estás tímido/a ¿Haces cosas como respirar profundo, pensar que no pasa nada o recordar que estás con personas que no te harán daño?</b></p>  |  |  |  |
| 35 | <p>Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento</p> <p><b>Cuando, por ejemplo, te dejan fuera de un grupo para jugar o para ir al cine, ¿Haces algo para estar contento?</b></p>   |  |  |  |
| 36 | <p>Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo</p> <p><b>Cuando ves que alguien está tratando mal a tu amigo/a ¿Le dices a esa persona que no lo haga?</b></p>   |  |  |  |
| 37 | <p>Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer</p> <p><b>Cuando, por ejemplo, tu compañero/a piensa que es mejor no salir solos y tú crees que no pasa nada si salen solos ¿Lo escuchas y vuelves a pensar que es lo mejor para ti?</b></p> |  |  |  |
| 38 | <p>Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro</p> <p><b>Cuando algo te sale mal ¿puedes descubrir porqué salió mal y pensar cómo</b></p>  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
|    | <b>hacerlo la próxima vez para que te salga mejor?</b>   |  |  |  |  |
| 39 | Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen<br><b>¿Te das cuenta cuando una persona te dice algo, y luego hace lo contrario?</b>   |  |  |  |  |
| 40 | Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación<br><b>Cuando una persona te dice que tienes la culpa de algo ¿te relacionas bien con esa persona?</b>                     |  |  |  |  |
| 41 | Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación pro- blemática<br><b>Cuando tienes que explicar algo que piensas a otras personas ¿Lo piensas tranquilamente antes de decirlo?</b>  |  |  |  |  |
| 42 | Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta<br><b>Cuando, por ejemplo, tu amigo/a quiere que vayas al cine con él/ella y tu prefieres ir a comerte un helado ¿Vas comerte el helado?</b>  |  |  |  |  |
| 43 | Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante<br><b>Cuando estás aburrido/a, ¿buscas algo que hacer y lo haces?</b>   |  |  |  |  |
| 44 | Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control<br><b>Cuando, por ejemplo, eres responsable de ordenar tu habitación y está desordenada ¿Te das cuenta que está desordenada porque llevas varios días sin poner las cosas en su sitio?</b> |  |  |  |  |
| 45 | Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea   |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|
|    | <p><b>Cuando te propones hacer una tarea nueva ¿Piensas antes si puedes hacerla?</b></p> <p>(por ejemplo, habría que proponer cosas ajustadas a cada persona según sus capacidades)</p>   |  |  |  |  |
| 46 | <p>Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea</p> <p><b>Cuando alguien te propone hacer una tarea concreta que no has hecho nunca</b> (por ejemplo: lavar los platos o poner una lavadora, igual que antes los ejemplos deben ajustarse a las capacidades de cada persona) <b>¿Te preguntas si realmente podrás hacerla?</b></p> |  |  |  |  |
| 47 | <p>Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información</p> <p><b>Cuando tienes que hacer algo por primera vez ¿Haces una lista de lo que necesitas y preguntas donde puedes conseguirlo?</b></p>  |  |  |  |  |
| 48 | <p>Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero</p> <p><b>Si tienes muchos problemas, ¿sabrías elegir cual es el más importante para solucionarlo el primero?</b></p>   |  |  |  |  |
| 49 | <p>Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor</p> <p><b>Cuando tienes varias opciones para hacer una cosa ¿Elijes la que más te gusta?</b></p>   |  |  |  |  |
| 50 | <p>Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo</p> <p><b>Cuando tienes que hacer una actividad ¿Haces una lista de lo que necesitas y compruebas que lo tienes todo antes de empezar?</b></p>  |  |  |  |  |