

RESUMEN

La autoestima puede definirse como el concepto que alguien tiene de sí mismo, el cual determina la valoración propia. Una autoestima equilibrada permite desarrollar relaciones interpersonales sanas, así como procesar aciertos y errores. En contraste, quien tiene baja autoestima no es capaz de aprender de sus errores, no persevera en tareas difíciles y busca permanentemente la aceptación de otros. Estos comportamientos redundan en perjuicios para la propia persona, por tanto, es importante corregirlos.

El trabajo con personas con discapacidad intelectual reveló que varias de ellas presentan baja autoestima. Considerando que las actividades recreativas constituyen un medio para crear hábitos, desarrollar disciplina y aprender a interrelacionarse, se buscó evaluar su incidencia sobre la autoestima. Con tal objetivo, se propuso aplicar una serie de actividades recreativas a los 40 atletas y nadadores miembros de la Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI) que entrenan en la ciudad de Quito. Esta organización trabaja a nivel nacional con 250 deportistas en varias disciplinas, pero el estudio se centró en la indicada ciudad debido a que la cercanía geográfica facilitó la interacción con los participantes.

Mediante el Test de Rosenberg se determinó que 11 de estos deportistas tenían baja autoestima, 18 autoestima normal y 11 una autoestima elevada. Después de aplicarse el conjunto de actividades recreativas propuesto, 5 personas pasaron de autoestima baja a normal, 5 de baja a elevada y una permaneció en nivel bajo. Este último es el caso de una persona que requiere vigilancia constante por parte de un cuidador, pero también mostró mejoría al pasar de 11 a 24 puntos. Por consiguiente, al finalizar la investigación, 39 de los 40 deportistas participantes alcanzaron una autoestima normal o elevada.

Palabras clave: actividades recreativas, autoestima, discapacidad intelectual.

ABSTRACT

Self-esteem can be defined in terms of the concept that someone has of himself or herself, which determines the own appraisal. A balanced self-esteem permits to development healthy interpersonal relations, as well as to process correct actions and mistakes. In contrast, a person with low self-esteem is not able to learn of his or her mistakes, does not persevere in challenging tasks and permanently seeks to be accepted by others. All of these behaviors redound in damage for oneself. Therefore, it is important to rectify them.

Labor with people with intellectual disability revealed that several of them present low self-esteem. With this objective, it was proposed to apply a set of recreational activities to the forty athletes and swimmers members of Federación Ecuatoriana de Deportes para personas con Discapacidad Intelectual (FEDEDI) that train in Quito city. This organization works at national level with 250 sportsmen and sportswomen in several disciplines, but this research was carried out in Quito due to geographical proximity facilitated to interact with the participants.

Through Rosenberg test, it was determined that 11 of this sportsmen and sportswomen had low self-esteem, 18 normal self-esteem and 11 high self-esteem. After the application of the proposed set of recreational activities, five people who had low self-esteem reach a normal level, other five who had low self-esteem achieve a high one and a person stayed at low level. This last is a case of someone who requires constant vigilance by a caregiver, but also improved her score from 11 to 24 points. Hence, when the research finished, 39 of the 40 participant sportsmen and sportswomen achieve a normal or high self-esteem.

Key words: recreational activities, self-esteem, intellectual disability.