



# DISCAPACIDAD PSÍQUICA

Asignatura: Actividad física inclusiva. OCW. UPV/EHU  
Gomendio, M., Fuentes, M., y Zulaika, Lm.

# Discapacidad mental

---

- **Distorsión o exageración de la realidad.**

Almudena Martorell  
y Jose Luis Ayuso  
Mateos (eds)

- Psicosis
- Esquizofrenia
- Depresiones,  
trastornos  
bipolares

# Enfermedad mental y actividad física

---

- Manifestaciones de la EM
- Actividad física y discapacidad
- Estrategias de actuación:
  1. Discapacidad intelectual-salud mental
  2. Discapacidad mental

# Discapacidad mental: manifestaciones

---

- Cambios en los patrones de apetito, sueño y **peso**
- Reducción o pérdida de **habilidades**
- Dificultad para recordar o **concentrarse**
- Bloqueo de la **energía**
- Disminución en incluso pérdida para **disfrutar** de la vida diaria

# Discapacidad mental: manifestaciones

---

- Cambios en el estado de ánimo: disminución, aumento o **irritabilidad**
- Cambios de la **conducta motora**: inquietud, agitación, enlentecimiento e inmovilidad
- Cambios en la capacidad para relacionarse con los demás: desinhibición, **aislamiento**, conflictos interpersonales

# Discapacidad mental: necesidades

---

- Adquisición de **hábitos** del sueño
- Vigilancia y adquisición de **hábitos** para el “control” del peso: vida activa
- Recuperación y aprendizaje de nuevas **habilidades**
- Actividades para recobrar la capacidad de **concentración**
- Favorecer la transmisión de la **energía**

# Discapacidad mental: necesidades

---

- Restaurar la vivencia del **placer psicomotor**
- Canalizar la frustración: **movimiento**
- Canalización por la vía de la **motricidad**: la inquietud, inmovilidad
- Restituir el deseo de **expresar** a través del movimiento
- Favorecer las **relaciones** personales

# Estrategias de actuación: **persona**

---

- **Empatía**: sentimos la persona
- Trato de **adulto**, atendiendo a sus necesidades afectivas, motrices e intelectuales.
- Pedagogía del éxito: **capacidades**
- Comenzar por las actividades que se **conocen**
- **Implicación** en su propia actividad: qué, cómo. Utilizar referencias culturales



# Estrategias de actuación: método

---

- Ofrecer información concreta, precisa y clara.
- Ofrecer la información por diferentes vías: visuales, auditivas, de imitación propioceptivas, etc.
- Períodos de aprendizaje cortos
- Simplificación de las tareas

# Estrategias de actuación: método

---

- Favorecer la motivación
- Valorar los logros
- Esperar las respuestas con paciencia
- Mantener un modelo de sesiones estables: para que puedan anticipar
- Favorecer la autonomía
- Respetar el ritmo individual

# Discapacidad intelectual: salud mental

---

## ■ **Actividades a evitar:**

1. Tengan varias normas a la vez
2. Tengan una gran dificultad motriz
3. Requieran de una gran memoria motriz
4. Requieran un esfuerzo físico importante

# Discapacidad intelectual: salud mental

---

## ■ Favorecer actividades:

1. Individualizadas: diversificación de respuestas
2. Favorezcan las habilidades básicas: postura, equilibrio, tono
3. En contacto con el suelo: distensión/tensión, conciencia corporal

# Discapacidad mental: Salud física y salud mental

---

- Conciencia del esquema e imagen corporal
- Favorezcan la autoestima/autoconocimiento
- Favorezcan la relación empática

# Discapacidad mental: Salud mental y salud física

---

- Los juegos y deportes adaptados
- Actividades en relación con la naturaleza: marchas, paseos, montaña, escalada en rocódromo.
- Metodos de “gimnasia suave”: eutonía, yoga, Theresa Bertherat, Taichi y otros

# Actividad física y discapacidad: Objetivo

---

- El objetivo es **la persona** no el movimiento
- La actividad puede ser telocinética o morfocinética:
  - **Telocinética:** el objetivo es externo (**Kinball**)
  - **Morfocinético:** el objetivo es interno (**eutonía**)

# KIN-BALL: Mario Demers, 1986. Quebec

---

- Habilidades o destrezas específicas para jugar el balón: lanzamiento y pase
- Habilidades o destrezas específicas para recuperar el balón: recepción
- Destrezas específicas para jugar el balón en equipo
- Deportes alternativos con balones gigantes:



# KIN-BALL

---

- Promueve la cooperación
- Trabajo en equipo
- Juego limpio
- Compañerismo e igualdad: chicos y chicas
- Favorece la inclusión de los menos hábiles

