

UNIVERSIDAD GALILEO  
FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE  
FACTEDE

**“La Fundación Margarita Tejada una oportunidad para utilizar el deporte de Para-Tae Kwon Do como una herramienta de desarrollo”**

POR: GERSSON JOSUE MEJIA ALVAREZ

ASESOR: ALFONSO SARAVIA SILIEZAR

TESIS presentada como uno de los  
requisitos para obtener el título de  
Licenciado en Gestión Deportiva.

GUATEMALA, JUNIO, 2014

Nueva Guatemala de la Asunción, 23 de julio de 2014

Joven

**Gersson Josué Mejía Álvarez**

Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

Presente

Estimado Joven Mejía Álvarez:

Me complace informarle que, después de haber leído y estudiado la tesis: ***La Fundación Margarita Tejada una Oportunidad Para Utilizar El Deporte de Para-Tae Kwon Do Como una Herramienta de Desarrollo***, investigación efectuada previa a optar al título de Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas, esta Decanatura manifiesta su autorización para la publicación de la misma, para que continúe con los trámites de graduación.

Atentamente,



*Sergio Arnoldo Cumargo Maralles, MSC  
General y Licenciado  
Decano  
Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte*

Ciudad de Guatemala,  
07 de julio 2014

Licenciado  
Sergio Arnoldo Camargo Muralles  
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte  
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **La Fundación Margarita Tejada una Oportunidad Para Utilizar El Deporte de Para-Tae Kwon Do Como una Herramienta de Desarrollo**, del estudiante **Gersson Josué Mejía Álvarez**, con número de carné 10002632, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas**, conjuntamente con el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963 y mi persona, después de revisarlo detenidamente y hacer las correcciones pertinentes, en mi calidad de revisor de redacción, estilo y ortografía, le informo que el trabajo de graduación ha cumplido con todos los requerimientos que exige la Universidad, por lo que está concluida a nuestra entera satisfacción y debe continuar con el trámite de graduación.

Agradezco la atención a la presente y me despido con mis muestras de deferencia y respeto.



Lic. Rodolfo Roberto Corzo de León  
Asesor Lingüístico  
Colegiado No. 5,579

Ciudad de Guatemala,  
27 de junio 2014

Licenciado  
Sergio Arnaldo Camargo Muralles  
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte  
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles:

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis con el tema: **"La Fundación Margarita Tejada una Oportunidad Para Utilizar El Deporte de Para-Tae Kwon Do Como una Herramienta de Desarrollo"**, que corresponde al estudiante **Gersson Josué Mejía Álvarez**, con número de carné **10002632**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciado en Gestión de Entidades Deportivas**, ha sido objeto de revisión del trabajo de graduación, elaborado por el estudiante, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente,



Lic. Alfonso Saravia Siliezar  
Asesor  
Colegiado No. 11,963

La Nueva Guatemala de la Asunción, 22 de enero de 2014

Joven  
Gersson Josué Mejía Álvarez  
Estudiante de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte  
Presente

Estimado Joven Mejía Álvarez:

Me permito informarle que respecto de su solicitud de fecha 20 de enero del año en curso, ha sido autorizado su tema de **La Fundación Margarita Tejada una Oportunidad Para Utilizar El Deporte de Para-Tae Kwon Do Como una Herramienta de Desarrollo**, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, ha sido aceptado como asesor del trabajo de investigación al Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



*Sergio Arnaldo Camacho Muralles, MSC  
General y Licenciado  
Decano  
Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte*

Ciudad de Guatemala,  
20 de enero 2014

Licenciado  
Sergio Arnoldo Camargo Muralles  
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte  
Universidad Galileo.

Estimado Licenciado Camargo Muralles:

Me permito solicitarle su autorización para la aprobación del tema de investigación, el cual lleva por nombre ***La Fundación Margarita Tejada una Oportunidad Para Utilizar El Deporte de Para-Tae Kwon Do Como una Herramienta de Desarrollo***, que será desarrollado en la modalidad de tesis de graduación para cumplir el requisito previo a optar al grado académico de la Licenciatura en Gestión de Entidades Deportivas. Asimismo, solicitar aprobación para aceptar como asesor del trabajo de investigación el Licenciado Alfonso Saravia Siliezar, Colegiado No. 11,963.

Atentamente,



Gerson Josué Mejía Álvarez  
Carné: 10002632

---

## **DEDICATORIA**

A Dios por brindarme salud y darme fortaleza en los momentos de debilidad.

A mis padres por su apoyo incondicional, sus enseñanzas y valores que me han dado en esta vida.

A mis hermanos por su motivación y apoyo que me brindan día a día. Ya que son un gran ejemplo de vida.

A mi asesor de tesis, Licenciado Alfonso Saravia, ya que con su guía pude finalizar esta etapa de mi vida.

A los Licenciados que me brindaron su conocimiento durante mi carrera y mi desarrollo de Tesis.

## RESUMEN

El trabajo que se presenta se titula **“La Fundación Margarita Tejada una oportunidad para utilizar el deporte de Tae Kwon do como una herramienta de desarrollo”**

Describe los objetivos de la Fundación Margarita Tejada, del Para-Taekwondo y en qué consiste la calidad de vida. Tomando en consideración las capacidades intelectuales diferentes como el Síndrome Down y las habilidades de vida independiente necesaria para mantener un nivel de Bienestar emocional adecuado que contribuya a la autodeterminación a través del deporte adaptado.

## INTRODUCCION

**El trabajo que aquí se presenta, titulada “La Fundación Margarita Tejada una oportunidad para utilizar el deporte de Tae Kwon do como una herramienta de desarrollo”**

Describe los objetivos de la Fundación Margarita Tejada, del Para-Taekwondo y en qué consiste la calidad de vida. Tomando en consideración las capacidades intelectuales diferentes como el Síndrome Down y las habilidades de vida independiente necesaria para mantener un nivel de Bienestar emocional adecuado que contribuya a la autodeterminación a través del deporte adaptado.

Cabe mencionar que la Fundación Margarita Tejada para Síndrome de Down es una institución educativa, no lucrativa, de desarrollo social, orientada a contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de las personas con Síndrome de Down y sus familias. Sus acciones se han enfocado al desarrollo de programas educativos que contribuyan a la creación de oportunidades de las personas con Síndrome de Down, a la sensibilización de la sociedad, capacitación a padres de familia, profesionales, voluntarios y alumnos sobre el tema Síndrome de Down.

A través de diferentes programas, brinda atención de calidad a personas con síndrome de Down, desde los 15 días de nacidos hasta la edad adulta para contribuir a mejorar su calidad de vida y generar oportunidades de desarrollo, integración e inclusión laboral y educativa. En presente estudio se divide en tres: En el marco conceptual resalta la importancia de la fundación Margarita Tejada. En el marco teórico se da a conocer las fuentes bibliográficas consultados sobre el síndrome Down y a finalmente con el marco metodológico se contó con el apoyo del profesor Oscar Milian con su aporte Teórico y resultados prácticos orientados hacia los atletas especiales.

Demostrando a través de un cuestionario de observación las habilidades que adquirieron o mejoraron después de participar en un programa de deporte adaptado como el Para-Taekwondo.

Dejando como propuesta la implementación permanente de un programa de Para-Taekwondo, continuando así las metas alcanzadas.

## Indicie.

1. Marco conceptual.	
1.1 Antecedentes del problema.	1
1.2 Importancia de la investigación.	3
1.3 Planteamiento del problema.	3
1.4 Alcances y limites	3
2. Marco Teórico	
2.1 El síndrome Down	4
2.2 Habilidades de vida independiente	5
2.3 Bienestar emocional	6
2.4 Auto determinación	6
3. Hacia el deporte adaptado	7
4. Psicopedagogía en el Para-Tae Kwon Do	8
5. Marco Metodológico	
5.1. Objetivos	9
5.2 Variable	9
5.3 Instrumentos	9
5.4 Presentación de datos	10
6. Conclusiones	14
7. Recomendaciones	15
8. Anexos	17
9. Bibliografía	31

## 1. MARCO CONCEPTUAL

### 1.1. Antecedentes del Problema

Se realizó una revisión tesarios de las universidades privadas y la universidad nacional y se pudo determinar que no existen estudios hechos sobre "el para- tae kwon do" y se revisó las fuentes bibliográficos a estudios a nivel internacional y se pudo establecer únicamente de la existencia de las obras especializadas sobre síndrome de Down, por para lo que el presente estudio enfocaremos a las obras especializadas. Se incluye el trabajo que realiza la fundación margarita tejada y se pudo determinar lo siguiente.

La calidad de vida según la OMS (Organización Social de la Salud) es "La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio, que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno"<sup>1</sup> Muchas disciplinas tienen cómo evaluar y opinar acerca de la calidad de vida, la psicología también tiene un ámbito de competencia en ese tema.

Desde el punto de vista de lo psicológico podríamos pensar que la calidad de vida tendría que ver, entre otros asuntos, con la posibilidad de tener un bienestar emocional razonable. No estar demasiado preocupados, ansiosos, irritados, cansados, confundidos, estresados.

La Fundación Margarita Tejada es una fundación con compromiso social, de desarrollo humano para personas con síndrome de Down y conscientes que las capacidades y talentos de estas. Por lo cual, los programas que se ofrecen son para las personas con este síndrome desde los quince días de nacidos hasta la edad adulta de acuerdo a sus necesidades.

---

<sup>1</sup> Espinoza-Díaz, I.M. y Tous-Pallares, J. (2011). Calidad de Vida y Salud Ocupacional en Organizaciones Educativas. Revista COPC, 229, 46-52.

La Fundación Margarita Tejada busca constantemente mejorar los programas actuales o implementar programas nuevos que se adapten a las exigencias de la vida actual. Durante la entrevista el Entrenador Oscar Milián expuso lo siguiente: "Surge la iniciativa de la Federación Nacional de Para-Tae Kwon Do, con el fin de brindar apoyo en el desarrollo de habilidades interpersonales, incrementar autoestima, confianza y auto seguridad la Federación de Tae Kwon Do se une al proyecto de la Fundación Margarita Tejada, con un programa de Para-Tae Kwon Do; brindando clases gratuitas de educación Física. Desde hace ocho años se inició con la participación de 60 -

70 jóvenes comprendidos entre las edades de 12 años a mayores de 18 años."<sup>2</sup>

Los alumnos con capacidades intelectuales diferentes y sus familias presentan temores mayores para participar en actividades sociales, lo que disminuye la confianza y auto control dificultando la inclusión en la sociedad, afectando esto su calidad de vida.

---

<sup>2</sup> Entrenador Oscar Milián entrevistado por Gersson Mejía

## **1.2 Importancia de la investigación**

El presente trabajo tiene como propósito resaltar los beneficios del Para-Tae Kwon Do como una herramienta para desarrollar en las personas con capacidades intelectuales diferentes habilidades que los ayuden a integrarse en la sociedad como personas productivas e independientes.

## **1.3 Planteamiento del problema**

La presente investigación pretende encontrar respuesta a la siguiente interrogante:

¿Contribuye el Para Tae Kwon Do a mejorar la calidad de vida de las personas con capacidades intelectuales especiales que participan en la Fundación Margarita Tejada?

## **1.4 Alcance y Limites**

### **1.4.1 Alcance**

El estudio está dirigido a entrenadores, instituciones y familiares, brindándoles una herramienta que les ayudara a mejorar la calidad de vida e inclusión social de las personas con capacidades intelectuales diferentes.

### **1.4.2 Limites**

El estudio se realizó en la ciudad capital, en las instalaciones de la Fundación Margarita Tejada, con la participación de 20 alumnos con capacidades intelectuales diferentes.

## **1. MARCO TEORICO**

### **2.1 El Síndrome de Down**

Con respecto al marco teórico de la investigación manual de la AAMR (american association on mental retardation) (2002)

...”La discapacidad intelectual se refiere a limitaciones sustanciales en el funcionamiento actual. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, que coexiste junto a limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, cuidado propio, vida en el hogar, habilidades sociales, uso de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, contenidos escolares funcionales, ocio y trabajo. El discapacidad intelectual se ha de manifestar antes de los 18 años de edad”.

“Discapacidad intelectual no es algo que uno tenga, como ojos azules o un corazón enfermo. Ni es tampoco algo que uno sea, como bajo de estatura o delgado...Discapacidad intelectual se refiere a un particular estado de funcionamiento que comienza en la infancia y en el que coexisten limitaciones en la inteligencia junto con limitaciones en habilidades adaptativas”.

“Una implicación básica de la nueva definición de discapacidad intelectual es la necesaria adaptación de los entornos, como apoyo importante para mejorar el funcionamiento de las personas. Es decir, no se trataría sólo de facilitar el acceso de las personas con discapacidad intelectual a los entornos normales, sino también de crear y diseñar entornos capaces de ser compartidos y vividos por todas las personas independientemente de sus capacidades. En definitiva, crear una cultura centrada en la persona total y no en sus pertenencias, ya sean éstas materiales, físicas, intelectuales o de cualquier otra índole”. (Página 9).

## **2.2 Habilidades de vida independiente**

La inteligencia práctica es la capacidad de comprender el entorno y utilizar ese conocimiento para determinar la mejor manera de conseguir unos objetivos concretos.

Down España, con la colaboración del Ministerio de Educación Cultura y Deporte, Depósito Legal: M-23191-2013

...”El objetivo de todo proceso educativo y formativo debe estar enfocado a mejorar la calidad de vida de las personas a quienes se dirige. Schalock (1996) plantea que el concepto "calidad de vida" es un concepto multidimensional, formado por varias dimensiones: bienestar emocional, bienestar físico, bienestar material, relaciones interpersonales, desarrollo personal, autodeterminación, inclusión social y derechos. Entre los predictores para la calidad de vida señala factores personales (específicamente la conducta adaptativa y la autodeterminación) y otras variables del entorno, entre ellas el apoyo recibido. La calidad de vida para personas con discapacidad se compone de los mismos factores que para el resto de las personas. La calidad de vida aumenta cuando se da el poder a las personas de participar en decisiones que afectan a sus vidas y cuando se da una aceptación e integración plena en la comunidad. En definitiva, se experimenta calidad de vida cuando se tienen las mismas oportunidades que el resto de perseguir y lograr metas significativas y se dispone de los apoyos necesarios para las oportunidades sean reales”(pag.15)

En este sentido, el Para-Tae Kwon Do vamos a tener y cómo poder incorporar estos conceptos en nuestras sesiones educativas, para intentar producir una mejora a nuestros alumnos en autocuidado y, salud y seguridad. Esto, les proporciona un estado de concentración más alto y un sentido de responsabilidad muy importante para su interacción familiar, laboral y social.

## **2.3 Bienestar emocional**

### **2.3.1 Seguridad**

Comprobar si el taekwondoista siente que su seguridad para enfrentarse a posibles problemas cotidianos ha mejorado. Si su actitud ha cambiado, regenerándose significativamente.

### **2.3.2 Disminución del estrés**

Si las sesiones han sido las adecuadas, el taekwondoista que accede al programa con estrés debe reducir ese estrés poco a poco entrando en un estado de equilibrio mental.

### **2.3.3 Satisfacción**

La satisfacción por practicar Para-Tae Kwon Do y que los demás lo conozcan y lo aprecien, debe de ser plena dentro.

## **2.4 Autodeterminación.**

### **2.4.1 Autonomía**

La adquisición de habilidades de realización de elecciones personales hace que el taekwondoista evidencie una mayor destreza.

### **2.4.2 Autodirección.**

Mediante las actividades de para tae kwon do se desarrollan habilidades de autogestión, demostrando una adecuada asertividad y habilidades para defender los deseos del yudoca.

### **2.4.3 Valores personales y metas.**

Los valores éticos y morales de los taekwondoistas tienen una especial relevancia en todo el desarrollo del programa, potenciando los que ya tienen adquiridos y fomentando los demás.

### **2.4.4 Control personal.**

Enseñamos a emplear estrategias de autocontrol en momentos de crisis.

### **2.4.1 Aceptación.**

Conocer y sentirse seguro en el entorno próximo y respetarlo. Así, en el tatami, el taekwondoista aprende a conocer lo que en el tatami se desarrolla y de este modo se siente seguro en él.

### 3. HACIA EL DEPORTE ADAPTADO.

La calidad de vida se relaciona con factores físicos, mentales y sociales del entorno. Los factores que parecen influir en la calidad de vida, se relacionan con la salud, las aptitudes funcionales, el ser capaz de cuidar de uno mismo, la condición económica, las relaciones sociales, el acceso a los servicios sociales y de salud, la calidad de su vivienda y, en el contexto próximo, el poder sentirse satisfecho con su vida, poder acceder a oportunidades culturales y educativas y el tener la oportunidad de aprender nuevas cosas.

A esta lista, se puede agregar la posibilidad de realizar actividades físicas deportivas, la práctica deportiva influye sobre el bienestar mental de las personas y sobre su nivel de calidad de vida. El mantenimiento de la actividad física, considerada como práctica de una manera sistemática y sostenida, como hábito de vida, es una necesidad para conservar la salud del ser humano. El deporte es una actividad multifacética, porque estimula las funciones corporales, las intelectuales y las afectivas del ser humano; es universal, porque, aún con limitaciones, toda persona está facultada para practicarlo.

Estos principios permiten proponer, en el deporte que va dirigido a personas con discapacidad, fines preventivos, terapéuticos, educativos e integradores. Una persona que tiene Síndrome de Down puede presentar alteraciones orgánicas, además de las neurológicas, que con la edad se desarrollan. "El deporte desarrolla habilidades, destrezas, hábitos, modelos de comportamiento, capacidades, respeto por las normas, interrelaciones, creatividad, entendimiento de valores, aprendizajes e improvisaciones".<sup>3</sup> La práctica deportiva hace cambiar la opinión de la persona sobre sí misma y la opinión de quienes la rodean, repercutiendo favorablemente en el núcleo familiar y en el comunitario.

También el desarrollo de destrezas, el manejo del espacio y sus elementos, la interacción de esfuerzos, la obtención de propósitos y la asimilación de situaciones gratificantes, forman parte de la vida rutinaria del discapacitado, tal vez con más presencia y determinación que en las personas comunes, y de ahí que la práctica de un deporte les conduzca a desarrollarse en una forma más completa.

Debido a la diversidad infinita de condiciones naturales de la raza humana y a las diferentes metodologías o tecnologías utilizadas para la atención y trato de la persona con discapacidad, la formación y competencia deportiva se ha desarrollado a través de diferentes modalidades.

---

<sup>3</sup> Navarro J. (2008). Habilidades sociales como estrategia para la integración social.

#### **4. PSICOPEDAGOGIA EN EL PARA- TAE KWON DO.**

La mente y el cuerpo están íntimamente relacionados: uno afecta a la otra. El Para-Tae Kwon Do ayuda a mejorar la salud física y mental de quien lo practica, ofreciéndole una forma de librarse de sus pensamientos negativos, evitando el conflicto y el enfrentamiento con los demás. Una actitud mental positiva reduce el estrés y el malestar.

"Desde este punto de vista, las actividades que componen el programa de intervención, se desarrollan dentro de un proceso educativo: desde el conocimiento de los medios y recursos necesarios para mantener y garantizar la salud y la calidad de vida de las personas que las practican, teniendo en cuenta, que la calidad de la educación depende en un alto grado de la capacidad de intervención didáctica del maestro. De esta forma, pensamos que la enseñanza del deporte no es una meta en sí misma, sino un medio muy eficaz para educar con plenitud. Para que se propicie el aprendizaje de las habilidades adaptativas que puedan conllevar la mejora de la calidad de vida de los alumnos, es necesario crear la atmósfera adecuada"<sup>4</sup>.

En nuestras sesiones de Para-Tae kwon Do, hemos tenido en cuenta una serie de actitudes y principios fundamentales a capacitar al alumnado para realizar el conjunto de ejercicios que distinguen en todo momento una práctica correcta y que favorecen el progreso individual y colectivo en la disciplina del Para-Tae kwon do. En el tatami, debe existir una atmósfera calmada, serena, sólo accede al tatami quien quiere practicar Para-Tea Kwon Do y vaya perfectamente vestido con el dobok. Debemos de estar satisfechos con nosotros mismos y olvidar la condición de discapacitado intelectual, sexo, raza, fama o riqueza.

---

<sup>4</sup> Cecilia Palmieri (2004) Psicopedagogía y deporte.

## **5. MARCO METODOLOGICO**

### **5.1. OBJETIVOS**

#### **5.1.1 Objetivo General**

Brindar a través del acondicionamiento físico de Para-Tae Kwon Do herramientas para mejorar la calidad de vida e inclusión social de las personas con capacidades intelectuales diferentes.

#### **5.1.2 Especifico**

5.1.3 Establecer a través de la práctica del Para-Tae Kwon Do el nivel seguridad y autoestima de las personas con capacidades intelectuales diferentes.

5.1.4 Determinar cómo el Para-Tae Kwon Do desarrolla la habilidad social a través de la interacción durante las prácticas.

5.1.5 Determinar la disminución de temores en las personas con capacidades intelectuales diferentes al desarrollar autoconfianza con la práctica del Para-Tae Kwon Do.

5.1.6 Determinar como el Para-Tae Kwon Do mejora la condición física y desarrollar habilidades motrices gruesas a través los ejercicios.

#### **5.2 Variable**

El Para-Tae Kwon Do y su contribución a mejorar la calidad de vida de las personas con capacidades intelectuales especiales.

##### **5.2.1 Definición conceptual de la variable**

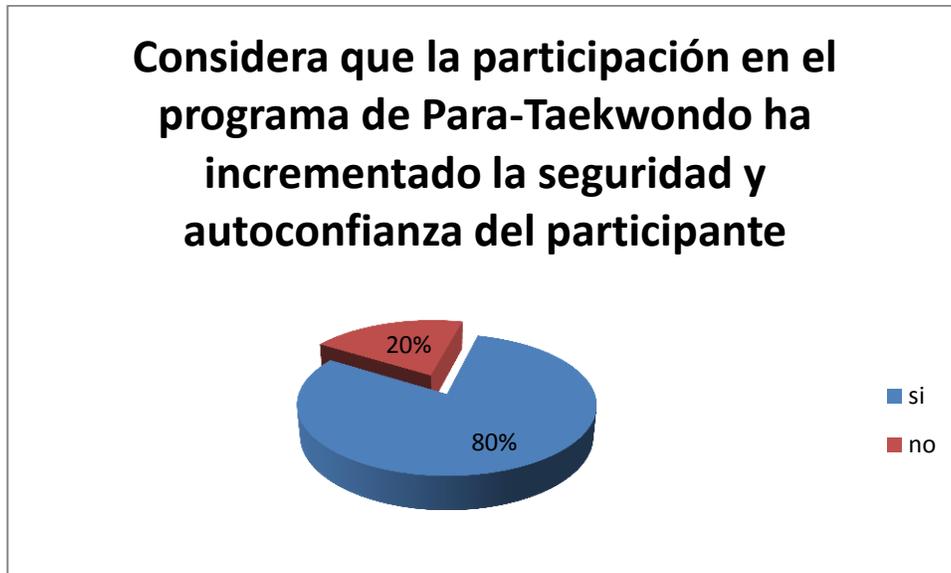
El Para-Tae Kwon Do debe entenderse como Para-Tae Kwon Do, el Tae Kwon Do adaptado, para que las personas con síndrome de Down puedan practicarlo a través de un proceso didáctico y metodológico específico para ellos.

#### **5.3 Instrumentos**

Para la realización de este estudio se elaboró una encuesta dirigida a los padres de familia se realizó una entrevista con el instructor margarita tejada.

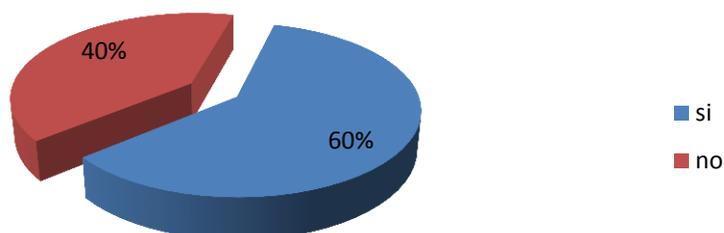
## 5.4 PRESENTACION DE DATOS

### 5.4.1 Grafica de datos



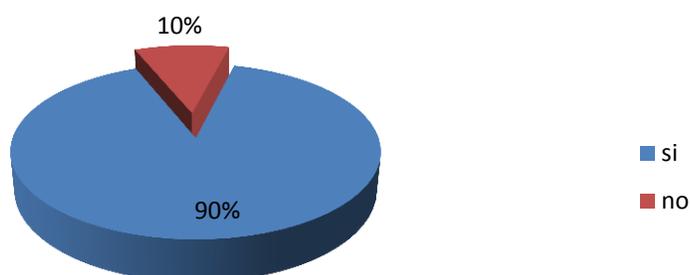
Análisis: Según los resultados obtenidos se puede observar que el 80% de los alumnos que practicaron Para-Tae Kwon Do incrementó la seguridad y autoconfianza de los alumnos de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes.

### Ha observado mejoras en la condición física y hábitos de higiene del participante



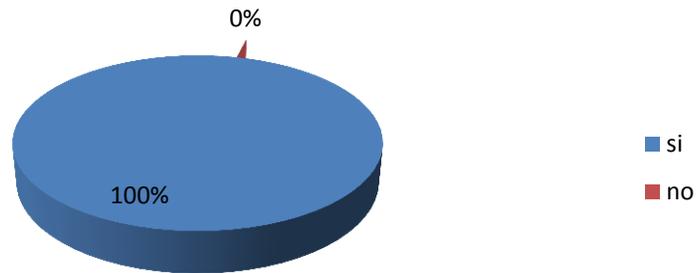
Análisis: Según resultados obtenidos un 60% de los alumnos de Margarita tejada con capacidades intelectuales diferentes que participaron en el programa deportivo mejoró su condición física y hábitos de higiene.

### Desde que el participante práctica Para-Taekwondo, ha mejorado en sus interacciones sociales



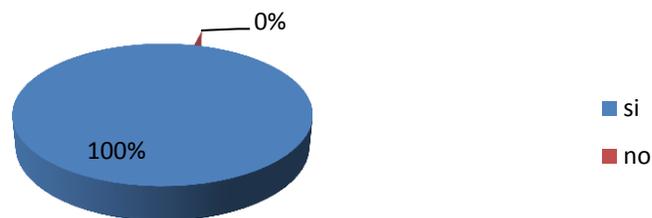
Análisis: Según resultados observamos que el 90% de los alumnos de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes que practico el Para-Tae Kwon Do, mejoró sus interacciones sociales.

### **La práctica del Para-Taekwondo, ha ayudado al participante a mejorar su estado de ánimo**



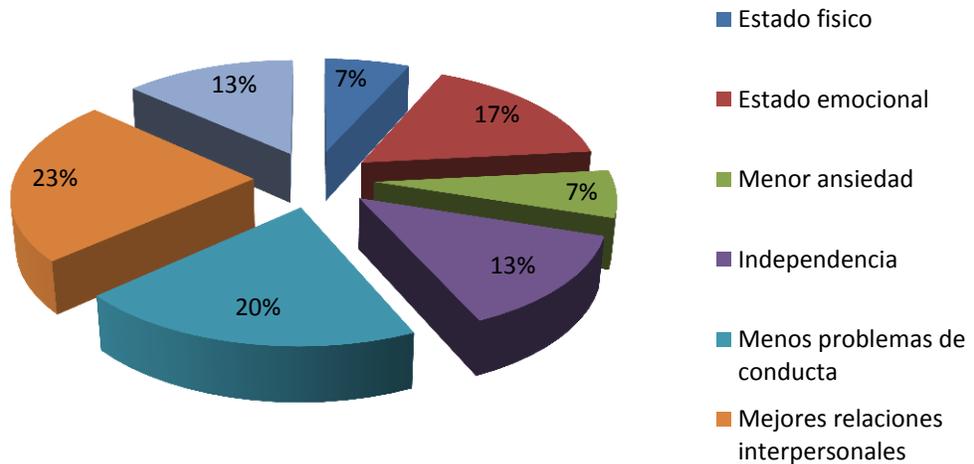
Análisis: Según estadística el 100% de los alumnos de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes mostraron mejora en su estado de ánimo al practicar Para-Tea Kwon Do.

### **Considera que es importante mantener el programa de Para-Taekwondo como una práctica permanente**



Análisis: Según los resultados de la encuesta el 100% de los padres de los estudiantes de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes que participaron en el programa de Para-Tae Kwon Do consideran que es importante que continúe de forma permanente.

**De las siguientes características,  
seleccione tres que han tenido un mayor  
incremento en el participante desde que  
inició el programa de Para-Taekwondo**



Análisis: Según la gráfica se confirma los resultados anteriores siendo de mayor impacto la mejoría en las relaciones interpersonales, menores problemas de conducta y mejorando el estado emocional de los alumnos de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes colaborando de esta forma al proceso de inclusión social.

## **6. CONCLUSIONES**

1. El entrenador de la fundación margarita tejada logra los cambios a través de la sistematización del entrenamiento.
2. En base a los resultados de la encuesta se observaron mejorías conductuales en los participantes de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes.
3. Expresaron los padres de familia en la encuesta que los alumnos de Margarita Tejada con capacidades intelectuales diferentes que participaron en el programa de Para-Tae Kwon Do mejoraron en su condición física e higiene personal.

## **7. RECOMENDACIONES.**

1. Continuar con el programa deportivo adaptado, como el Para-Tae Kwon Do para mejorar su estado físico, acrecentar sus hábitos de higiene, su estado emocional y su nivel de autoestima. ( ver anexo 4)
2. Continuar con programas deportivos permanentes como el Para - Tae Kwon Do, ya que se demostró que incrementa la seguridad de los participantes para enfrentar situaciones cotidianas de la vida. (ver anexo 2).
3. Motivar al grupo a continuar en un programa deportivo Para- Tae Kwon Do, para dar seguimientos a sus logros y propiciar la búsqueda nuevos retos, desarrollando así un sentido de competitiva y progreso personal. (ver anexo 4 pag.25)

## Anexos

### Anexo 1

**Instrucciones:** Marca las siguientes afirmaciones según lo que has observado en los participantes del programa de Para-Taekwondo.

1. Considera que la participación en el programa de Para-Taekwondo ha incrementado la seguridad y autoconfianza del participante

SI

NO

2. Ha observado mejoras en la condición física y hábitos de higiene del participante.

SI

NO

3. Desde que el participante práctica Para-Taekwondo, ha mejorado en sus interacciones sociales

SI

NO

4. La práctica del Para-Taekwondo, ha ayudado al participante a mejorar su estado de ánimo

SI

NO

5. Considera que es importante mantener el programa de Para-Taekwondo como una práctica permanente

SI

NO

6. De las siguientes características, seleccione tres que han tenido un mayor incremento en el participante desde que inició el programa de Para-Taekwondo.

Estado Físico

Estado Emocional

Menor Ansiedad

Independencia

Autoestima

Menos problemas de conducta

Mejores relaciones interpersonales

## **ANEXO2.**

### **PLAN DE LA UNIDAD DE ENTRENAMIENTO**

#### **FASE INICIAL.**

- Movilidad de articulaciones. ( Cuello, brazos , rodillas, tobillos )
- Trotar ( 12 vueltas en total alrededor del área de entrenamiento)
- Trotando subiendo rodillas.
- Trotando subiendo talones.
- Trotando subiendo puntas.
- Ejercicios de coordinación. ( 2 vueltas de cada ejercicio)
- Dos desplazamientos laterales salto arriba.
- Dos desplazamientos cambio de guardia.
- Dos desplazamientos doble cambio de guardia.

#### **FASE INTERMEDIA.**

- Estiramiento General (ejercicio dirigido por el entrenador).
- Movilidad de cuello arriba abajo
- Movilidad de cuello de lado a lado.
- Estiramiento de hombros.
- Movilidad de cintura.
- Pies juntos pegando pecho a las rodillas.
- Abren piernas pecho a la rodilla derecha.
- Abren piernas pecho a la rodilla izquierda.
- Abren piernas pecho hacia el centro.
- Sentados piernas juntas pegando el pecho a las rodillas.
- Sentados piernas abiertas pegando pecho lado derecho.
- Sentados piernas abiertas pegando pecho lado izquierdo.
- Sentados piernas abiertas pegando pecho al centro.

#### **FASE FINAL**

- Calentamiento específico. (a la orden del entrenador)
- Cambios de guardia
- Bandal chagui
- Cambio de guardia bandal chagui
- Doble cambio de guardia bandal chagui.

### ANEXO 3



5



6

---

<sup>5</sup> Foto por Mastaekwondo.com

<sup>6</sup> Foto por Oscar Milian

## ANEXO 4

Fundación Margarita Tejada para niños con síndrome de Down

Historia.

La Fundación Margarita Tejada para Síndrome de Down es una Institución no lucrativa, constituida mediante escritura pública con fecha 14 de enero de 1998, con fines de desarrollo social. Fue constituida por un grupo de diez madres con hijos e hijas con síndrome de Down, quienes quisieron darles la oportunidad a otros niños de un desarrollo individual de calidad, programas de salud y educativos, con terapias especializadas y educación especial que responde a sus necesidades, e individualmente les sería imposible por el alto costo que estas implica y ofrecerles una mejor calidad de vida.



Se inició atendiendo a través de escuela para padres, talleres y actividades a padres de familia que buscaban información y apoyo para brindar una mejor atención a sus hijos en una pequeña oficina. El día 28 de octubre de 1998, el Licenciado Oscar Berger Perdomo, en su calidad de Alcalde Municipal del Municipio de Guatemala, constituyó usufructo por 50 años a favor de la Fundación Margarita Tejada para Síndrome de Down de 4 manzanas, para el desarrollo del proyecto.

En ese momento, la prioridad fue visualizar a los jóvenes que estaban en sus casas sin ninguna posibilidad de desarrollo y actividades que respondieran a su edad, por lo cual se inició con el Centro de Capacitación Laboral. Después de muchos esfuerzos, el 22 de marzo de 1999 se colocó la primera piedra del proyecto Margarita Tejada para síndrome de Down. Tres años más tarde, el 7 de marzo del 2002 fueron inauguradas las instalaciones de este centro de capacitación.



El propósito principal de este Centro fue y continua siendo capacitar a los alumnos, mediante el desarrollo de sus destrezas básicas y enseñarles trabajos técnicos, los cuales les servirán para incluirse a la sociedad en el proceso laboral, así como lograr su autodesarrollo de una manera individual e independiente.



Con el apoyo del joven norteamericano Jonathan Rowe, quien tiene un hermano con síndrome de Down y después de visitar la Fundación e identificarse con el trabajo y filosofía, ofreció realizar un recorrido caminando por varias ciudades de Estados Unidos con el propósito de solicitar a los pobladores donaciones monetarias desde \$0.01, por kilómetro recorrido. Por medio de esta iniciativa logró reunir la cantidad necesaria para inaugurar el primer Módulo de Intervención Temprana, en junio del año 2005.

El propósito del Programa de Intervención Temprana es brindar la estimulación y el apoyo requerido en las áreas de motricidad gruesa, desarrollo del lenguaje, desarrollo auditivo, visual y táctil a los niños con síndrome de Down, desde los primeros meses de vida. Con el espíritu de hacer realidad la equidad e inclusión escolar y laboral de las personas con Síndrome de Down, la Fundación Margarita Tejada a través de sus programas permite a los niños y niñas con esta condición beneficiarse con los programas iniciales de intervención temprana y capacitación preescolar, dar continuidad a esta primera etapa con un programa de educación primaria regular e inclusivo con homologación de estudios, o seguir con el mantenimiento de destrezas adquiridas, según su capacidad de aprendizaje.

En este sentido, y con el espíritu de atender con dignidad y calidad a la población Down, Fundación Margarita Tejada expande sus servicios educativos y de salud física y mental a través del proyecto Rutas de Oportunidad y Progreso en el año 2008, gracias al apoyo y la credibilidad mostrada por el Congreso de la República, en los logros verificables alcanzados por la institución durante diez años de servicio social en el campo de la educación especial, específicamente en lo que se refiere a Síndrome de Down.



El proyecto Rutas de Oportunidad y Progreso responde al compromiso social adquirido junto con el Ministerio de Salud en el sentido de brindar oportunidades de vida a las personas con Síndrome de Down mediante acciones inspiradas en los cuatro pilares de la educación propuestos por UNESCO los cuales se sintetizan en: aprender a aprender, aprender a ser, aprender a construir y aprender a convivir. Principios cuyo fin es hacer de la educación integral un proceso vivo, digno y significativo, sin diferencias y con equidad de oportunidades.



En este marco, y de cara a las exigencias y necesidades evidenciadas por esta población, en el año 2008, Rutas de Oportunidad y Progreso se convierte en un proyecto integral que fusiona la salud física, la salud emocional, la salud mental con el área educativa. Esta característica única lo convierte en un proyecto de vida longitudinal que permite a las personas con Síndrome de Down integrarse dignamente a la vida familiar, escolar, laboral y social.

Este proyecto se extiende a partir del 2008, el acceso al nivel primario a través del Centro Educativo Experimental Las Margaritas, con enfoque de inclusión o seguir fortaleciendo y desarrollando las destrezas adquiridas en el Centro de Mantenimiento de Destrezas para niños altamente comprometidos, para que al finalizar esta etapa, ambas poblaciones puedan continuar su ruta de progreso, dirigiéndose hacia la Educación Básica Regular o hacia el Centro de Capacitación Laboral de la Fundación Margarita Tejada, a la inclusión laboral en empresas o en talleres protegidos.



En este trayecto, la Fundación ha promovido diferentes actividades culturales, sociales, artísticas, recreativas y de sensibilización, así como diferentes Congresos de Educación Especial en alianza con otras instituciones, a fin de lograr mejores oportunidades para el desarrollo integral de nuestras personas con este síndrome.

En septiembre de 2009 se realizó la modificación de los estatutos de la Fundación Margarita Tejada para Niños con Síndrome de Down, y a partir de la razón social es FUNDACION MARGARITA TEJADA PARA NIÑOS CON SÍNDROME DE DOWN.

La Fundación a través de este tiempo ha logrado visualizar con dignidad a las personas con síndrome de Down en todos los ámbitos de la sociedad, fomentando concientización social sobre la inclusión laboral y escolar. Promoviendo constantemente sus capacidades y talentos que les permite participar en todas las actividades. Por lo cual, ha logrado gracias a la cooperación y generosidad de las personas e instituciones que nos han apoyado, que nuestra población con necesidades especiales tenga una mejor calidad de vida.

## Programa de Capacitación Laboral.

El programa de Capacitación Laboral pretende capacitar a las personas con Síndrome de Down mayores de 14 años, desarrollando sus destrezas básicas al máximo y enseñándoles oficios, para lograr posteriormente una integración a su sociedad tanto en el ámbito laboral como social de la misma.

### Objetivo General:

Capacitar a jóvenes (a partir de los 14 años) y adultos con síndrome de Down, para que se desarrollen integralmente en diversos campos técnicos y áreas de especialización, en función de lograr su inclusión en la vida laboral y social.

### Objetivos Específicos:

Promover las habilidades sociales y de comunicación verbal y no verbal, preparando al alumno(a) para la plena integración en la sociedad, enseñándole cada habilidad y dándole el tiempo necesario para practicarla.

Enseñarle habilidades emocionales, que le permitan enfrentarse a las dificultades de la vida diaria y solucionar sus problemas, promoviendo el conocimiento de sus propias emociones, sentimientos y estados de ánimo, así como también conocer y lograr empatía con las de los demás, para una mejor interacción social con las personas que los rodean.

Desarrollar hábitos, normas, rutinas, higiene personal preparando al alumno(a) para la plena independencia y su integración a la sociedad. Desarrollar destrezas básicas que les permita movilizarse, desenvolverse, elegir, tomar decisiones, actuar responsablemente de forma autónoma, según las normas en relación con la edad, cultura y comunidad.

### Población a la que se dirige:

Jóvenes a partir de los 14 años y adultos con Síndrome de Down.

### Metodología del Programa:

Este programa está diseñado para realizarse en la modalidad grupal. Aproximadamente grupos de 12 a 15 alumnos.

Favoreciendo las características biológicas y psicológicas de los jóvenes con Síndrome de Down, donde su proceso de maduración es diferente y va a un ritmo más lento, es importante desarrollar en ellos destrezas de autonomía y vida independiente. Estas destrezas constituyen la base de cualquier ser humano, sin embargo, en las personas con Síndrome de Down, éstas no se dan de manera espontánea, por lo que debe existir un programa estructurado que brinde las herramientas necesarias para poderlas adquirir.

Es importante tomar en cuenta que para beneficiar a jóvenes y adultos con Síndrome de Down en su desarrollo integral, es necesario que existan apoyos extras que los ayuden a valerse por si mismos. El aprendizaje de ciertas conductas que para otros pueden resultar cotidianas e irrelevantes, para el joven con Síndrome de Down puede requerir un esfuerzo adicional aprenderlas, es por esto que es necesario una guía adicional en aspectos como: arreglo personal -higiene corporal y limpieza, desde un correcto cepillado de los dientes hasta aspectos de nutrición; el saludo adecuado a su edad, competencia en las diferentes tareas del hogar, sexualidad, entre otras.

La capacitación laboral implica una orientación específica y una formación laboral con la finalidad de preparar adecuadamente a la persona con Síndrome de Down, ayudándole a desarrollar destrezas y habilidades laborales previas para su inserción en el ámbito laboral.

Para poder cumplir con lo anterior, el Centro de Capacitación Laboral cuenta con talleres de capacitación que pretenden preparar al joven y adulto en actividades laborales. Se dan a conocer los distintos oficios, herramientas o materiales, así como también los ámbitos laborales naturales, con el propósito de identificar en cada joven o adulto sus intereses y habilidades, respetando su individualidad para escoger el trabajo que podrá realizar en un futuro.

En el Centro de Capacitación Laboral se divide la semana de la siguiente manera:  
*3 días de la semana...*Se trabajan talleres de capacitación, en donde los alumnos son divididos de manera que en cada taller queden alumnos de las distintas habilidades. El taller se desarrolla a lo largo del día, con el fin de desarrollar el concepto del horario laboral.

Dentro del taller cada uno de los alumnos tiene asignada una o varias tareas específicas según sus habilidades, complementándose entre si. Se evalúan los intereses y habilidades de cada uno de los alumnos, para poder proyectar así el tipo de trabajo al que estaría apto, ya sea dentro de una inclusión laboral externa o interna en los talleres protegidos. El producto realizado en cada taller es vendido para que éste sea auto sostenible. Cada día se trabajan simultáneamente 5 de los siguientes talleres:

#### Panadería:

Se elaboran champurradas, pirujos de agua y pan de manteca en base a pedido. Se realizan también pedidos de pan para ocasiones especiales.

#### Cocina:

Se prepara el almuerzo para aproximadamente 100 personas. Los almuerzos son vendidos dentro el alumnado y personal de la Fundación.

#### Horticultura:

Se realizan trabajos de jardinería, se cuenta con un pequeño vivero y una hortaliza.

#### Artesanal:

Se elaboran diferentes proyectos manuales, realizando una variedad de productos artesanales.

#### Collares:

Se elaboran collares, llaveros, aretes, pulseras, rosarios, entre otros.

#### Cerámica y Candelas

Se elaboran a mano piezas de barro y candelas.

#### Costura:

Se elaboran proyectos de costura tales como individuales, toallas bordadas, bolsas, entre otros.

#### Carpintería

Se elaboran proyectos de madera tales como tablas de picar, llaveros, colgadores para llaves, entre otros.

#### Car wash

Se enseña y practica la técnica adecuada para lavar y limpiar automóviles.

## Oficina

Se enseña y practican tareas específicas que se llevan a cabo dentro de una oficina, tales como archivar, ingresar datos en una computadora, servir café, etc 2 días de la semana. Se imparten clases en donde los alumnos son divididos según su habilidad (en cuanto a independencia, conducta y autonomía). Actualmente existen 9 grupos de aproximadamente 10 alumnos cada uno. Los alumnos son distribuidos dentro de los grupos respondiendo a las siguientes características:

*Grupos 1, 2 y 3* - Se encuentran aquellos alumnos que por la edad o poca estimulación a lo largo de su vida, no han podido desarrollar todas las destrezas de independencia y autonomía necesarias para el ambiente laboral, por lo que se proyecta que se quedarán trabajando dentro de talleres protegidos en un futuro. Con estos grupos se trabajan las clases de:

Comunicación / Sentimientos

Autonomía

Independencia

Integración Sensorial

Destrezas Básicas

Educación Física / Para-Tae Kwon Do

*Grupos 4a, 4b, 5 y 6* - Se encuentran aquellos alumnos menores de edad o que todavía están en la capacidad de adquirir las destrezas de lectoescritura y matemática. Con estos grupos se trabajan las clases de:

Matemática

Lectoescritura

Integración Sensorial

Destrezas Básicas

Educación Física / Para-Tae Kwon Do

Autonomía

Comunicación / Sentimientos

Independencia

*Grupo 7* - Se encuentran aquellos alumnos mayores de edad que ya han alcanzado casi a cabalidad las destrezas de independencia y autonomía necesarias para el ambiente laboral, aunque no adquirieron las destrezas de lectoescritura. Con este grupo se trabajan las clases de:

Destrezas básicas de lectoescritura

Educación Física / Para- Tae Kwon Do

Autonomía

Comunicación / Sentimientos

Independencia Matemática

Aplicada

*Grupo 8* - Se encuentran aquellos alumnos mayores de edad que ya han alcanzado casi a cabalidad las destrezas de independencia y autonomía necesarias para el ambiente laboral, y además saben leer y escribir. Con este grupo se trabajan las clases de:

Educación Física / Para- Tae Kwon Do

Autonomía

Comunicación / Sentimientos

Independencia Matemática

Aplicada Lectoescritura

Aplicada

**INFORME DE AVANCE FÍSICO Y FINANCIERO DE ENTIDADES RECEPTORAS DE TRANSFERENCIAS DE RECURSOS PÚBLICOS  
EN CUMPLIMIENTO AL ARTÍCULO 23 DEL DECRETO 30-2012 DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA  
LEY DEL PRESUPUESTO GENERAL DE INGRESOS Y EGRESOS DEL ESTADO PARA EL EJERCICIO FISCAL 2013**

Responsable de la actualización de la información: MARIA ISABEL TEJADA ARGUETA DE SPRINGMÜHL

Informe correspondiente al mes de: JULIO 2013

Fecha de actualización: 07 de Agosto de 2013

I. DATOS GENERALES										
1. Número de Identificación Tributaria (NIT) de la entidad receptora de transferencia	1688840-5									
2. Código y Nombre de la entidad receptora de transferencia	FUNDACION MARGARITA TEJADA PARA NIÑOS CON SINDROME DE DOWN									
3. Página de Internet de la entidad receptora de transferencia	<a href="http://www.fundacionmargaritatejada.org">www.fundacionmargaritatejada.org</a>									
4. Domicilio Fiscal de la entidad receptora de transferencia	4 avenida 12-20 zona 16, Acatán, Santa Rosita, Guatemala									
5. Números telefónicos de la entidad receptora de transferencia	2261-0887 pbx									
6. Número de convenio o base legal que autoriza la transferencia	Convenio DA-22-2013, Acuerdo Ministerial 25-2013									
7. Representante Legal de la entidad receptora de transferencia	María Isabel Tejada Argueta de Springmühl									
8. Objeto de la transferencia	Atención a personas con Síndrome de Down									
9. Metas asociadas a la transferencia	Con los fondos asignados para el ejercicio 2013, se prevé beneficiar a 3234 personas con Síndrome de Down en forma directa y a 8500 en forma indirecta en los programas de sensibilización y capacitaciones									
10. Nombre de la Entidad de la Administración Central, Descentralizada, Autónoma o Empresa Pública que otorga los recursos	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social									
11. Monto anual de la transferencia	Q. 6,000,000.00									
12. Eje de Gobierno al que contribuye la transferencia (1)	Otro eje de Gobierno									
II. INFORMACIÓN DE AVANCE FÍSICO Y FINANCIERO ANUAL										
No.	Metas	Unidad de Medida Descripción (2)	Avance Físico de la Ejecución			Avance Financiero de la Ejecución				Observaciones (Justificación de variaciones)
			Cantidad			Monto (en quetzales)				
			Programa Anual	Ejecutado Acumulado	% de Ejecución	Total Programado Anual	Total Transferido Acumulado	Ejecutado Acumulado	% de Ejecución	
1	Intervención Temprana	Persona	550	227	41%	620,752	465,564	128,142	28%	
2	Preescolar	Persona	352	206	59%	780,699	585,524	416,186	71%	
3	Nivel Intermedio	Persona	330	225	68%	552,055	414,041	239,539	58%	
4	Colegio Experimental Las Margaritas	Persona	220	105	48%	533,511	400,133	296,307	74%	
5	Capacitación Laboral	Persona	583	385	66%	1,305,503	979,127	705,306	72%	
6	Inclusión Escolar	Persona	264	133	50%	401,700	301,275	152,102	50%	
7	Inclusión Laboral	Persona	275	149	54%	498,600	373,950	228,033	61%	
8	Intervención a Distancia	Persona	660	325	49%	727,661	545,745	144,796	27%	
9	Sensibilización	Persona	3500	1877	54%	100,578	75,433	86,129	114%	
10	Capacitaciones	Persona	5000	5811	116%	478,942	359,207	410,138	114%	

FUNDACION  
*Margarita Tejada*  
Para Niños con Síndrome de Down

*Isabel de Springmühl*

## Bibliografía

1. Espinoza-Díaz, I.M. y Tous-Pallarès, J. (2011). Calidad de Vida y Salud Ocupacional en Organizaciones Educativas. Recuperado 13 de julio de 2014.
2. El manual de la AAMR (american association on mental retardation) (2002) Recuperado 15 de julio de 2014.
3. Down España, con la colaboración del Ministerio de Educación Cultura y Deporte, Depósito Legal: M-23191-2013, recuperado 15 de julio de 2014.
4. Navarro J. (2008). Habilidades sociales como estrategia para la integración social. Recuperado 13 de julio de 2014.
5. Cecilia Palmieri (2004) Psicopedagogía y deporte. Recuperado el 13 de julio de 2014.
6. Fundacion Margarita Tejada. [www.fundacionmargaritatejada.org](http://www.fundacionmargaritatejada.org) recuperado 15 de julio de 2014.