

La Entrevista... Catarsis deportiva
Hablemos de deporte adaptado

*Por: Tomás Colex Almonte¹**

¹Facultad de Ciencias de la Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

*Correspondencia: tomascolexa@gmail.com

La Dra. Elizabeth Suárez Castillo, una apasionada especialista en deporte adaptado, con una trayectoria enriquecedora en la enseñanza de esta disciplina, la profesora Elizabeth Suárez Castillo ha desempeñado un papel fundamental en la formación de nuevos talentos y apasionados en la inclusión en el ámbito deportivo. Es docente de la Facultad de Cultura Física de la BUAP desde hace 20 años, estudio en esta facultad su licenciatura y además cuenta con los grados de maestría y de doctorado. A lo largo de la entrevista, exploraremos sus experiencias, conocimientos y perspectivas únicas sobre el deporte adaptado, descubriremos cómo su dedicación ha influido tanto en su vida profesional como personal.

Prepárense para adentrarse en el mundo inspirador del deporte adaptado con la Profesora Elizabeth Suárez Castillo, cuya pasión y experiencia nos brindarán una visión única sobre la importancia de la inclusión y el impacto transformador del deporte adaptado en la sociedad.



Dra. Elizabeth Suárez, maestra de deporte adaptado

¿Platiquemos respecto a su formación académica?

Mi formación académica fueron los 4 años de licenciatura, al inicio como todo mis papás estaban muy renuentes de que no querían que yo estudiara esto, porque mi papá decía “te vas a morir de hambre”, ya sabes los mitos aparte que éramos la tercera generación entonces estaba no bien aterrizado, entonces cuando vieron que lo que aprendía le dejaba algo de enseñanza y todo eso porque fui a dar clases en una escuela de natación, fui a dar clases con niños con síndrome de Down, fui a dar clases a varias escuelas, entonces mi papá empezó a aceptar mi profesión.

¿Cómo llegó a ser maestra de deporte adaptado?

Yo creo que fue un golpe de suerte porque empecé con niños con síndrome de Down en una asociación que se localiza en la Colonia Castillotla y empezamos a hacer equipos de natación con esos niños, de ahí me empezaron a llamar a la Facultad de Cultura Física, justamente por esos antecedentes estoy trabajando deporte adaptado.

¿Puede mencionar alguna figura o experiencia que haya sido una fuente de inspiración para su carrera como maestra de deporte adaptado?

Durante mis primeros años, enfrenté desafíos que me hicieron dudar de mi capacidad, los niños con síndrome de Down fueron mi inspiración. Su entusiasmo y perseverancia me inspiraron a superar mis propios miedos y dudas. Ver cómo afrontaban las tareas con alegría, incluso cuando yo vacilaba, me recordó la importancia de la valentía y la resiliencia. Mi trabajo con la asociación de sillas de ruedas en Puebla también dejó una marca profunda. A pesar de las dificultades, estos deportistas demostraron una dedicación inquebrantable. Llegaban a entrenar después de jornadas laborales extenuantes y enfrentaban desafíos físicos con determinación. Su tenacidad me recordó la importancia de la perseverancia y reforzó mi compromiso con la inclusión en el deporte adaptado.

¿Cuáles son sus valores fundamentales como educadora en el ámbito del deporte adaptado y como se reflejan en su trabajo?

Primero la disciplina, porque es el cimiento esencial en mi enfoque educativo. Entiendo que, sin disciplina, es difícil lograr progreso. En el contexto del deporte adaptado, donde las reglas y adaptaciones son fundamentales, la disciplina se convierte en un valor clave para el desarrollo personal y el rendimiento deportivo.

El respeto es otro pilar central en mi enseñanza, reconozco la importancia de respetar las diferencias y necesidades individuales de cada estudiante. Este valor se refleja en la creación de un entorno de aprendizaje inclusivo donde cada persona se siente valorada y comprendida, también ponerte en los zapatos de los demás es esencial en el deporte adaptado. No se trata solo de seguir reglas, sino de comprender las experiencias personales. Fomento la empatía entre mis alumnos al llevar a cabo prácticas que les permitan experimentar las dificultades que enfrentan las personas con discapacidades, construyendo así una conexión más profunda con la realidad que enfrentan.

También crear un entorno inclusivo es importante, por eso trabajo con mis alumnos para que comprendan las limitaciones y desafíos reales que enfrentan las personas con discapacidades en su vida cotidiana, desde la falta de rampas accesibles en Ciudad Universitaria hasta las dificultades en el entorno laboral.

En mi trabajo, se refleja que soy la maestra que a veces regaña, la maestra enojona, porque, obviamente, si estoy explicando o realizando una actividad y alguien no presta atención, comienzan con preguntas como "¿Qué tengo que hacer?", y yo les respondo que ya lo expliqué. A pesar de ello, siento que hay varios alumnos o generaciones que me buscan porque, aunque pueda parecer que los regaño, sí enseño de manera efectiva. Recibo agradecimientos y reconocimientos por enseñar bien. Aunque sí impongo disciplina, creo que todos los niños o alumnos deben ser tratados de manera justa y tener las mismas expectativas.

¿Tiene algún proyecto vinculado al deporte adaptado?

Actualmente, estoy trabajando en un logro significativo, un proyecto que representa la historia de los deportes. Este proyecto será parte del segundo volumen de la revista "La historia de los Juegos Paralímpicos y su medallero", y estoy emocionada por que sea proyectado o publicado. En términos de preparación para mis clases, recibo a los alumnos con la solicitud de revisar la planificación o el entrenamiento específicamente diseñado para personas con discapacidades, como sillas de ruedas, discapacidades visuales o amputaciones. Resalto la importancia de dosificar correctamente las cargas de entrenamiento,

comenzando desde lo mínimo hasta lo más demandante, para evitar posibles lesiones y garantizar un progreso seguro y efectivo. Este enfoque cuidadoso es esencial para no sobrecargar a los participantes y para mantener un ambiente de aprendizaje inclusivo y respetuoso.

¿Como fomenta un ambiente inclusivo en su clase y con sus estudiantes?

La esencia de mi enfoque educativo está en la empatía y la inclusión, además de impartir educación física para personas con discapacidad en niveles desde preescolar hasta bachillerato, me centro en la idea de que todos los alumnos deben ser incluidos, adaptando las clases para satisfacer las necesidades individuales. En el ámbito competitivo del deporte adaptado, la inclusión se vuelve especialmente crucial. Enseño a los estudiantes a ser conscientes y solidarios, asegurándome de que ningún niño, ya sea en silla de ruedas, con síndrome de Down, ciego o sordo, se sienta excluido. La clave está en la adaptación de la clase, a pesar de los desafíos que implica, y en fomentar un ambiente donde la empatía y la inclusión son fundamentales, desafiando estereotipos y garantizando que todos los estudiantes participen plenamente en las actividades educativas.

¿Cómo trabaja en colaboración con otros profesionales como terapeutas, fisioterapeutas para su apoyo a esta enseñanza integral?

Trabajar en sinergia con otros profesores es fundamental en mi área, donde nos enfocamos en el deporte adaptado. No nos involucramos en juicios, pero sí colaboramos estrechamente. Como entrenador, es esencial comunicarse con el fisioterapeuta para evaluar las capacidades físicas de los estudiantes, como en el caso de un niño con amputación. También consulto con psicólogos para abordar aspectos emocionales y diseñar actividades antiestrés. Antes y después de competiciones, enfrentamos choques emocionales, y mi objetivo es inculcar a mis alumnos que las personas con discapacidad experimentan diversas emociones, no siempre positivas. Quiero desmitificar la idea de que tener discapacidad los hace diferentes, ya que, aunque enfrentan desafíos, desconocen las luchas internas que han superado para adaptarse y seguir adelante.

¿Cuáles son los beneficios físicos, mentales y sociales que observa en sus estudiantes a través del deporte adaptado?

Los estudiantes, que están aprendiendo a convertirse en instructores y maestros de educación física para niños con discapacidad, inicialmente demuestran entusiasmo por

jugar en la clase de deporte adaptado. Sin embargo, cuando se enfrentan a la realidad, algunos expresan dificultades y la posibilidad de dejar de participar. Les pregunto sobre los beneficios que ven en los niños con la actividad, y mencionan que mejoran la calidad de vida, les ayudan a expresarse psicológicamente y tener una convivencia armoniosa con sus compañeros. Sin embargo, a veces, los niños dejan de asistir, y a ellos les preocupa si su elección de actividad pudo haber influido. Les tranquilizo sugiriendo posibles razones, como visitas médicas. Observo que la intervención del maestro de educación física o el entrenador genera entusiasmo y emociones positivas en los estudiantes con discapacidad. Es importante aprender de ellos, ya que enfrentaron situaciones complicadas, y enfatizo la necesidad de superar barreras y mantener una actitud positiva hacia el deporte adaptado.

¿Tiene alguna experiencia de algún estudiante que haya sobresalido en el deporte adaptado?

Como guía, he tenido experiencias notables con estudiantes que se destacaron en el deporte adaptado. En el 2017, tuvimos a un alumno llamado Manuel, quien es ciego y se desempeñaba como corredor. Él contaba con un guía y participaba activamente en competiciones, llegando incluso a correr en Canadá. Aunque actualmente no compete en el mismo nivel, sigue siendo un apasionado del deporte adaptado. Además, otros alumnos han destacado no solo como competidores, sino también como guías y jueces. Algunos incluso han avanzado hasta convertirse en entrenadores de sillas de ruedas y han participado en los Juegos Paralímpicos. Estas experiencias resaltan el impacto positivo y la versatilidad que el deporte adaptado puede tener en la vida de los estudiantes.

¿Cómo se involucra la familia y los cuidadores de los deportistas al momento de hacer deporte adaptado?

La participación de la familia y los cuidadores en el deporte adaptado es esencial, y les planteo a mis estudiantes reflexiones sobre la importancia de comprender las realidades de tener un hijo con síndrome de Down. Les presento situaciones hipotéticas para que piensen en cómo manejarían la noticia y cómo afectaría su vida diaria. Destaco la necesidad de buscar apoyo, como terapeutas, y cómo la adaptación a las etapas de desarrollo de un niño con síndrome de Down implica un compromiso constante. A través de estas dinámicas, intento sensibilizar a mis estudiantes sobre la complejidad de la situación y cómo esto influye en la importancia de desarrollar habilidades de adaptación para trabajar con personas con discapacidad en el ámbito del deporte adaptado.

¿Tiene algún consejo o mensaje para aquellos que están considerando entrar al campo del deporte adaptado?

Si, para aquellos que consideran ingresar al campo del deporte adaptado, mi consejo es que necesitan mucha paciencia y una apreciación profunda por la disciplina. Aunque puede parecer cansado, encontrarán una satisfacción única al presenciar los pequeños logros de los participantes, ya sea nadando sin flotadores, realizando su primera tapada en fútbol o escuchando hacia dónde se dirigen por primera vez. Estos avances pueden parecer simples, pero cada uno representa un triunfo significativo. Además, es crucial mantener la humanidad en este trabajo, ya que nunca sabemos cuándo podríamos encontrarnos en una situación similar. Ingresar al deporte adaptado es una experiencia enriquecedora, pero requiere paciencia, aprecio por la disciplina y una perspectiva humana para crear un impacto positivo.



Inclusión y conciencia sobre la discapacidad

¿Cuál es el papel del deporte adaptado en la sociedad en términos de promover la inclusión y la conciencia sobre la discapacidad?

En mi opinión, el deporte adaptado desempeña un papel crucial en la sociedad al promover la inclusión y crear conciencia sobre la discapacidad. Aunque actualmente experimenta un impulso positivo debido a eventos como los Juegos Paralímpicos, es evidente que, en lugares como Puebla, esta atención y apoyo son limitados. Hay asociaciones dedicadas a ciegos, silla de ruedas, baile, entre otras, pero carecen de recursos significativos. Aunque los deportistas logran victorias, la falta de respaldo financiero limita su potencial. Creo que el deporte adaptado necesita un mayor impulso para destacar y recibir la atención y los recursos necesarios. A pesar de los desafíos, contribuimos donando bastones de PVC de

manera lúdica, pero reconocemos que se necesita un esfuerzo conjunto para mejorar la situación.

¿El ser maestra de deporte adaptado como ha influido en su vida personal?

El ser maestra de deporte adaptado ha tenido un impacto significativo en mi vida personal. Aunque solía ser muy enérgica y a veces un tanto traviesa, orientar a personas con discapacidad y deportistas adaptados ha transformado mi perspectiva. Hay un chiste sobre un nadador ciego y su entrenador también ciego, que ilustra la ironía de la situación cuando el entrenador no puede "ver" al nadador. Esto refleja las pequeñas complejidades a las que nos enfrentamos y la necesidad de adaptarnos constantemente. A veces, expresiones comunes como "oye mira esto" deben ser reconsideradas. Enseñar deporte adaptado me ha mostrado la importancia de la adaptación, enfoque y comprensión de las clasificaciones específicas para cada deportista. A pesar de los desafíos, encuentro gratificación en el impacto positivo que esta materia tiene en los estudiantes, quienes expresan el deseo de seguir participando. En resumen, ser maestra de deporte adaptado ha enriquecido mi vida personal al proporcionar experiencias únicas y valiosas que llenan mi corazón.

Como citar este artículo:

Colex AT. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de deporte adaptado. Körperkultur Science 2024; 2(4): 41-44.*



Körperkultur Science