

**Impacto que tiene ACODET en la inclusión social de la población trasplantada en Bogotá  
como experiencia de innovación social**

Lina Sofia Bernal Rodríguez

Anyi Dayana Bolaños Farfán

Asesor

Juan Manuel Duque Cano

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2024

## **Agradecimientos**

Queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestras familias ya que han sido fuente de respeto, amor y apoyo incondicional, en este ciclo tan importante para nuestras vidas, también queremos agradecer a la doctora Edith Alejandra Martin, por permitirnos conocer y realizar este trabajo sobre su Asociación, cuya labor nos llenó de empatía y conocimiento, agradecemos a cada uno de los tutores que han pasado por cada periodo académico dejando en nosotras conocimiento y herramientas necesarias para afrontar cada desafío, pero en especial al tutor Juan Manuel Duque Cano que nos brindó todo su apoyo para el desarrollo de este trabajo.

## **Resumen**

En este reciente artículo se realiza la exposición del trabajo realizado por la Asociación Colombia de Deportistas Trasplantados (ACODET) y de la doctora Edith Alejandra Martin Pinto, médico con máster en Epidemiología clínica y en Coordinación de trasplantes y fundadora. Realizan activamente un trabajo arduo para lograr que personas trasplantadas sean incluidas en la sociedad, esto con la realización del ejercicio y deporte, este trabajo es realizado desde el acompañamiento a cada una de las personas que se encuentran esperando por un trasplante órgano y posterior al trasplante, las personas que ingresan a este proyecto, cuentan con acompañamiento arduo por parte de profesionales que están presentes durante la evolución y recuperación de su salud, por medio de la realización de ejercicios físico y el deporte que es la herramienta se está utilizando desde ACODET, ya que las personas trasplantadas pierden parte de sus habilidades físicas, por tanto, es importante que en su recuperación se fortalezcan estas habilidades, pero medio de la actividad física, se fortalece estructura ósea y muscular, ayuda a controlar el peso corporal y también mejora sistema inmunológico, posterior a la recuperación de la salud de persona trasplantada se busca generar la inclusión de esta a la sociedad, mostrándolo como un individuo, independiente, capaz y útil, logrando disminuir el estigma de que no pueden realizar las actividades del diario vivir y menos llevar una vida normal, se logró evidencia que el trabajo realizado ha logrado atender alrededor de 550 personas desde su creación hasta la fecha brindado una nueva oportunidad de vida a estas personas.

***Palabras clave:*** Inclusión, Trasplante, Deporte, Psicología, Bienestar.

**Abstract**

In this recent article, the work carried out by the Colombian Association of Transplanted Athletes (ACODET) and the founder, Dr. Edith Alejandra Martin Pinto, a doctor with a master's degree in Clinical Epidemiology and in Transplant Coordination, is presented. They carry out to achieve the inclusion of transplanted people into society through physical activity and sports. This work is carried out by accompanying each of the people who are waiting for an organ and after the transplant, the people who enter this project, have arduous support from professionals who are present during the evolution and recovery of their health, through physical activity and sport, which is the tool being used by ACODET, since transplanted people they lose part of their physical abilities, therefore, it is important that these skills be strengthened during recovery, but through physical activity, bone and muscle structure is strengthened, helps control body weight and also improves the immune system, after recovery of health of a transplanted person, the aim is to generate their inclusion in society, showing them as an individual, independent, capable and useful, managing to reduce the stigma that they cannot carry out the activities of daily living, much less lead a normal life, evidence was obtained that The work carried out has managed to attend to around 550 people since its creation to date provided a new opportunity in life to these people.

**Keywords:** Inclusion, Transplant, Sports, Psychology, Wellbeing.

**Tabla de Contenido**

Introducción .....	6
Metodología .....	7
Resultados .....	9
Hallazgos.....	16
Conclusiones .....	17
Recomendaciones .....	18
Referencias.....	20

## **Introducción**

La Asociación Colombiana de Deportistas Trasplantado (ACODET) reúne a personas que han recibido un trasplante de órgano o que están en lista de espera para uno. Tiene como objetivo principal promover la donación de órganos y la rehabilitación física y emocional a las personas trasplantadas, utiliza el deporte como herramienta para la recuperación. A través de esta práctica, logra demostrar que un trasplante no limita las capacidades de las personas, por el contrario, por medio del deporte ofrece una segunda oportunidad de vida. La asociación busca inspirar a las personas a reintegrarse plenamente a la sociedad, demostrando que, con determinación y apoyo, pueden superar las adversidades de la vida cotidiana.

Desde la intervención directa se aborda los fenómenos que influyen sobre la salud e intervienen en el bienestar de las personas trasplantadas, lleva a cabo intervención con sus programas que permitan la integración social, llevando a cabo la rehabilitación física y emocional. Fomenta la donación de órganos y muestra al mundo que los trasplantes cambian la vida de quien lo reciben y que existen segundas oportunidades para lograr la inclusión de los trasplantados en la sociedad esto aportaría para enfrentar la desigualdad en oportunidades y que el sistema de salud se beneficie a largo plazo.

## **Metodología**

ACODET es una innovación social y transformadora, se creó a partir de la problemática de poca visibilidad y oportunidades que tienen las personas trasplantadas, lo cual afecta la inclusión y aceptación de estas personas en la sociedad. Este proyecto busca que la sociedad acepte las personas trasplantadas, fomentar un ambiente en el que todas las personas sean respetadas y aceptadas, respetar los derechos que las personas, promover la equidad y asegurar la igualdad de oportunidades a las personas y se les permitan a las personas trasplantadas mejorar su calidad de vida. Fue creada, bajo el objetivo número 3 salud y bienestar estipulado por la ODS en objetivos de desarrollo sostenible.

Busca concientizar y generar confianza en las personas acerca de la necesidad e importancia, de que en vida decidan ser donadores de órganos, ACODET acoge en su proyecto a niños, jóvenes y adultos realizando un acompañamiento de las personas que están en la espera de un órgano y posteriormente a las que hayan recibido el trasplante de órgano, realizando seguimiento durante la evolución que tenga la persona en su recuperación, acompañado del ejercicio y el deporte.

Para la elaboración y desarrollo del trabajo se realizó por medio de sistematización de experiencias se reunió, organizó y se catalogó toda la información recopilada, el objetivo es conocer la experiencia y creación de esta innovación social ACODET y como esta asociación a través del tiempo, ha logrado llevar a cabo el proceso en la ciudad de Bogotá y posicionarse para desarrollar la rehabilitación postrasplante.

Para la obtención y recolección de información primaria, se realizó una entrevista semi estructurada compuesta por 8 preguntas, enfocadas en temas clave como el análisis de impacto y la evaluación de los programas sociales desarrollados por la doctora Alejandra Martín y su

equipo de trabajo. La entrevista tuvo como objetivo recopilar datos que permitieran comprender las experiencias individuales de la comunidad trasplantada, así como abordar los factores sociales que pueden intervenir a la largo de la rehabilitación.

La innovación social aborda el desarrollo y creación de soluciones que lleguen hacer efectivas, logrando intervenir problemáticas sociales, ambientales o económicas que están en las comunidades que impactan el bienestar de vida de los seres humanos, esta innovación social genera un impacto positivo ya que contribuye en el bienestar personal y colectivo de quienes participan.

según Hernández, Tirado y Ariza, 2016, p (186) Desde un nuevo enfoque donde la innovación social es presentada como la herramienta para aportar a la sociedad ahí es donde se destaca y se valora la importancia que tienen las personas donde se promueven proceso de innovación social contribuyendo a la caracterización.

Se busca explorar de forma detallada desde la creación y progreso de esta proyecto con fines sociales, su contribución en la re inserción de las personas a la sociedad y como el deporte permite recontarse consigo mismo e impulsar el trabajo personal y desenvolvimiento para lograr un bienestar ya sea físico, pero algo también importante como lo llega hacer el emocional, la entrevista semi estructurada posibilita obtener respuesta enriquecidas de historias que se encargan de revelar mucho contenido para plasmarlo en este trabajo, mostrar el proceso y desarrollo de nuevos proyectos para seguir afianzando su proyecto y ayudar a más personas.

## Resultados

Se identificó el proceso que debe seguir un paciente que termina su etapa de diálisis y es trasplantado, debe continuar la etapa de rehabilitación este paso también es fundamental y esencial en su vida ya que va a permitir que siga con su diario vivir y es salir a la sociedad, pero aquí es donde se atribuye que los procesos se puedan estancar, ya sea por la misma familia, el sistema de salud que los sigue viendo como un paciente enfermo o la misma sociedad que los aísla logrando contribuir para que su recuperación sea más lenta o llevándolos a tener una inestabilidad emocional afectando su recuperación y afectando su salud mental, ya que Según Pérez y Domínguez, (2000) al tener una capacidad de manejar una alta tolerancia sobre la frustración se puede desarrollar un bienestar personal, pero cuando se tiene una baja tolerancia se desencadenan problemas psicológicos y físicos.

ACODET realiza un acompañamiento a las personas que inician su inclusión a la sociedad, este proceso se aborda desde la psicología social, la cual se encarga de estudiar el comportamiento, sentimientos y emociones que tienen las personas en los entornos sociales, se encarga de investigar y analizar las relaciones interpersonales es decir las interacciones con las personas, como sea con juicios de los demás, la psicología social busca solucionar las problemáticas que afectan a las sociedades,

según Salcedo Ochoa, E., (2006):

El acto psicológico y el desarrollo humano, como proceso cultural y social, median las relaciones humanas y con el medio; es por esto por lo que la psicología social es el puente de conocimiento entre la psicología y los estudios de desarrollo humano (p.70).

Con ayuda de la psicología social se busca mitigar la problemática de la falta de inclusión social a las cuales se ven enfrentadas las personas trasplantadas, son vistas como personas

incapaces de realizar labores y actividades del diario vivir, es importante que estas personas puedan tener una vida normal que sean vistos como personas útiles capaces de realizar labores, actividades, deportes como las demás personas, pero se han visto expuestas a una exclusión social, la cual es definida por Chuaqui, Mally y Parraguez, (2016) así “una relación social que impide u obstaculiza el logro de una mejor posición social, superar una situación o un derecho a que se debiera tener acceso” (p.163).

Para abordar la inclusión de una persona trasplantada a la sociedad, es importante contextualizarlo desde la perspectiva de la psicología, la cual está enfocada en la fomentar el cuidado y atención adecuada de la salud mental y emocional. El trabajo que se realiza con la comunidad de personas que esperan o han recibido un trasplante, la psicología de la salud estudia e investiga los procesos psicológicos, así como los trastornos patológicos, que pueden afectar al ser humano durante este proceso. Esta disciplina desempeña y cumple un papel fundamental en el acompañamiento de los pacientes, ayudando a gestionar los desafíos emocionales y sociales que surgen a lo largo de la experiencia del trasplante.

Ahora bien, es importante que las personas trasplantadas tengan la oportunidad de realizar una vida normal, poder tener una realización personal, poder lograr sus intereses, educativos, laborales, personales, entre otros, para poder lograr esto es importante generar en la sociedad relaciones fuertes e incluyentes que permitan que estas personas sean vistas como seres útiles, independientes y se les dé la oportunidad de reintegrarse a la sociedad.

Las personas que han recibido un trasplante tenga la posibilidad de re hacer su vida, es importante que la sociedad abra los espacios necesarios para estas personas, dejar de lado los estigmas de que una personas con trasplante debe ser excluida por su condición, es importante que estas personas también tengan la oportunidad de tener una vida normal, que se les garantice

igualdad de oportunidades, acceso a recursos fundamentales, como lo son la educación, salud, empleo y participación política.

Por medio de la inclusión se logran cumplir objetivos de desarrollo sostenible, ya que promueve la reducción de desigualdades, la erradicación de la pobreza e impulsa a tener sociedades pacíficas participativas e inclusivas, la inclusión de las personas trasplantadas ayuda con bienestar tanto individual de estas, ya que se ven como personas útiles, capaces de mejorar sus condiciones de vida,

Chuaqui, Mally y Parraguez (2016), menciona que:

La inclusión debe contar con la participación organizada, informada y en igualdad de condiciones respecto a la participación en las decisiones, de los sectores, grupos o personas involucrados y en el plano individual, deben basarse en la realización personal, como criterio ético-social, antes que en la adaptación social. (p.184).

La asociación de Deportistas trasplantados encontró mediante la realización ejercicios físicos y el deporte, un camino de recuperación y de inclusión social de las personas trasplantadas, estas personas durante del proceso de espera y posterior al trasplante pierden algunas de sus habilidades físicas, por tanto, es importante que en su recuperación se fortalezcan estas habilidades, pero medio de la actividad física, se fortalece estructura ósea y muscular, ayuda a controlar el peso corporal y también mejora sistema inmunológico.

Cabe resaltar que es de gran importancia que las personas trasplantadas también mejoren su salud mental, por ende, es importante el trabajo que se realiza desde la psicología del deporte se realiza un trabajo de acompañamiento con las personas trasplantadas, esta rama de la psicología. Para Moreno, A. (2013). “se ocupa tanto de los estímulos como de la regulación y

dirección de las acciones deportivas. Debido al hecho de que estas siempre se encuentran dirigidas a determinados objetivos importantes y de carácter subjetivo” (p.6).

Los procesos que se realizan durante el tiempo de recuperación e inclusión de las personas trasplantadas, está acompañados por profesionales en actividad física, deporte, médicos, psicólogos que cuentan con la formación académica y el conocimiento necesario para realizar las intervenciones y actividades con las personas trasplantadas, Según German (2001) El deporte proporciona un campo sencillo y accesible que fomenta el desarrollo personal logrando estimular nuevas metas e impulsa la superación y la persistencia. Además, la autosuperación aporta ventajas, sino que promueve el beneficio psicológico en la persona.

ACODET, En cuanto al grado maduración tecnológica de la innovación social se evidencio que es una iniciativa que está en funcionamiento y puede ser replicada por otros personas o entidades, ya que gracias a su trabajo y enfoque social ha mostrado efectividad durante la rehabilitación de las personas trasplantadas. brindado a las personas un nuevo comienzo cumpliendo con sus objetivos para que las personas trasplantadas sean visibles y reconocidas, no se les discriminen por su condición y tengan más oportunidades, el segundo es que esa decisión que tome una persona al donar salva muchas vidas y concientizar más a la comunidad o al país de la importancia y el impacto que quiero desarrollar con la donación y sensibilizar sobre como el deporte salva vidas.

**Desde la entrevista realizada con la doctora Alejandra Martin cofundadora y directora general de ACODET.**

Buscando que las condiciones de vida de la comunidad que esta enfrentando una enfermedad de salud grave, como la pérdida total de la función de uno o más órganos, en última

estancia la opción de tratamiento que tienen es un trasplante ya sea de órgano sólido o de médula ósea, se pretende que su salud y bienestar mejoren.

La mejor forma de contribuir es a través del deporte. Cuando las personas enferman, su salud física se ve afectada, disminuyendo su fuerza, velocidad y flexibilidad, lo cual contribuye a una pérdida de agilidad, la actividad física recupera y posibilita cambios en su vida.

Los trasplantes salvan vidas, y la inversión económica que conllevan es significativa. No se justifica que una persona que ha pasado por este proceso se quede en casa sin una adecuada rehabilitación, ya que esto impediría generar un impacto positivo en la sociedad. ACODET trabaja para contribuir a que las personas trasplantadas logren recuperar su autonomía, mejorar su salud y ganar más años de vida, promoviendo así su integración plena y su bienestar.

**En palabras del entrevistado** ‘‘La fundadora compartió que su motivación surgió de su experiencia personal con el deporte, que le ayudó a superar una depresión posparto. Al ver el impacto positivo que el ejercicio causó en su vida, decidió investigar cómo el deporte beneficiaba a los pacientes trasplantados en otros países.’’

Posterior a la investigación realizada, por la doctora Alejandra Martín cofundadora y directora general, identificó que realizar actividad física o deporte, es utilizado como método de recuperación, ayudando a las personas a recuperar, la flexibilidad, la fuerza, coordinación motora, estrés, la ansiedad y depresión ayudara a mitigar sus síntomas que afectan la salud mental, según Ramírez, Vinaccia y Suárez (2024) Se sugiera que la practicar deporte aeróbico con sesiones de más de 30 minutos su impacto es significativo en los pacientes que tienen problemas de ansiedad mejorando su calidad de vida.

También se utiliza para la incluir a las personas en la sociedad ya que por medio del deporte las personas estarán más activas, puedan participar en actividades deportivas en las

cuales tienen oportunidad de socializar, conectar con otras personas con las cuales se pueden construir relaciones de apoyo.

ACODET propone una nueva forma de promover la actividad y ejercicio físico para aportar a mejorar la salud mental, física y la rehabilitación, generando un impacto que trasciende fronteras, posicionándola como referente en Colombia para el apoyo integral a las personas trasplantadas posibilitando una transformación con nuevas oportunidades para desarrollar en el país y mejorar las rutas de atención a los trasplantados.

La asociación ayuda a que las personas trasplantadas sean vistas como individuos activos y funcionales, no como personas débiles. Al realizar este trabajo se está generando una nueva percepción y efecto positivo ayudando a la inclusión de las personas trasplantadas en actividades deportivas, recreativas y educativas, normalizando su participación en la sociedad y se reduce el estigma que pueden enfrentar por su condición de trasplantados permitiendo mostrar al mundo que todos pueden tener nuevas oportunidades para seguir su vida.

Este proyecto busca que la sociedad acepte las personas trasplantadas, fomentar un ambiente en el que todas las personas sean respetadas y aceptadas, respetar los derechos que las personas, promoverla equidad y garantizar que todas las personas posean igualdad de oportunidades, con la inclusión de estas personas se contribuye al bienestar emocional y psicológico ayudando a desarrollar un sentido de pertenencia y autoestima.

El impacto positivo en la salud mental, que genera realizar actividad física y el deporte es importante ya que ayuda a reducir el riesgo a padecer enfermedades mentales como la depresión y ansiedad. Son enfermedades a las cuales las personas trasplantadas son propensas a padecer, debido a los cambios que enfrentan durante su proceso, Según Márquez (1995) visto desde lo clínico, se propone que la ejercicio físico como método terapéutica para la prevención de la

manifestación de trastornos mentales. el ejercicio se ha demostrado efectivo para mejorar el estado de ánimo como también para la autoestima y el sentido de logro.

ACODET, también busca sensibilizar y concientizar al país sobre la trascendencia que tiene la donación de órganos y como esa decisión permite que una vida sea salvada todos los días, creando conciencia con cada acción que se realiza y su trabajo busca impactar en el desarrollo de un país, fortaleciendo las redes de apoyo, los sistemas de salud y logrando desarrollar credibilidad para que la sociedad vuelva a creer y confiar. “con un donante, incluso, se puede llegar a ayudar hasta a 55 pacientes” (OPS-OMS, 2005 como se citó en Guerrero y Vega, 2012, p. 111). Es importante desarrollar espacios para que los ciudadanos puedan entender como la donación transforman vidas esto permitirá que adquieran un compromiso de acciones desinteresadas en un país donde la tasa de donación sigue en aumento, aunque no se debe bajar la guardia, aunque en Colombia todos son donantes de órganos y tejidos por ley, si no manifiestan en vida lo opuesto.

Para analizar y tener en cuenta, según las cifras, se estima que la lista de espera es de 4.000 pacientes, una cifra bastante alta que, en cierta medida, refleja la baja cantidad de donantes. Muchas veces, esta situación se ve influenciada por factores como la cultura, la religión o aspectos políticos y administrativos, que generan un imaginario con menos oportunidades para quienes necesitan una nueva esperanza de vida. Además, si un trasplante es rechazado por el receptor, este volvería a ingresar a la lista de espera, complicando aún más su situación. Por ello, el trabajo que realiza la asociación es fundamental, ya que está contribuyendo a cambiar la historia de estos pacientes.

## **Hallazgos**

Del trabajo realizado por ACODET, desde su creación en el año 2015 al año 2024, se logró evidencia que la asociación ha realizado un trabajo arduo para lograr el acompañamiento a las personas trasplantadas, se ha logrado generar conciencia las personas de la importancia de tomar la decisión en vida de donar órganos y así poder salvar vidas y dar una segunda oportunidad a la persona que recibe un trasplante.

Frente a al impacto que ha tenido la asociación con las personas que han hecho parte del proyecto, la doctora Edith Alejandra Martin Pinto, médico con máster en Epidemiología clínica y en Coordinación de trasplantes, fundadora de ACODET, mencionó que a lo largo de estos 9 nueve años se ha logrado realizar acompañamiento alrededor de 550 personas trasplantadas, que hoy en días son deportistas, que han competido en diferentes torneos nacionales e internacionales de personas trasplantadas, logrando mostrar que por medio del deporte las personas han tenido la oportunidad de demostrar sus capacidades, así como disminuir en la sociedad el estigma de que una persona trasplantada no puede hacer actividad física.

Actualmente la asociación cuenta con 18 deportistas inscritos en este proyecto, donde se les está realizando el respectivo acompañamiento y seguimiento valorando su recuperación valorando su estado de salud y el rendimiento físico para así poder constatar que se encuentran en las condiciones adecuadas para competir en los torneos de personas trasplantadas que han sido invitados.

Adicional la doctora Alejandra Martin, mencionó que se está en la creación de una aplicación que tiene como objetivo poder realizar un acompañamiento a las personas desde esta, donde se les brinde dietas alimenticias, actividades físicas que pueden realizar en sus hogares dependiendo la necesidad de cada persona.

## **Conclusiones**

La asociación de deportistas trasplantados es una innovación social, que impulsa un cambio en el país, beneficiando a la población trasplantada, con el trabajo realizado se confirma que el deporte también salva vidas, ya que es una herramienta clave para los procesos de rehabilitación postrasplantes, promueve el bienestar integral de los trasplantados mejorando sus capacidades físicas, sino que aporta a su salud mental y contribuye que puedan recuperar la autonomía y logren incluirse en la sociedad y lograr sociedad más justa, compasiva y próspera.

Al implementar el deporte como medio para rehabilitación ACODET lograr que una persona trasplantada mejorar su calidad de vida, lo que permitirá reducir las visitas al médico por algún efecto secundario que producen los medicamentos inmunosupresores que son utilizados para que el sistema inmunitario no ataque al órgano trasplantado o por la vida sedentaria que pueden adquirir por eso al realizar o se practicar un deporte según González (2004) también parece demostrado que al practicar regularmente de ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades ya sean cardíacas, aporta a mejorar la presión arterial y contribuye a bajar de peso.

Permitirá prevenir que la persona trasplantada desarrolle otra enfermedad lo que mejorará la capacidad funcional y ayuda a reducir costos en el sistema de salud y para la persona logrará desarrollar un bienestar integral.

ACODET asociación de deportistas trasplantados es una innovación social que impulsa cambios significativos en el país, beneficiando a la población trasplantada con el trabajo que realiza se confirma que la práctica de algún deporte recupera vidas, ya que es una herramienta clave para los procesos de rehabilitación postrasplantes, promueve el bienestar integral en los trasplantados mejorando sus capacidades físicas, aporta a mejorar la salud mental contribuye en su autonomía y facilita el proceso de elección, promueve la inclusión social de las personas

trasplantadas, permitiendo que a lo largo del proceso que estén con ACODET las personas tengan un trabajo integral, promoviendo autoconfianza para lograr reintegrarse en la comunidad demostrando que un trasplante no limita solo cambia las dinámicas, pero se construye una vida y una nueva oportunidad de vivir.

### **Recomendaciones**

La salud mental es una parte fundamental que se conecta con la salud física cuando una persona está sometida a estrés crónico, depresión y ansiedad se altera su sistema inmunológico se corre una amenaza de desarrollar ciertas enfermedades entre ellas hipertensión, enfermedades cardíacas o diabetes por eso es fundamental además realizar ejercicio con regularidad es necesario también enfocarse en la salud mental y reconocer como afecta ciertas situaciones al desarrollo personal de las personas trasplantadas como las de sus cuidadores. se plantean las siguientes recomendaciones:

Se recomienda implementar un módulo enfocado en la atención a las familias de los pacientes trasplantados, trabajar con las familias evaluando como se encuentra su salud mental, identificar si los cuidadores pueden presentar desgaste emocional por todo el proceso de acompañamiento que realizan como las visitas al doctor, el ritmo de vida no vuelve hacer igual antes de aparecer la enfermedad o los temores después de recibir el trasplante, los cuidados también se enfrentan a mucha presión y puede aparecen sintomatología que los afecta y los desestabiliza y eso puede interferir en la recuperación del paciente por eso se plantea recrear un espacio artístico donde se permita por medio de la pintura, expresar como se sienten, logrando exteriorizar que los afecta y reconociendo sus emociones.

Otro modulo sería una actividad al aire libre con los cuidadores donde se puedan compartir tiempo realizando un ejercicio como prestar atención a su alrededor identificando

sonidos, sintiendo la brisa y escuchando su respiración ser más consciente de todo lo que tienen a su alrededor desconectándose de la rutina diaria y promoviendo espacios donde se sientan más tranquilos y logren comunicarse libremente que puedan expresar sus emociones. De acuerdo con Goldie, 2002, citado en Vivas García, 2003 se pueden afirmar que las emociones se logran educar así mismo identificarlas para poder controlarlas.

Crear espacios de interacción con la comunidad o conversatorios donde las personas trasplantadas puedan compartir experiencias de vida, construir redes de apoyo y fortalecer vínculos sociales que permitan expandir caminos para la inclusión que el país conozca más a fondo sobre la donación y como esta iniciativa logra salvar muchas vidas. Es importante que las personas descubran que donar es un acto de generosidad y empatía con los demás personas que genera un impacto transformación social para el país.

Dar a conocer e impulsar más el proyecto, para que más personas trasplantadas puedan ser beneficiarios del acompañamiento que realiza la asociación a las personas y así lograr generar en los beneficiarios un impacto positivo en su calidad de vida, ya que se le brindan herramientas para su inclusión en la sociedad, después de recibir un trasplante.

**Referencias:**

- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.
- Chuaqui, J., Mally, D., & Parraguez, R. (2016). El concepto de inclusión social. *Revista de Ciencias Sociales*, (69).
- Germán, D. (2001). *Deporte y discapacidad*. EFDeportes. Revista Digital, 43.
- Gómez-Madrid, Marina; Aguirre Delgado, Triana; Borges del Rosal, María de África, (2022), *Tolerancia a la frustración en niñez con altas capacidades. Diseño y evaluación de un programa de intervención*.
- Gonzales, Jurado, J.A. (2004). *La actividad física orientada a la promoción de la salud*. EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa.
- Guerra, Y. M., & Rojas, P. L. V. (2012). *El impacto social de la donación de órganos en Colombia*. Dialnet.
- Hernández, José; Tirado, Ariza, A. (2016). *El concepto de innovación social: ámbitos, definiciones y alcances teóricos*.
- Moreno, A. (2013). La psicología en el deporte. *Revista deficiencias aplicadas al deporte*, 5(12), 35-43.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Pérez Córdoba, E. A., & Estrada Contreras, O. (2015). *Historia de la Psicología del Deporte*. *Apuntes de Psicología*, 33 (1), 39-46.

- Pérez Sánchez, L., & Domínguez Rodríguez, P. (2000). Superdotación y adolescencia, características y necesidades en la Comunidad de Madrid. *Madrid: Consejería de Educación, Dirección General de Promoción Educativa.*
- Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa, núm. 88, diciembre, pp. 164-199 Centre International de Recherches et d'Information sur l'Economie Publique, Sociale et Coopérative Valencia, España.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Suárez, G. R. (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.
- SALCEDO OCHOA, E., (2006). *LA PSICOLOGÍA SOCIAL: FUNDAMENTOS DEL ORDEN Y CAMBIO SOCIAL.* Psicogente, 9(16), 68-74.
- Vivas García, M., (2003). *La educación emocional: conceptos fundamentales.* Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 4(2).