



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

ESTUDIOS DE LOS FACTORES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA INSERCIÓN LABORAL EN PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: ALBA GONZÁLEZ BARRIOS

TUTOR/A: ALFREDO MIGUEL AGUADO

Palencia, Julio 2019

RESUMEN:

En el siguiente proyecto, se tratarán cuestiones teóricas, prácticas y evolutivas sobre el proceso de inserción laboral, actividad física y participación ciudadana, de un grupo de personas con diferentes tipologías de enfermedad mental, que acuden al centro de día de la Fundación Hermanos Ortega Arconada, los cuales a partir de este proyecto planteado serán sujetos activos en la colaboración con la Protectora de Animales de Palencia.

Siendo nuestros objetivos generales: la capacitación para obtener un empleo como paseador de perros, para las personas aptas para trabajar, y realizar actividad física a través del cuidado de los perros en situación de riesgo, como son los de la Protectora de Animales.

Palabras clave: inserción laboral, actividad física, participación ciudadana, enfermedad mental, centro de día, Fundación Hermanos Ortega Arconada, Protectora de animales de Palencia.

ABSTRACT :

In the next project, theoretical, practical and evolutionary questions about the process of labor insertion, physical activity and citizen participation will be discussed of a group of people with different types of mental illness, who come to the day center of the Hermanos Ortega Arconada Foundation, which, based on this proposed project, will be active subjects in the collaboration with the Palencia Animal Protector.

Being our general objectives: the training to obtain a job as a dog walker, for people who are fit to work, and perform physical activity through the care of dogs at risk, such as those of the Animal Protector.

Key words : labor insertion, physical activity, citizen participation, mental illness, day center, Hermanos Ortega Arconada Foundation, Protector of animals of Palencia.

ÍNDICE:

0. INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN	5
2. OBJETIVOS	8
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	10
3.1. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD MENTAL Y LA INSERCIÓN LABORAL	13
3.2. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA	16
4. ESTUDIO DEL CASO	19
5. METODOLOGÍA	23
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	25
6.1. Metodología de la propuesta	37
7. RECURSOS Y FINANCIACIÓN:	40
7.1. RECURSOS	40
- Recursos Humanos:	40
- Recursos Materiales:	40
7.2. FINANCIACIÓN:	42
8. CONCLUSIONES	44
9. BIBLIOGRAFÍA	45
10. ANEXOS	48
PREGUNTAS SOBRE EL TEMA DE ANIMALES	49
PREGUNTAS SOBRE INSERCIÓN LABORAL	50
PREGUNTAS SOBRE LOS USUARIOS/AS DEL CENTRO.....	51
PREGUNTAS SOBRE EL PROYECTO.....	52

0. INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual en la que convivimos somos conscientes de todas las problemáticas que tiene cualquier persona a la hora de conseguir una estabilidad laboral, ya sea por cuestiones étnicas, de género, escasos estudios y formación profesional, etc.

Pero estas complicaciones aumentan cuando se trata de personas con enfermedad mental, puesto que, las personas que están bajo los medicamentos psicóticos, no pueden realizar el mismo esfuerzo físico que otra que no se encuentra bajo tratamiento farmacológico, de estas características. Este círculo se aumenta con el factor de su salud física, puesto que estos medicamentos según muchas investigaciones y experimentos, como, por ejemplo, el estudio de Solomon Snyder y Sangwon Kim de la Universidad Johns Hopkins, han detectado que hacen que aumente el apetito, se retengan muchos más líquidos y se pierda el interés por el auto-cuidado y la práctica de ejercicios físicos, entre otros (Boderline Perú, 2010).

Por ello este trabajo que ha generado tanto interés en la Fundación Hermanos Ortega Arconada, se sostiene en usar la actividad física como herramienta para mejorar su empleabilidad y su estado de salud, a través de la participación con la Protectora de Animales de Palencia, que se presenta en este trabajo de fin de grado.

La orientación de este programa es de “educación para la salud y la empleabilidad”.

La actividad física en la edad adulta es un medio eficiente para mantener la salud, entendiéndolo por ella, un completo bienestar del ser humano, que proporciona una alternativa educativa, participativa y saludable para ocupar el tiempo libre, potenciar el bienestar emocional, las relaciones e inclusiones sociales, el desarrollo personal y la autodeterminación (Organización Mundial de la Salud, 2006).

1. JUSTIFICACIÓN

Hace aproximadamente, 8 años, empecé un grado medio de “Atención Socio-sanitaria” en el Instituto “Jorge Manrique” de Palencia. A la hora de realizar las prácticas, teníamos diferentes colectivos a escoger: ancianos/as, personas con discapacidad, escuelas especiales... etc. Elegí enfermedad mental, me llamaba mucho la atención ya que, un amigo tenía, tiene y tendrá esquizofrenia paranoide.

Elegí un centro de día de personas con enfermedad mental, en el que programé diferentes talleres sobre varias temáticas. Obviamente, no tenía mucha formación, no entendía ciertos comportamientos o características de la medicación. Me abordaban dudas que nunca antes había pensado, y esto me ayudó a tomar la decisión de profesionalizarme sobre esta problemática y todos los ámbitos en los que la enfermedad perjudica a la persona y a sus familiares.

Mi primera toma de contacto profesional en este campo, fue con la Fundación Hermanos Ortega Arconada, de Villamuriel de Cerrato, en un piso terapéutico con personas con esta enfermedad. Según iba pasando el tiempo e iba observando diferentes contextos y momentos:

- Comportamientos diarios.
- Rutinas.
- Medicación.
- Malos y buenos hábitos, de varios perfiles.
- Diferentes patologías.
- Distintos modelos familiares.
- Inserciones laborales.
- Formaciones educativas.
- Peores momentos de la enfermedad.
- Diferentes imprevistos o problemas y su posterior resolución.
- Variación de edad. (Siempre mayores de edad).
- Contacto con otros profesionales de entidades a las que ellos y ellas acuden.
- Historiales clínicos.
- Diversidad de objetivos personales.

Tras realizar diferentes tipos de trabajos sobre este colectivo y otros, he detectado una necesidad, que es el estado de precariedad en el que se encuentra la inserción laboral, ya

que las personas con más del 33% de discapacidad, que acudían a ese centro de día, no estaban ni están, activas laboralmente, es decir, no cuentan con un empleo remunerado.

Según el Instituto Nacional de Estadística (2017), el estudio sobre empleo de las personas con discapacidad es una operación realizada anualmente, que tiene como fin la obtención de datos reales sobre personas ocupadas y parados, así como las personas inactivas del colectivo de personas con enfermedad mental oficialmente reconocida, desde los 16 hasta los 64 años.

En la tabla que observamos en el anexo 1, según el Instituto Nacional de Estadística (2017), podemos observar que el nivel de la tasa de paro es mayor que el de la tasa de personas con empleo, en situación de discapacidad reconocida, es decir, con una discapacidad mayor al 33%.

Un problema de salud mental no tiene por qué ser un impedimento para obtener un empleo, sin embargo, como hemos podido observar, que la mayoría de las personas que lo padecen se encuentran en situación de desempleo debido a los prejuicios sociales que aún mantienen muchos empresarios y administraciones a la hora de contratarlas o mantenerlas en sus funciones. Es muy difícil, abolir prejuicios, de cualquier índole: étnicos, religiosos, políticos, etc., pero se trata de que como educadora social pueda facilitar, apoyar, supervisar y seguir el desarrollo, en este caso de la posible reinserción laboral de la persona, como su salud física a través de este proyecto.

Las personas necesitan realizar diversas actividades que inciden de forma positiva en su desarrollo como educación, diversión, ocio, entretenimiento, tiempo libre, entre otras. Entre estas dimensiones, el trabajo es una actividad estratégica que permite mejorar el nivel de vida de las personas, ya que no solo permite a los individuos generar recursos económicos y sociales, sino que les posibilita la integración y participación en la sociedad, e incluso posee la función de proporcionarles una identidad personal, social y política (Castel, 1997; Agulló, 1998; Mora y De Oliveira, 2008).

Soy consciente, tras los años de trabajo que llevo en esta empresa, que muchas de las personas que acuden, no son aptas para trabajar. Las personas con enfermedades mentales suelen tener menos probabilidades de ocuparse (Thornicroft, 2012). Es por ello, que uno de los objetivos generales, es promocionar la actividad física en este colectivo, ya que muchos no podrán conseguir un certificado de profesionalidad, podrán optar, a otro un

certificado de voluntariado con el fin de realizar ejercicio físico, a través de diferentes técnicas, dentro del mismo proyecto,

He decidido emprender mi trabajo de fin de grado, con la “Fundación Hermanos Ortega Arconada”, (FHOA) porque llevo en contacto con esta, desde el año 2011: a partir de mi primer año de prácticas (FP1) y la siguiente contratación laboral hasta el día de hoy. Con lo cual me parecía interesante realizar este proyecto innovador y de carácter socioeducativo, puesto que soy la única persona con esta titulación y que, por supuesto, lo veo imprescindible para una mejor evolución hacia las personas con enfermedad mental y por consiguiente una posible mejor promoción de la fundación. Es una organización constituida sin ánimo de lucro, de carácter permanente, duración indefinida y con fines benéfico asistenciales. Toda la información más relevante sobre la Fundación, se encuentra en el anexo 2.

2. OBJETIVOS

Generales:

“Facilitar y mejorar la empleabilidad de las personas con enfermedad mental, así como implementar la rutina de actividad física diaria por medio de diferentes técnicas”.

Específicos sobre el taller teórico (primer mes y medio):

1. Preventivos: trabajar la responsabilidad.
 - Conocer todo lo relacionado con el cuidado de los perros.
 - Conocer los tipos de raza.
 - Ser conscientes de la normativa vigente.
 - Saber de todos los tipos de utensilios que hay disponibles.
 - Comprender el comportamiento de los perros y el nuestro hacia ellos
 - Conocer las enfermedades que pueden padecer los perros.

2. Físicos: en los que se trabajará:
 - Regularidad de la actividad.
 - Rehabilitación física.
 - Estimulación sensorial.

3. Sociales:
 - Trabajar las habilidades sociales.
 - Obrar en las pautas de conducta.

4. Psicológicos:
 - Mejora de la autoestima.
 - Sentirse capaces de realizar un trabajo.
 - Conocer la terapia con perros y sus ventajas.

5. Educativos:
 - Trabajar la estimulación cognitiva
 - Usar herramientas estratégicas como el juego, para aumentar sus conocimientos sobre el mundo del perro.

Específicos sobre la actividad física:

- Incorporar a su vida diaria el ejercicio físico mediante actividades.
- Mejorar la condición física.
- Aumentar el auto-conocimiento de la salud.
- Reducir la fatiga subjetiva.
- Crear rutinas saludables.
- Incidir positivamente en la resiliencia.
- Optimizar la eficacia personal (superar situaciones difíciles).
- Aumentar progresivamente, la duración de la actividad física.

Específicos sobre la práctica:

- Comprender el impacto de esta actividad desde el punto de vista de los propios usuarios.
- Conocer el impacto bio-psicosocial que tienen, la terapia con animales.
- Mejorar la capacidad de atención mediante la disminución y el estrés.
- Fortalecer la autonomía personal y la motivación.
- Desarrollar hábitos de autonomía hacia el cuidado de perros.
- Fomentar la responsabilidad y el compromiso.
- Adquirir el certificado de acreditación de FHOA y la Protectora de animales.
- Inserción laboral.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

No cabe duda que los trastornos mentales, también denominados neuro-psiquiátricos y del comportamiento, siempre han sido un grave problema para las personas que los padecen, sus familiares, personas que trabajan en este campo y para toda la sociedad en general, puesto que, desde hace siglos, se conservan muchos de las creencias y prejuicios ante las personas con enfermedad mental.

Según el doctor, Oswaldo Salaverry (2012),

La interpretación naturalista de las enfermedades mentales se inicia en Grecia hacia el siglo V a.C. al extenderse la teoría humoralista de la enfermedad a los problemas o manifestaciones mentales. El humoralismo como doctrina interpretaba la salud como el equilibrio de los cuatro fluidos o “humores” que conformaban el cuerpo humano, a saber: la bilis negra, la bilis amarilla, la flema o pituita y la sangre. Así, una fiebre o un problema digestivo se interpretaba como resultado de un particular desequilibrio en la composición humoral de los órganos afectados, ante el cual la labor del médico era restablecer el balance perdido. Una característica de la teoría humoral es que situaba topográficamente el desequilibrio, por lo tanto, en el caso de las enfermedades mentales debía ubicar el lugar preciso del desequilibrio que las causaba, y ese lugar era claramente el cerebro. Esta interpretación somatista de la enfermedad debió luchar contra la ampliamente difundida y hegemónica interpretación de la posesión demoníaca, la cual por cierto había tomado también en la cultura griega la forma más sofisticada de entusiasmo, una posesión por los dioses o, inspiración que llevaba a profetizar, hablar en lenguas o hacer extrañas contorsiones a quienes eran así poseídos. (p.144).

También, cabe destacar el aumento de los costos sociales que supone lidiar con una de estas enfermedades. Estamos ante una problemática, tanto como para los familiares como para la persona que la padece, ya que repercute en varios ámbitos relevantes, como son la estigma social, ausencia de oportunidades, aumento del rechazo social, así como la carga emocional que genera en la familia el no contar con recursos sociales y/o económicos, y puede desembocar en una degeneración, de la salud mental de las familias, como pueden ser la depresión, el estrés o la presencia de trastornos mentales y problemas emocionales, así como la aparición del consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol, cocaína, cannabis etc., así como el abuso de otro tipo de fármacos, en este caso legales,

pero con efectos nocivos para la salud si se realiza un mal uso, como pueden ser: diazepam, frankimazin, zolpidem, etc., Muchas de estas personas se encuentran en desempleo, como se puede observar en el anexo 1, y esto hace que las familias tengan que costear tratamientos como consultas, hospitalizaciones, terapias, medicamentos, transportes a los lugares de atención, etc.

Así mismo, tiene otras repercusiones relevantes, puesto que los y las familiares, o tutores y tutoras, de las personas que se encuentran en esta situación, dejan de percibir ingresos por atender todas las puntualizaciones comentadas en el anterior párrafo. Como consecuencia, también va ligado el peligro con el que cuenta su calidad de vida puesto que la discriminación ejercida por otras familias o por la comunidad, por convivir con una persona con enfermedad mental o la intra-discriminación ejercida dentro de una misma familia, como puede ser, que un pariente no acepte a la persona enferma, lo rechaza o discrimina ocasiona situaciones de desventaja en ese hogar.

Las causas de los trastornos mentales vienen pronunciadas por una gran variedad de factores biológicos, genéticos, psicológicos, emocionales, psicosociales, cognitivos, ambientales y sociales. Por ello, la referencia para abordar, actualmente, los trastornos mentales es el factor bio-psicosocial, pues este, engloba al factor biológico y psicosocial. Por un lado, el factor biológico implica alteraciones en algunas áreas del cerebro, y, por otro lado, el factor psicosocial supone modificaciones en el funcionamiento interpersonal. (Valencia, 2007).

Sin embargo, el abordaje de los trastornos mentales no es la única forma de entender la salud mental, sobre todo si consideramos que la mayoría de la población no padece ningún trastorno mental y por lo tanto no tiene un diagnóstico psiquiátrico, no necesita tomar psicofármacos, no necesita internamiento, ni presentan atención psiquiátrica especializada, pero puede llegar a tener problemas de salud mental con afectaciones en su salud emocional que implicará la necesidad de buscar alternativas terapéuticas como algún tipo de psicoterapia, sin necesidad de tomar psicofármacos.

No podemos olvidar que todas las personas podemos padecer cualquier enfermedad, en cualquier momento de nuestra vida. Existen varios tipos de enfermedad mental, que están recogidos en el anexo 3.

Según los informes que me facilitó la trabajadora social, de la fundación en la que se realizará dicho proyecto: “Fundación Hermanos Ortega Arconada” (FHOA), hay más de 200.000 personas diagnosticadas que padecen alguna enfermedad mental. Y tras el análisis de esos datos puedo observar que son diagnosticados más hombres que mujeres. (Estadística.jcyl, 2015)

También se perciben las altas en los hospitales públicos, y un dato muy curioso es que, aun siendo más cantidad de hombres los que ingresan, su número de altas es mayor que el de las mujeres.

Esto se debe a que los patrones de género impuestos por la sociedad, las mujeres no puedan permitirse abandonar sus hogares, familiares y obligaciones por estar hospitalizadas. También existen varias diferencias entre actitudes emocionales que muestran los hombres y las mujeres. Por lo que, en el género femenino, las mujeres tienden hacia la interiorización de las emociones, ocasionando una inexistente participación social, mayor soledad y momentos de estrés, fobias, pensamientos negativos que hacen que sufran problemas psicológicos y físicos, derivando en algunos casos a trastornos mentales. Sin embargo, en el género masculino ocurre lo contrario, culturalmente tienden a exteriorizar las emociones y esto les hace presentar un comportamiento más activo y participativo socialmente, abriendo su círculo emocional, lo que provocaría conductas agresivas e impulsivas, aunque con un menor malestar psicológico. (Díez, 2017).

Muchos autores hablan de la importancia que tiene el ejercicio físico en la vida de cualquier persona, pero centrándonos en la enfermedad mental, he recogido algunos matices de diferentes autores y autoras sobre su relevancia y los beneficiosos efectos que con lleva:

- La relación entre deporte, actividad física y salud mental, se pueden ver reflejados a través de diversos estudios que han llevado a cabo algunos autores, donde se demuestra que realizar de forma regular, actividad física, implica un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo. Por tanto, esta práctica genera un impacto directo en la salud psicológica de las personas, aumento de la calidad de vida, mejora de los estados emocionales y el auto-concepto, así como también una

notable disminución en la aparición de ansiedad, depresión y estrés (Fox, 1999; Márquez y Garatachea, 2013).

- “De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes” (Jacoby, Bull, y Neiman, 2003, p.223).
- Por otro lado, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida (Airasca y Giardini, 2009).
- “La actividad física y el deporte proporcionan una asistencia significativa entre los niveles leve o moderado en las enfermedades de salud mental, principalmente en los trastornos relacionados a la depresión y la ansiedad” (Paluska y Schwenk, 2000, p.167).

3.1. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA ENFERMEDAD MENTAL Y LA INSERCIÓN LABORAL

A parte de los conocimientos que ya tenía adquiridos, en el ámbito educativo y en el laboral, he tenido que abrir ciertas investigaciones para poder realizar algunos aspectos incluidos en diferentes puntos del presente proyecto.

Para ello lo primero que busqué fue una definición de taller ocupacional:

La Terapia Ocupacional, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (1995), es:

El conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficits invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir las mayores independencia y reinserción posibles del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social. (INMFRE, 2018, p.1).

Con lo cual, uno de los conocimientos adquiridos sería, el taller ocupacional, puesto que la finalidad de este proyecto, es que, a través de una terapia ocupacional se prepare a las personas con enfermedad mental a enfrentarse con las exigencias de la vida cotidiana (las actividades de la vida diaria, AVD) y el trabajo. Se entiende, a las AVD como: Las tareas de auto-mantenimiento, movilidad, comunicación y manejo del hogar que permiten a las personas alcanzar mayor autonomía e independencia personal en su entorno y con ellos mismos. (Pedretti, 1981; y Mosey, 1986).

Para los y las usuarias que tengan mayores aptitudes y posibilidades, será el medio que les capacite para alcanzar esta posible integración laboral, así como un desarrollo personal y social óptimo y lo más normalizado posible.

El segundo conocimiento adquirido, es el de inserción laboral, puesto que va ligado con la función del taller ocupacional. Tras analizar y buscar información sobre dicho tema, destaqué alguna idea, que me ayudó a diseñar las actividades del taller y su concordancia entre ellas, es que, a lo largo de nuestra vida, constantemente, tenemos en mente que el trabajo es un rasgo que define a la existencia humana. Pues esto se convierte en el recurso fundamental para cubrir las necesidades básicas de las personas, además, de ser un medio donde éstas afirman su identidad tanto para sí mismos, como para su entorno. Por ello, es fundamental y necesario promover y fomentar el bienestar de las familias y la estabilidad de las sociedades. (Somavía, 2001).

Por lo expuesto anteriormente, la promoción del pleno empleo, productivo y libremente elegido ha de ser un medio principal y fundamental para conseguir el derecho a trabajar para todas las personas, por lo que:

Los Estados Partes reconocen el derecho de las personas con discapacidad a trabajar, en igualdad de condiciones con las demás; ello incluye el derecho a tener la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo libremente elegido o aceptado en un mercado y

un entorno laborales que sean abiertos, inclusivos y accesibles a las personas con discapacidad. (FEAFES, 2016, p.1).

Tras lo que he podido observar a lo largo de mi vida profesional, que no es de extrañar que exista mucha relación entre discapacidad y pobreza. Según las estadísticas establecidas por Naciones Unidas, el 82% de las personas con discapacidades de los países en desarrollo viven por debajo del umbral de pobreza y se encuentra entre los más vulnerables y marginados. Se calcula que representan entre el 15 y el 20% de los pobres de esos países (Elwan, 1999). Me parece que la presente idea de proyecto se adapta muy bien a las necesidades del presente de estas personas y a las necesidades futuras, ya que se observa que, próximamente, se necesitará llevar a cabo medidas significativas y sostenidas que favorezcan a la adaptación e inclusión de personas con discapacidades en los programas de promoción de empleo, desarrollo rural y lucha contra la pobreza, ya que así, se darán mayores oportunidades a estas personas para avanzar hacia el cumplimiento y utilización de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. (Hernández, 2016).

Entre estos objetivos se encuentra: reducir la pobreza, permitir que los Estados se beneficien de su contribución a la economía y a la sociedad y evitar los elevados costes que se derivan de la exclusión.

Y el último paradigma por abordar, trata sobre el enclave laboral y los principios de la economía social en España, por lo que expondré a continuación su correspondiente explicación:

1) Enclave laboral: Se entiende por Enclave Laboral al contrato que se establece entre una empresa del mercado ordinarios y un Centro Especial de Empleo (CEE), cuya realización de obras y servicios tengan relación estrecha con la actividad principal de la empresa, y donde se realiza un desplazo temporal por parte de los trabajadores con discapacidad del CEE a la empresa colaboradora. (COCEMFE, 2014).

Sus características son:

- Promover empleo, para las personas con discapacidad facilitándoles el acceso al mundo laboral.

- Llevar a cabo un contrato de obras y servicios entre los CEE y empresas ordinarias, estableciendo garantías y cautelas para el colectivo citado.
 - Facilitan al trabajador con discapacidad completar y mejorar su formación profesional a través de tareas adaptadas.
 - Permite conocer las capacidades y posibilidades de los trabajadores con discapacidad, mediante ayudas, lo que contribuye a las empresas el cumplimiento de la obligación de la cuota de reserva legal del dos por cien de trabajadores con discapacidad establecida en la Ley 13/1982, de 7 de abril.
- 2) Los principios de la economía social en España son (CEPES, 2019):
- Dar prioridad a las personas y a sus aportaciones sociales y laborales sobre el capital, a través de administraciones autónomas, democráticas y participativas donde se toman decisiones adaptadas a las personas para su óptimo desarrollo laboral.
 - Establecer resultados de la actividad económica a partir del trabajo aportado o del servicio realizado por los socios/as, o en función del fin social objeto de la entidad, por parte de sus miembros.
 - Promover la solidaridad tanto de manera interna, como con la sociedad, con el fin de fomentar un desarrollo comunitario, la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, la cohesión social, la inserción de personas en riesgo de exclusión social, la generación de empleo estable y de calidad, la conciliación de la vida personal, familiar y laboral, y la sostenibilidad.

3.2. CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

Mediante la realización de mis estudios en el grado de Educación Social, debo destacar, las asignaturas de *Educación Física Adaptada a Diferentes Colectivos* y *Actividad Física*

en la *Educación Social*, para poder relacionar estos conocimientos, ya adquiridos, con las características que dispone el presente trabajo. A continuación, se observa una imagen en la que de forma esquemática se entenderá las diferentes funciones que ofrece:



Figura 1. Funciones de la Educación física. Fuente: Apuntes de la asignatura *Educación Física Adaptada a Diferentes Colectivos*.

Para una mejor comprensión, expondré la descripción de estas funciones tan importantes adquiridas de la asignatura *Educación Física Adaptada a Diferentes Colectivos* (2018):

- Función del conocimiento, El movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales del ser humano, y por medio de él se conoce uno a sí mismo para establecer un punto de partida para explorar y estructurar su entorno inmediato.
- Función anatómico funcional: mejorando e incrementando, mediante el movimiento, la propia función motriz en distintas situaciones y para distintos fines.
- Función estética y expresiva: mediante las distintas manifestaciones artísticas basadas en la expresión corporal y el movimiento.
- Función comunicativa y de relación: en tanto que la persona utiliza el movimiento corporal para relacionarse con otras personas en todo tipo de actividades.

- Función higiénica (entendida como salud): relativa al desarrollo y mantenimiento posterior de la propia salud y estado físico, y de la prevención de enfermedades y disfunciones.
- Función agonística: en tanto que la persona sepa afrontar y superar dificultades a través del movimiento, y ponerse a prueba.
- Función catártica y hedonista: como medio de liberar tensiones, regulando niveles de activación, restableciendo el equilibrio psíquico, y disfrute gracias al movimiento y la eficacia corporal. Tiene una marcada función regeneradora.
- Función de compensación: el movimiento compensa los excesos de sedentarismo habitual de la sociedad actual.
- Función moralizadora: Esta función no ha sido reconocida por ninguna institución escolar de forma explícita, pero sin embargo establece que la Actividad Física es un recurso que tiene como fin principal el desarrollo corporal, y el acceso a otras facetas de la personalidad de las personas.

Puesto que la salud de las personas a las que va dirigido este proyecto, corre peligro de desmejorar o de simplemente, no progresar, es de vital importancia, la conexión de cualquier tipo de proyecto o programa con la salud y bienestar de quienes va dirigido, es decir, que de manera transversal se puedan trabajar todas las funciones citadas anteriormente, utilizando metodologías y actividades físicas, adaptadas a cada persona.

En la actualidad, las actividades físicas adaptadas pueden ser descritas desde diferentes disciplinas que se interrelacionan, unas con otras, independientemente del ejercicio físico que se realice. Estas disciplinas, que abarcan la actividad física

adaptada, pueden ser descritas desde dinámicas biomecánicas, biológicas, psicológicas, sociológicas, etc., además, ésta queda descrita en la estructura motriz. El estudio de las AFA requiere explicar los diferentes aspectos que inciden en la misma, sus distintos niveles de organización que se dan y cómo se dan. A partir de este análisis, se establecen las características del estudio de las AFA descritas por las diferentes disciplinas básicas y aplicadas.

La primera, la perspectiva biomecánica de las actividades físicas adaptadas, viene determinada por los diferentes factores que inciden en la misma, entre otras, la gravedad, el principio de inercia, las fuerzas centrífugas y centrípetas, etc. En segundo lugar, la perspectiva biológica viene delimitada por el estudio de las diferentes reacciones sensoriales y motrices en los sujetos que participan en actividades físicas adaptadas. El conocimiento integrado, como tercera disciplina, está definido por los diferentes aspectos reactivos motrices en las distintas deficiencias, lo cual es el objeto de estudio de este ámbito: las diferentes reacciones sensoriales, reacciones motrices, reacciones oculo-motrices, etc. La cuarta disciplina, la perspectiva psicológica en las actividades físicas adaptadas, es fundamental para determinar los aspectos perceptivos y los factores que alteran o favorecen dicha percepción motriz en los sujetos con discapacidades. La perspectiva sociológica es un nivel organizativo más de las actividades físicas adaptadas. Los objetivos de dicha dinámica sociológica en las actividades físicas adaptadas describen la relación entre la esfera social (familia, educadores, economía, religión) y las actividades físicas adaptadas. Los factores culturales, estructurales e históricos que afectan a las AFA, junto con los procesos sociales en las interacciones que se producen con las AFA, determinan los cambios sociales, la socialización, la integración, etcétera (Hernández, 1994).

4. ESTUDIO DEL CASO

Actualmente se han recopilado datos estadísticos en los que se habla de un resultado positivo del trabajo con animales, especialmente con mascotas, como perros y gatos, en relación a cualquier discapacidad o enfermedad mental. A la hora de realizar la entrevista a la trabajadora social del centro de día FHOA, (anexo 5) me comentó que sería una buena práctica ya que, en los usuarios/as, implicaría compromiso, responsabilidad, constancia, dedicación, expresión de sentimientos y vinculación emocional, mejora de la autoestima,

habilidades de cuidado y alimentación... Y que sería algo interesante a realizar, sobre todo en esa fundación, porque hasta la fecha no se había llevado a cabo ningún tipo de actividad con estas características.

Tras reunirme de manera informal con algunos/as de los y las usuarias, de forma colectiva (grupo de 5 personas) y de forma individual con otros 4 pacientes, detecté la necesidad de un taller de información general a la vez que participativa sobre: el cuidado de los perros, normas vigentes, razas de perros, tipos de correas y collares etc., porque me comentó que a la mayoría de los y las usuarias les gustaban los perros, pero que muchos de ellos/as no tenían mascota o no la habían tenido nunca. La respuesta de la trabajadora fue que era algo imprescindible puesto que un taller informativo forma parte de su cartelera de servicios con respecto a la formación en los centros ocupacionales. Además, al ser algo novedoso para estas personas, me comentó que les sería atractivo y que podría desarrollarse con facilidad.

Para enfocar bien el proyecto la pedí información sobre los usuarios del centro, en total hay 16 personas en el centro de día, 3 mujeres y 13 hombres. De los cuales, tienen pleno derecho a manejar su propia economía 11 personas y 2 se encuentran bajo una tutela. Esta se encarga de administrar el dinero a personas que lo demandan, porque así se sienten más seguros o que pueden llegar a ser incapaces de administrarse. El dinero que se les administra proviene de sus pensiones, con un suministro económico diario, a la vez que se encargan de un ahorrar cada mes para un futuro, o gastos imprevistos que pueden surgir (pérdida de algún objeto, arreglo de algún otro, viajes etc.). Hay una sola persona que viva sola, dos comparten piso, 2 que acuden al centro de día están en el piso terapéutico, y 11 viven con sus familiares.

Las edades están comprendidas entre 37 años y 62, con una media de 50 años de edad. A sí mismo, el baremo del grado discapacidad en que se encuentran, actualmente, está entre el 33% (que es el mínimo que se puede dar para que te den la discapacidad) y el 75%.

La finalidad de este proyecto es conseguir una preparación, con un certificado, para la inserción laboral, específicamente, para el oficio de pasear a los perros de personas que lo necesiten y mejorar la salud física de todo y todas las participantes. Además, en la ciudad de Palencia, sería una idea innovadora, puesto que no hay ninguna empresa como tal, que preste estos servicios con un trasfondo social.

Pero según lo que me comentó la trabajadora, la inserción laboral de cualquier persona en el tiempo en el que estamos es bastante difícil, pero estas dificultades se multiplican a la hora de conseguir un trabajo normalizado con este colectivo y también de mantenerle por las características que mantienen:

- Auto-cuidados: (por ejemplo, falta de higiene personal, pobre manejo del entorno, hábitos de vida no saludables, etc.).
- Autonomía: (por ejemplo, deficiente manejo del dinero, falta de autonomía en el manejo de transportes, nula utilización del ocio y tiempo libre, dependencia económica y dificultades para el desempeño laboral).
- Autocontrol: (por ejemplo, incapacidad de manejo de situaciones de estrés, falta de competencia personal, etc.).
- Relaciones interpersonales: (por ejemplo, falta de red social, inadecuado manejo de situaciones sociales, déficit en habilidades sociales).
- Ocio y tiempo libre: (por ejemplo, aislamiento, incapacidad de manejar el ocio, incapacidad de disfrutar, falta de motivación e interés).
- Funcionamiento cognitivo: (por ejemplo, dificultades de atención, percepción, concentración y procesamiento de información).

Actualmente tienen contactos con empresas de la zona para desarrollar trabajos externos en sus instalaciones, y, además dan talleres específicos grupales en este campo (habilidades académicas, funcionales, manipulativas, habilidades pre-laborales y laborales) y asesoramiento individual con formación, acompañamiento y seguimiento en el puesto de trabajo.

Con lo cual, pregunté sobre la inserción laboral posible en los y las usuarias del centro y me comentó, que aproximadamente, en este tipo de trabajo veía absolutamente viable a 8 personas, pero, que pudieran ser más, a partir del seguimiento y desarrollo de este proyecto. Y que este tipo de puesto de trabajo no les resultaría nocivo a muchas de las personas que ve capaz de realizarlo, ya que no requiere de una larga jornada laboral, ni

de tanto esfuerzo físico durante muchas horas y al no trabajar con productos tóxicos ni nocivos para la salud, sería un gran punto a favor de su inserción. Recalcó que un proyecto que mejore la inserción y empleabilidad de este colectivo siempre es beneficioso y sobre todo, necesario. Y que este tipo de proyecto la resulta muy novedoso e interesante, ya que el objetivo a conseguir es factible y se puede llegar a conseguir y que, si se enfoca de manera adecuada y se desarrolla correctamente, puede ejecutarse realmente a corto y largo plazo.

Me recomendó, que sería interesante a desarrollar dos programas en el mismo proyecto y algunas ideas:

En la parte teórica, que se puede dar en las instalaciones de la fundación, incluiría un pequeño programa de formación, sobre el cuidado de perros y lo que implica el trabajo en la Protectora de Animales de Palencia (que es la herramienta en la que se va a trabajar la práctica del proyecto) y aquellos aspectos técnicos que se tienen que tener en cuenta, además de la cronología y especificando los contenidos

En la parte práctica desarrollada en el refugio de animales, el programa tiene que definir de manera correcta, la cronología y empezaría por dar de comer a los animales, limpiando las instalaciones, colaborando en lo que las y los voluntarios y encargados necesiten allí, y posteriormente el paseo con perros, por ejemplo : tiene que ser con un tiempo determinado bien definido, indicando como van a ir los y las usuarias hasta allí, con un contrato de voluntariedad, con carta de compromiso de las dos partes (protectora y usuario/a), con seguimiento nuestro y los mínimos que el refugio indique qué personas están aptas para conseguir el certificado de paseador/a de perros.

También incluiría qué se va hacer después de este punto: técnicas de búsqueda de empleo, crear una mini sociedad, enclave laboral, si van a ser técnicas individuales o colectivas, en definitiva, qué se puede hacer para lograr el empleo.

Acudí al centro de acogida de animales de Palencia, que está ubicado en el camino del centro de San Juan de Dios, es una asociación de defensa animal que trabaja sin refugio y con casas de acogida. No tienen subvención, así que dependen de los donativos de la gente y de que los animales tengan padrinos o madrinan que los ayuden, no sólo económicamente, sino también a encontrar un hogar definitivo. El primer día, había un voluntario, que me enseñó las instalaciones, pero como prefería hablar con el encargado

me dio su número de teléfono para concretar allí mismo la cita. El segundo día me recibió una chica encargada, que me comentó las características de la protectora, que se encuentran en el anexo

Además, tras hablar con ella le comenté, un poco mi idea proyecto y me dio las gracias, ya que se necesitan muchos más proyectos que ayuden a esta asociación como sea, al ser cada vez más los perros que se abandonan se necesita más gente involucrada y concienciada con esta grave problemática. Me dijo que para sacar a los perros personas con enfermedad mental, se necesitaban 2 supervisoras por cada grupo de 15.

Estas aclaraciones y este análisis realizado me han servido para, volver a redactar los objetivos que tenía en mente al principio, y reconstruirlos de una forma clara y concisa.

A continuación, expondré la conceptualización de los talleres y actividades. Estas se realizarán en lugares diferentes dependiendo de la metodología, contenido y objetivos de estas.

El taller informativo se dará en un espacio (aula) que cede la Fundación Hermanos Ortega Arconada, en la localidad en la que se encuentra: “Urbanización Virgen del Milagro, Villamuriel de Cerrato”. La elección de este lugar es debida, a que se requiere un aula para impartir una serie de conocimientos en modo de actividades, propias de la iniciación al paseo de perros, características de los perros etc. De las cuales, a continuación, explicaré en qué consisten 3 de las actividades que se realizarán en esta aula.

Hay que tener en cuenta, que en los demás talleres que realizan en esta fundación, son prácticos (taller de cerámica y cristal y taller de encuadernación) no escriben ni es una metodología grupal, de ahí la elección de que practiquen la escritura, el trabajo en grupo y la lectura y comprensión de textos y videos.

Posteriormente, todo lo que se explicará en la última actividad citada, lo pondremos en práctica en la Protectora de Animales de Palencia.

5. METODOLOGÍA

La metodología de este proyecto tiene una base cualitativa, es decir, que se desarrolla combinando conocimientos, apoyándome en conceptos y teorías de fuentes fiables en los

que se encuentran: diferentes autores, artículos, libros, revistas También una entrevista personalizada, abierta semiestructurada, a una profesional que trabaja con este colectivo.

Los pasos llevados a cabo para esta entrevista, son los siguientes:

- 1º Recogida de información.
- 2º Transcripción de las entrevistas.
- 3º Clasificación y ordenación de la información.
- 4º Agruparla en categorías que concretan las ideas de mi proyecto.
- 5º Relacionar las categorías obtenidas en el paso anterior.
- 6º Sacar y comparar conclusiones.

Un rasgo muy importante de esta metodología, es que conlleva una participación crítica y activa, la cual no solo se trata de sacar a pasear a perros o de simplemente dar un paseo mientras jugamos, sino que, a través de las diferentes dinámicas propuestas, sean críticos con la actividad, y participen activamente en acciones sociales para la comunidad, siendo el colectivo de enfermedad mental los partícipes y beneficiarios de los objetivos propuestos. Puesto que nuestro trabajo como futuras educadoras y educadores sociales, es crear una sociedad críticamente activa, capaces de usar como instrumentos: la integración, educación en valores, análisis de las diferentes realidades de nuestra sociedad, construir ideas propias y pensamientos críticos.

En cuanto a la estructura de mi trabajo, comienza con un recorrido sobre la información y concepción de esta enfermedad y de sus familiares, para terminar vinculándola con las necesidades de mejorar su condición y salud física y su posible inserción laboral así como con los objetivos que lo sustentan.

Seguidamente se expone un estudio de caso. En el cual se propone un proyecto, con diferentes tipos de actividades y metodologías en el que se ponen en práctica diferentes sesiones relacionadas con la temática del trabajo. Describiendo así los recursos que necesitaríamos y las ayudas y financiaciones que se podrían conseguir, siendo estos ítems los que marcan si el proyecto es viable o no.

Finalizando así con una valoración personal, en la que se explica cómo me sentido a la hora de realizar este proyecto como futura educadora social.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, desarrollaré la intervención que llevaré a cabo para trabajar los conceptos investigados en puntos anteriores, a través de una serie de actividades planificadas, siendo éstas flexibles a cualquier tipo de necesidad o circunstancia del grupo o de la misma fundación.

- Actividad 1: CONOCEMOS A LOS PERROS

SESIÓN 1:

Esta actividad consta de dos sesiones (en dos días diferentes) las cuales tendrán una duración de 2h máximo.

Al ser esta la clase introductoria, lo primero que se hará es un debate, que finalice en qué es lo correcto que se debe hacer cuando vemos a un perro que no conocemos y qué es lo que hacíamos mal.

Para iniciar el debate se preguntará hará una serie de preguntas para conocer la familiarización del grupo con los perros (anexo 6).

Seguidamente se les dará una hoja de papel reciclado en el que apuntarán paso por paso lo que hacen cuando ven a un perro. Y lo ponemos todos y todas en común. A continuación, leerán en alto una hoja (anexo 7) para cerrar el debate y ver lo que hemos aprendido y lo que debemos poner en práctica, a partir de ese momento cuando queramos acercarnos a algún perro.

SESIÓN 2:

En esta sesión seguimos conociendo a los perros, esta vez aprendemos las señales que podemos percibir en un perro y lo que quiere decir. Para hacerlo más ameno y participativo, yo me disfrazaré de perro, y ellos me tendrán que decir, según los movimientos, acciones o síntomas que observan en mí, lo que el perro querría decir según ellos.

A continuación, los voluntarios y voluntarias que quieran, harán de perro, leyendo previamente en una ficha una acción que ellos consideren que sus compañeros y

compañeras, estén confundidos en el significado, para que el voluntario/a les explique lo que pone en la ficha. (Anexo 8).

Posteriormente la leeremos en alto, empezando por las personas que no han querido salir a simular que eran un perro y se cerrará la actividad con las conclusiones que hemos sacado de la sesión 1, del día pasado, y de la sesión 2 de este mismo día, haciendo hincapié en los puntos más importantes.

- **Actividad 2: PREPARADOS, LISTOS...**

Esta actividad está dividida en 2 sesiones en las que se trabajará, si estamos actualmente aptos y aptas para el cuidado de un perro y saber qué es lo que pensábamos que era lo correcto y cual no. Las duraciones de las sesiones serán, como máximo, de 1 hora y 30 minutos.

SESIÓN 1:

A partir de esta sesión daremos un paseo de 1 hora y media para ser conscientes, de que tener una mascota, como es un perro, requiere disponer de tiempo y de resistencia física para los paseos rutinarios de nuestras mascotas.

Incluiremos una serie de circuitos a lo largo del “Canal de Castilla”, hasta “Soto Alburez”. Y otro desde la fundación hasta el barrio de “Los Olmillos”:

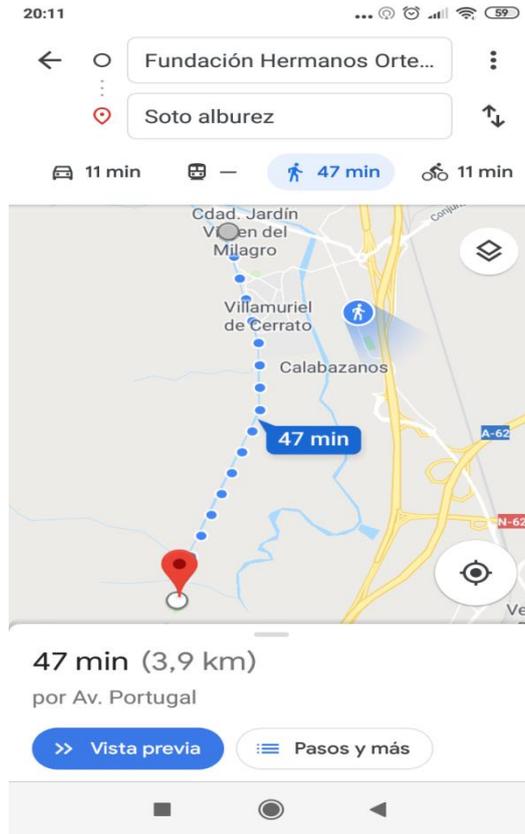


Figura 2: Ruta de ejercicios 1

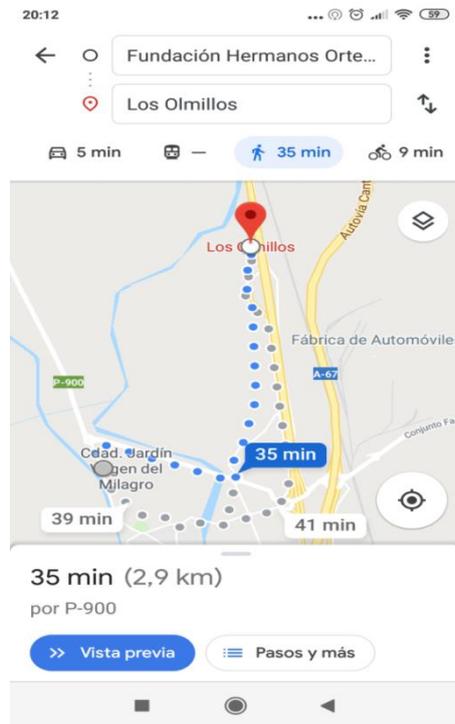


Figura 3 : Ruta de ejercicios 2.

SESIÓN 2:

Antes de convertirse en un dueño responsable de mascotas, deben considerarse varios aspectos importantes para brindarles una buena calidad de vida. Es importante tener presente que se necesitará tiempo, dinero y un lugar físico en la casa disponible para él, así como gastos, tiempo en el cual existirá la responsabilidad en la alimentación, higiene, salud y bienestar para el perro. Todos estos aspectos son importantes para entender que el trabajo de paseador/a de perros, ya que se trata de mucha responsabilidad y hay que entender el cariño que tienen las personas a sus mascotas, para ello profesionalizarse con estas actividades es imprescindible.

Para esta actividad se les dará una ficha con mitos del cuidado de perros, y entre todos y todas deben decir si es una realidad o un mito. (Anexo 9).

Se tendrá que consensuar el resultado (mito o realidad) entre todos y todas, y después se debatirá por cada punto que se haga.

- Actividad 3: TIPOS Y RAZAS DE PERROS

En esta actividad se explicarán las diferencias y similitudes de los tipos de perros y de razas que hay. Así como las precauciones y cuidados específicos que debemos de tener y las licencias necesarias.

Necesitaremos: la pizarra electrónica para ver diferentes fotografías para ir comentando lo más relevante a través de debates, experiencias personales...

Duración: 4 horas que se van a repartir en una hora cada día, 2 días por semana

- Actividad 4: SALUD.

Se tratará todas las enfermedades que pueden contraer los perros y las que nos pueden contagiar a las personas.

Para ello necesitaremos la pizarra electrónica para ver diferentes vídeos en el que nos explica algunos aspectos sanitarios. También comentaremos las vacunas que se deben realizar y cuando debemos acudir al veterinario. El material necesario nos lo proporciona

la protectora (cartillas reales de diferentes tipos, fármacos, pipetas para pulgas, utensilios de higiene y sanitarios, alimentación sana de los perros, medidas de prevención).

Para esta actividad, contaremos con uno de los voluntarios, precisamente la persona encargada de la protectora, que nos dará 2 sesiones prácticas de 2 horas cada una, en la que se incidirá en todos los temas relacionados sobre la salud de nuestro hogar, nuestra mascota y como así nuestros hábitos pueden influir en ellos.

En la segunda parte de esta actividad o bloque, contaremos con la presencia de un entrenador personal, que es voluntario en el “Centro Socio-sanitario Hermanas Hospitalarias” de Palencia. El cual impartirá un número de 7 sesiones teóricas, sobre la actividad física y el consumo de psicofármacos. Y otras 7 sesiones prácticas, sobre ejercicios diarios para aplicarlos en nuestra rutina.

- **Actividad 5: CONTEXTO DE LOS PERROS**

Trabajaremos los diferentes comportamientos, actitudes y actividades que realiza un perro dependiendo en el contexto en el que se encuentre : familia,perros terapéuticos, perros policías, etc.

Para ello utilizaremos, diferentes videos y documentales en los que se traten estos temas:

- **DÍA 1:** Perros policías y médicos caninos: (DOCUMENTAL):
<https://www.youtube.com/watch?v=NuU22-nVWMs>

Una vez terminada la actividad tendremos que dar nuestra opinión libre sobre el documental y posteriormente la leeremos en voz alta. Con un debate, siempre mediado por la educadora social.

Duración: 2 horas

- **DÍA 2:** Familia y otros colectivos, se describirá en voz alta, el tipo de vivienda y las personas que la forman. En grupos de 3 personas tendrán que escribir el tipo de perro y raza (programada sesiones antes de esta) en un folio. 1 hora y media.

Duración: 1 hora y media

- **Actividad 6: NORMATIVAS.**

Veremos las normativas vigentes sobre los caninos. Ya que son imprescindibles para el paseador de perros y para cualquier problema que pueda surgir.

Para ello contaremos con un ex policía local de Villamuriel de Cerrato, jubilado este año, que se presta voluntario para darnos unas charlas sobre las normativas vigentes, el tipo de sanciones, las formas de pago, conflictos y/o denuncias con otras personas y cualquier duda que pueda surgir.

Duración: 1 hora 30 minutos caca charla, 2 veces a la semana durante 3 semanas

- **Actividad 7: HERRAMIENTAS ADECUADAS PARA UN PERRO-**

Conocerán las herramientas: ventajas y desventajas, el uso adecuado de cada una. (Collar/Arnés, Pecheras, Collar de cabeza o halti, diferentes tipos de correas...)

- El objetivo es conocer la elección adecuada de collar y correa, a las necesidades de cada perro.

Para ello les pediré prestado, los diferentes tipos de bozales, correas , haltis etc para que lo vean, lo toquen e investiguen.

Duración: 1 hora

- **Actividad 8: DURANTE NUESTRO PASEO.**

SESIÓN 1:

Para la ejemplificación de como realizaríamos este tipo de técnicas, llevaré dos peluches como “actores” dirigidos por los y las usuarias y se realizarán unas preguntas.

Duración: 3 horas. Una hora al día durante 3 días en la semana

SESIÓN 2:

En esta actividad se van a tratar las Situaciones de estrés de los pacientes y/o perros, a través de suponer diferentes situaciones cotidianas, y las teatralizaremos.

Duración: 3 horas. Una hora al día durante 3 días en la semana

- **Actividad 9: PROFESIÓN DE PASEADOR DE PERROS.**

En esta actividad vamos a conocer la figura profesional del paseador de perros a través de un debate donde se realizarán diferentes preguntas (anexo 10)

Duración: 2 horas.

- **Actividad 10: Protectora de Animales de Palencia.**

Contaremos con la visita de dos voluntarios de la protectora, donde trabajaremos los aspectos, (Anexo 11), con el fin de conocer la entidad con la que trabajaremos.

Duración: 1 hora y media.

Una vez terminada la parte del taller de información, se pasará a la segunda parte. Es la parte más activa de este proyecto en la que se distinguen 2 periodos:

- **Primer periodo: “FAMILIARIZACIÓN Y TERAPIA CON PERROS”**

Consistirá en que las personas tengan un primer contacto con el funcionamiento de la perrera, y sus perros, en la que será el encargado de esta, el que les explicará las actividades que pueden hacer, las características de los animales con los que se va a tratar, así como las responsabilidades que tiene cada voluntario/a de la misma protectora.

La educadora social, tiene que estar presente en todo momento en todas las actividades que se realicen en la protectora, puesto que es su figura de referencia debido a la confianza ganada en las actividades anteriormente realizadas en el taller informativo dentro de la fundación. En este periodo hay que tener en cuenta que si alguno/a de los/as participantes, tiene alguna dificultad, problema o cualquier otra situación relacionada con la enfermedad mental, la educadora sabe cómo debe reaccionar ante cualquier situación de ansiedad, brote psicótico, situación de estrés etc. según los protocolos de actuación del DSM-V.

Este primer periodo es el más importante de cara a esta segunda parte puesto que se trata de una metodología basada en la familiarización con los animales.

MESES.	DÍAS A LA SEMANA	HORAS AL DÍA
3 PRIMEROS MESES	2	1
4 MESES SIGUIENTES	3	4
5 ÚLTIMOS MESES	5	2

Puesto que los animales son capaces de promover un ambiente cálido y seguro que puede ser terapéutico y facilita la aceptación de estas personas para participar en el tratamiento. Por ello, es posible utilizar la terapia con animales en complemento de otras terapias y no tanto como terapia independiente (Nimer y Lundahl, 2010). “Debe tenerse en cuenta que esta terapia no es un sustituto de las terapias o tratamientos educativos o reeducativos convencionales, sino un complemento. A través de la misma se trata de contribuir a la mejora de la calidad de los procesos y resultados de atención a la diversidad y la calidad de vida de aquellas personas que lo necesiten” (Martínez, 2008).

Por ello en esta primera parte la familiarización con estos animales será poco a poco, de tal manera que la duración se intensifique a medida que pase el tiempo

Este cronograma se seguirá durante un año, pero está totalmente abierto a posibles modificaciones, es decir, que el cronograma deberá adaptarse a las necesidades o problemáticas que puedan surgir a nivel de grupo. Pudiendo este alargarse, ya que es el periodo más importante para su adaptación con los perros y es la base de las demás etapas.

- **Segundo periodo: “INICIACIÓN A LA INSERCIÓN SOCIOLABORAL”**

Este es la última etapa de este proyecto, en el que la educadora social, tras una observación activa de cada participante, iniciará las actividades de inserción laboral. Hay que tener en cuenta que no todos/as los/as participantes estarán capacitados por ley, para su inserción laboral debido a su enfermedad.

Estas personas junto con la educadora social seguirán en el primer periodo de terapia con animales y una vez les entregará un diploma realizado por el gerente de la FHOA, en el

que se verá reflejado el trabajo realizado en la protectora de animales. Este diploma, significa una mejora de su autoestima, puesto que para ellos y ellas es una fuente de motivación y un reconocimiento de las capacidades que han desarrollado y/o potenciado durante el transcurso de este proyecto, el cual podrán enseñar a sus familiares, amigos/as, parejas etc.

Para las personas que están capacitadas legalmente para la inserción laboral, la educadora realizará, un itinerario personalizado de inserción laboral que consiste en una serie de acciones para que el trabajador en paro mejore su empleabilidad y se reincorpore al mercado laboral. Teniendo en cuenta las circunstancias personales de los participantes, de su ambiente social, su formación académica y profesional y los trabajos que se han realizado hasta el momento, la educadora, crea un plan de asesoramiento y formación para que la persona capacitada, pueda acceder a un empleo cuanto antes y mejore su inserción social y desarrollo profesional, que es uno de los objetivos de este proyecto.

Para ello, la educadora seguirá estos pasos:

- Entrevista personal, para el conocimiento de la situación, las necesidades y las oportunidades.
- Creación del IPI (Itinerario Personal Individualizado): donde se configura las acciones en las que se debe de participar para mejorar la empleabilidad.
- Orientación: en la búsqueda activa de empleo, como desarrollar las aptitudes que se tienen, cursos existentes, asesoramiento en las competencias personales, información sobre el mercado de trabajo...
- Formación: facilitar la participación en cursos y sesiones formativas.
- Intermediación laboral: intentos de favorecer la contratación y acuerdos de colaboración con empresas.
- Medidas de compensación de los posibles factores de exclusión: también a través de acciones formativas, becas, ayudas...
- Asesoramiento en el autoempleo: a través de información sobre cómo hacerlo y las ayudas existentes.
- Seguimiento: un estudio sobre el proceso de inserción y de las acciones realizadas.

El último día de este periodo, se realizará la actividad de “impacto social” que se encuentra en el anexo 11.

- **Actividad 11: TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA**

Por los motivos citados a lo largo de este trabajo, se realizará un taller exclusivo dedicado al ejercicio físico adaptado.

Para ello se dividirá en diferentes sesiones. En todas ellas contaremos con el factor de la compañía de los perros de la protectora, con el fin de que a la vez que se haga ejercicio físico, también se contribuya a una participación social como es la de sacar a esos perros necesitados también de ejercicio y actividad. La duración de las sesiones no excederá de las dos horas diarias.

SESIÓN 1: Preparación del circuito canino

Esta sesión trata de que, entre todo el grupo, creemos un circuito hecho por nosotros, para que los perros de la perrera puedan disfrutar de él, cuando les saquemos a pasear.

Seguiremos el siguiente orden para construir nuestro circuito:

- 1º) Realizaremos una lista de los materiales que necesitemos.
- 2º) Iremos andando desde la fundación hasta el punto limpio de Villamuriel, allí escogeremos el material que necesitemos para empezar a fabricar.
- 3º) Utilizaremos la sala del taller de madera para poder usar las herramientas pertinentes, y será allí donde lo fabriquemos.
- 4º) A través de un mapa, plasmaremos nuestra idea de circuito para poder así situarnos mejor y planificarlo de una manera más exacta.
- 5º) Utilizaremos el mapa para saber dónde colocar nuestros objetos y rampas del circuito.

Esta sesión está planificada para un plazo de 9 días, aproximadamente, siempre contando con la posibilidad de cualquier tipo de modificación.

SESIÓN 2: ¡Aprovechamos nuestro circuito!

Todos los días durante 2 horas, aproximadamente, los y las responsables de la perrera, nos enmendarán un perro a cada uno durante 30 minutos, para realizar el circuito varias veces.

Cuando acaben esos 30 minutos, volveremos a la perrera, y cogeremos otro perro que no haya salido, con lo cual cada participante habrá recorrido el circuito con 4 perros al día. (media hora cada uno).

Esta actividad está programada para ejecutarse durante 3 meses.

SESIÓN 3: Gymkana canina

Dividimos el grupo general en dos subgrupos. Mediante carteles se les representarán unos símbolos, (estos los llevarán en un folio para cada grupo, y son símbolos tales como, por ejemplo: un triángulo son 16 pasos), e irán encontrado las siguientes pistas, que por supuesto no serán muy fácil de encontrar y estarán bastante separadas unas de otras, para conseguir al fin el objetivo, que es un zumo y una fruta para cada uno/a:

BAILARINES (tienen que inventarse una coreografía, junto con los perros y bailarla para continuar).

MIMOS (tienen que hacer con mímica algún personaje que les digamos, todos los del equipo y adivinar todas para seguir).

CARRERA DE CIRCUITO CANINO (tienen que individualmente realizar el circuito canino lo mejor y más rápido posible).

CÓDIGO MORSE (tienen que descifrar una frase en código morse).

MAQUILLADORES (con los ojos vendados tienen que pintarse unos a otros en la cara).

CANASTAS (tendrán que ir corriendo con el balón en los pies y con el perro de una mano, en línea recta hasta una canasta que tendrán que tirar para encestar).

TESORO (cada miembro del equipo tiene que acertar una adivinanza para poder darles la pista definitiva de donde está el tesoro).

SESIÓN 4: Retos YouTube

Es una actividad modernizada, puesto que son retos actuales de gente famosa o YouTubers. Se realizarán después terminar, 2 circuitos de 30 minutos con dos perros diferentes, cada participante.

Los retos a realizar son los siguientes:

- Tirar vasos de plástico con el aire de un globo.
- Tirar botella de agua medio llena y que caiga de pie.
- Meter macarrones o similar en un palo de pincho moruno con la boca.
- No dejar caer tres globos al suelo.
- Meter una pelota de ping-pong dentro de un vaso, primero que bote y encestar.
- Derribar latas con una goma elástica.
- Sentarte en un plástico y arrastrarte hasta llegar a una meta esquivando obstáculos.
- Meter bolitas u objetos de colores en vasos o recipientes usando solo una mano.
- Meter un globo en una caja moviéndolo con un pulverizador de agua.
- Meter una galleta en la boca desde la frente sin usar manos.
- En un cartón poner celo y tienen que pegar pelotas de papel. O hacerlo como diana.
- Hacer una torre de cartas.

SESIÓN 5:

Esta última sesión, la realizaremos en el parque del Canal Grande de Villamuriel de Cerrato y durará todo el día, el cual cocinaremos una macarronada al aire libre y contaremos con diferentes juegos para poder disfrutar. Estarán todos los participantes del proyecto invitados e invitadas. y realizaremos varias actividades relacionadas con el ejercicio físico y el deporte. Tendrán para elegir diferentes juegos populares y materiales deportivos:

- Carrera de sacos.
- Tirar a la soga.

- Circuito de chapas y canicas
- Peonzas.
- Realización de tira chinas.
- Juego del pañuelito, vidas y otros.
- Circuito de obstáculos (con aros, conos, etc.).
- Juego de los bolos
- JUEGO CON PARACAÍDAS: Subirle y decir una característica (quien tenga algo rojo, quien haya nacido en junio...) entonces debe cambiarse de sitio haciendo diferentes posturas o acciones según digan las monitoras (a la pata coja, saltando...)

Según vaya acabando la mañana, haremos una merienda y cambiaremos de temática de nuestra actividad física, siendo a través de juegos, pero con agua. Para conseguir nuestro premio que es un cofre con globos de agua, debemos de superar las diferentes pruebas.

- Llenar cubo con esponjas de un lado al otro.
- Llenar un vaso a persona tumbada con vaso en la boca
- Llenar botella con pistola de agua
- Globos de agua con mensaje
- Pasarse globos de agua por debajo de las piernas.
- Carrera de relevos con vaso de agua en la boca y llenar un cubo.
- Juego de mímica si falla se moja con pistola de agua.

6.1. Metodología de la propuesta

En los últimos años, el tratamiento convencional y las técnicas tradicionales están viéndose complementados (que no sustituidos) por otro tipo de intervenciones más novedosas y alternativas que permiten, a través de equipos multidisciplinares, ampliar las áreas de actuación, así como ofrecer otras técnicas que permitan alcanzar de forma eficaz los mismos o nuevos objetivos.

En este proyecto propongo una intervención de Terapia Asistida con perros para personas con esquizofrenia, adecuándose a los objetivos propios de la Fundación Hermanos Ortega Arconada: mejorar la calidad de vida, el funcionamiento psicosocial, la inserción laboral y la integración comunitaria. Con ello, pretendo usar la eficacia de la Terapia con

animales, como terapia alternativa y complementaria, en el proceso rehabilitador de diferentes recursos del área de salud mental y su posterior inserción socio-laboral.

La complejidad de la esquizofrenia permite abordar la enfermedad desde diferentes perspectivas. Así pues, es conveniente ampliar las líneas de actuación y estudiar nuevas técnicas dirigidas a mejorar los síntomas de la enfermedad y la calidad de vida de las personas que la sufren, siempre que dichas técnicas sean eficaces y efectivas dentro del tratamiento actual.

Todas las actividades que posteriormente explicaré detalladamente, tendrán, de una forma transversal, el objetivo de la inserción laboral de las personas capacitadas para ello, se utilizará una metodología activa-participativa, para poder abordar los procesos teóricos y prácticos en la enseñanza-aprendizaje.

En consecuencia, los criterios metodológicos que se utilizará para poner en práctica el proyecto serán:

- Activa y participante: fundamental conseguir que los usuarios se sientan identificados con las actividades llevadas a cabo durante la duración del proyecto, ya que esto genera que ellos mismos construyan sus conclusiones diarias y generales.
- Trabajo en equipo: Al encontrarnos inmersos en una sociedad es importante favorecer al trabajo en equipo para fortalecer las uniones entre los participantes, y fomentar la socialización en cada uno de los individuos que participarán en el proyecto.
- Potenciar la reducción del daño: El consumo de sustancias de manera habitual es perjudicial y peligrosa para aquel/la que lo realiza, la vida sedentaria o el desinterés por la actividad física
- Aprendizaje significativo: El aprendizaje que obtendrán los participantes a través de las actividades o dinámicas realizadas durante la duración del proyecto, debe cubrir las necesidades que presenten el colectivo a tratar para aumentar el nivel de desarrollo de cada uno de los implicados. Para ello es recomendable, mantener un acercamiento con todos los individuos generando así un ambiente de confianza y equidad para así, poder observar una realidad más cercana.

- Metodología motivadora: Para conseguir que todos los participantes muestren interés por las actividades a realizar, para llegar a un acercamiento de estos a su vida cotidiana alcanzando el trasfondo que se persigue. Es por ello que, este proyecto esté basado también, en la educación física, para crear nuevos hábitos rutinarios que no den la posibilidad de invertir tiempo en actividades perjudiciales para la salud.
- Cooperación entre los participantes: se programa actividades que promuevan la existencia de una compenetración y confianza entre los integrantes del grupo, debido a que esto puede generar una unión entre ellos/as pudiendo así crear un ambiente de confianza y bienestar.

Esta metodología parte de los objetivos marcados en el proyecto y también de los propios intereses de las personas de esta fundación, preparándoles para la vida profesional. Teniendo en cuenta lo anterior, esta metodología, promueve y procura la participación activa y protagónica de todos y todas las integrantes del grupo, ya que, aunque haya personas que no puedan trabajar (por prescripción médica), también participarán de la misma manera, pero solo cambiando los objetivos, centrándose éstos, en la relación de la actividad física y la salud mental.

Para facilitar esta participación en el proceso de las actividades, utilizaré, dentro de esta metodología, técnicas dinamizadoras que ayuden a conseguir los objetivos citados con anterioridad. Para ello, se llevará a cabo una técnica motivadora:

- Técnica motivadora: Para que este proyecto siga delante de la forma más eficiente posible, se les hará entrega de dos certificados, una vez finalizado el proyecto. –
 - Certificado de voluntariado en la protectora de animales, (a todas las personas participantes) diploma y foto en el periódico.
 - Certificado de profesionalidad (a las personas aptas para la actividad laboral), en el que se acrediten las competencias adquiridas durante este proyecto, y que delimite perfiles profesionales con el objeto de darles identidad en el sistema productivo y en el mercado laboral.

7. RECURSOS Y FINANCIACIÓN:

Para la puesta en marcha de este proyecto, expondré a continuación los recursos y la financiación que necesitaré para el correcto desarrollo de éste. Para ello, lo dividiré en recursos, donde se encontrarán humanos, materiales, espaciales y otros posibles recursos que puedan necesitarse, junto con los gastos que supone cada uno de ellos. Y posteriormente, se presentará la financiación por la que me apoyaré para poder poner en práctica la propuesta de intervención diseñada.

7.1. RECURSOS

- Recursos Humanos:

		Nº de personas	Salario	Gasto Final
Profesionales	Educadora social	1	1.500 €	36.000 €
	Encargado de la protectora	2	800 €	0 €
Destinatarios	Directos	14		45.500€
	Indirectos	72.000		0€

TOTAL: 81.500 €

- Recursos Materiales:

	GASTOS	GASTOS FINALES
MATERIAL DE OFICINA Y MANUALIDADES	12.300 €	12.300€
CARTELES	200 €	200€
PANFLETOS	460 €	0 €
MATERIAL CANINO	6.700 €	0€

TRANSPORTE	14,000 €	28.000€
	TOTAL	40.500 €

- **Recursos Espaciales**

	GASTOS	GASTOS TOTALES
LOCAL DE LA FUNDACIÓN	450€	9000 €
PROTECTORA DE ANIMALES	0€	0€
PARQUE DEL SOTILLO	0€	0€
	TOTAL	9000 €

- **Otros Recursos:**

	GASTOS	GASTOS TOTALES
LUZ	80€	1600€
AGUA	50€	1000€
GAS	200€	1550€
INTERNET	40€	900€
MANTENIMIENTO DE LOS ANIMALES	150€	3600€
	TOTAL	8650€

- **GASTOS TOTALES:**

RECURSOS HUMANOS	81.500€	
RECURSOS MATERIALES	40.500€	

RECURSOS ESPACIALES	9.000€	
OTROS RECURSOS	8.650€	
	TOTAL	139.650 €
	10% DEL TOTAL	13.965 €
	TOTAL FINAL	153.615 €

7.2. FINANCIACIÓN:

- **Diputación de Palencia:**

En la que dispone de diferentes convocatorias para la concesión de ayudas para el ejercicio de 2017, en régimen de concurrencia competitiva, dirigidas Asociaciones sin ánimo de lucro para la realización de actividades en materia de Servicios Sociales.

Ayuntamiento de Villamuriel de Cerrato:

Destinatarios: Que en sus subvenciones tiene como destinatarios/as aquellos/as que estén legalmente constituidas e inscritas como tales a fecha de publicación de esta convocatoria, en el Registro Municipal de Asociaciones y Fundaciones de Villamuriel de Cerrato. Este tipo de subvención va dirigida a Asociaciones Juveniles, Culturales, Sociales, Socio-laborales y Deportivas sin ánimo de lucro y legalmente constituidas en Villamuriel de Cerrato, para la realización de actividades culturales, deportivas, docentes, medio ambientales, juveniles y de servicios sociales.

Su aplicación presupuestaria: De conformidad con lo previsto en el art. 23.2 de la Ley 38/2003, General de Subvenciones, la cuantía total de las subvenciones asciende a la cantidad de 15300 euros del presupuesto de esta Corporación para el ejercicio 2018.

Rescatado de: <https://www.diputaciondepalencia.es/>

- **Ayuntamiento de Palencia:**

El programa de cooperación de la Concejalía de Bienestar Social con el movimiento asociativo del sector se concreta en la presente Convocatoria Pública para la concesión de ayudas económicas en las distintas áreas de competencia que comprende la Concejalía.

Aplicación presupuestaria: De acuerdo con el Presupuesto Municipal para el ejercicio 2017, la presente Convocatoria está dotada con una cuantía de 26.880,25 €, que se imputarán con cargo a la partida 2017/6/23101/48900.

Destinatarios: Podrán acogerse a la presente Convocatoria de subvenciones las Asociaciones, Fundaciones y Entidades sin ánimo de lucro, inscritas en el Registro Municipal de Asociaciones de este Ayuntamiento, y entre cuyos fines estatutarios se encuentre la realización de actividades en el marco de los servicios sociales

Rescatado de: <https://www.aytopalencia.es/>

- **Fondo social europeo:**

El FSE es el principal instrumento que tiene Europa para fomentar el empleo y la inclusión social. Se trata de ayudar a los ciudadanos a encontrar un (mejor) puesto de trabajo y de integrar en la sociedad a los colectivos menos favorecidos, garantizando mayor igualdad de oportunidades para todos.

Destinatarios: La financiación se destina a toda una serie de organizaciones (organismos públicos, empresas privadas y organizaciones de la sociedad civil), que ofrecen ayuda a la práctica para encontrar o conservar un puesto de trabajo.

Rescatado de: <https://www.sepe.es/HomeSepe/empresas/ayudas-y-bonificaciones/financiacion-fondo-social-europeo.html>

- **Obra social La Caixa:**

1ª financiación de esta entidad:

Destinatarios: Impulsa proyectos para la promoción de la vida independiente, la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores y de las personas con discapacidad, enfermedad mental u otras enfermedades y también la atención de las necesidades del entorno familiar de estas personas.

Financiación: 75 % del coste del proyecto: Hasta 40.000 € en proyectos presentados por una sola entidad.

2ª Financiación de esta entidad:

Destinatarios: Ante la actual situación del mercado laboral, con una gran incidencia del paro de larga duración, les resulta prioritario facilitar la inserción laboral y la mejora de la empleabilidad, sobre todo entre las personas con más vulnerabilidad social. Con esta convocatoria queremos promover proyectos de inserción socio-laboral para personas con discapacidad o en situación de vulnerabilidad social.

Financiación : 75% del coste del proyecto: Hasta 40.000 € en proyectos presentados por una sola entidad.

Rescatado de: <https://obrasociallacaixa.org/es/>

- **Ayudas a proyectos sociales Fundación Caja Rioja-Bankia:**

La finalidad de esta financiación es la de contribuir a la promoción de proyectos que tengan como objetivo el fomento del empleo y el desarrollo del medio rural. Los proyectos deberán estar orientados a la mejora de la calidad de vida de personas en situación de desempleo, mayores, personas con discapacidad u otro colectivo en riesgo de exclusión social por cualquier otro motivo.

Rescatado de: <http://fundacion-cajarioja.es/>

8. CONCLUSIONES

Esta experiencia me ha ayudado a reflexionar sobre las barreras que sufre este colectivo, no solo por los prejuicios y estereotipos de la sociedad, sino a la hora de encontrar un empleo, así como la mantención de hábitos saludables, como la actividad física diaria.

Partiendo de que el derecho a un empleo digno es para todas las personas, por ley, personalmente creo que esto no es la realidad de nuestro día a día, me percato de esta problemática como trabajadora de esta fundación y como estudiante de educación social. Valoro que una persona con enfermedad mental, en unas condiciones adecuadas a sus características en el ambiente laboral, es capaz de realizar su trabajo de forma óptima. Son capaces de acatar indicaciones, además de tener un alto grado de motivación si reciben una oportunidad de desarrollo.

También soy consciente de las desventajas que tiene este colectivo a la hora de realizar deporte o ejercicio físico, puesto que muchos de los medicamentos que toman, les “adormecen”, aboliéndoles las ganas y la motivación suficiente para tener un hábito de ejercicio constante. Y aquí también, el papel de la educadora social es de mera importancia para mostrar su apoyo, supervisión y seguimiento individualizado que necesitan para poder cumplir todos los objetivos marcados en este proyecto.

Uno de los conceptos que me parecen muy relevantes es el de la actividad física adaptada, puesto que esa adaptación, es un proceso en el cual, la educación social es la base de la pirámide, la cual se encargará de poder atender y detectar todas las necesidades del colectivo al que nos estemos refiriendo en diferentes ocasiones, puesto que en un futuro no sabemos con qué personas trabajaremos, puesto que tuve la oportunidad de desarrollar una sesión de actividad física adaptada, con mis compañeras de educación social, en la entidad de “ ASDOPA” (Asociación de Síndrome de Down de Palencia) , la cual me sirvió de inspiración para muchas ideas de este proyecto. Me ayudó a reflexionar sobre los diferentes factores para poder planificar una actividad adaptada, como pueden ser: la edad, diferentes enfermedades, trastornos o atenciones individualizadas, el entorno, la familia, etc.

He de destacar, que me sentí totalmente cómoda con la realización de este trabajo y de todos aquellos a lo largo de mi formación académica, puesto que de todos he extraído el suficiente contenido para poder aprender, renovar y estructurar, una y otra vez este proyecto.

9. BIBLIOGRAFÍA

Aguado, A. M. (2018). *Funciones de la Educación Física*. Manuscrito no publicado.

Agulló, E. (1998). La centralidad del trabajo en el proceso de construcción de identidad de los jóvenes: una aproximación psicosocial. *Psicothema*, 10 (1), 153-165.

Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Argentina: Editorial Nobuko.

Boderline Perú. (2010). *Cuando Cambiamos por Fuera*. Blogspot. Recuperado de:

<https://borderlineperu.blogspot.com/2010/12/cuando-cambiamos-por-fuera.html>

- Castel, R. (1997). *Las metamorfosis de la cuestión social: una crónica del salariado*. Buenos Aires: Paidós.
- CEPES. (2019). *¿Qué es la Economía Social*. Confederación Empresarial de la Economía Social. Recuperado de: https://www.cepes.es/social/econ_social_que_es
- COCEMFECYL. (2014). *Enclaves laborales*. COCEMFE Castilla y León. Recuperado de: <http://www.cocemfecyl.es/index.php/prestaciones-sociales/58-empleo-ociones-de-empleabilidad/201-enclaves-laborales>
- Díez, C. (2017). *La importancia del género en salud mental*. Ivanosalud. Recuperado de: <https://www.ivanosalud.com/las-mujeres-presentan-el-doble-de-problemas-mentales-que-los-hombres/>
- Elwan, A. (1999). *Poverty and disability: A review of the literature*. Washington: SP Discussion Paper.
- FEAFES Andalucía. Salud Mental. (2016). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Junta de Andalucía. Recuperado de: <https://www.1decada4.es/mod/page/view.php?id=273>
- Fox, K. R. (1999). *The influence of physical activity on mental well-being*. *Public health nutrition*, 2 (3), 411-418.
- Hernández, J. (1994). Actividades Físicas Adaptadas: Perspectiva interdisciplinar y bases conceptuales. *Educación Física y Deportes*, (38), 8-16.
- Hernández, J. L. (2016). *Objetivos de Desarrollo del Milenio*. Manuscrito no publicado
- INE. (2017). *Empleo de las personas con discapacidad*. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736055502&menu=ultiDatos&idp=1254735573175
- INMFRE. (2018). *Terapia Ocupacional*. Instituto Nacional de Medicina Física y Rehabilitación. Recuperado de: <http://rehabilitacionpanama.gob.pa/terapia-ocupacional/>
- Jacoby, E., Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14 (4), 223-225.

- Junta de Castilla y León. (2015). *Cifras de personas con enfermedad mental en Palencia*. Estadística.cyl. Recuperado de:
[https://estadistica.jcyl.es/web/jcyl/Estadistica/es/Plantilla100/1246989275272/ /](https://estadistica.jcyl.es/web/jcyl/Estadistica/es/Plantilla100/1246989275272/)
[/](#)
- Márquez, S., Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. España: Editorial Díaz de Santos.
- Mora, M. y de Oliveira, O. (2008). Entre la inclusión y la exclusión laboral de los jóvenes: un análisis comparativo de México y Costa Rica, *Congreso de ALAP*. Ponencia presentada en la IX Reunión Nacional de Investigación Demográfica, Yucatán.
- Mosey, A.C. (1996). *Psychosocial components of occupational therapy*. Philadelphia: Lippincott-Raven.
- Organización Mundial de la Salud. (2006). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de:
https://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf
- Paluska, S.A., Schwenk, T.L. (2000). Physical Activity and Mental Health: Current Concepts. *Sports Med*, 29 (3), 167-180.
- Pedretti, L.M. (1981). *Occupational Therapy: Practice Skills for Physical Dysfunction*. St. Louis: Mosby.
- Salaverry, O. (2012). La piedra de la locura: Inicios históricos de la Salud Mental. *Revista Scielo*, 29 (1), 143-148. Recuperado de:
<https://www.scielo.org/article/rpmesp/2012.v29n1/143-148/>
- Somavía, J. (2001). Reducir el déficit de trabajo decente. *Revista Dialnet*, (151), 177-192.
- Thornicroft, G.; Szmukler, G.; Muser, K. y Drake, R. (2012). *Oxford textbook of community mental health*. Oxford: Oxford University Press.
- Valencia, M. (2007). Trastornos Mentales y problemas de salud mental. Día Mundial de la Salud Mental 2007. *Revista Scielo*, 30 (2), 75-80. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v30n2/0185-3325-sm-30-02-75.pdf>

10. ANEXOS

ANEXO 1:

Figura 1: Empleo, según INE, de las personas con discapacidad en 2017

Empleo de las personas con discapacidad - Año 2017

	Valor	Variación
Tasa de actividad	35,0	0,2
Tasa de empleo	25,9	0,8
Tasa de paro	26,2	-2,4

Valor en %. Variación: diferencia respecto a la tasa del mismo período del año anterior

ANEXO 2:

Fue creada en Palencia, en 1.997, recogiendo el espíritu de su fundador, el médico D. Tiburcio Ortega Arconada e inscrita en el Registro de Fundaciones Benéfico-Asistenciales de la Comunidad de Castilla y León.

Su **misión**, es: “La protección de cualquier tipo de atención a personas que padezcan un enfermedad mental, especialmente, las afectadas de esquizofrenia...Las atenciones que preste la Fundación se orientará a la rehabilitación e integración social de dichas personas...”

Las acciones de la Fundación Hermanos Ortega Arconada persiguen conseguir los siguientes **objetivos**:

- 1.- Contribuir a la **protección y asistencia** de personas con enfermedad mental grave y prolongada.
- 2.- Promover la **integración laboral** de este colectivo.
- 3.- **Potenciar** sus habilidades sociales.
- 4.- Realizar actividades de **formación y capacitación para la búsqueda de un empleo** que contribuye a la plena integración en la sociedad.
- 5.- **Promocionar** aquellas **acciones e iniciativas tendentes a potenciar la asistencia socio-sanitaria** de estas personas.

6.- Contribuir a la **mejora de la asistencia, atención, de la rehabilitación y de la reinserción social y laboral** de las personas con enfermedad mental.

7.- **Defender los derechos** de las personas con enfermedad mental y de sus familias.

8.- Mejorar su calidad **de vida** con recursos eficaces y eficientes.

(Noelia, trabajadora social de FHOA, 2017)

ANEXO 3:

Existen varios tipos de enfermedad mental:

ESQUIZOFRENIA	TRASTORNOS DEL ESTADO DE ÁNIMO	TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD	TRASTORNO DE ANSIEDAD	OTRAS
<ul style="list-style-type: none"> - Paranoide. - Desorganizada. - Catatónica. - Indiferenciada. - Residual. 	<ul style="list-style-type: none"> - Depresivos. - Bipolar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Paranoide. - Esquizoide. - Esquizotípico. - Límite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fóbicos. - Obsesivo compulsivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Trastornos de sueño. - Trastornos sexuales. - Trastornos de conducta alimentaria. - Trastornos conductivos.

(DSM – V, *Enfermedad mental*, 2013)

ANEXO 4: Entrevista a la trabajadora social de Fundación Hermanos Ortega Arconada.

PREGUNTAS SOBRE EL TEMA DE ANIMALES

- 1) Actualmente se han recopilado datos estadísticos en los que habla de un resultado positivo del trabajo con animales en relación a cualquier discapacidad. ¿crees que sería una buena práctica con enfermos/as mentales?

Sí, porque implicaría compromiso, responsabilidad, constancia, dedicación, expresión de sentimientos y vinculación emocional, mejora de la autoestima, habilidades de cuidado y alimentación, ...

2) ¿Habéis realizado alguna actividad en relación con animales?

Hasta la fecha, no se había llevado a cabo ningún tipo de actividad en este sentido.

3) ¿Crees que sería viable un taller sobre información general a la vez que activa sobre perros?

Sí. A la mayoría de nuestros usuarios les gustan los perros y un taller informativo forma parte de nuestra cartera de servicios con respecto a la formación en los centros ocupacionales. Además, al ser algo novedoso para ellos, creo que les será atractivo y podrá desarrollarse con facilidad.

PREGUNTAS SOBRE INSERCIÓN LABORAL

1) ¿Hay posibilidad de que algunos/as usuarios/as consigan una inserción laboral?

Es bastante difícil, ya que el trabajo normalizado con este colectivo es difícil de mantener por las características que mantienen.

2) ¿Cuántos?

Actualmente, uno o dos de nuestros usuarios, siempre que hablemos de empleo normalizado.

3) ¿Qué tipo de trabajo pueden ser nocivos para estas personas?

Trabajos prolongados en el tiempo, de dificultad tanto física como de cierta responsabilidad (necesitan supervisión), trabajos con materiales delicados para salud, etc.

4) ¿Contáis con algún programa de inserción laboral?

Tenemos contactos con empresas de la zona para desarrollar trabajos externos en nuestras instalaciones, y, además damos talleres específicos grupales en este campo (habilidades académicas, funcionales, manipulativas, habilidades pre-laborales y laborales) y asesoramiento individual con formación, acompañamiento y seguimiento en el puesto de trabajo.

5) ¿Me puedes concretar qué porcentaje de inserción laboral crees posible actualmente en esta fundación?

12%

6) ¿Sería viable un proyecto que mejore esta inserción?

Un proyecto que mejore la inserción de este colectivo siempre es beneficioso y sobre todo, necesario y viable. Depende de la inversión inicial y del posterior desarrollo del mismo, y sobre todo, si se consigue que alguno de ellos tenga un empleo.

PREGUNTAS SOBRE LOS USUARIOS/AS DEL CENTRO

1) ¿Cuántos hombres y mujeres hay?

Total: 16

Mujeres: 3

Hombres: 13

2) ¿Entre qué edades se encuentran?

Las edades están comprendidas entre los 37 y los 62 años

La media es de 50 años.

3) ¿Entre que baremo se encuentra su situación de discapacidad?

Entre el 33% y el 75% de grado de discapacidad

4) ¿Cuántas personas tienen la capacidad de manejar su propio dinero y cuántas están tuteladas?

Pleno derecho: 11

Tuteladas: 5

5) ¿Cuántos viven solos y cuántos en pisos terapéuticos o con sus familias?

Solos: 1

Compartiendo piso: 2

Pisos terapéuticos: 2

Con sus familias: 11

PREGUNTAS SOBRE EL PROYECTO

1) ¿Te parece viable?

Me parece un proyecto novedoso y muy interesante, ya que el objetivo a conseguir es factible y se puede llegar a conseguir. Puede ser muy beneficioso para las personas con enfermedad mental, ya que como he mencionado anteriormente les puede brindar el mantenimiento de muchas habilidades: constancia, compromiso, implicación, mejora de la autoestima... y el empleo posterior, a priori, es sencillo para ellos.

Creo que, si se enfoca y desarrolla bien, puede ejecutarse realmente a corto plazo.

2) ¿Podrías aportarme alguna idea, cambio u opinión sobre él?

Lo primero que haría es hablar con el refugio de animales.

Creo que sería interesante desarrollar dos programas incluidos en el proyecto:

- En la parte teórica, que se puede dar en las instalaciones de la Fundación, incluiría un pequeño Programa de Formación, sobre el cuidado de perros y lo que implica el trabajo en la perrera y aquellos aspectos técnicos que se tienen que tener en cuenta, además de la cronología y especificando los contenidos.
- En la parte práctica, desarrollada en el refugio de animales, el programa tiene que definir bien la cronología y empezaría con dar de comer a los animales,

limpiando las instalaciones, colaborando en lo que necesiten allí, y posteriormente el paseo con perros, por ejemplo. Tiene que ser con un tiempo determinado bien definido, indicando como va a ir los usuarios hasta allí, con contrato de voluntariedad, con carta de compromiso de las dos partes, con seguimiento por parte vuestro,... y los mínimos para que el refugio indique que personas están aptas para conseguir el “Titulo” de paseador de perros, por ejemplo.

También, incluiría que se va a hacer después de este punto: técnicas de búsqueda de empleo, crear una “mini-sociedad”, centro especial de empleo, enclave laboral, si van a ser técnicas individuales o colectivas, etc., (en definitiva, que se puede hacer para lograr el empleo) y definiría como va a ser la evaluación de los resultados del proyecto.

ANEXO 5: Características de la protectora

Cuentan con 15 jaulas individuales y 22 jaulas compartidas en parejas. (Ya que algunos perros son más dominantes o miedosos con otros perros)

Los patios miden 12mx12m, y las jaulas 2 m de ancho x 7 de largo.

Hay 7 patios en los que hay diferentes perros de distintas razas y tamaños

Hay dos encargados, una mujer y un hombre, y 8 voluntarios que trabajan todos los días, cuentan con más personal pero no acuden con regularidad

En total hay 60 perros.

Lo lleva una asociación, la lleva Scooby, que es una asociación internacional que se encarga de la acogida de animales de muchas comunidades de España y tiene contactos con el extranjero, ya que según me comentó la encargada, en otros países como Holanda están plenamente concienciados del problema que hay con el abandono de perros, especialmente de galgos (más de 50.000 al año) en España.

A la hora de pasear a los perros, llevan un registro para saber qué perro ha salido menos, por eso no puedes elegir muchas veces a cuál sacar, y también depende del tipo de la persona que lo vaya a sacar: niños/as, ancianos/as...

ANEXO 6: Actividad 1. Sesión 1

- 1) ¿Quién tiene perro o ha tenido perro?
- 2) ¿Quién tiene miedo a los perros y por qué? ¿Qué hace al respecto?
- 3) ¿Quién ha sido encargado/a de cuidar a su mascota? (se entrará en materia de género).
- 4) ¿Qué hacemos cuando vemos a un perro?

ANEXO 7: Aspectos a trabajar:

1. Preguntar al dueño/a si el perro se puede tocar o no.
2. Si el perro lleva bozal, no aproximarse. Puede que el animal lo lleve porque es obligatorio por normativa (según raza o tamaño) o puede que el animal tenga tendencia a morder a perros o personas.
3. Si el dueño dice que el perro se puede tocar, ¿cómo debemos aproximarnos?
 - Primero hay que presentarse al perro.
 - No gritar ni hacer movimientos bruscos (bracear, patear...)
 - Ir de frente: el perro tiene que ver que alguien se le aproxima
 - Ponerse a su altura; si el perro es pequeño se puede asustar cuando alguien se abalanza encima suyo.
 - Mostrar la mano si la intención es tocarlo, para que el perro pueda reconocer a través del olfato.
 - Cuando el perro haya olido, se puede tocar acariciando la cabeza.
 - No tocar al perro sin que vea la mano, es decir, no ir por detrás ni estirar la cola o el pelo, no montarse a caballito, no tocar ojos, nariz...

- Acariciar suavemente la cabeza y hablarle de forma pausada.
- Siempre que acabemos de tocar/jugar con un animal, debemos lavarnos las manos con agua y jabón porque aunque los animales estén limpios, siempre pueden acumular alguna suciedad.

ANEXO 8: Ficha de lectura de la Actividad 1 (Sesión 2)

Señales de comunicación del perro; ¿de qué manera hablan nuestros perros?

- **Auditivas:** Vocalizaciones: Ladrado, gruñido, gemido y aullido. ¿Qué significa cada cosa. ?

- Ladrado es aviso, llamada de atención, petición, señal de alarma o estado de angustia, amenaza, auyentar, etc.
- Gruñido es amenaza o agresividad pero hay que fijarse en si el perro muestra los dientes o arruga el morro.
- Gemido suele ser suave y lastimero, y sirve para llamar a la madre, para avisar de que están solos o dolor.
- Aullido. El perro tiene sus orígenes en el lobo y sigue teniendo el comportamiento del lobo y de la manada a la que pertenece. El aullido puede ser una señal para comunicar que algo pasa, puede ser una imitación, es llamada o queja por oír sonidos que les molestan.

- **Olfativas:**

El olfato del perro está muy desarrollado; es el órgano que le ayuda a “ver” el mundo. La nariz de un perro es igual que los ojos de una persona. Los animales se comunican por secreciones (orina, glándulas, oídos...); por eso es normal que dos perros que se encuentran por la calle se reconocen oliéndose la zona genital, anal o las orejas. Esos son los olores de identidad.

También hay olores emotivos que dan alarma de miedo, estrés, felicidad... A veces, llevarlos atados puede ocasionar conflicto entre ellos porque no se pueden oler ni reconocer.

- Visuales:

Cabeza:

- Un perro que tiene las orejas erectas, que mantiene la mirada fija y la cabeza alta es un perro seguro de sí mismo. Si esta posición va acompañada de gruñido o de arrugar el morro y enseñar los dientes es un aviso para que no nos acerquemos.
- Un perro con cabeza baja, boca cerrada, ojos entrecerrados, orejas hacia atrás y pegadas a la cabeza normalmente muestra reacción de miedo o de huida; este perro es un perro inseguro y ante una situación inesperada o de amenaza también puede responder de forma agresiva por miedo.

Cuerpo:

Los perros tienen posiciones corporales para comunicarse, por ejemplo:

- Patas extendidas en el suelo, grupa al aire y movimiento de cola quiere decir: “quiero jugar”.
- Patas delanteras tensas y cuello estirado quiere decir “voy a impresionar a un congénere, aquí estoy yo, hazme caso, mírame”.
- Tumbado de lado o con la panza arriba y que a veces se hace pipí, quiere decir sumisión: “haz conmigo lo que quieras, tú ganas”.
- Perros que orinan con la pata levantada son perros seguros de sí mismos: “este es mi territorio”.
- Pelos erizados en el lomo y la cruz: “tengo miedo o soy agresivo, te estoy avisando”

Cola:

- Si la cola está ligeramente caída, el perro está tranquilo. o Si la cola está erecta, el perro se siente seguro.
- Si la cola está entre las patas el perro quiere camuflar su olor, y eso significa que el perro tiene miedo.
- Si la cola se mueve en movimientos rápidos y cortos de lado a lado, normalmente expresa alegría.

- La cola que se mueve demasiado rápido y muy recta puede ser el inicio de una pelea.
- De contacto entre perros:
- Cuando un perro pone la pata encima a otro perro o le rodea el cuello con su boca o le pone el hocico encima de la cruz o lo monta está diciendo “aquí mando yo”.
- Cuando un perro intenta lamer el hocico o cara de otro perro dice “haz conmigo lo que quieras, mandas tú”.

Estos gestos de sumisión también se trasladan a las personas, por ejemplo cuando un perro busca las manos de una persona o las lame cabeceando desde abajo está demandando caricias y eso es un acto de sumisión “tengo claro el rol que ocupo en mi manada”.

Se debe valorar el conjunto de las señales corporales observando todo lo que comunica el perro, nunca hacerlo de manera aislada.

ANEXO 9Mitos y realidades

- **Los restos de comida están bien para mi perro**
Las sobras son calorías vacías para perros. Ellos necesitan una nutrición equilibrada, para mantenerse saludable, sin ningún exceso de nutrientes que podrían ser perjudiciales.
- **Los perros mueven la cola cuando están felices**
Los perros menean la cola por muchas razones y la ocurrencia más común es que están felices o nervioso. Hay que Aprender a leer lo que su perro le está diciendo, ya sean grandes o pequeños para ayudar a construir su relación.
- **Dejar a mi perro en el patio es suficiente ejercicio**
Los perros necesitan estimulación mental, así como la actividad física. Si usted acaba de dejar su perro en el patio solo no obtiene ninguno de los dos. Así que

es importante llevarlos a pasear, jugar a la pelota o simplemente correr juntos. Diferentes perros de tamaño pueden requerir diferentes niveles de actividad.

- **La nariz de mi perro es cálido y seco. ¿Eso quiere decir que está enfermo?**

Una nariz seca no tiene nada que ver con la salud de un perro. Llame a su veterinario si nota hinchazón, dificultad para respirar o si su perro tiene una nariz que moquea por más de un par de días.

- **Baños frecuentes hacen que los perros huelen bien. Pero pueden también causar la caspa de perro?**

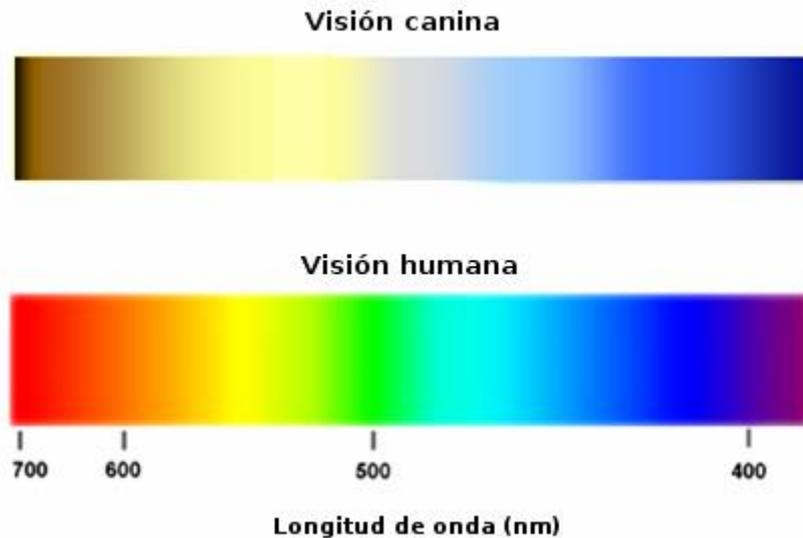
Sí que puede. Mantenga los líquidos de lavado a un mínimo y asegúrese de que sólo utiliza jabón que se hace específicamente para los caninos. Champú humano puede irritar la piel de un perro.

- **¿Los perros se curan por lamer sus heridas?**

Sí, hasta cierto punto. Una pequeña cantidad de lamer puede ayudar a limpiar una herida, pero en realidad lamido excesivo puede ralentizar el proceso de curación.

- **Un año humano son 7 años caninos.**

Este mito es parcialmente falso, ya que no todos los perros son 7 años mayores que cualquier persona con un año de vida, y es que, depende del tamaño del perro, contra más grande sea de tamaño, mas años será mayor que un humano.



- **Un perro de mezcla es más sano que uno de raza pura**

Esto es totalmente falso, si un perro tiene los cuidados necesarios y goza de salud, no importa si es mezcla de dos razas o es de una raza auténtica.

Lo único que es verdad es que algunas razas puras son más vulnerables a tener unas enfermedades genéticas, pero esto no significa que un perro de mezcla no pueda enfermar igual.

- **Como dice el refrán, perro ladrador poco mordedor.**

Evidentemente, el perro mientras esté ladrando no te atacará, pero esto no es un signo inequívoco de que no lo hará, en todo momento deberemos percatarnos del lenguaje corporal. Un lomo erizado, los gruñidos mientras nos enseñan los dientes y nos miran fijamente a los ojos, a la vez que ponen el rabo rígido y el cuerpo inclinado hacia delante, son señales suficientes para comprender, que ese perro no nos ve con buenos ojos... Cuidado !!

- **No sienten como nosotros.**

Diversos estudios han demostrado que el umbral de dolor de los perros es muy similar al humano. Con sentimientos parecidos a los nuestros.

El perro relacionará algunas situaciones con ciertos sentimientos, gracias a la memoria asociativa, por ejemplo, podrán relacionar a una persona con sus

juegos favoritos, o los perros que han sido abandonados o maltratados que sentirán un impulso irrefrenable de huir, al ver un coche o un palo.

Los perros no sudan

El ser humano es capaz de regular su temperatura mediante las glándulas sudoríparas situadas en la piel, pero los perros no tienen. Consiguen regular la temperatura mediante jadeos.

ANEXO 10: Paseador de perros:

¿Qué entendemos por paseador de perros?

- ¿Qué debe hacer?
- Certificación que podremos conseguir con este proyecto
- Ser capaz de entender el lado no tan bueno de sacar a los perros
- Precios que se pueden cobrar.
- Como dar publicidad a este trabajo.
- Manejar toda la teoría aprendida

ANEXO 11: Protectora de Animales (visitan FHOA)

- ¿Quiénes son?
- Labores que desempeñan
- Instalaciones
- ¿Qué tipos de perros hay?
- Labores que vamos a desempeñar y con qué tipo de perros vamos a trabajar.
- ¿Para qué vamos a realizar estas labores?

ANEXO 12: “Quedada perruna de FHOA y la Protectora de Animales palentina”

Todos las y los miembros de la fundación, deberán llevar la camiseta propia de esta.

Consiste en que las personas participantes junto todos los y las profesionales de la FHOA, y todos y todas los de la protectora, lleven a los perros más sociables y aptos para su

adopción, hasta el parque del sotillo. Ahí se empezará a dar información a todas las personas que paseen por el lugar:

- Descripción de FHOA.
- Actividades que realizan las personas de FHOA en la protectora y toda la labor de los y las voluntarias de la protectora.
- Recogida de alimentos para los animales.
- Captación de voluntarios/as para las dos entidades.
- Sensibilizar a la población de la problemática laboral que tienen estas personas.
- Captación de personas dispuestas a contratar a los y las participantes como “paseador/a de perros.

Nota: Días previos a la actividad de impacto, los y las participantes y personas voluntarias pegarán carteles, por Villamuriel de Cerrato y en la capital de Palencia, en los que se exponga la información relevante de esta quedada y así poder contar con el mayor número de participación de ciudadanos de la provincia.