



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA MEJORAR
LAS RELACIONES SOCIALES
DE LOS/AS USUARIOS/AS DE
FUNDACIÓN PERSONAS-ASPANIS (Palencia)**

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN SOCIAL

AUTOR/A: Tania González Cuesta

TUTOR/A: Nicolás Julio Bores Calle

Palencia, Junio 2017



RESUMEN

La intervención llevada a cabo con los/as usuarios/as de Fundación Personas ASPANIS (Palencia) se centró en la mejora de sus relaciones sociales mediante la actividad física, más concretamente con actividades relacionadas con la escalada.

El objetivo principal es la mejora de la relación entre los usuarios/as participantes, fomentando así una mejor convivencia.

Se trata de un trabajo realizado en cinco fases. En la primera, la de selección, se eligieron a los/as participantes del proyecto; que finalmente fueron tres parejas, una que hizo el papel de educadora, y otras dos como educandos. En la segunda fase, la de formación, se trabajó con la pareja educadora sobre las diferentes actividades relacionadas con el proyecto, como pueden ser la importancia de la seguridad y de la confianza en el/la compañero/a, la colocación del arnés, la realización de diferentes nudos y alguna actividad en el plano horizontal. En la tercera fase, la de intervención, la pareja educadora, mostró todos los conocimientos aprendidos en su trabajo a las otras dos parejas, que hemos denominado educandos. En la cuarta fase, la de evaluación, se realizó una reflexión sobre la intervención y se llevó a cabo la entrega de premios. Y, en la quinta y última fase, todos/as los/as usuarios/as participantes en este proyecto colaboraron con una actividad que se realizó en el Campus la Yutera, en la que éstos, se convirtieron en los/monitores/as de un grupo heterogéneo formado por alumnos/as adolescentes en riesgo de exclusión y profesores/as y alumnos/as universitarios/as internacionales que participaban en un proyecto de inclusión a través del movimiento.

PALABRAS CLAVE: Discapacidad; relaciones sociales; actividad física; escalada.

ABSTRACT

The intervention carried out with users of Fundación Gente ASPANIS (Palencia) focused on improving their social relationships through physical activity, specifically with activities related to climbing.

The main objective of this project is to improve the relationship of the users participants to encourage better coexistence.

It is a work carried out in five phases. In the first, the selection, the project participants were chosen; which finally were three couples, one who did the role of educator, and two others as learners. In the second phase, the training phase, we worked with the educating partner on the different activities related to the project, such as the importance of safety and trust in the partner, the placement of the harness, the Realization of different knots and some activity in the horizontal plane. In the third phase, the intervention, the educating couple, showed all the knowledge learned in their work to the other two couples, whom we have called, learners. In the fourth phase, the evaluation phase, a reflection on the intervention was carried out and awards were given. And, in the fifth and last phase, all the users who participated in this project collaborated with an activity that was carried out in Campus la Yutera, in which these, became the monitors Of a heterogeneous group, formed by adolescent students at risk of exclusion, and professors and international university students, who participated in a project of inclusion through the movement.

KEY WORDS: Disability; social relationships; physical activity; climbing.

ÍNDICE

- RESUMEN Y PALABRAS CLAVE.....	1
1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
4.1. Discapacidad.....	8
4.2.1. Discapacidad y Educación Social.....	9
4.2.2. Discapacidad intelectual.....	9
4.2.3. La inclusión en la sociedad.....	10
4.2. Actividad física.....	11
4.2.1. Beneficios de la actividad física para personas con discapacidad.....	12
4.3. Relaciones sociales de las personas con discapacidad intelectual.....	13
4.3.1. Beneficios de la actividad física en las relaciones sociales.....	15
4.4. Importancia de la escalada en las relaciones sociales.....	16
4.5. Fundación Personas – ASPANIS (Palencia).....	18
5. “INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA ESCALADA”.....	20
5.1. Problemática.....	20
5.2. Plan de trabajo.....	21
5.2.1. Objetivos.....	21
5.2.2. Colectivo.....	21
5.2.3. Plan de trabajo.....	22
5.3. Intervención.....	25
5.4. Reflexión.....	32
6. CONCLUSIONES.....	38
AGRADECIMIENTOS.....	42
BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIA.....	43
ANEXOS.....	46

1. INTRODUCCIÓN

En el Trabajo de Fin de Grado (TFG) deben reflejarse gran parte de las competencias y conocimientos que se han ido adquiriendo a lo largo de estos cuatro años. Es la última asignatura del Grado de Educación Social y se realiza en el segundo cuatrimestre del cuarto curso. Tiene un valor total de seis créditos ECTS.

Con el Trabajo de Fin de Grado me gustaría reflejar la importancia de la actividad física en todas las personas, más concretamente en personas con discapacidad intelectual. Para ello, he realizado una propuesta de intervención con diferentes usuarios/as de Fundación Personas – ASPANIS (Palencia), donde he llevado a cabo diferentes actividades relacionadas con la escalada, para así mejorar las relaciones sociales que se dan en dicha Fundación, debido a que es el fin último de este proyecto. Desarrollando así, las diferentes competencias comunicativas, para que las relaciones sociales sean más cercanas y eficaces y también poder mejorar su confianza y autoestima.

En las prácticas que realicé en mayo del año 2016, en el Practicum de Profundización en ASPANIS, pude observar que había los típicos problemas de convivencia que pueden surgir al pasar tantas horas juntos: las personas se relacionaban en los mismos grupos de gente, había usuarios/as que no se relacionaban con otras personas o no lo hacían de manera adecuada, otras personas apenas tenían relación con nadie. Por todo ello, pensé en trabajar con algunos/as de ellos/as para corregir la forma de relacionarse que tienen y así poder mejorar la convivencia.

Para conseguir los objetivos que me propuse con este proyecto diseñé un plan de intervención dividido en varias fases. En la primera, la de selección del personal, escogí a dos personas y ésta fue la pareja educadora, a la que formé en los diferentes ejercicios, para que ellos una vez adquirieron los conocimientos necesarios, pudieran formar a otras dos personas. La segunda fase, la de formación de la pareja educadora, les enseñé diferentes actividades relacionadas con la escalada y les dije cuál era el fin último de estos ejercicios. En la tercera fase, la de intervención, la pareja educadora, se encargó de mostrar todos los conocimientos aprendidos a otras dos parejas, con las que apenas tenía relación, a estas dos parejas las denominaremos, educandos.

En la cuarta fase, la de evaluación, les pasé a todos/as los participantes, una hoja evaluativa, para así comprobar cómo había sido la realización de las actividades y una vez terminada hice una entrega de premios.

Y, en la quinta y última fase, todos los usuarios/as que han participado con este proyecto, colaboraron en una actividad que se llevó a cabo en el Campus la Yutera, en la que éstos, se convirtieron en los/monitores/as de un grupo heterogéneo, formado por alumnos/as adolescentes en riesgo de exclusión de la Salle Managua (Palencia), y profesores/as y alumnos/as universitarios/as internacionales de Alemania y Portugal, que participan en un proyecto de inclusión a través del movimiento

En esta última actividad, fue donde se tuvieron que relacionar más entre ellos/as para ponerse de acuerdo a la hora de repartirse las diferentes actividades para que no surgieran los conflictos y a su vez, tuvieron que relacionarse con el resto de personas para explicarles o corregirles en los ejercicios.

Por último, me gustaría destacar el hecho de que al ser un proyecto de Educación Social, mis intereses no se centran en los aspectos físicos o en las diferentes actividades relacionadas con la escalada, sino que el objetivo principal es conseguir la mejora de la relación de los usuarios/as participantes para así fomentar una mejor convivencia.

2. OBJETIVOS

1. Demostrar, a través de este documento, las competencias que he ido adquiriendo a lo largo de estos cuatro años de grado, que me acredita como profesional de la Educación Social.
2. Profundizar en las características de las personas con discapacidad intelectual y conocer cómo son sus relaciones en el centro, con el objeto de intervenir, adaptándolas a sus necesidades.
3. Romper con los estereotipos sociales que rodean a este colectivo y ayudar en la lucha de la inclusión social.
4. Conseguir el título de Graduada en Educación Social.

3. JUSTIFICACIÓN

Mis reiteradas colaboraciones con personas con discapacidad intelectual (Fundación San Cebrián, ACREMIF y, en esta última etapa, Fundación Personas – ASPANIS) me ayudaron a decidirme para realizar mi Trabajo de Fin de Grado con este colectivo.

Las personas con discapacidad intelectual tienen muchas posibilidades de trabajo y están abiertas a conocer nuevas experiencias, aunque también hay que tener en cuenta sus rutinas y horarios, ya que suelen ser personas que siguen unos horarios bastante regulares, lo cual no quita, que estén abiertas a conocer otros hábitos o nuevas experiencias.

En mi caso, he decidido trabajar sobre las relaciones sociales de este colectivo, debido a que éstas juegan un papel fundamental en el desarrollo social y personal de las personas con discapacidad intelectual. Todas las personas necesitamos desarrollarnos en un entorno socialmente estimulante, debido a que en la vida necesitamos compartir y estar con los demás; ya sea familia, amigos/as, pareja.

Pérez (1998) afirma: “la cooperación está directamente relacionada con la comunicación, la cohesión, la confianza, la autoestima y el desarrollo de las destrezas para una interacción social positiva.” (p.1).

En Fundación Personas – ASPANIS (Palencia) conviven aproximadamente unas 150 personas, contando profesionales, usuarios y usuarias del centro, lo cual hace que el trato entre ellos/as tenga que ser adecuado para poder vivir en un entorno más agradable.

En la convivencia siempre suelen surgir conflictos, y más, al pasar tantas horas juntos/as. Entre las personas con discapacidad intelectual este aspecto puede incrementarse debido a que no tienen las habilidades sociales necesarias para llevar a cabo una correcta relación interpersonal. Por esta razón, he decidido llevar este proyecto a cabo, cuyo fin último es mejorar las relaciones sociales de algunos/as de los/as usuarios/as de ASPANIS, usando como medio actividades físicas relacionadas con la escalada.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LA DISCAPACIDAD

Según el CIF (Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud, 2001), el funcionamiento y la discapacidad de una persona se conciben como una interacción dinámica entre los estados de salud (enfermedades, trastornos, lesiones, traumas...) y los factores contextuales. Los Factores Contextuales incluyen tanto factores personales como factores ambientales.

La discapacidad es un estado según el cual algunas personas presentan algún tipo de dificultad física, sensorial o intelectual, lo cual puede influir en el individuo a la hora de desenvolverse autónomamente, relacionarse e interactuar en la sociedad en la que vive. Estas personas pueden presentar ciertas limitaciones a la hora de participar en el medio en el que habitan produciéndose una situación de desigualdad de condiciones en casi todos los ámbitos (Organización Mundial de la Salud, 2011).

Existen diferentes tipos de discapacidad, según la Organización Mundial de la Salud (2011):

- ✓ Discapacidad física: desventaja resultante de una imposibilidad que limita o impide el desempeño motor de la persona afectada.
- ✓ Discapacidad sensorial: corresponde a personas con deficiencias en alguno de los sentidos, como puede ser la vista, el oído... o deficiencias en la comunicación o el lenguaje.
- ✓ Discapacidad intelectual: está caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa.

Al igual que diferentes tipos de discapacidad, existen diversos grados de gravedad en la discapacidad: leve, moderado, grave y severo. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, en su 5ª edición, recoge que los diversos niveles de gravedad se definen según el funcionamiento adaptativo, y no según las puntuaciones del cociente intelectual (CI), porque es el funcionamiento adaptativo el que determina el nivel de apoyos requerido (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5ª Edición (DSM-5), 2014, p.83).

4.1.1. La discapacidad y la Educación Social

La figura profesional del educador y de la educadora social son especialmente importantes en el campo de las discapacidades. Este ámbito es uno de los contemplados en el Real Decreto 1420/1991 en el que se establece el título de Diplomado en Educación Social (BOE del 10 de octubre de 1991).

En este caso el/la educador/a social trabajaría diferentes aspectos como puede ser el ocio, el trabajo, el contexto, la familia... El trabajo estaría centrado en trabajar con personas que por factores personales y sociales, se ven limitados en su desarrollo personal y presentan dificultades de adaptación con el entorno.

El educador social es un profesional de la educación que realiza una intervención socioeducativa e intencional con personas o grupos en sus contextos, con el fin de que puedan alcanzar un desarrollo personal y social pleno y de que participen en los diferentes ámbitos sociales y comunitarios. Con ello se pretende que puedan incrementar su calidad de vida y bienestar (Suarez, 2011).

Es bastante complicado determinar las funciones a desempeñar por el profesional de la educación social con este colectivo, ya que es bastante amplio, debido a la diversidad de discapacidades que existen, las diferentes demandas y necesidad que tienen estas personas y los diversos entornos y modelos organizativos existentes.

4.1.2. La discapacidad intelectual

Dentro de los diferentes tipos de discapacidad que existen, voy a profundizar más en la discapacidad intelectual, que es la que padecen las personas con las que he estado realizando las actividades en ASPANIS.

Las personas con discapacidad intelectual se caracterizan por un déficit de las capacidades mentales generales, como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje de la experiencia (DSM-5, 2014, p.31).

La Asociación Americana sobre Retraso Mental recoge en su 10ª edición (2004) la siguiente definición de discapacidad intelectual: “El retraso mental es una discapacidad caracterizada por limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa que se manifiesta en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad comienza antes de los 18 años” (p.25).

Según la Organización Plena Inclusión, la cual representa en España a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, en España hay casi 300.000 personas con discapacidad intelectual.

Plena inclusión, calcula que aproximadamente un 10% de la población española tiene algún tipo de discapacidad intelectual o del desarrollo.

Según los datos recogidos por las Comunidades Autónomas, a finales de 2013 había en España un total de 234.915 personas con una discapacidad intelectual reconocida (con grado igual o superior al 33%). Esto supone un 9,16% del total de personas con discapacidad reconocida en España.

De todas estas personas con discapacidad intelectual, 134.127 son hombres (57%) y 100.788 mujeres (43%) (Plena Inclusión, 2016).

4.1.3. La inclusión en la sociedad

La participación e inclusión plenas y efectivas de todas las personas en la sociedad, es proclamada como principio en la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad (Convenio sobre los Derechos de las personas con Discapacidad, Art. 3)

El Comité de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), es una plataforma de representación, defensa y acción de las personas con discapacidad y sus familias. Conscientes de su situación desfavorecida en la sociedad, deciden unirse, a través de las organizaciones en las que se agrupan, para avanzar en el reconocimiento de sus derechos y alcanzar la plena inclusión de derechos y oportunidades en la sociedad en la que vivimos.

Está formado por más de 7.000 asociaciones y entidades, que representan en su conjunto a los 3.8 millones de personas con discapacidad que hay en España, un 10% de la población total (CERMI).

De acuerdo con el informe sobre discapacidad y exclusión social en la Unión Europea, realizado en 2003 por el CERMI, bajo los auspicios del Foro Europeo de la Discapacidad, varios estudios realizados en Europa y en otras partes del mundo han llegado a la conclusión de que:

Las personas con discapacidad son especialmente vulnerables a la exclusión social, debido a la falta o acceso limitado al entorno social y el desempleo, la falta o acceso limitado a bienes y servicios, la estigmatización de las personas con discapacidad, la falta de formación adecuada, la falta de servicios especializados, la inadecuación de los sistemas educativos, la falta de políticas económicas para compensar el gasto extra por discapacidad, la estructura del sistema de subsidios y por último vivir en instituciones (p.39).

La discapacidad en la sociedad no está totalmente “normalizada”, no es que la sociedad rechace a las personas con discapacidad, sino que como dice Francisco Mesonero, director de la Fundación Adecco (entidad sin ánimo de lucro que apuesta por la inserción laboral de las personas con discapacidad): “lo que sucede es que aún existe mucho desconocimiento en torno a la discapacidad, que se traduce en un excesivo respeto y miedo a decir o hacer algo que pueda ofenderlas, lo que finalmente genera, efectivamente, situaciones incómodas” (Fundación Adecco, 2015)

Esto es debido a la falta de conocimiento que tienen sobre este colectivo y a la actitud pasiva que muestran frente a ellos/as debido a prejuicios formados basados en la tradición y en los estereotipos.

4.2. ACTIVIDAD FÍSICA

Según la Organización Mundial de la Salud, se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Organización Mundial de la Salud, 2015).

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, tareas domésticas, trabajo.

En relación con la actividad física, Cecchini (1996), indica que:

La Educación Física es una expresión no unívocamente entendida. Que ha evolucionado de manera importante en estos últimos años. Una lexía con significados muy distintos en función de: el momento histórico en que se desarrolla, la tradición y el contexto cultural, las escuelas y los métodos utilizados, las ciencias y las teorías que le prestan su apoyo, los diferentes campos de intervención pedagógica, los principios filosóficos, antropológicos, axiológicos, que la fundamentan. (Cecchini, p.81).

Usando como medio la actividad física, se pueden llevar a cabo, infinidad de proyectos que satisfagan muchas de las necesidades de cualquier colectivo, puede llegar a tener una finalidad social, como es en el caso del proyecto que presento. Mediante este tipo de proyectos de actividad física se pueden fomentar aspectos sociales como la mejora de las relaciones sociales, la tolerancia, el compañerismo, la interculturalidad, la inclusión social... Por otro lado, también se pueden fomentar aspectos personales como pueden ser, la superación personal, la autoestima (Ríos, 2014, p.359).

4.2.1. Beneficios de la actividad física en personas con discapacidad intelectual

Según las Conclusiones del Congreso Mundial de Actividad Física Adaptada (1998): “La Actividad Física Adaptada se define como un cuerpo de conocimiento multidisciplinar dirigido a la identificación y solución de las diferencias individuales en la actividad física” (Ríos, 2014, p.325).

La actividad física adaptada puede contextualizarse en varios ámbitos; el terapéutico, el educativo, el competitivo y el recreativo (Asún, 2016, p.22).

En la actualidad, y en las sociedades desarrolladas socialmente, las actividades físicas juegan un importante elemento preventivo, rehabilitador e integrador. Se trata de sacar adelante lo positivo que toda persona posee (Viñals, 2008, p.1).

Con la actividad física, nuestra salud se ve reforzada y mejora en muchos aspectos, tanto físicos, como psíquicos o socioeducativos.

Según Viñals (2008) los beneficios de la actividad física en personas con discapacidad se pueden agrupar en:

- ✓ Físicos y/o fisiológicos: donde se mejora el sistema cardio-respiratorio, se incrementa la fuerza general, mejora el control de los movimientos y se incrementa la capacidad de desplazamiento.
- ✓ Psicológicos: de forma emocional, se sienten mejor y más satisfechos con ellos/as mismos/as, les produce placer y se diviertan y les elimina estrés y tensiones. En cuanto a la cognición, incrementan la capacidad de adquirir conocimientos y desarrollan la creatividad. Y en su conducta, mejora su autonomía, se incrementa la capacidad para mejorar herramientas y mejoran la destreza.
- ✓ Sociales: mejora la capacidad de relación con las demás personas y hacen nuevas amistades.

Para una persona con discapacidad intelectual, las sensaciones positivas que proporciona, por ejemplo saber colocar al compañero/a el arnés, saber hacer diferentes nudo, o poder llegar a escalar en algún momento, refuerza con gran intensidad aspectos personales y sociales. Si la actividad se realiza en grupo, como ha sido el caso, se incrementan los beneficios, al poderlos compartir y experimentar junto a otros compañeros/as y relacionarse con ellos/as.

4.3. RELACIONES SOCIALES DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

En las tablas que nos muestra el DSM-5, sobre la escala de gravedad de la discapacidad intelectual, en la parte del dominio social, que es la relacionada con este proyecto, recoge:

- ✓ Leve: el individuo es inmaduro en cuanto a las relaciones sociales. Puede haber dificultad para percibir de forma precisa las señales sociales de sus iguales. La comunicación y el lenguaje son más concretos o inmaduros.
- ✓ Moderado: El individuo presenta notables diferencias respecto a sus iguales en cuanto al comportamiento social y comunicativo a lo largo del desarrollo. Estos individuos podrían no percibir o interpretar con precisión las señales sociales. El juicio social y la capacidad para tomar decisiones son limitados.

- ✓ Grave: El lenguaje hablado está bastante limitado en cuanto a vocabulario y gramática. El habla puede consistir en palabras o frases sueltas y se puede complementar con medios potenciadores.
- ✓ Severo: El individuo tiene una comprensión muy limitada de la comunicación simbólica en el habla y la gestualidad. El individuo puede comprender algunas instrucciones o gestos sencillos. El individuo expresa su propio deseo y sus emociones principalmente mediante la comunicación no verbal (DSM-5, 2014, p.34-36).

En ASPANIS, en cuanto al grado de dominio social, existe una gran variedad, debido a que hay personas que se comunican con fluidez, otras que su lenguaje es bastante limitado y un porcentaje muy bajo que se comunica mediante el lenguaje no verbal. Aunque la mayoría de ellos/as acompañan su lenguaje con signos o gestos para hacerse entender mejor.

Un factor determinante para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad son las relaciones interpersonales. Todas las personas necesitamos desarrollarnos en un entorno socialmente estimulante, debido a que el crecimiento personal, en todos los ámbitos, necesita de la posibilidad de compartir y estar con las demás personas.

Desde un primer momento, las familias de las personas con discapacidad deben tener en cuenta este aspecto y deben de proporcionar a sus hijos/as ocasiones facilitadoras de habilidades sociales.

En ocasiones las personas con discapacidad muestran dificultades a la hora de sociabilizarse, pero es debido a que no han tenido oportunidad de aprender estas conductas, pero nunca es tarde, debido a que las habilidades sociales son formas de actuar que se aprenden a lo largo de la vida, no son innatas, sino que se pueden aprender y desarrollar de adultos (Rodríguez, 2013, p.9).

Toda persona puede progresar si se le ofrecen los apoyos adecuados. Si no progresa, el problema no es de la persona y su discapacidad, sino del entorno. Es un reto del entorno proporcionar diferentes sistemas de apoyo que consigan que avance a una mejor calidad de vida.

Los/as usuarios/as de ASPANIS, la mayoría del tiempo tienen que relacionarse entre iguales, debido a que conviven la mayoría del tiempo juntos/as. Por eso, puede haber conflictos en la convivencia y hay que trabajar más los aspectos sociales y de relación para así mejorar la calidad de vida de estas personas y que su estancia sea lo más agradable y satisfactoria posible con sus compañeros/as y los profesionales que lo forman.

Como han expresado algunos autores (Ainscow, 2001; Echeita, 2006), en los centros educativos deben desarrollarse actitudes y favorecer representaciones y creencias positivas en torno al aprendizaje y a las posibilidades de las personas con discapacidad.

Este desarrollo se debe construir tanto en las personas con discapacidad como en los profesionales que están a sus alrededor.

4.3.1. Beneficios de la actividad física en las relaciones sociales

El interés por la actividad física ha ido creciendo en los últimos años, en gran parte como consecuencia de las nuevas necesidades de participación social y de salud de una población cada vez más urbanizada, con hábitos de trabajo más sedentarios y más estresantes. La sociedad acepta la actividad física como un elemento fundamental en su vida cotidiana, que se traducirá en una mejora de la salud individual y colectiva. La actividad física es una válvula de escape que facilita el equilibrio emocional y psicológico y un buen agente de socialización e inclusión social (Viñals, 2008, p. 15).

Son muchos los beneficios que tiene la actividad física a nivel social, solo hay que saber cómo enfocarlos para que éstos sean beneficiosos. Solo la educación física de calidad será capaz de transmitir diferentes valores positivos a las personas.

La educación física de calidad puede ayudar a convivir, primordialmente en lo que se refiere a la elaboración y aceptación de las reglas para el funcionamiento colectivo (web: www.elvalordelaeducaciónfísica.com).

Existen actividades que favorecen el desarrollo de las habilidades sociales. Son aquellas que se realizan de forma colectiva y son un medio eficaz para facilitar la comunicación, la inclusión y el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad.

Ofrecen un ambiente favorable para la adquisición de actitudes, valores y comportamientos individuales y colectivos, que se consideran positivos desde el punto de vista cultural, y lo que se aprende en el marco de la actividad física se propaga a otros ámbitos de actividad. (Sage, 1986, p.22-29).

También puede conseguir que tu salud emocional y la autoestima mejoren, por lo que da lugar a que las relaciones sociales también puedan mejorar.

Dependiendo la actividad física que se realice, también favorecerá al conocimiento de otras personas y así, la socialización. (Sage, 1986, p.15)

4.4. IMPORTANCIA DE LA ESCALADA EN LAS RELACIONES SOCIALES

En la asignatura optativa de 4º de Educación Social, “Educación física adaptada a diferentes colectivos”, realizamos varias actividades relacionadas con la escalada, y me sorprendió ver que era algo más que subir el rocódromo, había que tener en cuenta bastantes aspectos: la confianza en el compañero a la hora de la sujeción, la correcta colocación de la seguridad y el gran componente social que tiene.

Dilley y Scraton (2010) apuntan:

A la existencia de una subcultura entre los escaladores que favorece la creación de espacios alternativos en los que los practicantes parecen sentirse más aceptados en su grupo de escalada, dentro del cual la confianza es de vital importancia, que en otros entornos sociales (p.26).

Este “refugio social” formaría parte del deseo de alejamiento de la vida cotidiana. Este deseo lo podemos encuadrar en lo que Elias y Dunning (1992) denominan desrutinización, necesaria como compensación del estilo de vida urbano (López, I., García, L. y Garrido, F.J., 2013, p.23-29).

La escalada contribuye a desarrollar en las personas diferentes planos de su personalidad. A nivel socio-afectivo, mejora la relación de las acciones propias y los efectos producidos en los demás. Aumenta el nivel de responsabilidad al actuar como aseguradores y desarrollan la autoexigencia y la autoestima (Martínez, E., Campillo, A.J. y Martínez, R.L., 2009, p.10).

La seguridad es esencial debido a los peligros que conlleva la práctica de estas actividades deportivas tradicionalmente consideradas como de riesgo añadido.

En la escalada es primordial tener un/a compañero/a en el que confíes plenamente, que te dé seguridad y sepa indicar claramente desde el suelo, debido a que la seguridad del escalador depende en gran medida de su compañero/a. Si la escalada se hace en grupo, el compañerismo que se forma también es bastante importante. No es una actividad individual.

Favorece las relaciones sociales y las actitudes de colaboración al desarrollar el espíritu de equipo.

No solo eso, sino que también la escalada puede ser una experiencia que reporta sentimientos positivos hacia la persona, como puede ser, la satisfacción, mejora de la autoestima y la confianza en uno mismo/a...

Se pueden trabajar varios aspectos sociales y personales, usando como medio la escalada, para así mejorar la calidad de vida de las personas (Martínez, E., Campillo, A.J. y Martínez, R.L., 2009, p.11-13).

Un proyecto que tiene relación con el que he mostrado, podría ser uno que he descubierto en Uruguay, llevado a cabo por el Centro de escalada deportiva “La Muralla” en el año 2008. Han realizado un programa de integración social orientado a niños/as y adolescentes de bajos recursos, y lo han titulado, “preferiría estar escalando...” (Web: www.lamuralla.com.uy)

El programa está diseñado para provocar cambios de hábitos y de conducta en los/as niños/as y adolescentes que participan en él. La capacidad que tiene la escalada deportiva de generar cambios positivos en quien la práctica, ha sido uno de los principales motivadores que impulsaron el programa, además de los múltiples beneficios físicos y psicológicos que la escalada tiene para ofrecer.

Los/as niños/as y adolescentes que participaron en este programa, comparten el espacio físico con un grupo de alumnos/as especiales con Síndrome de Down, pertenecientes a la Asociación Down de Uruguay.

En las conclusiones de su programa describen que:

La interacción de alumnos “normales” con aquellos con capacidades diferentes, beneficia a ambos grupos; a los chicos especiales los estimula y los hace sentir parte de un grupo, integrándolos más a la sociedad, y a los alumnos que no tienen una discapacidad aparente, los vuelve más tolerantes, respetuosos y les ayuda a apreciar y aceptar las diferentes capacidades y minorías que componen nuestra sociedad (Web: www.lamuralla.com.uy).

4.5. FUNDACIÓN PERSONAS – ASPANIS (PALENCIA)

ASPANIS (Asociación Palentina para la Discapacidad Intelectual), es una entidad privada sin ánimo de lucro que se constituye como Asociación el 25 de Julio de 1964 como iniciativa de padres, madres y familiares de personas con



4.5.1. Entrada ASPANIS

discapacidad intelectual para dar respuesta a las necesidades de este colectivo, iniciando la actividad desde la línea educativa a través del Colegio de Educación Especial Santiago Apóstol y el Servicio Residencial.

Cuenta con aproximadamente 500 asociados que ponen en común experiencias, inquietudes, necesidades, esperanzas de futuro... a los que ASPANIS ofrece apoyo, programas de información y un amplio abanico de servicios ocupacionales.

La Asociación es miembro fundador de FEAPS Castilla y León, movimiento de familias con quien comparte valores y principios de actuación.

El objetivo de ASPANIS nunca ha sido crecer en cantidad, sino en calidad. Poder conocer a todos los clientes y éstos a todos los y las profesionales, los cuales permiten una relación cercana, cálida y humana. Actualmente, existe una imperiosa necesidad de espacios para incorporar a nuevos clientes y para dar respuesta a las necesidades de las diferentes etapas evolutivas y, más concretamente al envejecimiento, con el objetivo de incrementar el bienestar personal de las personas, que actualmente participan en los servicios de ASPANIS y las que potencialmente pudieran estarlo.

A primeros de año, se ha puesto en funcionamiento una nueva vivienda tutelada y poco antes de que acabara las prácticas se iba a prever una nueva apertura de otro piso tutelado.

ASPANIS tiene varios centros ocupacionales, residencia, diferentes pisos tutelados repartidos por todo Palencia y un club de Ocio donde los participantes realizan diversas actividades.

El Centro Ocupacional atiende a unas 120 personas y está orientado a proporcionar los apoyos necesarios para conseguir el mayor grado de autonomía e independencia, partiendo de sus capacidades, intereses y necesidades a través de programas y actividades de capacitación personal, socio laboral y de inclusión en el entorno.

Existen diferentes Talleres Ocupacionales:

- ✓ Taller de encuadernación.
- ✓ Taller de creatividad y manipulados.
- ✓ Taller de auxiliar de lavandería.
- ✓ Taller de jardinería y manipulados.
- ✓ Taller de carpintería y manipulados.
- ✓ Taller de confección.
- ✓ Pretaller.
- ✓ Transición a la vida adulta.
- ✓ Aula de Educación

(ASPANIS, 2014)

Todos los talleres están unidos entre sí, debido a que llevan trabajos a cabo que necesitan la colaboración de otros talleres, como puede ser en la realización de diferentes objetos que realizan; fofuchas, cuadernos, libretas, broches...

5. “INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA ESCALDA”

5.1. PROBLEMÁTICA

La problemática por la cual he realizado este Trabajo de Fin de Grado, es porque cuando realicé mis prácticas en ASPANIS, observé que existían los típicos problemas de convivencia que pueden ocurrir entre cualquier tipo de personas que pasan muchas horas juntas. Ellos/as pasan la mayor parte del día juntos/as, ya sea en el centro, en los diferentes talleres, en los pisos tutelados o en la residencia. Es mucho tiempo con las mismas personas y se pueden generar diferentes conflictos, que si no son solucionados a tiempo, podrían llegar a crear un mayor problema. Por ello, para intentar mejorar esas relaciones y que haya un mejor trato, he creado este proyecto. A parte, para intentar que dos de las personas participantes en ASPANIS se relacionen más con sus compañeros/as, ya que son dos personas bastantes solitarias. Apenas tienen relación con el resto de compañeros/as o de profesionales que forman el centro.

Nuestra vida transcurre junto a otros, es un hecho inevitable en cualquier sociedad. Los seres humanos, como seres sociales, vivimos estableciendo lazos y necesidades con los demás. Esta relación que establecemos con nuestros semejantes es lo que llamamos convivencia y se puede definir “como la manera de relacionarnos con otras personas o grupos sociales mediante una comunicación basada en el afecto, el respeto y la tolerancia”, lo que conlleva vivir en armonía en las distintas situaciones de nuestras relaciones sociales. Una convivencia positiva significa compartir, tolerar y resolver conflictos de forma constructiva (Real Academia de la Lengua Española, 2014).

Es un claro ejemplo de las personas que conviven en ASPANIS, muchos/as llevan bastantes años juntos, pero siempre llega gente nueva, o hay personas que se van a otro centro, por lo que las relaciones son cambiantes y esto también puede favorecer a que se creen conflictos, debido a que se pueden hacer grupos; bien sea porque acuden al mismo taller, o porque son del mismo piso tutelado. De ahí, realizar estas actividades, para así tratar de que se relacionen personas, que en su vida normal no lo suelen hacer o lo hacen de una manera conflictiva.

5.2. PLAN DE TRABAJO

5.2.1. Objetivos

Objetivo General

Fomentar la participación, la confianza y mejorar el trato entre los/as chicos/as de Fundación Personas-ASPANIS mediante actividades de responsabilización, a través de ejercicios relacionados con la escalada para así intentar mejorar los problemas de convivencia que existe entre ellos/as.

Objetivos específicos

- Potenciar la relación y la socialización entre los chicos y chicas de ASPANIS.
- Fomentar la cohesión grupal.
- Mejorar la convivencia y el día a día.
- Realizar actividades fuera del centro.
- Fomentar la confianza de las personas participantes para intentar mejorar su seguridad en uno mismo/a.

5.2.2. Colectivo

Las personas con las que voy a trabajar forman parte de Fundación Personas-ASPANIS.

Son tres parejas formadas por chicos y chicas, las cuales forman parte de esta Fundación y padecen una discapacidad intelectual leve. Las parejas no se han formado en ningún momento fijándonos en el sexo de la persona, no importaba que fueran hombres o mujeres, lo que importaba era el diferente trato que tenían con sus compañeros/as.

Tienen una edad comprendida entre los 20 y los 40 años.

Son unas personas participativas y con ganas de comenzar actividades nuevas, debido a que en ningún momento pusieron impedimento y se les veía bastante animados/as y con ganas de empezar, ya que es algo novedoso para ellos/as y que se sale fuera de su rutina.

5.2.3. Plan de trabajo

Decidí realizar el proyecto con la colaboración de algunos/as usuarios/as de Fundación Personas – ASPANIS (Palencia) y dividir el proyecto en cinco fases:

- 1ª fase: selección de la pareja educadora.
- 2ª fase: formación de la pareja educadora y selección de la pareja de educandos.
- 3ª fase: formación de los educandos por la pareja educadora.
- 4ª fase: evaluación de actividades y entrega de premios.
- 5ª fase: participación en la actividad “Inclusión a través del movimiento”.

Las actividades se realizaron en una sala del centro, en la cancha que hay en ASPANIS de futbito, la cual está al aire libre y en la cancha del Campus la Yutera, para darles más movilidad y que las actividades se realizasen en diferentes espacios y aprovechar así, el buen tiempo, ya que suelen ser actividades al aire libre.

Los materiales utilizados en las actividades fueron:

- Arnés (4)
- Cuerdas (4)
- Mosquetones (2)
- Ocho (metálico) (2)
- Papel
- Bolígrafo

Todas las sesiones fueron grabadas en vídeo, para así poder analizar de manera más detallada cómo ha ido cada sesión. Una vez pedidos y confirmados los correspondientes permisos.

Las actividades las he realizado entre finales de marzo y principios de abril (dos semanas).

El horario ha sido de 10.00 a 11.00, ya que pensé que con una hora sería bastante, no se les hace largo a ellos/as ya que no es mucho tiempo y en una hora se pueden hacer diferentes actividades.

1ª fase: selección de la pareja educadora

Con el apoyo de Conchi, una de las monitoras del centro y lo que pude observar en la realización de mis prácticas, escogimos a la primera pareja que fue la que formé en las diferentes actividades, para que así ellos pudiesen explicárselo a otras dos parejas más, solamente con mi apoyo en momentos puntuales. Esta pareja, fue la pareja educadora.

La pareja educadora estuvo formada por Mayte e Iván.

Son dos personas que no tienen trato a penas con el resto de compañeros/as ni profesionales del centro. Mayte porque es muy tímida y no se atreve a relacionarse con las personas e Iván porque tiene una forma de comunicarse con las personas bastante brusca y en varias ocasiones se ha llevado malas contestaciones. Por lo que los dos pasan sus ratos libres por el centro solos, sin relacionarse con el resto.

DÍA	28 de marzo
HORA	10.00-11.00
PARTICIPANTES	Mayte e Iván
ACTIVIDADES	Reunión informativa con la pareja educadora para explicar lo que quería llevar a cabo.

2ª fase: formación de la pareja educadora y selección de la pareja de educandos

En esta fase quedé con la pareja educadora para informales de forma detallada de todas las actividades que íbamos a realizar.

DÍA	29 de marzo	30 de marzo	31 de marzo
HORA	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.30
PARTICIPANTES	Mayte e Iván	Mayte e Iván	Mayte e Iván
ACTIVIDADES	Contar objetivo de la actividad. Importancia de la correcta seguridad en la escalada y colocación del arnés.	Realización de diferentes nudos. Ocho sencillo y ocho doble.	Unión entre la pareja con el ocho metálico. Actividad en el plano horizontal. Repaso de todo lo anterior. Seleccionar a las dos parejas participantes de la siguiente semana

3ª fase: formación de los educandos por la pareja educadora

En esta fase, la pareja de educadores formó a dos parejas de educandos, con todo lo aprendido la semana anterior.

La primera pareja de educandos estuvo formada por Alfredo y Lucas. Lucas es una persona muy abierta y sociable, lo único que no se comunica con fluidez, debido a problemas en el lenguaje. Alfredo es una persona algo reservada que tiene relación con las personas de su taller y no es muy hablador si no es la otra persona la que se dirige hacia él.

La segunda pareja estuvo formada por Mariano y M^a Felicidad. Es una pareja muy habladora, sociable y extrovertida que pensamos que podría ser positivo para fomentar bastante las relaciones entre ellos, ya que les podrá transmitir alegría, buen rollo y ganas de hablar.

DÍA	3 de abril	4 de abril	5 de abril	6 de abril
HORA	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.00	10.00-11.30
PARTICIPANTES	Lucas y Alfredo	Mariano y M ^a Felicidad	Lucas y Alfredo	Mariano y M ^a Felicidad
ACTIVIDADES	Contar objetivo de la actividad. Colocación del arnés y diferentes nudos.	Contar objetivo de la actividad. Colocación del arnés y diferentes nudos.	Repaso actividades anteriores. Unión de las parejas con el ocho metálico. Actividad en el plano horizontal.	Repaso actividades anteriores. Unión de las parejas con el ocho metálico. Actividad en el plano horizontal.

4ª fase: evaluación de actividades y entrega de premios

La evaluación se realizó a lo largo de todo el proceso para conocer cómo se desarrollaban las tareas e introducir las modificaciones oportunas, para la mejora del proyecto. Para ello, se evaluó las diferentes actividades y las relaciones que se producían de una manera informal, donde la pareja no se sienta evaluada.

En esta fase se dio una hoja de evaluación a cada participante para que la rellenase y así poder observar cómo han valorado las actividades y si se ha cumplido con el objetivo final.

Al finalizar las evaluaciones se les dio un premio por colaborar en las actividades, fue una réplica de los materiales que han estado utilizando a lo largo de las semanas.

5º fase: participación en la actividad “Inclusión a través del movimiento”

La actividad consistió en que un grupo de usuarios/as de ASPANIS, con los que había participado en las actividades de escalada, fueron los/as monitores/as, y enseñaron todo lo aprendido las semanas anteriores, a un grupo de profesores/as y alumnos/as universitarios/as internacionales, que participaban en un proyecto de inclusión a través del movimiento y a alumnado de la Salle Managua, unas 40 personas en total. Con el fin de que las personas que venían a aprender, con las explicaciones de los monitores/as de ASPANIS, fueron capaces de estar preparados para más tarde poder escalar.

La idea era trabajar la inclusión desde grupos diversos consiguiendo la idea de las tres "P" (presencia, participación y progreso).

5.3. INTERVENCIÓN

Una vez tuve el proyecto claro que iba realizar, me dirigí a Fundación Personas – ASPANIS (Palencia) para ver si apoyaban el proyecto y me dejaban realizarlo allí y ver con qué personas podría llevarlo a cabo. En un primer momento me dirigí a hablar con una de las coordinadora de uno de los talleres que realizan en el centro, Conchi, con la que ya había trabajado anteriormente, para comentarla que quería llevar unas actividades a cabo, relacionadas con la escalada, con alguno/a de los/as chicos/as de ASPANIS, con el objetivo de mejorar las relaciones sociales entre ellos/as y así fomentar una mejor convivencia.

Antes de empezar las actividades, quedamos Conchi y yo en que llevaría un escrito (ANEXO 1) a ASPANIS con lo que quería llevar a cabo, cuáles serían las partes, el tiempo que iba durar, los objetivos que quería conseguir con ellos, con quién me gustaría llevarlo a cabo, para así poder presentárselo a Lauro y que diera el visto bueno para poder llevar el proyecto adelante.

Por último, llevé una autorización por cada persona participante a Lauro (ANEXO 2), para que así pudiera usar las imágenes de las parejas participantes, para poder realizar un vídeo informativo de cómo han ido las actividades a la hora de exponer mi trabajo.

1ª fase: selección de la pareja educadora

En esta fase, junto con el apoyo de Conchi, decidimos quiénes iban a ser la pareja educadora, Mayte e Iván, ya que se adaptaban al perfil que estábamos buscando, debido a que eran dos personas que apenas tenían trato con sus compañeros/as y queríamos que de alguna forma y cumpliendo con el objetivo del proyecto, mejoraran sus relaciones sociales.

El 28 de marzo, quedamos con Mayte e Iván, para contarles que lo que quería realizar con ellos eran diferentes actividades de escalada en el plano horizontal, para que así pudieran ellos/as más tarde explicarle a sus compañeros lo aprendido y fomentar de esa forma las relaciones sociales entre ellos/as. Les expliqué que el objetivo final era mejorar el trato con sus compañeros/as y que para ello íbamos a llevar varias actividades a cabo relacionadas con la escalada. También, les conté las actividades que íbamos a realizar día a día, para que así supieran en todo momento lo que íbamos a hacer, y no dejar nada a la sorpresa, ya que son personas bastante rutinarias en algunos aspectos.

2ª fase: formación de la pareja educadora y selección de la pareja de educandos

El 29 de marzo, nos juntamos Mayte, Iván y yo en una de las salas del centro, para que estuviéramos más tranquilos en la primera sesión. Nos sentamos en unas sillas en círculo para vernos todos bien y estar unos enfrente de otros. En un primer momento me estuvieron hablando un poco de ellos y cómo era su relación con el resto de compañeros/as.

Luego ya empezamos con la parte teórica de las actividades y les recordé cuál era el objetivo de las actividades, lo repetí a lo largo de las dos semanas bastantes veces, porque quería que se quedaran con el objetivo final, no que se fijaran solo en las actividades de escalada.

A continuación, les conté por qué había escogido la escalada para intentar cumplir con el objetivo y les comenté la importancia que tenía la seguridad y la confianza en el/la compañero/a a la hora de escalar. Les enseñé todos los materiales que íbamos a utilizar a lo largo de las dos semanas para que lo fueran reconociendo.

Una vez acabamos con la parte teórica, apartamos las sillas. Y les enseñé las partes que tiene un arnés y cómo es su colocación. Luego se ayudaron uno al otro y viceversa a colocarse el arnés y finalmente hicimos varias actividades relacionadas con el arnés, para así mejorar su colocación y ver si lo habían entendido correctamente. Al final de la clase, repasamos todo lo dado anteriormente, para así repetírselo, y que poco a poco se fueran quedando con las ideas.

El 30 de marzo, la primera actividad que realizamos fue andar por encima de una cuerda con los ojos tapados, para que se fueran familiarizando con ella y fueran cogiendo confianza y cercanía con el compañero/a. Luego les hablé de la importancia que tenía la buena realización y revisión de los nudos en la escalada.

Más tarde les expliqué como se realizaba el nudo ocho simple y lo repetimos bastantes veces, hasta que ellos ya lo supieron realizar y eran capaces de explicárselo al compañero/a.

Y, por último, les expliqué cómo del nudo ocho simple podíamos realizar el nudo ocho doble, y que así quedasen unido la cuerda y el arnés de uno de la pareja. Repetimos los nudos varias veces para que fueran practicando y repasamos todo lo dado ese día.

El 31 de marzo, fue el último día de formación de la pareja educadora. Primero recordamos y repetimos todo lo aprendido los días anteriores, cómo fue la colocación del arnés y la realización de los diferentes nudos. Más tarde les enseñé como era la unión de las dos personas con el ocho metálico y realizamos una actividad en el plano horizontal con todos los componentes citados anteriormente.

Hicimos un repaso final de todas las actividades y les di una hoja resumen (ANEXO 3), para que la tuvieran siempre con ellos en sus días de educadores y se pudieran apoyar en ella.

Por último, decidimos y fuimos a buscar a las dos parejas participantes que iban a colaborar con nosotros la semana siguiente.

3ª fase: formación de los educandos por la pareja educadora

El 3 de abril, junto con la pareja educadora, fuimos a buscar al taller a Lucas y Alfonso, que fue con la primera pareja que trabajamos.

Primero les expusieron cuál era el objetivo de estas actividades. Más tarde les explicaron la importancia de la seguridad y de la confianza en el compañero a la hora de escalar y empezaron a enseñarles cuáles eran los materiales con los que iban a trabajar y cuáles eran las diferentes partes del arnés y cómo era su colocación. Luego les enseñaron a hacer los diferentes nudos y los repitieron varias veces.

El 4 de abril, Mayte e Iván siguieron los mismos pasos del día anterior, pero con la pareja formada por Mariano y Mª Felicidad.

El 5 de abril, fuimos a buscar a Lucas y Alfredo a su taller y nos dirigimos al lugar donde íbamos a realizar las actividades. Al principio repasaron con los participantes las actividades del primer día y más tarde les estuvieron enseñando cómo se usaba el ocho metálico y terminaron su enseñanza con una actividad en el plano horizontal con todos los elementos aprendidos esos días.

El 6 de abril, siguieron los mismos pasos del día anterior con la pareja formada por Mariano y Mª Felicidad.

4ª fase: evaluación de actividades y entrega de premios

En esta fase, un vez terminé todas las actividades en el centro con los/as participantes, les entregué a cada uno/a una hoja de evaluación de las actividades (ANEXO 4), donde evaluarían diferentes aspectos, como puede ser si habían entendido el objetivo principal, si les habían gustado las actividades, si su trato con los/as compañeros/as había mejorado, si habían aprendido algo, cómo se habían sentido tanto los educadores como los educandos... Las evaluaciones de los/as educadores y el de los educandos tenían algún aspecto diferente.

En el aula les dejé con un monitor del centro para que ayudara a alguno de ellos, debido a que no sabía escribir y por si tenían alguna duda con las preguntas. Yo me fui fuera de esa aula para no influir en sus respuestas y que contestaran de la manera más tranquila posible.

Una vez terminaron de rellenar las evaluaciones, tuve un detalle con ellos/as y les di una réplica de una cuerda y un mosquetón para que tuvieran el recuerdo y pudiesen seguir practicando lo aprendido estas semanas. Cogí mosquetones de tamaños y colores diferentes con el fin de que interactuaran entre ellos para ver si querían cambiarse alguno de los elementos y así hubiera más relación entre ellos/as.



(Imagen 5.3.1. Réplica de los elementos utilizados en las actividades)

En las diferentes actividades, tanto como cuando estaba con la pareja educadora, como cuando estaba la pareja educadora enseñando a las otras parejas, si surgía hablar de temas no relacionados con la escalada o se ponían a bromear o a hablar sobre cualquier otro tema, se les permitía, siempre con unos límites, ya que el objetivo final es que se relacionen entre ellos. La escalada solo es el medio para poder conseguirlo.

Cuando la pareja educadora estaba enseñando las diferentes actividades al resto de parejas en todo momento han estado bajo mi responsabilidad, vigilancia y apoyo, por si en algún momento se sentían perdidos o no sabían cómo era alguna actividad y para hacerles interactuar más entre ellos/as o ponerles en alguna situación de conflicto y ver cómo la resolvían entre todos/as.

5º fase: participación en la actividad “Inclusión a través del movimiento”

Unas semanas más tarde de acabar las actividades que realicé en ASPANIS, mi tutor me propuso, si quería participar en un grupo de inclusión que se iba a realizar en el Campus la Yutera con un grupo de profesores/as y alumnos/as internacionales de Alemania y Portugal y con un grupo de chicos y chicas de la Salle Managua (Palencia), con alguno/a de los/as usuarios/as con los que había realizado las actividades de escalada.

Fui a ASPANIS para comentarle a la coordinadora del centro, si les podría interesar a los chicos/as una actividad de este tipo, debido a que no es lo mismo explicar algo a una pareja que a un grupo grande de personas, ya que es algo nuevo para ellos/as. No hubo ningún problema.

Más tarde pensé en quiénes podrían participar y fui uno/a a uno/a comentándoles la idea de la actividad, hasta que formé un grupo de 8 personas.

Un día antes de la actividad, cogí el material necesario y reuní al grupo de participantes en la cancha de futbito de ASPANIS, para así contarles de manera más detallada lo que iban a llevar a cabo al día siguiente y recordarles todas las actividades que iban a realizar, para que entre ellos/as se dividieran el trabajo.

Al día siguiente, el 17 de mayo, fui a buscar al grupo de usuarios/as al centro, para así dirigirnos todos/as juntos/as al gimnasio del Campus la Yutera.

Al llegar, les repartimos una camiseta verde, para que supieran que iban a ser ellos/as los monitores/as, y que si alguien tenía alguna duda, se dirigiese a ellos/as.



5.3.2. Participando en la actividad.

Nos pusimos todos/as en un círculo para que fuera más fácil para todos/as ver y escuchar las explicaciones de los/as monitores/as. Y se hicieron grupo de tres personas. Deberían de intentar estar formados, por una persona extranjera, un/a alumno/a de la Salle Managua y un alumno de la asignatura de Educación Física.

Fueron turnándose entre ellos/as a la hora de explicar las diferentes actividades al resto de personas, y cada vez que acababan de explicar una, repartían el material entre los/as participantes para que intentaran realizar lo que habían explicado. Los/as monitores/as iban pasando por cada grupo para inspeccionar que lo hacían de forma adecuada, o corregirles en algún momento.

Las explicaciones eran traducidas al Alemán por una de las participantes, para que así fuera más clara la explicación para todos/as.

Al acabar de explicar las actividades, los/monitores/as tenían que observar y evaluar quién había entendido los conocimientos explicados y podía pasar a la siguiente fase, la de escalar en el rocódromo.

5.4. REFLEXIÓN

1ª fase: selección de la pareja educadora

28 de marzo: al principio, cuando nos reunimos por primera vez, se mostraron un poco dubitativos, hasta que les expliqué una a una todas las actividades que íbamos a llevar a cabo a los largo de las dos semanas. También les aseguré que todas las actividades que íbamos a realizar eran en el plano horizontal, ya que era algo que también les preocupaba, porque les daba miedo escalar. Una vez explicado todo, no hubo ningún problema más, ya que son personas que se adaptan a todo lo que les propongas y lo suelen acoger de buena manera, y más cuando la actividad se realiza fuera del centro, debido a que estas prácticas les hace más ilusión, porque conocen sitios nuevos y ven a personas diferentes a las que están normalmente acostumbrados a ver en ASPANIS.

Fue un primer contacto entre la pareja educadora y yo, donde observé como eran sus reacciones y que con el paso de las explicaciones, se iban soltando y sintiendo más a gusto entre ellos y hablando conmigo. También ayudó la seguridad que les daba Conchi al estar con nosotros, ya que ella les conoce a la perfección y sabe cómo hablar con ellos y animarles.

2ª fase: formación de la pareja educadora y selección de la pareja de educandos

29 de marzo: cuando estábamos sentados en círculo, al principio se sentían algo cohibidos a la hora de hablar y de contarme algo sobre ellos, pero según fue pasando el tiempo se fueron soltando y me fueron contando cómo era su trato con los/as compañeros/as, algún conflicto que tenían con alguno/a en particular, cómo era su convivencia en el centro y qué hacían fuera de él...

A mis explicaciones, estuvieron bastante atentos, ya que es para ellos una responsabilidad luego tener que explicárselo a otros compañeros/as y querían hacerlo lo mejor posible.

A la hora de apoyarse para la colocación del arnés, al principio no había mucho contacto entre ellos, ya que les daba vergüenza, pero les fui animando y les apoyaba, y fueron soltándose un poco más.

Esta actividad es importante, ya que hay un primer contacto entre ellos y había que mediar un poco para quitarle importancia a lo que era la colocación del arnés, y mostrar que lo importante era apoyarse uno a otro.

Es una pareja que coincide en el mismo taller, pero aun así no tienen mucha relación entre ellos, aunque al pertenecer al mismo taller, sí que se les notaba más cercanos entre ellos.

30 de marzo: este día se mostraron más animados y me estaban esperando a la puerta de la entrada antes de que yo llegara. Esto muestra interés por la actividad y ganas de seguir hacia adelante y de aprender.

Creía que la realización del ocho simple iba a tener algo de dificultad para ellos, pero lo entendieron desde un primer momento. La primera vez que les salió el nudo fue emocionante, porque se mostraron muy contentos y orgullosos de ellos mismos, ya que era una experiencia nueva que la habían superado con bastante facilidad.

La realización del nudo ocho doble se nos complicó un poco, ya que no terminaban de entender la técnica y se nos terminó el tiempo de la sesión.

Sí que pude observar que hay más complicidad entre ellos, se apoyan más a la hora de las actividades, hablan de otros temas, Iván ayuda a Mayte a la hora de la movilidad, subir o bajar escalones. Se les nota más cercanos entre ellos y, a su vez, más abiertos a la hora de hablar con los/as compañeros/as y monitores/as, ya que les preguntan qué están realizando y ellos les cuentan las diferentes actividades y como se lo pasan.

31 de marzo: hoy estaban un poco más nerviosos porque era su último día de formación, y la semana siguiente lo explicarán ellos solos, junto con mi apoyo. Para intentar tranquilizarles, estuvimos contando chistes y un tiempo más relajados y hablando entre nosotros. Fue un momento bastante ameno, ya que ellos se soltaron más y se abrieron a hablar y a hacerse bromas.

A la hora de seleccionar a las otras dos parejas participantes, Mayte e Iván solo nombraban a personas de su mismo taller, debido a que es a los que más conocen y ven y se sienten en su zona de confort, pero Conchi y yo intentamos hacerles entender que estas actividades eran para que se relacionaran con el resto de personas, que no fueran de su taller.

Al final llegamos a un entendimiento y fuimos en búsqueda de las dos parejas, las cuales serían las parejas de educandos.

3ª fase: formación de los educandos por la pareja educadora

3 de abril: al principio Lucas y Alfredo se sentían algo desorientados, ya que Iván empezó a contarles todo de manera muy rápida y sin ningún orden. Por lo que decidí que volviera a empezar desde un principio, más tranquilo y le diera oportunidad a Mayte de poder hablar también.

Una vez estuvo la actividad más tranquila y en orden, Lucas y Alfredo se fueron sintiendo más a gusto y participaban más y hablaban un poco con sus compañeros/as.

Lucas al principio no se dejaba ayudar a colocarse el arnés, pero según se fue sintiendo más tranquilo y más integrado en el grupo fue cambiando su carácter y estuvo más abierto.

Al principio se muestran cerrados a la actividad, ya que es algo desconocido para ellos y que poco a poco tienen que ir conociendo. Una vez van conociendo más a sus compañeros/as y se van familiarizando con las diferentes actividades, se les ve más habladores y participativos.

4 de abril: Mariano y M^a Felicidad llegaron muy animados a la actividad, ya que son personas bastante abiertas, habladoras y participativas.

Esta vez fue Mayte la que empezó a explicarles las actividades e Iván la apoyaba en algún momento con comentarios, para que quedara más claro. Se fueron apoyando mutuamente a la hora de explicar las actividades. Si alguna actividad se le complicaba un poco a alguno, rápido lo explicaba el otro o viceversa.

Se apoyaron entre todos a la hora de ponerse los arneses. A la hora de la realización del nudo, Mariano no terminaba de realizarlo de forma correcta, entonces sus compañeros/as estuvieron animándole y repitiéndoselo de maneras diferentes hasta que le salió y todos lo celebraron con aplausos.

Esto demuestra en el fondo como se apoyan entre ellos e intentan superarse entre todos.

5 de abril: este día Lucas y Alfredo venían más animados a la actividad, porque ya la conocían y no era algo novedoso.

Se comunicaban más entre los cuatro y llegaron a hacer alguna broma. Alguna de ellas, tuve que pararla, porque Iván hacía alguna broma pesada, que no sentaba bien a algún compañero y tenía que mediar para hacerle entender que no podía gastar esas bromas porque no eran del agrado de sus compañeros/as.

Al finalizar la actividad, Mayte e Iván se animaron a hacerles preguntas a la pareja de educandos, como hacía yo con ellos cuando les estaba formando para ver si lo habían entendido todo.

6 de abril: Mariano llegó bastante animado este día y, era él, el que quería explicar a sus compañeros/as las actividades, al igual que hacían Mayte e Iván. Pero le explicó la pareja educadora que era ella la que les enseñaba a hacer las diferentes actividades y que aún quedaba alguna por aprender. Por lo que terminaron de enseñarlas y luego dejaron a Mariano que hiciera un resumen de todas ellas.

Al final de las actividades también les hicieron preguntas para ver si lo había entendido todo, como el día anterior a Lucas y Alfredo.

Entre este grupo ha habido más interacción, debido a que Mariano y M^a Felicidad son más abiertos a la hora de estar con otras personas, y esto les debía de dar más soltura a Mayte e Iván, por lo que la comunicación fue más fluida.

4ª fase: evaluación de actividades y entrega de premios

Después de la realización de las evaluaciones por los diferentes participantes y de leerlas y reflexionar sobre ellas, puedo extraer varias conclusiones:

- El objetivo de la actividad no ha quedado del todo claro, debido a que dos personas han puesto que “regular”, debido a que seguían dando más importancia a la escalada que al objetivo final de la actividad. A mi parecer esto puede ser debido a que se han fijado más en la actividad en sí, ya que era algo novedoso para ellos/as que en lo que de verdad se quería conseguir. Repetí bastantes veces el objetivo final de las actividades a lo largo de las dos semanas, pero aunque sus relaciones fueron mejorando con el paso de los días, alguno estaba más centrado en la actividad en sí.
- Les han gustado las actividades y no se les han hecho largas las sesiones. A mi parecer, escogí el tiempo justo, ya que entre los desplazamientos, preparar el material y empezar con las actividades, una hora era más que suficiente para ellos. Ya que con menos tiempo no nos hubiera dado tiempo a nada. Y con más tiempo, se les hubiera llegado a hacer pesada la actividad, a parte que ellos/as tienen más actividades programadas en el centro y no hay que romper sus rutinas.
- Sí que notan que haya mejorado el trato con los/as compañeros/as. Por lo menos en lo que han durado las actividades su trato ha sido más cercano y se han relacionado más entre ellos/as.
- Han aprendido algo nuevo y las explicaciones han sido claras.
- Harían algún cambio en la actividad. Alguno de ellos ha respondido que le gustaría haber terminado escalando y que realizaría estas actividades más veces.
- Algunos/as sí que se animarían a escalar, pero otros no porque les da miedo.
- Y a la pregunta que les hice a los educadores de cómo se han sentido explicando a sus compañeros/as las diferentes actividades, me han contestado que “relajados, divertidos y contentos”. Y que “muy bien porque han entendido lo que han explicado”

Los mosquetones les cogí de colores y tamaños diferentes para que así interactuaran entre ellos/as a la hora de intercambiárselos. Hicieron un cambio entre Iván y Mariano, ya que el color que le había tocado a Mariano le gustaba más a Iván y se lo cambiaron sin ningún problema. Esto muestra el compañerismo que ha llegado a formarse en estas dos semanas.

También, cada participante enseñó el premio al resto de compañeros/as y monitores/as de su taller y lo realizaban de una forma bastante orgullosa, ya que era un logro para ellos/as y fue una sorpresa poder tener el material con el que habíamos trabajado, puesto que no suelen trabajar con esos materiales.

5º fase: participación en la actividad “Inclusión a través del movimiento”

Para que ellos/as se sintieran más cómodos o por si a alguno le daba vergüenza o quería ir al baño o necesitaba descansar, una compañera de clase y trabajadora de ASPANIS, vino a apoyarnos con la actividad y a sacar fotos.

En un primer momento, cuando fui a ASPANIS a contarles si querían participar en esta actividad, alguno/a de los/as participantes, me dijo que no, porque le daba vergüenza explicarlo delante de tantas personas, pero con la ayuda del monitor/a del taller y mis ánimos, al final se apuntaron todos/as. No es lo mismo explicarse las diferentes actividades entre ellos/as, que aunque no tengan apenas trato, se conocen de estar en el mismo centro, que explicarles las actividades a un grupo grande de personas, desconocidas para ellos/as y fuera de su centro. Es algo que se sale de su zona de confort.

Según nos dirigíamos hacia la Yutera, se les notaba nerviosos/as y me contaban que ellos/as “no iban a explicar nada”, que “les daba mucha vergüenza”. Fueron los nervios de un primer momento, de hacer algo que es desconocido para ellos/as y a lo que no están acostumbrados.

Una vez allí, vieron cómo era el gimnasio y les dieron la camiseta de monitores. Se sintieron más tranquilos, hasta que vieron entrar a todas las personas que iban a participar. En ese momento se pusieron bastante nerviosos, pero se apoyaron entre ellos diciendo “yo no salgo ahí solo, si salgo, es con alguien”, lo cual también es un aspecto positivo porque se apoyaban y relacionaban entre ellos, que no ha dejado de ser el fin último.

Para explicar la primera actividad le dije a Analís que fuera ella la que lo hiciese, ya que es una persona muy abierta, que apenas le cuesta hablar en público y que entiende de escalada, puesto que ha estado en varios cursillos con anterioridad. También la cogí a ella para que el resto de sus compañeros/as se fueran soltando un poco y vieran que no pasaba nada y que podían estar tranquilos/as.

Más tarde se fueron turnando para explicar las diferentes actividades y según veían que iba saliendo todo bien y que la gente les iba atendiendo y lo entendían, se iban soltando y relajando más.

Luego iban pasando por los diferentes grupos, corrigiéndoles y contándoles cosas de ellos, algo que les gusta mucho, preguntar y que les pregunten y se preocupen por ellos/as.

Al final alguno de los/as usuarios/as de ASPANIS se animó a escalar, lo cual demuestra lo seguros y tranquilos que se sentían, ya que desde un primer momento no querían escalar. Realizar esta actividad y poder ser monitores de profesores/as y estudiantes de universidad, les motivó para dar ese paso. También cuenta, los ánimos que recibieron de las personas participantes.

Fue una actividad muy enriquecedora para ellos/as, por una parte porque se fueron bastante orgullosos de haber podido participar en una actividad que se lleva a cabo en la universidad y ser ellos los/as monitores/as, y por otro, porque se apoyaron entre ellos y estuvieron bastante cercanos, que no ha dejado de ser el fin último de todo este proyecto.

Cuando llegaron al centro después de realizar la actividad, estaban impacientes por contar todo lo que habían hecho y que les enseñara las fotos de los/as usuarios/as que habían escalado a sus compañeros/as y monitores/as.

6. CONCLUSIONES

Mi experiencia a lo largo de estas semanas ha sido bastante positiva y muy enriquecedora de cara a un futuro profesional. Debido a que he tenido un trato directo con las personas y eso me ha ayudado a conocerlas mejor y saber cómo actuar en cada momento. También he de decir que, para mí, ha sido más fácil el primer contacto con el colectivo de personas con discapacidad, debido a que ya les conocía debido a que estuve en ASPANIS realizando mis prácticas y ya he llevado a cabo varias actividades en el centro, por lo que ellos/as se han mostrado más cercanos y tenían más confianza en mí.

Después de llevar a cabo las diferentes actividades puedo extraer varias conclusiones más globales, por una parte relacionadas con los objetivos que me planteaba en el proyecto en general y por otra parte relacionada con los objetivos que me planteé de la actividad llevada a cabo en ASPANIS.

RELACIONADOS CON EL TRABAJO DE FIN DE GRADO

- A lo largo de estos años he ido adquiriendo diferentes competencias que me han ayudado a la hora de saber cómo llevar a cabo el proyecto y cómo plasmarlo en el papel de una forma más académica.
- Al estudiar las características de las personas con discapacidad y tener un trato más cercano con ellos/as, he tenido más facilidad a la hora de trabajar con este colectivo, lo cual ha ayudado bastante para que el objetivo se cumpliera.
- El colectivo de personas con discapacidad, sigue siendo un grupo de personas desconocidos para el resto de la sociedad, más por los prejuicios que pueden existir hacia estos/as chicos y chicas. La actividad final de “Inclusión a través del movimiento” que realizamos en el Campus la Yutera, fue bastante enriquecedor, tanto como para los usuarios/as de ASPANIS, como para los/as profesores/as y estudiantes que participaron en él, ya que fue algo novedoso que fueran las personas de ASPANIS los que fueran los monitores/as y les explicaran al resto las diferentes actividades. Esto fomenta la inclusión de las personas con discapacidad y ayuda en la lucha contra la inclusión social que sufren estas personas.

RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD “INCLUSIÓN A TRAVÉS DE LA ESCALADA”

- Lo que se refiere a las sesiones que llevé a cabo con los chicos y chicas de ASPANIS, estoy bastante satisfecha porque han colaborado de una manera abierta y participativa en las diferentes actividades y no me imaginaba un cambio en su actitud tan rápido, ya que han sido dos semanas solamente.

Para decir esto, me baso en comentarios que me han ido diciendo los diferentes monitores de los talleres, debido a que por ejemplo, Iván era una persona bastante solitaria que apenas hablaba con los compañeros ni los profesionales, y a los pocos días de empezar las actividades, me comentó un monitor, que había notado un cambio muy grande en él, que nunca había tenido la oportunidad de hablar con él y que se mostraba como una persona cercana, habladora y hasta hacía bromas con él.

Otro ejemplo fue el de Mayte y M^a Felicidad, son dos chicas que no tenían trato entre ellas, pero una monitora me comentó que las vio en uno de los recreos hablando y pasando un rato juntas.

También, Mayte, ha sido una persona que no participaba en actividades, bien por dejadez o por timidez, y por lo que me han contado se ha apuntado a un curso que van a realizar en el centro, lo cual puede ser debido a que estas actividades, al ser ella una de las educadoras, la ha dado más autoestima y valor a la hora de participar en diferentes actividades.

No solo me han comentado los diferentes monitores/as los diferentes sucesos, sino que a lo largo de las sesiones, he observado un cambio en ellos/as, a la hora de que ha mejorado su comunicación, se han apoyado más entre ellos/as, han hecho bromas, se han ayudado, ha estado más abiertos y comunicativos con sus compañeros/as y monitores/as...

- Hubo varias personas de las que no participaron en estas actividades que se enteraron de lo que estábamos haciendo y me comentaron que les gustaría apuntarse. Esto es debido a que los/as participantes contaban como eran sus experiencias al resto de compañeros/as.

- No todo ha sido tan bonito ni ha dado tan buenos resultados, debido a que unas semanas más tarde de haber acabado las actividades, todo volvía a su cauce... Iván volvía a ser una persona solitaria que seguía sin relacionarse, el resto de participantes apenas se relacionaban entre ellos...

Mientras duraba la actividad sí que ha sido motivador para ellos/as y han mostrado cambios en la actitud y en su forma de relacionarse, pero una vez acabó y fueron pasando los días, casi todo ha seguido como al principio.

- En lo que me he informado sobre actividades que se hayan llevado a cabo en ASPANIS sobre escalada, no tengo constancia de ninguna, sí que hubo un intento de que los chicos/as escalaran, pero no se llegó a realizar porque les daba miedo, o igual porque la actividad no fue planteada de una manera más correcta o atractiva para ellos/as. En esta ocasión sí que me ha comentado algún monitor que si podría realizarse esta actividad con otros chicos o que incluso pudieran ir a escalar con alguno/a de ellos/as.

En conclusión, estoy satisfecha con las actividades que he realizado y en la participación que ha tenido y como se han involucrado los diferentes participantes, aunque el fin último de la actividad se haya ido olvidado una vez he acabado de realizarlas. También sé que es difícil que en dos semanas se consiga que el objetivo que quería cumplir, perdure en el tiempo, debido a que es un trabajo largo y constante que habría que llevar a cabo durante más tiempo. Me quedo con la ilusión con la que vi a los chicos y chicas cuando realizábamos las actividades y los resultados que dio en su momento. Solo espero que se sigan realizando actividades de este tipo, para mejorar las relaciones de este colectivo, ya que es algo favorecedor para ellos, que es lo principal.

AGRADECIMIENTOS

Recuerdo como si fuese ayer, el primer día de clase, y ya han pasado cuatro largos años. Eran nuestras primeras horas en esta nueva aventura, y uno de los profesores, según empezó a dar su asignatura, nos comentó que a la semana siguiente tendríamos exposición de un tema y examen. En ese momento, pensé que... ¿qué hacía ahí?, ¿dónde me había metido?... pensé en tirar, literalmente la toalla. Sabía que iba a ser duro, pero no creí que desde el primer día.

Por eso, mi primer agradecimiento y más especial es a mi madre por enseñarme a no tirar la toalla NUNCA y por animarme en todo lo que hago. Todo esto también es gracias a ti.

También quiero agradecerles a todos/as los profesores/as y a mi tutor del Trabajo de Fin de Grado, todos los conocimientos y experiencias que me han transmitido a lo largo de estos cuatro años.

Y, por último y no menos importante, me gustaría agradecer a la Fundación Personas – ASPANIS (Palencia) que hayan querido colaborar conmigo en esta aventura, más especialmente a todos mis chicos/as: Mayte, Iván, Lucas, Alfredo, Mariano, M^a Felicidad y a Bea, Analís y Manolo que también participaron con nosotros/as en la actividad de “Inclusión a través del movimiento”. Millones de gracias. Sin vosotros/as, nada de esto hubiera salido adelante ni tendría sentido.

BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ ASPANIS. (2014) *Planificación Anual. Programa y actividades*. Documento interno de la Asociación. Publicado: Palencia.
- ✓ Asún, S. (2016). *Actividad física y deporte adaptado a personas con discapacidad*. Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- ✓ Cecchini Estrada, J.A. (1996). *Epistemología de la Educación Física, en V. García Hoz, Personalización en la Educación Física*, pp. 19. Madrid: Rialp.
- ✓ Clasificación, Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud (2001). España: Organización Mundial de la Salud.
- ✓ Club Esportiu Horitzó (1994) *Servicios de actividad física adaptada a personas con discapacidad (Proyecto SAFADIS)*. Documento Marco
- ✓ Echeita, G. y Ainscow, M. (2004). *Escuelas inclusivas*. Cuadernos de Pedagogía, 331. (49-80).
- ✓ Fundación Personas. (2008) *Fundación Personas. Crecer contigo*. Documento interno de la Fundación. Publicado: Palencia.
- ✓ Informa Mundial sobre la Discapacidad. (2011). España; Organización Mundial de la Salud.
- ✓ López, I., García, L. y Garrido, F.J. (2013). *Estudios sobre las motivaciones para la práctica de escalada en roca*. Apuntes Educación Física y Deporte. Nº113, Tercer Trimestres. (p.23-29).
- ✓ Luque, D. J. y Rodríguez, G. (2008). *Alumnado Universitario con Discapacidad: Elementos para la reflexión psicopedagógica*. Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, 19.3. (270 – 281).
- ✓ Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. 5ª Edición (2014). *DSM-5*. España: Médica Panamericana.
- ✓ Martínez, E., Campillo, A.J. y Martínez, R.L. (2009). *Escalada: una posibilidad educativa*. España: Región de Murcia.
- ✓ Pérez, E. (1998). Juegos cooperativos: juegos para el encuentro. *Educación Física y Deportes*. (3), 1.
- ✓ Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (22.^a ed.). Madrid, España: Autor.

- ✓ Rodríguez, A.B. (2013). Escuela de Bienestar. Relaciones interpersonales y grupales. España: Fundación MAPFRE.
- ✓ Ríos, M. (2014). *Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad*. Badalona, España: Paidotribo.
- ✓ Sage, G.H. (1986). *Efectos de la actividad física en la sociedad*. Academia Americana de Educación Física. (22-29).
- ✓ Suárez, J. M. (2011). *Discapacidad y Contextos de Intervención*. Madrid: Sanz y Torres.
- ✓ Verdugo, M.A. y Jenaro, C. (2004). *Asociación Americana sobre Retraso Mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo*. Madrid: Alianza.
- ✓ Viñals, V. (2008). *Actividad física para personas con discapacidad*.

REFERENCIAS EN RED

- ✓ (2017) Ley de Dependencia. Recuperado el 25 de febrero de 2017 de <https://www.boe.es/boe/dias/2006/12/15/pdfs/A44142-44156.pdf>
- ✓ (2017) Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 25 de febrero de 2017 de <http://www.who.int/es/>
- ✓ (2017) Plena Inclusión. Recuperado el 7 de marzo de 2017 de <http://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/que-es-discapacidad-intelectual>
- ✓ (2017) Clasificación de la discapacidad intelectual. Recuperado el 7 de marzo de 2017 de http://www.upla.cl/inclusion/wp-content/uploads/2014/08/2014_0814-inclusion_textos_discapacidad_intelectual.pdf
- ✓ (2017) Beneficios de la educación física en personas con discapacidad. Recuperado el 9 de marzo de 2017 de <http://www.fundacionrafanadal.org/blog/index.php/el-deporte-y-la-discapacidad-intelectual/>
- ✓ (2017) Revista de Educación Social. EDUSO. Recuperado el 10 de marzo de 2017 de <http://www.eduso.net/res/res/?b=8&c=65>
- ✓ (2017) AAIDD. Gobierno de Navarra. Recuperado el 10 de marzo de 2017 de http://creena.educacion.navarra.es/equipos/psiquicos/pdfs/di_definicion.pdf
- ✓ (2017) Convivencia. Recuperado el 16 de marzo de 2017 de http://recursos.cepindalo.es/pluginfile.php/871/mod_resource/content/3/3___con_vivencia_qu_es_y_cmo_abordarla.html

- ✓ (2017) Fundación Adecco. Encuesta. Recuperado el 16 de marzo de 2017 de http://www.fundacionadecco.es/_data/SalaPrensa/SalaPrensa/Pdf/740.pdf
- ✓ (2017) Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI). Recuperado el 18 de mayo de 2017 de <http://www.cermi.es/es-ES/Biblioteca/Lists/Publicaciones/Attachments/245/Discapacidad%20Tercer%20Sector.pdf>
- ✓ (2017) Beneficios sociales de la práctica deportiva. Recuperado el 18 de mayo de 2017 de <http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/6Cap%C3%ADtulo%20VI.%20Beneficios%20sociales%20de%20la%20pr%C3%A1ctica%20deportiva.pdf>
- ✓ (2017) El valor de la educación física. Recuperado el 19 de mayo de 2017 de <https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/3-beneficios-de-la-educacion-fisica/>
- ✓ (2017) Programa de integración social. La Muralla. Recuperado el 19 de mayo de 2017 de http://www.lamuralla.com.uy/web/fundacion/documentos/Preferiria_estar_escalando.pdf

ANEXOS



En el Trabajo de Fin de Grado de Educación Social, me gustaría llevar a cabo unas actividades en Fundación Personas – ASPANIS con el objetivo de mejorar las relaciones sociales de tres parejas, a través de actividades relacionadas con la escalada. Para ello formaría a una pareja en las diferentes actividades, y luego esa pareja, formaría a otras dos.

Los candidatos escogidos para formar al resto de parejas podrían ser, si ellos quisiesen:

- Iván
- M^a Teresa

El día 28 de marzo de 2017 llevaría a cabo las entrevistas a los primeros candidatos (Iván y M^a Teresa) para ver si estarían interesados en participar.

Los días 29, 30 y 31 de marzo de 2017, les formaría en las diferentes actividades relacionadas con la escalada, como pueden ser:

- La importancia de la correcta seguridad en la escalada.
- La colocación del arnés.
- La realización de los diferentes nudos.
- Una actividad en el plano horizontal, con todos los conocimientos aprendidos anteriormente.

Una vez la pareja se sienta segura y tenga los diferentes conocimientos adquiridos, se buscaría a otras dos parejas, para que les explicaran en dos sesiones, lo aprendido.

Con una pareja trabajarían los días 3 y 5 de abril de 2017 y con otra pareja, los días 4 y 6 de abril.

Las sesiones durarían una hora, que podría ser de 10.00 a 11.00.

Al finalizar las diferentes actividades se les pasaría una pequeña encuesta para que valoraran como ha sido para ellos esta experiencia.

Si pudiese ser, las sesiones también serían grabadas, para así luego poder analizarlas de una manera más detallada para solventar los diferentes errores que pueda haber, y para realizar un pequeño vídeo-resumen, para el día de la exposición frente al tribunal.



Universidad de Valladolid

Yo, _____ (padre/madre o tutor/a) con DNI nº _____ autorizo a _____ para el uso de su imagen en la realización de la actividad llevada a cabo por Tania González Cuesta sobre “Actividades relacionadas con la escalada” la cual tiene el objetivo de *fomentar la participación, la confianza y el buen trato entre los/as chicos/as mediante actividades físicas relacionadas con la escalada para intentar mejorar los problemas de convivencia que puedan existir entre los chicos/as de ASPANIS.*

El uso de la imagen será principalmente para fines de la enseñanza o de la promoción de programas educativos impartidos en el Campus La Yutera de Palencia.

Firma del padre/madre o del tutor/a legal:

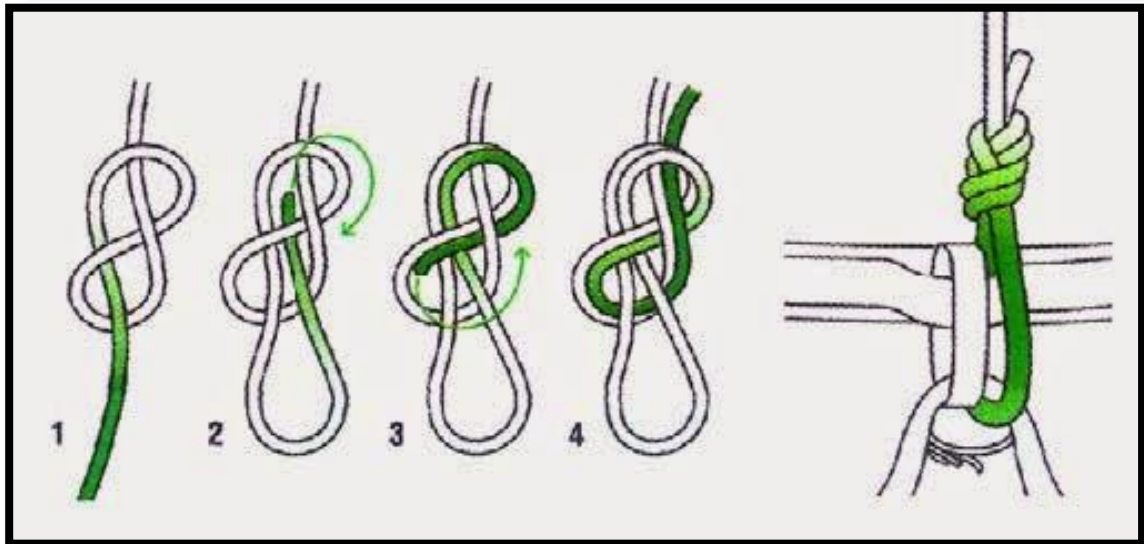
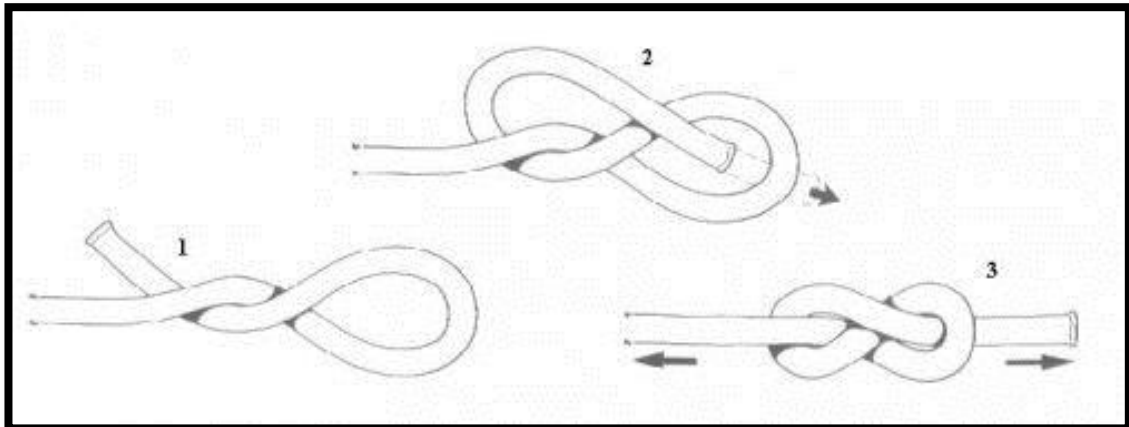
En _____, a _____ de _____ de 2017

ARNÉS



- Mirar que la talla corresponda a cada persona.
- El arnés es ajustable debido a las diferentes capas de ropa que llevamos en las diferentes estaciones.
- El punto de encordamiento tiene que estar hacia adelante.
- Meter las dos piernas por la cintura y luego cada pierna en la pernera correspondiente.
- Ajustar bien a la cintura.
- Ajustar bien las perneras.
- Para saber si está bien ajustado, tirar del punto de encordamiento hacia abajo y ver que no baja de la cintura.

CUERDA



- La primera imagen es el 8 simple.
- La segunda imagen es el 8 doble.
- Hay que comprobar que está bien cosido.
- La cuerda se une al arnés por el punto de encordamiento.

UNIÓN



- Estos elementos, junto con los arneses y la cuerda, unen a las dos personas entre sí.
- Se mete la cuerda doblada por el agujero grande del ocho metálico y se pasa por el pequeño.
- Añadir el mosquetón.
- Ponérselo a la otra persona y ver que está bien cerrado.



Universidad de Valladolid

**“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA”
(educador/a)**

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?	<input checked="" type="checkbox"/>		
2. ¿Te han gustado las actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	<input checked="" type="checkbox"/>		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Han sido claras las explicaciones?			
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	<input checked="" type="checkbox"/>		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

No.

¿Cómo te has sentido al enseñar a tu compañeros/as las actividades aprendidas?

Muy bien, porque lo han entendido, lo que explicado.

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

No. Tengo miedo a las alturas.

Observaciones

Me ha gustado mucho la actividad, y me lo he pasado muy bien.



Universidad de Valladolid

“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA” (educador/a)

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?	<input checked="" type="checkbox"/>		
2. ¿Te han gustado las actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	<input checked="" type="checkbox"/>		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Han sido claras las explicaciones?	<input checked="" type="checkbox"/>		
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	<input checked="" type="checkbox"/>		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

N.O.
.....
.....
.....

¿Cómo te has sentido al enseñar a tu compañeros/as las actividades aprendidas?

Relajado y divertido y contento
.....
.....
.....

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

Para pasarse lo bien si.
.....
.....

Observaciones

Añadirse unas cuantas y pasarlo bien



Universidad de Valladolid

“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA” (educando)

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?		X	
2. ¿Te han gustado las actividades?	X		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	X		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			X
5. ¿Han sido claras las explicaciones de tus compañeros/as?	X		
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	X		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	X		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

Terminar subiendo
.....
.....
.....

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

Si, porque me gusta
.....
.....

Observaciones



Universidad de Valladolid

“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA” (educando)

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?		X	
2. ¿Te han gustado las actividades?	X		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	X		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			X
5. ¿Han sido claras las explicaciones de tus compañeros/as?	X		
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	X		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	X		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

.....

.....

.....

.....

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

Si, porque me gusta escalar
como si estuviera en la montaña

.....

.....

Observaciones



Universidad de Valladolid

“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA” (educando)

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?	<input checked="" type="checkbox"/>		
2. ¿Te han gustado las actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	<input checked="" type="checkbox"/>		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			<input checked="" type="checkbox"/>
5. ¿Han sido claras las explicaciones de tus compañeros/as?	<input checked="" type="checkbox"/>		
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	<input checked="" type="checkbox"/>		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	<input checked="" type="checkbox"/>		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

No. *haberia mas veces*
.....
.....
.....

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

Si. No tengo ~~un~~ miedo
.....
.....

Observaciones

*que a estado muy bien y me a gustado
mucho y ~~me~~ divertido*
.....
.....



“ACTIVIDADES RELACIONADAS CON LA ESCALADA” (educando)

Responde a las siguientes preguntas:

	SI	REGULAR	NO
1. ¿Ha quedado claro el objetivo de la actividad?	X		
2. ¿Te han gustado las actividades?	X		
3. ¿Ha mejorado el trato con tus compañeros/as?	X		
4. ¿Se te han hecho largas las sesiones?			X
5. ¿Han sido claras las explicaciones de tus compañeros/as?	X		
6. ¿Has aprendido algo nuevo?	X		
7. ¿Invitarías a algún/a compañero/a para que realizase estas actividades?	X		

¿Harías algún cambio en alguna actividad? ¿Cuál?

No. lo haria mas veces
.....
.....
.....

En un futuro, ¿te animarías a escalar en el rocódromo? ¿Por qué?

si no tengo miedo
.....
.....

Observaciones

me lo estoy pasando bien
.....