



---

**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y Trabajo Social**

**Trabajo Fin de Grado  
Grado en Educación Social**

**Educación para el Ocio y Tiempo Libre en  
personas con discapacidad visual.**

**Noelia Gómez de Frutos**

**4º Educación Social**

**Curso 2014-2015**

## ÍNDICE

Resumen.....	página 3
Palabras clave.....	página 3
Introducción.....	página 4
Justificación.....	página 6
Objetivos.....	página 8
1. Conceptualización de la discapacidad visual.....	página 9
2. Conceptualización del ocio y tiempo libre en relación con la discapacidad visual.....	página 13
3. El papel del/la Educador/a Social dentro del ocio y tiempo libre en personas con discapacidad visual.....	página 18
4. Factores que influyen en la integración de las personas con discapacidad visual dentro del campo del ocio y tiempo libre.....	página 22
Proyecto de sensibilización e integración con personas con y sin discapacidad visual en el ocio y tiempo libre.....	página 26
Conclusiones.....	página 40
Referencias bibliográficas.....	página 42
Anexos.....	página 44

## RESUMEN

El ocio y tiempo libre, es un derecho fundamental del que nadie debe ser excluido, sea cual sea su condición física, sexual y/o mental. Sin embargo, la comunidad, aunque cada vez más se acerca a un ocio y tiempo libre inclusivo, no garantiza la plena participación de todas las personas.

Las personas con discapacidad visual deben poder disfrutar de un ocio y tiempo libre adaptado a sus necesidades, pero no apartado, pues entonces no estaríamos hablando de inclusión.

## PALABRAS CLAVE

Discapacidad, discapacidad visual, ocio y tiempo libre, inclusión, integración, sensibilización, concienciación, educación social.

## SUMMARY

The leisure and free time, it is a fundamental right of which nobody must be excluded, be which is his physical, sexual and / or mental condition. Nevertheless, the community, though increasingly it approaches a leisure and free inclusive time, does not guarantee the full participation of all the persons.

The persons visual disability must be able to enjoy a leisure and free time adapted to his needs, but not paragraph, since then we would not be speaking about incorporation.

## KEY WORDS

Disability, visual disability, leisure and free time, incorporation, integration, awareness, raising awareness, social education.

## INTRODUCCIÓN

Según el Informe sobre la Ceguera en España, alrededor del 0,7% de personas padecen algún tipo de discapacidad visual en el mundo. En España, en el año 2008, 979.200 personas de seis o más años, padecen algún tipo de discapacidad, de las cuales 920.900 tienen baja visión y 58.300 son ciegas. Entre las Comunidades Autónomas que registran una mayor prevalencia de discapacidad visual, destaca Castilla y León entre otras, con un 2,93%. Las personas con discapacidad visual, a menudo se sienten discriminados por no poder acceder al disfrute del ocio y tiempo libre del que disponen las personas sin este tipo de discapacidad.

Las horas libres después de la jornada laboral, los fines de semana y las vacaciones de temporada, que aumentaron tras la Ley 4/1983, sobre jornada laboral y vacaciones, exigen considerar el ocio y tiempo libre como un reto y una meta educativos.

Es importante destacar la diferencia existente entre ocio y tiempo libre, considerando el ocio como:

“Conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar, sea para divertirse, sea para desarrollar su información o su formación desinteresada, su participación social voluntaria, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y religiosas” (J. Dumazedier, 1971)

El tiempo libre se puede definir como el tiempo disponible, que no utilizamos para trabajar, comer o dormir.

Uno de los mayores inconvenientes de la sociedad actual, es el haber convertido el ocio en consumo, dejando atrás el ocio que favorece el desarrollo de la personalidad a través de perspectivas creativas.

A su vez, la Escuela, tiene una función socializadora y formativa, pero pasa por alto la educación para el ocio. Es incuestionable que los niños/as adquieran los

conocimientos básicos (Lengua, Matemáticas, Historia, etc.), así como hábitos de trabajo y técnicas intelectuales, pero también es incuestionable que se eduque en el ocio, puesto que la educación en el ocio proporciona la realización personal de los niños/as, a través de la elaboración de proyectos propios. A través de la Educación para el Ocio y el Tiempo Libre, se favorece la imaginación, la creatividad y el impulso de aprender a hacer cosas nuevas y a alcanzar nuevas metas y retos.

Desde mi punto de vista, el ocio no es un lujo, sino un derecho de todos los/las ciudadanos/as sin ningún tipo de discriminación.

Las personas con discapacidad visual, a menudo experimentan las dificultades y barreras que los rodean en el día a día. Deben adaptarse a las circunstancias y retos que la sociedad les presenta para poder sobrevivir y para poder participar de manera activa en la sociedad.

Por ello, es necesario que todas las personas, tengan o no discapacidad, se vean inmersos en los procesos de aprendizaje y ocio de la sociedad.

A través del ocio y tiempo libre, se producen dichos procesos y aprendizajes necesarios para la vida en sociedad de manera natural y voluntaria, proporcionándonos además, bienestar físico y emocional mediante la relación con otras personas, con las que compartimos aficiones, tiempo y espacio. Además, a través del ocio y tiempo libre, podemos encontrar amistad, amor y, sobre todo, desarrollo personal, valores de los que las personas con discapacidad visual deberían disfrutar de igual manera que las personas sin este tipo de discapacidad.

## JUSTIFICACIÓN

La creciente demanda del ocio en nuestra sociedad es una realidad que nos invita a reflexionar acerca de la necesidad de ampliar, diversificar, organizar e institucionalizar la oferta de programas renovados y adaptados a la sociedad actual.

El tiempo libre, al igual que el tiempo de trabajo, requiere una organización que responda de forma adecuada a las características individuales de cada persona, con el fin de que puedan llevar a cabo las actividades de ocio de manera gratificante y satisfactoria.

Según Cuenca (2000) la educación del ocio es un proceso que se encuentra relacionado con el aprendizaje de habilidades y conocimientos, con el descubrimiento de diferentes alternativas, unido al desarrollo de actitudes y conductas que implican un mundo de valores y una capacidad de elección. Es un proceso continuo a lo largo de la vida, que tiene una importante incidencia axiológica y comparte fines educativos tales como la salud, la estabilidad emocional y el fortalecimiento de la personalidad.

Hay que tener en cuenta, que aunque se ha avanzado mucho en materia de ocio y discapacidad, la dificultad de acceso al ocio de las personas con discapacidad sigue latente en nuestra sociedad.

El ocio es una experiencia humana integral y un derecho humano fundamental, sin embargo, la oferta de ocio actual los excluye porque no cumplen las condiciones necesarias de participación libre y plena, siendo tratadas como objeto de intervención y colectivo receptor de programas, por lo que se dan bajos niveles de participación de personas con discapacidad en actividades de ocio. (Madariaga, 2009)

Según Madariaga (2009), el acceso al ocio de las personas con discapacidad está determinado por las condiciones de accesibilidad de la oferta de ocio comunitaria, por el tipo de oferta especializada desde las asociaciones de discapacidad, y por su estilo de vida de ocio fruto de las experiencias vividas desde la infancia. Todo ello está

condicionado por la concepción de ocio y la consideración de la discapacidad desde la que se aborda la intervención y se articula la oferta.

Por todo ello, veo necesaria la realización de un programa de educación para el ocio y tiempo libre a través de una convivencia entre personas con discapacidad, este caso visual, pero que podría aplicarse a otro sector de la población con otro tipo de discapacidad, y personas sin discapacidad.

Además, es necesaria la impartición de dicho programa por un/a profesional de la Educación Social, puesto que estamos totalmente capacitados para diseñar y evaluar el proyecto, así como llevarlo a cabo.

Destacar también que dicha profesión, otorga los conocimientos necesarios para conocer las necesidades y características de las personas con discapacidad, así como de la comunidad en general, por lo que considero que estamos totalmente capacitados para generar programas comunitarios que mejoren la calidad de vida de todas las personas implicadas en dicho programa, ya sean personas con discapacidad o sin ella.

La realización del prácticum de profundización de 4º de Educación Social que realizo en la Fundación ONCE de Valladolid, me ha impulsado a realizar este trabajo sobre la Educación del Ocio y Tiempo Libre de las Personas con Discapacidad Visual, puesto que fuera de la entidad, las personas afiliadas a la ONCE encuentran enormes dificultades para realizar actividades de ocio y tiempo libre totalmente adaptadas a su tipo de discapacidad.

## OBJETIVOS

- Objetivo General

Reivindicar la necesidad que tienen las personas con discapacidad de acceder a un tipo de ocio y tiempo libre totalmente adaptado a sus características y capacidades, para que puedan disfrutar y formar parte de las actividades relacionadas con este campo en igualdad de condiciones que las personas sin discapacidad.

- Objetivos Específicos

1. Crear oportunidades para la participación de todas las personas que participen en el proyecto, eliminando cualquier tipo de discriminación.
2. Aumentar las relaciones entre personas con discapacidad visual y personas sin discapacidad.
3. Desarrollar actividades, servicios y programas de ocio adaptados a todas las personas participantes.
4. Fomentar el trabajo en equipo y las relaciones personales en el ocio y tiempo libre de las personas participantes, con el fin de crear oportunidades de comunicación y relación.
5. Utilizar los recursos de ocio disponibles para todos los ciudadanos.

## 1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA DISCAPACIDAD VISUAL

Las personas pueden ser diferentes debido al género, edad, peso, visión, cognición, reflejos, dificultades motrices, usar ayudas técnicas, problemas de movilidad, dificultades en el equilibrio, pérdida de audición, altura, problemas de salud, de memoria, tener uno o varios miembros amputados, utilizar sillas de ruedas, ser incontinente, o ser alérgico a diversos materiales o alimentos. La presencia en sus vidas de alguna o varias de estas circunstancias no les resta dignidad humana ni les debe anular la posibilidad de ejercer el derecho al ocio. (Madariaga, 2009)

Cuando hablamos en general de ceguera o deficiencia visual nos estamos refiriendo a condiciones caracterizadas por una limitación total o muy seria de la función visual.

Hablamos de personas con ceguera para referirnos a aquellas que no ven nada en absoluto o que poseen una ligera percepción de luz, siendo capaces de distinguir entre luz y oscuridad, pero no la forma de objetos.

Cuando hablamos de personas con deficiencia visual, señalamos a aquellas personas que con la mejor corrección posible, podrían ver o distinguir, aunque con gran dificultad, algunos objetos a una distancia muy corta. En la mejor de las condiciones, algunas de ellas, pueden leer letra impresa cuando ésta es de suficiente tamaño y calidad, pero, generalmente de forma lenta, con un considerable esfuerzo y utilizando ayudas especiales.

Por lo tanto, las personas con deficiencia visual, a diferencia de aquellas con ceguera, conservan todavía un resto de visión útil para su vida diaria (desplazamiento, tareas domésticas, lectura, etc.). (ONCE, 2015)

Para la DGEE (Dirección General de Educación Especial), la discapacidad visual está relacionada con una deficiencia del sistema de la visión que afecta la agudeza visual, campo visual, motilidad ocular, visión de los colores o profundidad,

afectando a la capacidad de una persona para ver. Al hablar de discapacidad visual, podemos referirnos a la persona que presenta ceguera o baja visión.

- Ceguera (agudeza visual menor a 20/200). Es una condición de vida que afecta la percepción de imágenes en forma total, reduciéndose en ocasiones a una mínima percepción de luz, impidiendo que la persona ciega reciba información visual del mundo que le rodea.
- Baja visión (hasta agudeza visual de 6/18). Es una condición de vida que disminuye la agudeza o el campo visual de la persona, es decir, que quienes presentan una baja visión ven significativamente menos que aquellas que tienen una visión normal. En algunos casos la baja visión no es una condición que limite a quien la padece en su capacidad para desplazarse y conducirse de la forma que lo hace una persona con una visión óptima, impidiendo que las personas que le rodean comprendan las dificultades que esta condición representa para realizar todas aquellas actividades que exigen una agudeza visual mayor.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), en el mundo hay aproximadamente 285 millones de personas con discapacidad visual, de las cuales 39 millones son ciegas totales y 246 millones presentan baja visión. Hay que destacar también, que, aproximadamente un 90% de la carga mundial de discapacidad visual se concentra en los países en desarrollo.

A lo largo de las dos últimas décadas, las tasas mundiales de discapacidad visual han disminuido desde comienzos de los años noventa, teniendo en cuenta el envejecimiento de la población y su consecuente aumento de enfermedades relacionadas con la vista. Esa disminución se debe principalmente a la reducción del número de casos de discapacidad visual por enfermedades infecciosas, mediante:

- El desarrollo socioeconómico en general;
- Una actuación concentrada de salud pública;
- Un aumento de los servicios de atención oftalmológica disponibles;
- El conocimiento por parte de la población en general de las soluciones a los problemas relacionados con la discapacidad visual, como por ejemplo cirugía o dispositivos correctores.

La discapacidad visual puede limitar a las personas en la realización de tareas cotidianas y afectar su calidad de vida, así como sus posibilidades de interacción con el mundo circundante. No ver reduce la capacidad de captar la información, que en gran medida, nos llega a través de la vista, lo que afecta al comportamiento.

La ceguera, la forma más grave de discapacidad visual, puede reducir la capacidad de las personas para realizar tareas cotidianas. Sin embargo, la rehabilitación de buena calidad permite a las personas con diversos grados de discapacidad visual disfrutar de la vida, alcanzar sus objetivos y participar de manera activa y productiva en la sociedad actual, lo que implica participar también en actividades de ocio y tiempo libre.

Las personas con discapacidad visual, utilizan diferentes técnicas de orientación y movilidad. Al hablar de orientación y movilidad nos referimos a la habilidad para trasladarse, moviéndose progresivamente desde un punto de partida hacia un destino, permaneciendo orientados mientras se realiza el recorrido, para lo cual la persona con discapacidad visual puede hacer uso de alguna de las siguientes técnicas. (DGEE, 2010)

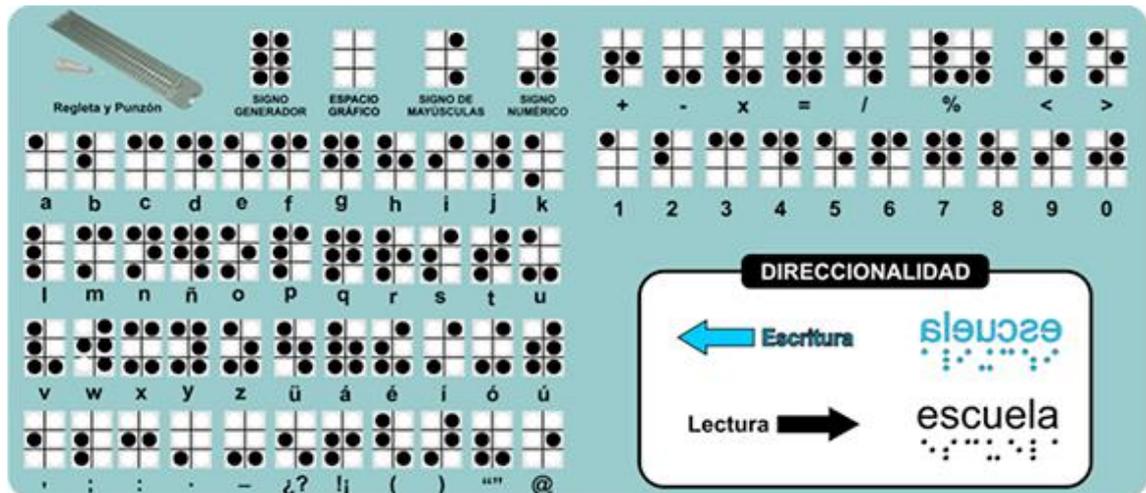
**Figura 1.** Técnicas de orientación y movilidad de las personas con discapacidad visual.

	<p><b>Técnicas de Protección Personal</b> (de protección alta, media y baja, de rastreo): Permiten el desplazamiento de forma eficaz, independiente y segura, sobre todo en interiores, proporcionando el máximo de protección posible sin necesidad de utilizar ayudas</p>
	<p><b>Técnica con Bastón:</b> Conjunto de técnicas que se emplean al usar el bastón para que las personas ciegas puedan desplazarse con relativa seguridad. El bastón puede ser rígido o plegable según las necesidades del usuario y debe respetar la altura apropiada para cada persona.</p>
	<p><b>Técnica con Guía Vidente:</b> Conjunto de señales corporales, apoyadas por indicaciones verbales que permite a la persona con ceguera o deficiencia visual, desplazarse con seguridad y eficacia apoyado(a) de una persona vidente en distintos entornos y condiciones.</p>
	<p><b>Técnica del Perro Guía:</b> Apoyo de un perro entrenado para el traslado de la persona con DV de un lugar a otro. Para llegar a este tipo de técnica la persona con DV debe certificarse en el área de orientación y movilidad y cumplir con los requerimientos para la adquisición del perro guía.</p>

Fuente: Dirección General de Educación Especial (2010). *Discapacidad visual.*

Además, las personas con discapacidad visual utilizan el sistema de escritura Braille para que, mediante su utilización, este colectivo pueda contar con un sistema de lecto-escritura táctil que les permita acceder y compartir información necesaria para su incorporación a actividades cotidianas y su inclusión plena en los contextos educativo, social y laboral. (DGEE, S.F.)

**Figura 2.** Sistema de escritura Braille.



*Fuente: Dirección general de Educación Especial (2010). Discapacidad visual.*

Guías y lupas de aumento, ábacos cramer, máquinas Perkins para escritura Braille, libros de texto gratuitos en macro tipos, audiolibros de texto en línea y en dispositivos de reproducción MP3 de distribución gratuita, teclados en Braille y Softwares lectores y ampliadores, así como aplicaciones para Android o iPhone, son algunas de las adaptaciones que existen para acercar la cultura y las nuevas tecnologías a las personas con discapacidad visual.

Es importante tener todas estas cuestiones en cuenta, a la hora de realizar proyectos y/o programas de cualquier índole, en este caso de un programa de ocio y tiempo libre totalmente adaptado a sus características.

## 2. CONCEPTUALIZACIÓN DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN RELACIÓN CON LA DISCAPACIDAD VISUAL.

Podemos definir el tiempo libre como el espacio que queda después de haber satisfecho las necesidades vitales y morales, como trabajo, familia, sociedad, sueño y/o comida; el ocio es el tiempo exento de obligaciones, teniendo en cuenta que hay colectivos que no tienen actividad laboral, pero sí obligaciones, como por ejemplo dormir o comer, por lo que no sólo se considera tiempo libre el que no se emplea para trabajar. El ocio:

- posee un fin en sí mismo,
- tiene vida propia dentro de los valores sociales,
- es capaz de permitir la realización del ser humano y,
- es considerado como una meta para la plena realización del ser humano

Las características principales del ocio son las siguientes:

- Libertad de poder elegir la actividad a realizar que más se adecúe a cada persona.
- Desinterés, puesto que no está motivado por lucrarse económicamente.
- Diversión.
- Realización personal, que hace posible adquirir cultura y desarrollo de aptitudes y habilidades.

La definición más tradicional de ocio es la que dio el sociólogo francés Joffre Dumazedier en 1962, y dice así:

“El ocio es un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, para descansar, para divertirse, para desarrollar su información o su formación desinteresada, o para participar voluntariamente en la vida social de su comunidad.”

Desde una perspectiva humanista, entendemos el ocio como una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. (Cuenca, 2000)

- Una experiencia humana compleja (direccional y multidimensional), centrada en actuaciones queridas (libres, satisfactorias), autotélicas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales).
- Un derecho humano básico que favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la salud, y del que nadie debería ser privado por razones de género, orientación sexual, edad, raza, religión, creencia, nivel de salud, discapacidad o condición económica. Un derecho que, en cuanto tal, debería ser facilitado y garantizado como establecen los principios fundamentales que rigen su acción. define el ocio como las acciones diferenciadas del trabajo, caracterizadas por la no obligatoriedad, por disfrute y la diversión.

Para Cuenca (2000), el ocio autotélico es una experiencia vital, un ámbito de desarrollo humano que descansa en tres pilares esenciales: percepción de elección libre, autotelismo y sensación gratificante. El ocio autotélico se diferencia claramente de los otros tipos, puesto que su realización se lleva a cabo a través de cinco dimensiones:

- Lúdica, nos conduce a unas vivencias desenfadadas, de trascendencia limitada, aunque no por ello de menor interés. Responde a cómo se divierten las personas.
- Ambiental-ecológica, se relaciona con el entorno físico y urbano de la comunidad y con la vivencia del ocio unida a la Naturaleza.
- Creativa, nos sitúa en una vivencia formativa y cultural. Hace alusión a un disfrute más razonado, ligado a procesos de reflexión.
- Festiva, aspecto que define e identifica a las comunidades. La fiesta, entendida como manifestación extraordinaria de ocio, permite llevar a cabo experiencias que se apartan de lo racional, pero que tienen un enorme poder de cohesión.
- Solidaria, ocio entendido como vivencia social y altruista, de la satisfacción enraizada en el hecho de ayudar desinteresadamente a otros, independientemente de la actividad realizada en sí misma.

Según Cuenca (2009) es difícil entender la sociedad actual ignorando que el ocio es un importante pilar de desarrollo en el siglo XXI; basta pensar lo que significa económica, social y culturalmente. El ocio es uno de los valores más respetados y deseados. Sus manifestaciones: el turismo, el mundo del espectáculo, la televisión, los deportes, la música moderna, los parques temáticos, los juegos de azar, los museos y un largo etc. están en todas partes y son determinantes en los actuales estilos de vida de los ciudadanos. El ocio de nuestros días no es sólo un producto de consumo, sino también una necesidad. Una necesidad humana cuya satisfacción constituye un requisito indispensable de calidad de vida. El ocio hay que entenderlo como una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental que favorece el desarrollo, como la educación, el trabajo o la salud.

Es en la sociedad post-industrial donde alcanza su esplendor el tiempo libre, puesto que gracias a la tecnología se reduce la jornada laboral y aumentan las vacaciones, y por lo tanto el tiempo destinado al ocio y tiempo libre. Desde finales del siglo XIX se inician acciones educativas en el tiempo libre, con carácter escolar, que darán lugar a las colonias de vacaciones. Esta educación del tiempo libre ha ido evolucionando, comprometiéndose cada vez más con la realidad sociocultural y favoreciendo el enriquecimiento personal desde una opción voluntaria y personal.

El origen del ocio y tiempo libre se remonta a la aparición de la animación sociocultural como consecuencia de la necesidad de dar respuesta a los cambios y transformaciones sociales y culturales que supuso el desarrollo industrial y urbano del siglo XX.

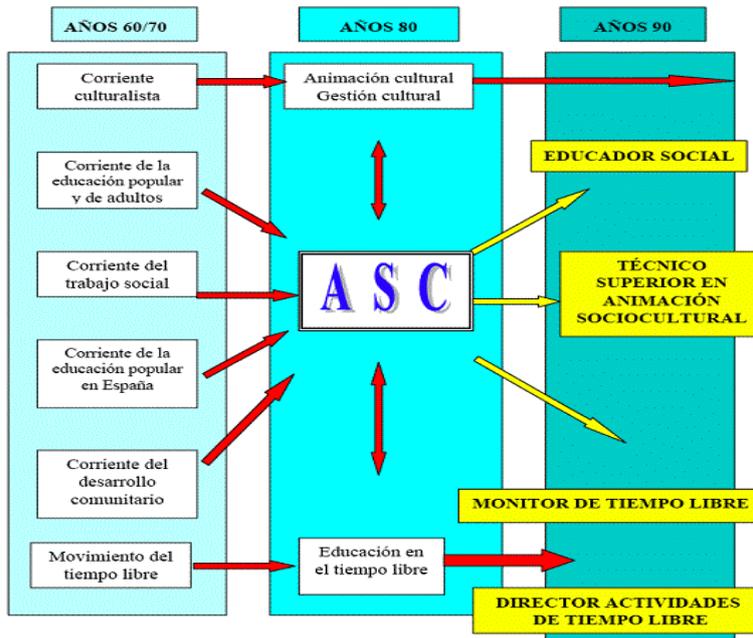
En España, las actividades de ocio y tiempo libre han experimentado un elevado crecimiento desde la década de los años 60 y 70, con la llegada de la democracia a nuestro país. Desde que comenzaron a realizarse actividades de ocio y tiempo libre, son muchas las actividades que se han ido desarrollando a lo largo del tiempo: campamentos, actividades físico-deportivas, deportes de aventura, colonias de vacaciones, colonias escolares, campos de trabajo, rutas, viajes, encuentros internacionales, etc. Pronto se vinculó, en nuestro contexto, la animación sociocultural con la educación en el tiempo libre y la pedagogía del ocio.

Para el funcionamiento de todas estas actividades, se cuenta con monitores/as y/o coordinadores/as de tiempo libre, cuya función es cumplir los objetivos particulares y colectivos que promuevan el disfrute del tiempo libre para las personas que de ellas participan. La titulación de educación social, estudios que incluyen la formación de animadores, agruparon en un único perfil profesional a los diferentes agentes sociales que hasta el momento habían actuado en barrios y comunidades.

La animación sociocultural, que hasta la década de los años 90 había sido patrimonio del voluntariado, se institucionaliza al constituirse como una profesión socioeducativa, por lo que a partir de entonces, se forman en las universidades educadores/as sociales que pueden desarrollar funciones o acciones de animación, educación especializada y educación de adultos. (Úcar, S.F.)

En la Figura 1, según Úcar (S.F.), se pueden observar gráficamente buena parte de los análisis realizados hasta el momento alrededor de la Animación Sociocultural (ASC). Sintetizando se podría señalar que las décadas de los 60 y 70 fueron una época de múltiples influencias teórico-prácticas que, poco a poco, fueron conformando lo que sería la animación sociocultural. Los años 80 serán la etapa de esplendor: la animación se consolida como intervención socioeducativa y se diferencia de otras intervenciones como la gestión cultural o el tiempo libre. Los años 90, por último, han sido la etapa de la profesionalización y, en consecuencia, de la normalización de la animación sociocultural como estrategia metodológica de intervención socioeducativa. Se impone ahora analizar los diferentes perfiles formativos y de mercado de trabajo de los profesionales de la animación sociocultural.

**Figura 3.** Evolución de la animación sociocultural (ASC) en España: fuentes teórico-prácticas y profesionalización.



*Fuente: Úcar, X. (S.F.). Medio Siglo de Animación Sociocultural en España: Balance y perspectivas.*

En cuanto a la legislación relativa al binomio discapacidad-ocio y tiempo libre, importante también para delimitar los derechos de las personas con discapacidad en esta área, se pueden destacar la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, así como los Derechos de las personas con discapacidad.

La Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad y cada uno de sus 50 artículos, se basa en ocho principios:

1. El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
2. La no discriminación.
3. La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
4. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humanas.
5. La igualdad de oportunidades.
6. La accesibilidad.
7. La igualdad entre el hombre y la mujer.

8. El respeto a la evolución de las facultades de los niños y las niñas con discapacidad y a su derecho a preservar su identidad. (Urmeneta, 2010).

Son de destacar otros tres artículos relacionados con el ocio y tiempo libre y la no discriminación de las personas con discapacidad:

1. Los países deben promover el acceso a la información, proporcionando la información prevista para el público en general en formatos y tecnologías accesibles, facilitando el uso del Braille, el lenguaje por señas y otras formas de comunicación y alentando a los medios de comunicación y a los proveedores de Internet a ofrecer información en línea en formatos accesibles (Artículo 21).
2. La educación de las personas con discapacidad debe promover su participación en la sociedad, su sentido de dignidad y valor personal y el desarrollo de todo su potencial en lo que se refiere a la personalidad, los talentos y la creatividad (Artículo 24).
3. Los países deben promover la participación en la vida cultural, el recreo, el tiempo libre y los deportes, asegurando el suministro de programas de televisión, películas, material teatral y cultural en formatos accesibles, haciendo accesibles los teatros, los museos, los cines y las bibliotecas, y garantizando que las personas con discapacidad tengan oportunidad de desarrollar y utilizar su capacidad creativa no sólo en su propio beneficio sino también para enriquecimiento de la sociedad. Los países deben garantizar su participación en las actividades deportivas generales y específicas (Artículo 30). (ONU, 2006)

### 3. EL PAPEL DEL EDUCADOR SOCIAL DENTRO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL.

ASEDES (2007), Asociación Estatal de Educación Social, define la Educación Social como el derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones

mediadoras y formativas, que son ámbito de competencia profesional del educador social, posibilitando:

- La incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y la circulación social.
- La promoción cultural y social, entendida como apertura a nuevas posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social.

Como Educadora Social, contemplo el ocio como aquel que tiene un potencial de desarrollo humano que facilite a las personas, comunidades y sociedades accedan a grados superiores de humanización.

Las prácticas de educación social, son expresiones de un quehacer que surge de la sociedad y para la sociedad en un contexto complejo de instituciones, agentes, realidades materiales y simbólicas en las que se presenta el mundo como una construcción social, supeditada a los avatares de un amplio conjunto de factores políticos, culturales, económicos o tecnológicos. En dicho contexto social, el ocio ofrece escenarios de desarrollo comunitario relacionados con el ocio solidario (ayudar a otras personas), el ocio justo (reconocimiento de los derechos de los ciudadanos), sostenible (ampliación temporal del ocio) e inclusivo (aceptación de todas las personas). (Cuenca, 2009)

Según Cuenca (2009) el ocio y el tiempo libre se enmarcan dentro de la Pedagogía del Ocio, que a su vez es una parte específica de la Pedagogía general, cuyo objetivo es contribuir al desarrollo, mejora y satisfacción vital de las personas y comunidades, a través de conocimientos, actitudes, valores y habilidades relacionadas con el ocio. La formación en temas de ocio se relaciona con dos campos diversos: la preparación y formación de las personas para vivir su ocio y preparación de los profesionales.

- Educación personal del ocio

La educación personal del ocio defiende el desarrollo de una persona libre e independiente, pero también integrada y solidaria con las demás.

- Educación comunitaria del ocio

Es un tipo de educación social que, sin olvidar la importancia del desarrollo personal, busca el cambio de actitudes y hábitos comunitarios en beneficio de una paulatina implantación del derecho al ocio y el aumento de la calidad de vida de la comunidad.

- Educación de profesionales del ocio

La educación de profesionales del ocio nos sitúa en un área de formación específica. Todo profesional del ocio debe conocer los planteamientos generales de la educación personal y comunitaria del ocio, así como la relación de éstas respecto a su área de especialización. No se puede responder a las demandas de hoy sólo desde el voluntarismo y la mera espontaneidad. En la formación de los nuevos profesionales de la educación del ocio debiera buscarse el conocimiento y la capacitación sobre los medios y los fines del ocio, pero también sobre las comunidades a las que se va a servir, así como un dominio de los recursos y posibilidades a las que se podrá acceder.

El educador social es un profesional con responsabilidades de concepción, de dirección y de gestión y, también, con dominio de los fundamentos tecnológicos necesarios para hacerlo. Nos hallamos ante un profesional formado en la universidad para dar una respuesta apropiada a las problemáticas y expectativas socioculturales de las comunidades. (Úcar, S.F.)

La figura profesional del educador y de la educadora social es especialmente importante en el campo de las discapacidades. Afianzar el papel educativo en la intervención con personas con discapacidad ayudaría a eliminar las prácticas asistenciales, excluyentes y segregadoras que, aunque de manera sutil, cada vez son más frecuentes en este campo. (Pastor Vicente, 2006)

Incidir en el papel del educador/a social en el campo de las discapacidades nos obliga a relacionar éste con el ámbito de la educación especializada, contemplado en la Diplomatura de Educación Social. En el ámbito de la educación especializada, el

educador/a social basan su acción en la relación educativa que se da en diversas situaciones de la vida diaria (ocio, trabajo, etc.), pudiendo trabajar en diferentes contextos: el barrio, la familia, instituciones específicas, etc. Como profesional de la educación, su trabajo está centrado en sujetos que por factores sociales, se ven limitados en su desarrollo personal y presentan dificultades de adaptación al entorno, requiriendo por ello un soporte para integrarse en la red social. (Pastor Vicente, 2006)

Según Pastor Vicente (2006), podemos realizar una aproximación a las funciones comunes que pueden realizar el educador y la educadora social en el ámbito de intervención con personas con discapacidades. Podemos desglosar estas funciones en tres niveles: funciones referidas a la intervención con el sujeto con discapacidad; funciones referidas al sujeto y al entorno; funciones referidas a la reflexión sobre la praxis educativa.

1. Con el sujeto. Básicamente, la función del educador y de la educadora social estaría centrada en el acompañamiento a la persona con discapacidad en su proceso de socialización para facilitarle el acceso a la cultura y la inclusión en la sociedad. Se planteará la intervención con la participación del sujeto, teniendo en cuenta su identidad, sus necesidades y sus demandas, así como como las características, necesidades y demandas del entorno en el que está inmerso el sujeto, y de las relaciones mutuas que se establecen entre ellos. La intervención educativa planteada a partir del análisis de individuo-entorno se canaliza a través del proyecto educativo individualizado. El educador y la educadora social deben intervenir junto con el sujeto en las diferentes fases de elaboración, aplicación y evaluación de estos programas (análisis de necesidades, formulación de objetivos y contenidos, selección de actividades, materiales y estrategias metodológicas, evaluación, etc.), trabajando en estrecha colaboración con otros profesionales del equipo interdisciplinar (pedagogos, psicólogos, trabajadores sociales, etc.) y aportando la perspectiva educativa a este equipo.
2. Con el entorno del sujeto. Es imprescindible el trabajo con el entorno, en el que aparece la relación con otras instituciones (escuela, mundo laboral, familiar, administración) y con la comunidad. Junto a la atención directa, se configura la función de información/sensibilización/formación de las distintas instancias

sociales para posibilitar la normalización e integración social de las personas con discapacidad. Un aspecto importante es la sensibilización y el acompañamiento a la familia de la persona con discapacidad para facilitar el proceso de socialización del sujeto así como para que acepte “independizarse”, en este proceso de socialización e inclusión. También es imprescindible el trabajo de sensibilización y formación con la empresa ordinaria para facilitar la incorporación de la persona con discapacidad al mundo laboral, bien mediante la formación en la misma empresa, como en el caso del empleo con apoyo, o bien con la formación fuera de la empresa. Resulta de gran importancia el trabajo con la comunidad, ya que si ésta no modifica las actitudes hacia la discapacidad y se adapta a las necesidades de toda población, difícilmente la persona con discapacidad podrá llegar a una inclusión plena.

3. Reflexión sobre la praxis educativa. Es importante que tanto por su quehacer individual como en equipo, el educador y la educadora social realicen un análisis/reflexión sobre su práctica profesional. Por ello nos parece importante la función investigadora del educador/a en este campo, mediante la investigación-acción. El análisis de su saber pero, sobre todo, de su saber ser y de su saber hacer, puede ser enriquecedor del crecimiento personal y profesional.

#### 4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LA INTEGRACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DENTRO DEL CAMPO DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE.

El acceso al ocio por parte de las personas con discapacidad visual se sitúa a través de la oferta de programas y actividades de ocio que ofertan las diferentes asociaciones y entidades que trabajan a favor de la discapacidad, en este caso la ONCE.

La oferta de ocio comunitaria, no garantiza la plena participación de las personas con discapacidad visual, por lo que son las asociaciones que trabajan en este ámbito, las que prestan este tipo de servicios.

El ocio es un ámbito, aún hoy día, considerado como de menor importancia para la vida de una persona con discapacidad, en general, y por lo tanto, también es considerado de menor importancia para las personas con discapacidad visual.

Las personas con problemas de la vista difieren mucho en sus necesidades, aptitudes, personalidades y actitudes, como cualquier otra persona con o sin discapacidad. Sin embargo, es necesario reconocer las necesidades de las personas con discapacidad visual, para poder realizar programas de ocio totalmente adaptados a sus necesidades, por lo que es necesario que los planes (nacionales, comunitarios, etc.) incluyan medidas que garanticen el derecho a ocio de toda persona con discapacidad visual, así como se desarrollen las herramientas necesarias para promover dichos planes; y conseguir así que las personas con discapacidad visual estén totalmente integrados en actividades de ocio y tiempo libre programadas por instituciones y/o asociaciones que no únicamente se dediquen al trabajo con este colectivo.

Algunas recomendaciones, según la DGEE (Dirección General de Educación Especial), para tratar las personas con discapacidad visual son las siguientes:

- Las personas con ceguera requieren de apoyos que les permitan ubicarse en el espacio, saber qué características tiene el lugar donde se encuentran, apoyarse en puntos cardinales, ser apoyado por un guía vidente, utilizar bastón blanco y/o perro guía.
- Favorecer el desarrollo perceptivo y manejo de los sentidos restantes.
- Proporcionar a la persona con discapacidad visual la información necesaria para permitirle comprender y conocer más detalladamente el mundo que le rodea.
- Mantener un orden específico en el mobiliario y áreas del lugar donde se van a realizar actividades, para impedir accidentes.
- Promover la independencia y autonomía en la realización de las tareas cotidianas, desplazamiento y autocuidado.

En todo caso de requerir orientación o capacitación, vincularse a cualquier organización que trabaje con personas con discapacidad visual.

Según San Salvador del Valle et. Al, (2006), desde la aprobación en 1982 de la LISMI el acceso de los colectivos de personas con discapacidad a determinados ámbitos (fundamentalmente el escolar) empieza a ser una realidad en constante avance, revisión y crecimiento. El siguiente paso ha sido el esfuerzo continuado por posibilitar el acceso al mundo del trabajo, y por tanto la integración laboral. En 1993 se aprueban las Normas Uniformes para la Igualdad de Oportunidades de las Personas con Discapacidad desde Naciones Unidas, en el 2003 se celebra el Año europeo de las personas con discapacidad.

En diciembre de 2003 se aprueba la ley de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad. Esta Ley tiene carácter básico y ha sido consensuada con las asociaciones representativas de las personas con discapacidad, complementará la Ley de Integración Social de los Minusválidos (LISMI) de 1982, hasta ahora el único marco normativo en políticas de discapacidad. (San Salvador del Valle, R. et al, 2006)

La Ley establece como principios fundamentales que guiarán las políticas y decisiones públicas en relación con la discapacidad la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal, y el diálogo civil y la participación de los discapacitados. Además, la Ley establece la obligación gradual y progresiva de que todos los entornos, productos y servicios deben ser abiertos, accesibles y practicables para todas las personas. Para ello, dispone plazos y calendarios para la realización de las adaptaciones necesarias. (San Salvador del Valle, R. et al, 2006)

Se establece, asimismo, la obligación de todas las Administraciones Públicas de promover las condiciones para una participación real y efectiva de las organizaciones representativas de las personas con discapacidad y sus familias en la elaboración y adopción de las decisiones que les conciernen, así como de incluir de modo permanente a dichas organizaciones en los órganos consultivos cuyas funciones estén directamente relacionadas con materias de interés preferente para las personas con discapacidad. (San Salvador del Valle, R. et al, 2006)

Según Cuenca (2000), se sabe que el desarrollo de actividades de ocio satisfactorias previene enfermedades y aumentan la calidad de vida. Por ello, si curar enfermedades es importante, más debiera serlo evitarlas. Esto no significa que el ocio y la cultura sean el remedio de todos los males, pero adecuadamente planificado a corto, medio y largo plazo, ofrecen objetivos que pueden desarrollar nuestro inmediato desarrollo social, algo muy necesario para las personas con discapacidad visual.

Además, la concepción actual del ocio y su relación con la cultura, desde un prisma democrático, permite considerarlo un bien que debiera ser accesible a todos (independientemente de su edad, sexo, raza o discapacidad), en función de los beneficios que aporta.

## PROYECTO DE SENSIBILIZACIÓN E INTEGRACIÓN CON PERSONAS CON Y SIN DISCAPACIDAD VISUAL EN EL OCIO Y TIEMPO LIBRE.

### INTRODUCCIÓN

Por todo lo anteriormente expuesto, llevaré a cabo un proyecto de sensibilización con personas sin discapacidad visual, en el que se realizarán actividades de ocio y tiempo libre para personas con discapacidad visual.

Las actividades se realizarán con la compañía de personas con discapacidad visual, lo que supondrá un apoyo para las personas que no tengan este tipo de discapacidad a la hora de realizar las actividades, y además, se potenciarán relaciones interpersonales entre ellos/as.

### JUSTIFICACIÓN

Según el INE (2010), Instituto Nacional de Estadística, en los últimos años se ha producido un aumento de la participación de las personas en la vida social y diversión, pero aún más en aficiones e informática, pasando del 17,9% en el año 2003 a casi el 30% en el año 2010. Este cambio de participación en actividades de vida social ha ido acompañado de una disminución en la dedicación diaria a estos menesteres.

La realización de actividades de ocio y tiempo libre han ido variando según los gustos y posibilidades de la comunidad. En la actualidad, a parte de las actividades de ocio tradicionales como por ejemplo la práctica de hobbies, deportes o lectura, las actividades de ocio que más se realizan son las siguientes: turismo, cualquiera que sea la razón del viaje, tele ocio, siendo la televisión la actividad de ocio más practicada entre los españoles, y teletrabajo, en el cual, el nuevo trabajador a distancia tendrá que administrarse automáticamente su tiempo, y con ello, tendrá mayor posibilidad de ocio. Además del ocio unido a áreas de salud, como balnearios, gimnasios, locales de fitness, etc.

El ejercicio del ocio, según Cuenca (2000), favorece el desarrollo de emociones, deseos y valores, unos de carácter personal y otros con dimensión comunitaria, de difícil cuantificación. Entre los primeros, el ejercicio de libertad, autonomía, libre elección, alegría y singularidad. De los segundos pudiéramos destacar la generosidad, el libre compromiso, la solidaridad, la participación y la vivencia conjunta de lo extraordinario. La práctica del ocio favorece la afirmación de la autovalía y permite compensar las insatisfacciones que se producen en otros ámbitos.

Por ello, veo necesaria la realización de un programa de educación en el ocio y tiempo libre, puesto que complementa, a través de la realización de una gran variedad de actividades totalmente voluntarias, la vida laboral y familiar, aumentando la sensación de plenitud vital, alegría, autoestima, autonomía, compañerismo, participación, etc.

Además, el proyecto propuesto, daría a conocer las problemáticas por las que miles de personas con discapacidad visual atraviesan a la hora de realizar actividades de ocio y tiempo libre, solidarizándose así con los/las mismos/as, y potenciando, incluso, relaciones interpersonales entre ellos/as, que, a su vez, proporcionen bienestar físico y/o psicológico.

## OBJETIVOS

### - Objetivo general

Sensibilizar a la población sin discapacidad visual de las dificultades por las que pasan las personas con discapacidad a la hora de realizar actividades de ocio y tiempo libre e integrar a las personas con discapacidad visual en actividades de ocio y tiempo libre.

### - Objetivos específicos

1. Concienciar a las personas sin discapacidad visual de las dificultades por las que pasan las personas con discapacidad visual al realizar actividades de la vida diaria.

2. Fomentar el desarrollo de relaciones personales entre personas con discapacidad visual y personas sin discapacidad visual.
3. Educar en la práctica de un ocio y tiempo libre saludable.
4. Desarrollar habilidades sociales entre las personas con discapacidad visual a través de la práctica de actividades de ocio y tiempo libre, como la autoestima, la autoconfianza, la autonomía, etc.

## METODOLOGÍA

Este proyecto está dirigido a personas sin discapacidad visual, así como a personas con discapacidad visual de edades comprendidas entre los 16 a los 65 años.

Partiré de una primera toma de contacto con la Fundación ONCE, para conocer la realidad del colectivo de personas con discapacidad visual, y a partir de ahí, diseñar el proyecto de sensibilización para personas con o sin discapacidad visual. Posteriormente, contactaré con las entidades necesarias para poder realizar el proyecto, como el Ayuntamiento de Segovia, y para dar a conocer el proyecto propuesto.

En la intervención se realizarán tres jornadas de sensibilización e integración, una el viernes, otra el sábado y otra el domingo. Las personas que participen en el proyecto, serán distribuidas por grupos de edad entre los tres días, haciendo un total de 30 personas por grupo. La distribución de grupos sería la siguiente:

- Personas de 16 a 30 años (viernes)
- Personas de 31 a 50 años (sábado)
- Personas de 51 a 65 años (domingo)

Todas las sesiones serán presenciales, pues el objetivo del proyecto es que las personas sin discapacidad visual vivan en su propia piel las dificultades que tienen las personas con discapacidad visual a la hora de realizar actividades de ocio y tiempo libre, mientras estas son las guías de las personas sin discapacidad que permanecerán con los ojos tapados a lo largo de las actividades.

La pertenencia a un grupo u otro estará marcado por la edad, puesto que las actividades que se realizarán irán acorde a la edad de los participantes.

A lo largo de las actividades a realizar, las personas con discapacidad visual, serán los guías y ayudantes de las personas sin discapacidad, lo que fomentará la relación entre ambos colectivos.

Al finalizar las jornadas de sensibilización, se realizará una evaluación grupal, en forma de mesa redonda, con el fin de compartir vivencias, comentarios, experiencias, etc.; lo que resultará bastante enriquecedor tanto para finalizar el proyecto de intervención e integración, como para las personas participantes. Además, se pasará un test de evaluación final para evaluar de manera personal y anónima el proyecto realizado.

## PROCEDIMIENTO

Para la elección de los participantes de las primeras jornadas del proyecto, me pondré en contacto con la Casa Joven de Segovia, con la Fundación ONCE Segovia, así como con la Residencia Mixta de la Tercera Edad de Segovia. Posteriormente, contactaré con otros colectivos y/o grupos de personas que quieran realizar el mismo, puesto que veo necesario que la realización del proyecto lo experimenten el mayor número de personas posible.

Además, me pondré en contacto con el Ayuntamiento de Segovia, para que sea conecedor del proyecto a realizar, así como para pedir las solicitudes y permisos necesarios para la realización del mismo y dar al proyecto la mayor difusión posible, pues es importante que lo realicen el mayor número de personas.

## CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán a lo largo de todas las sesiones, a nivel general, son los siguientes:

1. Información acerca del uso responsable y saludable del ocio y tiempo libre.

2. Importancia de la realización de actividades de ocio y tiempo libre.
3. Dificultad de las personas con discapacidad visual en la realización de este tipo de actividades.
4. Evaluación (personal, grupal, etc.)

## TEMPORALIZACIÓN

El proyecto de intervención consta de tres sesiones prácticas, una para cada grupo de edad. El proyecto, como he puntualizado anteriormente, se comenzará con personas de la ONCE, la Casa Joven y la Residencia Mixta de Personas Mayores, las tres entidades de Segovia, pero se alargará tres meses, con el fin de que pueda ser experimentado por otros colectivos.

Así, la distribución del calendario de realización del proyecto será la siguiente:

**Tabla 1.** Distribución mensual del proyecto.

MARZO							ABRIL							MAYO						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

*Fuente: Elaboración propia.*

Como se puede apreciar en la tabla 1, el proyecto se llevaría a cabo todos los fines de semana de los meses de marzo, abril y mayo del año 2016, pudiéndose alargar a los meses siguientes, o en años posteriores.

Las sesiones prácticas se realizarán un fin de semana, de viernes a domingo ambos inclusive, y tendrán una duración de 4 horas cada una, distribuidas según se aprecia en la Tabla 1 a continuación.

**Tabla 2.** Temporalización del proyecto a realizar.

<b>HORARIO</b>	<b>VIERNES</b>	<b>SÁBADO</b>	<b>DOMINGO</b>
17:00-18:00	Debate/Información	Debate/Información	Debate/Información
18:30-19:00	Actividad	Actividad	Actividad
19:00-19:30	Actividad	Actividad	Actividad
19:30-20:00	Actividad	Actividad	Actividad
20:00-20:15	Descanso	Descanso	Descanso
20:15-20:45	Mesa redonda	Mesa redonda	Mesa redonda
20:45-21:00	Evaluación	Evaluación	Evaluación

*Fuente: Elaboración propia.*

El debate con el que se comienza el proyecto se realizará una pequeña introducción acerca de la discapacidad visual, y después un debate dirigido por el/la educador/a social, y tendrá una hora de duración.

Las actividades tendrán media hora de duración, puesto que lo que se quiere conseguir es que las personas que participan en el proyecto, realicen el mayor número de actividades para experimentar diversas formas de ocio y tiempo libre. Además, se realizarán a la misma hora dos actividades a la vez, dividiendo el grupo de 30 personas en 15, para facilitar la realización de las mismas. Quedando distribuidas como se especifica en las Tablas 2, 3 y 4.

**Tabla 3.** Actividades de ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 16 y los 30 años.

<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
18:30-19:00	Zumba	Aeróbic
19:00-19:30	Judo	Fútbol-sala
19:30-20:00	Manualidades	Jardinería

*Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 4.** Actividades de ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 31 y los 50 años.

<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
18:30-19:00	Bailes latinos	Gimnasia de mantenimiento
19:00-19:30	Teatro	Lectura audio-digital
19:30-20:00	Manualidades	Jardinería

*Fuente: Elaboración propia.*

**Tabla 5.** Actividades de ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 51 y los 65 años.

<b>HORARIO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>ACTIVIDAD</b>
18:30-19:00	Bailes de salón	Gimnasia para mayores
19:00-19:30	Cine accesible	Lectura audio-digital
19:30-20:00	Manualidades de punto y cordón	Jardinería

*Fuente: Elaboración propia.*

En las actividades de zumba, aeróbic, judo, bailes latinos, gimnasia de mantenimiento, bailes de salón y gimnasia para mayores, el monitor de deporte guiará los movimientos a través de su voz mientras los participantes tendrán que seguir el ritmo de la clase con los ojos vendados.

En las actividades de teatro, lectura audio-digital y cine accesible, se contará con la ayuda de voluntarios y de los monitores de ocio y tiempo libre para poder llevar a cabo su realización, pues se van a explicar técnicas de uso y realización.

En las actividades de manualidades, manualidades de punto y cordón y jardinería, se contará con la ayuda de voluntarios y de monitores de ocio y tiempo libre, que guiarán las actividades mediante la utilización de las herramientas necesarias. Además, se irán transmitiendo los trucos que utilizan las personas con discapacidad visual para conocer, a través del tacto, los materiales para hacer la actividad.

## SESIONES

SESIÓN 1. Ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 16 y los 30 años.

1. Pequeña introducción acerca de la discapacidad visual, que finalizará con un pequeño debate común dirigido por el/la educador/a social que propicie la participación y el intercambio de ideas. En el debate se trabajarán las siguientes cuestiones:

- ¿Qué se entiende por discapacidad visual?
- ¿Qué se entiende por ocio y tiempo libre?
- Recursos que tienen las personas con discapacidad visual en materia de ocio y tiempo libre.

2. Realización de actividades prácticas de ocio y tiempo libre.

A través de las prácticas de ocio y tiempo libre, las personas sin discapacidad visual, podrán experimentar las dificultades de la realización de este tipo de sesiones si tuviesen discapacidad visual. Para que los resulte más sencillo, contarán con la ayuda de personas con discapacidad visual, que actuarán de guías. Las actividades que se podrán realizar serán las siguientes:

- Zumba
- Aerobic
- Lectura (audio digital)
- Goallball
- Riso terapia
- Cine accesible (Reproducción de película con aduiodescripción)
- Meditación
- Manualidades
- Judo
- Fútbol-sala
- Atletismo
- Jardinería

### 3. Mesa redonda.

En la mesa redonda se trabajarán de forma conjunta, es decir, tanto las personas con discapacidad como las personas sin discapacidad, las sensaciones percibidas tras la realización de las actividades, así como las dificultades que han experimentado.

### 4. Evaluación.

Tras acabar la sesión, realizaremos una pequeña evaluación de manera informal con el grupo guiada por el/la educador/a social. Además, se realizará una evaluación individual mediante la realización de un test de elaboración propia, que añadiré en el anexo 1, Pág. 44. A raíz de la evaluación, tomaremos conciencia de los puntos fuertes y débiles de la sesión, para mejorarlos en sesiones o proyectos futuros.

## SESIÓN 2. Ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 31 y los 50 años.

1. Pequeña introducción acerca de la discapacidad visual, que finalizará con un pequeño debate común dirigido por el/la educador/a social que propicie la participación y el intercambio de ideas. En el debate se trabajarán las siguientes cuestiones:

- ¿Qué se entiende por discapacidad visual?
- ¿Qué se entiende por ocio y tiempo libre?
- Recursos que tienen las personas con discapacidad visual en materia de ocio y tiempo libre.

2. Realización de actividades prácticas de ocio y tiempo libre.

A través de las prácticas de ocio y tiempo libre, las personas sin discapacidad visual, podrán experimentar las dificultades de la realización de este tipo de sesiones si tuviesen discapacidad visual. Para que los resulte más sencillo, contarán con la ayuda de personas con discapacidad visual, que actuarán de guías. Las actividades que se podrán realizar serán las siguientes:

- Bailes latinos

- Lectura (audio digital)
- Teatro (representación de un sainete)
- Gimnasia de mantenimiento
- Pilates
- Riso terapia
- Cine accesible (Reproducción de película con audiodescripción)
- Meditación
- Manualidades
- Jardinería
- Senderismo

### 3. Mesa redonda.

En la mesa redonda se trabajarán de forma conjunta, es decir, tanto las personas con discapacidad como las personas sin discapacidad, las sensaciones percibidas tras la realización de las actividades, así como las dificultades que han experimentado.

### 4. Evaluación.

Tras acabar la sesión, realizaremos una pequeña evaluación de manera informal con el grupo guiada por el/la educador/a social. Además, se realizará una evaluación individual mediante la realización de un test de elaboración propia, que añadiré en el anexo 1, Pág. 44. A raíz de la evaluación, tomaremos conciencia de los puntos fuertes y débiles de la sesión, para mejorarlos en sesiones o proyectos futuros.

## SESIÓN 3. Ocio y tiempo libre para edades comprendidas entre los 51 y los 65 años.

1. Pequeña introducción acerca de la discapacidad visual, que finalizará con un pequeño debate común dirigido por el/la educador/a social que propicie la participación y el intercambio de ideas. En el debate se trabajarán las siguientes cuestiones:
  - ¿Qué se entiende por discapacidad visual?

- ¿Qué se entiende por ocio y tiempo libre?
- Recursos que tienen las personas con discapacidad visual en materia de ocio y tiempo libre.

## 2. Realización de actividades prácticas de ocio y tiempo libre.

A través de las prácticas de ocio y tiempo libre, las personas sin discapacidad visual, podrán experimentar las dificultades de la realización de este tipo de sesiones si tuviesen discapacidad visual. Para que los resulte más sencillo, contarán con la ayuda de personas con discapacidad visual, que actuarán de guías. Las actividades que se podrán realizar serán las siguientes:

- Bailes de salón
- Lectura (audio-digital)
- Yoga
- Gimnasia para mayores
- Pilates
- Riso terapia
- Cine accesible (Reproducción de película con audio descripción)
- Meditación
- Manualidades de punto y cordón
- Jardinería

## 3. Mesa redonda.

En la mesa redonda se trabajarán de forma conjunta, es decir, tanto las personas con discapacidad como las personas sin discapacidad, las sensaciones percibidas tras la realización de las actividades, así como las dificultades que han experimentado.

## 4. Evaluación.

Tras acabar la sesión, realizaremos una pequeña evaluación de manera informal con el grupo guiada por el/la educador/a social. Además, se realizará una evaluación individual mediante la realización de un test de elaboración propia, que añadiré en el

anexo 1, Pág. 44. A raíz de la evaluación, tomaremos conciencia de los puntos fuertes y débiles de la sesión, para mejorarlos en sesiones o proyectos futuros.

## RECURSOS

### - Recursos humanos

Para llevar a cabo dicho proyecto de sensibilización, necesitareé como recursos humanos:

- Un/a educador/a social
- Un/a monitor/a de ocio y tiempo libre
- Un/a monitor/a de deporte
- Un/a técnico de rehabilitación de personas con discapacidad visual
- Voluntarios previamente formados

### - Recursos materiales

Con la finalidad de conseguir llevar a cabo el proyecto de sensibilización, necesitareé como recursos materiales:

- Material fungible
- Folletos informativos
- Radio casete
- CDs con música
- 4 Ajedrez con piezas
- Libros adaptados para personas con discapacidad visual
- Antifaces
- Bastones
- Esterillas
- Agua
- Sillas
- Mesas
- Altavoces
- Micrófono

- Macetas
- Semillas
- Herramientas de jardinería
- Arena
- Balones adaptados
- Tándems
- Películas accesibles
- Lana
- Agujas de punto

## EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto debe permitir valorar de manera sistemática y objetiva la pertinencia y el éxito de las acciones incluidas en el mismo para la consecución de los objetivos previstos.

Debemos considerar la evaluación como un proceso que nos permitirá obtener la información, los conocimientos y el aprendizaje necesarios para poder rectificar a lo largo del proyecto las distintas actividades propuestas, así como las actividades, procesos o metodología en procesos futuros. Lo que nos permitirá garantizar la eficiencia y calidad de los procesos incluidos en el programa, así como los resultados del mismo.

La evaluación resulta de mayor utilidad si se logra la participación de los usuarios en el proceso, de modo que, conociendo su punto de vista o su nivel de satisfacción con las diferentes acciones propuestas, podamos adecuar las actividades a las características y necesidades de las personas y, al mismo tiempo, lograr un mayor grado de motivación y compromiso en el desarrollo de las mismas.

En primer lugar se realizará una evaluación inicial, en la que se facilitará un pequeño cuestionario, para conocer si el grupo ha realizado alguna vez actividades de ocio y tiempo libre, así como si conocen lo que es la discapacidad y los recursos que tienen para realizar actividades de este tipo.

Se seguirá con una evaluación continua, en la que se realizará una evaluación grupal al final de cada sesión con cada uno de los grupos a modo de diálogo informal, en la que revisaré de forma constante el desarrollo de la intervención. Con ello podré replantear y modificar todo lo que sea necesario para obtener una consecución óptima de los objetivos del proyecto y sacarle así el mayor partido a la intervención.

Por último, se llevará a cabo una evaluación final en la que se realizará una evaluación personal mediante un test que refleje los puntos importantes que se han trabajado en la intervención, así como espacios en los que se puedan aportar mejoras en el proyecto. Por otro lado, se realizará una evaluación grupal informal, en la que se destacarán los puntos fuertes y débiles del proyecto, así como las actividades que más han gustado a los participantes.

Además, se realizará una evaluación profesional en la que se realizará una evaluación personal tanto continua como final sobre los métodos utilizados y su relevancia, así como una evaluación personal sobre cómo me he visto en el transcurso del proyecto, las debilidades y fortalezas y posibles aspectos a mejorar para una futura intervención.

## CONCLUSIONES.

Como ya hemos señalado a lo largo del trabajo, las personas con discapacidad visual, son aquellas que carecen del sentido de la vista en su totalidad o parcialmente, y por ello, necesitan cubrir sus necesidades básicas mediante la ayuda de otras personas, hasta que, mediante mucha práctica, consiguen ser totalmente autónomos.

Dentro de las necesidades básicas, se incluye también el disfrute en el ocio y tiempo libre, pues disfrutar de actividades de ocio y tiempo libre es un derecho de toda la ciudadanía que se refleja en la Convención de los Derechos de las Personas, así como en los Derechos Humanos. Además de un derecho, el ocio es una necesidad, puesto que a través del ocio y tiempo libre, las personas desarrollan su personalidad, afianzan sus habilidades y obtienen experiencia personal.

El disfrute del ocio individual (lectura, música, hobbies, televisión, etc.), es una parte muy importante de nuestra construcción como personas. Pero no debemos olvidar que somos seres sociales por naturaleza, y por ello, esta dimensión individual no cobra ningún sentido sin una participación activa en los diferentes entornos comunitarios de ocio y tiempo libre existentes en nuestras comunidades.

Facilitar el acceso de las personas con discapacidad visual a las actividades de ocio y tiempo libre, es un deber de la comunidad. Sin embargo, si las personas con discapacidad visual no acuden a centros especializados en este tipo de discapacidad, como por ejemplo la Fundación ONCE, en los que se adaptan todo tipo de actividades, no pueden acceder de forma segura a actividades de ocio y tiempo libre. Con todo esto no vale pensar sólo en productos y servicios de ocio dirigidos exclusivamente a personas con discapacidad visual, puesto que esta sería otra forma de discriminar a este colectivo, sino disfrutar comunitariamente de los recursos y del ocio que está al alcance de cualquier otro ciudadano.

Por ello, es necesario promover la realización de proyectos en los que, además de realizar actividades de ocio y tiempo libre, se conciencie y sensibilice a la población sin discapacidad visual, a las instituciones públicas y privadas, y a los medios de

comunicación, de la situación en la que las personas con discapacidad visual se encuentran al intentar acceder a actividades de ocio y tiempo libre no adaptadas. Y para ello, la mejor manera de sensibilizar y concienciar a la población sin discapacidad es vivenciar en su propia piel las dificultades que sufren este tipo de colectivos a la hora de realizar este tipo de actividades.

Para lograr la consecución de este tipo de proyectos, en los que es necesaria una correcta evaluación, tanto de las necesidades de las personas con discapacidad visual, así como de la elaboración y consecución del proyecto a desarrollar, veo importante y necesaria la figura y el trabajo del Educador/a Social, puesto que este profesional está totalmente formado para llevar a cabo este tipo de iniciativas con eficacia.

Hay que señalar que tanto el ámbito de la discapacidad, en este caso visual, como el ámbito del ocio y tiempo libre, es para el/la educador/a social un campo donde desarrollar plenamente su perfil profesional. Como educadores/as sociales, debemos crear una plena inclusión y no debemos permitir que se abandonen a las personas con discapacidad visual en programas y/o actividades no adaptadas, dejándolas expuestas al capricho del azar.

El disfrute del ocio y tiempo libre para las personas con discapacidad visual, y sobre todo, la actitud de la sociedad al no considerarlos diferentes por tener una discapacidad, hace que este colectivo se sienta realizado y feliz, ya que poder realizar un ocio normalizado, les puede ayudar a mejorar su visión de sí mismos y a aumentar la sensación de ser uno más de la comunidad.

"Alguien hizo un círculo para dejarme fuera, yo hice uno más grande para incluirnos a todos" (Nativo Americano Desconocido).

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASEDES (2007). *Código Deontológico: Definición de Educación Social*. Barcelona: GRAFOX, S.L.
- Chacón Blanco, M.C. (2010). La animación sociocultural: orígenes, evolución y situación actual. *Innovación y experiencias educativas*, 29,1-12.
- Cuenca Cabeza, M. (2000). Ocio humanista. *Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. IPAR, S. Coop.: Bilbao
- Cuenca Cabeza, M. (2007). *Ocio y discapacidad en la normativa autonómica española*. Bilbao: publicaciones de la Universidad de Deusto
- Cuenca Cabeza, M. (2011). El ocio como ámbito de la Educación Social. *Tiempos educativos y sociales*, 47,25-40.
- Gómez-Ulla de Irazabal, F. y Ondategui-Parra, S. (2012). *Informe sobre la ceguera en España*. Madrid: Ernst & Young, S.L.
- Izuzquiza Gasset, D. (2004). Un estudio sobre la organización del ocio y tiempo libre en las personas con síndrome de Down. *Tendencias pedagógicas*, 9, 247-249.
- Martínez, G., M. (1995). *Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas*. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, S.L.
- Lázaro Fernandez, Y. (1994). WLRA (World Leisure And Recreation Association), «International Charter for Leisure Education», en ELRA (European Leisure and Recreation Association), pp. 13-16.
- Otero L., J. C. (2009). *La pedagogía del ocio: nuevos desafíos*. Lugo: Axac.
- Pastor Vicente, C. (2006). Los educadores y las educadoras sociales en el campo de las discapacidades. Funciones y tareas. *Educación Social y Personas con Discapacidades*, 5.
- San Salvador del Valle, R. et al (2006). Evaluación de planes para personas con discapacidad como sistema de protección social. *Análisis y propuestas de mejora en el ámbito de la Inclusión en Ocio*. Bilbao
- Úcar Martínez, X. (1992). Medio siglo de animación sociocultural en España: Balance y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Educación*,
- Urmeneta, X. (2010). Discapacidad y Derechos humanos. *Norte de Salud Mental*, Vol 8, Nº 38, 65-74.

## Webgrafía

- COCEMFE CyL (2014). *Legislación básica*. Recuperado el 03/04/2015 en [www.cocemfecyl.es](http://www.cocemfecyl.es)
- DGEE (2010). *Discapacidad visual*. Recuperado el 26/05/15 en [www.eespecial.sev.gob.mx](http://www.eespecial.sev.gob.mx)
- Fundación 1º de Mayo (2012). *Las reformas laborales en España y su repercusión en materia de contratación y empleo: 52 reformas desde la aprobación del estatuto de los trabajadores en 1980*. Recuperado el 16/04/2015 en [www.1mayo.ccoo.es](http://www.1mayo.ccoo.es)
- IMSERSO (2009). Base estatal de Personas con Discapacidad, Diciembre 2009. *Distribución según CC.AA. y tipo de primera deficiencia que concurre*. Recuperado el 17/04/2015 en [www.sid.usal.es](http://www.sid.usal.es)
- INE (2011). *Encuesta de Empleo del Tiempo 2009-2010: Resultados definitivos*. Recuperado el 13/05/2015 en [www.ine.es](http://www.ine.es)
- Madariaga Ortuzar, A. (2009). *Ocio y discapacidad: el reto de la inclusión*. Recuperado el 10/04/2015
- Martínez, G. D. y Manzano, F. M. (2006). La responsabilidad profesional en el ocio y tiempo libre. *Efdeportes*, 99. Recuperado el 03/04/2015
- ONCE (2015). *Concepto de ciega y deficiencia visual*. Recuperado el 03/04/2015 en [www.once.es](http://www.once.es)
- Organización Mundial de la Salud (2014). *Ciega y discapacidad visual*. Recuperado el 03/04/2015 en [www.who.int](http://www.who.int)
- Organización de las Naciones Unidas (2006). *Convención sobre los Derechos de las personas con discapacidad: La convención en síntesis*. Recuperado el 18/04/2015 en [www.un.org](http://www.un.org)
- Sierra Fernández, F. (2011). *El Tiempo Libre en las Personas con Discapacidad*. Recuperado el 24/05/2015 en [www.eala.files.wordpress.com](http://www.eala.files.wordpress.com)

## ANEXOS

### Anexo 1. Evaluación individual del proyecto.

Sexo:

Fecha:

Este es un test de evaluación final del proyecto llevado a cabo. Marque del 1 al 5 siendo el 5 la mayor nota y el 1 la menor.

<b>CONTENIDOS</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
Los contenidos del proyecto de memoria han cubierto sus expectativas.	1	2	3	4	5
Los contenidos te sirven para tu día a día.	1	2	3	4	5
Los contenidos han sido interesantes	1	2	3	4	5

<b>EDUCADORA SOCIAL</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
La Educadora Social domina la materia.	1	2	3	4	5
Explica con suficiente claridad.	1	2	3	4	5
Motiva y despierta el interés de los asistentes.	1	2	3	4	5
<b>MONITOR DE DEPORTE</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
El monitor de deporte domina la materia.	1	2	3	4	5
Explica con suficiente claridad.	1	2	3	4	5
Motiva y despierta el interés de los asistentes.	1	2	3	4	5

<b>VOLUNTARIOS</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
Explica con suficiente claridad.	1	2	3	4	5
Motiva y despierta el interés de los asistentes.	1	2	3	4	5
Han ayudado con efectividad.	1	2	3	4	5

<b>MONITOR DE OCIO Y TIEMPO LIBRE</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
El monitor de ocio y tiempo libre domina la materia.	1	2	3	4	5
Explica con suficiente claridad.	1	2	3	4	5
Motiva y despierta el interés de los asistentes.	1	2	3	4	5

<b>TÉCNICO DE REHABILITACIÓN</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
El técnico de rehabilitación domina la materia.	1	2	3	4	5
Explica con suficiente claridad.	1	2	3	4	5
Motiva y despierta el interés de los asistentes.	1	2	3	4	5

<b>CONOCIMIENTOS</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
Está satisfecho con los conocimientos adquiridos.	1	2	3	4	5
Utilidad de los conocimientos adquiridos personalmente.	1	2	3	4	5

<b>ASPECTOS GENERALES</b>	<b>CUALIFICACIÓN</b>				
Se respetan los horarios de asistencia.	1	2	3	4	5
La organización del proyecto es la adecuada.	1	2	3	4	5
La duración del proyecto es la adecuada.	1	2	3	4	5
Satisfacción general del curso.	1	2	3	4	5

<b>OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS</b>