

Universidad de Valladolid

Facultad de Educación y Trabajo Social

TRABAJO FIN DE MÁSTER

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA EL DESARROLLO PERSONAL DE ADOLESCENTES CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA
ITINERARIO DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Curso 2023/2024

Autora: Andrea Rodríguez Urán

Tutor: José María Cela Ranilla

The logo of the University of Valladolid (UVa) is a red square with the white text 'UVa' inside.

UVa

ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
2.1 JUSTIFICACIÓN.....	4
2.2 ESTRUCTURA DEL TRABAJO.....	4
2.3 OBJETIVOS.....	5
2.4 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER.....	6
3. MARCO TEÓRICO.....	8
3.1 TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA.....	8
3.1. 1. Diagnóstico.....	10
3.1.2 Síndrome de Asperger.....	15
3.1.3 Marco legal.....	18
3. 2 DESARROLLO PERSONAL: Autoconocimiento y autoconcepto.....	20
3.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y ADOLESCENCIA.....	24
3. 4 EL JUEGO EN LOS ESPACIOS DE OCIO.....	28
3.5 ALGUNAS PROPUESTAS EXISTENTES.....	32
4. DISEÑO DE LA PROPUESTA.....	34
4.1 ASPECTOS CLAVE.....	35
4.1.1 Contexto.....	35
4.1.2 Usuarios.....	35
4.1.3 Características del programa.....	35
4.2 ELEMENTOS ESTRUCTURALES.....	37
4.2.1 Objetivos.....	37
4.2.2 Metodología.....	37
4.2.3 Temporalización.....	37
4.2.4 Sesiones.....	37
4.2.5 Recursos.....	38
4.2.6 Evaluación.....	38
4.3 PROPUESTA ESPECÍFICA.....	40

4.3.1	Objetivos.....	40
4.3.2	Participantes.....	40
4.3.3	Contextualización.....	41
4.3.4	Metodología.....	41
4.3.5	Temporalización.....	42
4.3.6	Tipología y estructura de las sesiones.....	42
4.3.7	Proceso administrativo.....	55
4.3.8	Evaluación.....	56
5.	CONCLUSIONES.....	60
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
7.	ANEXOS.....	71
	ANEXO 1.....	71
	ANEXO 2: Actividades detalladas.....	71
	ANEXO 3.....	80
	ANEXO 4.....	81
	ANEXO 5.....	82
	ANEXO 6.....	83

1. RESUMEN

El Trastorno del Espectro Autista está cada vez más a la orden del día en nuestra sociedad y por ello, se lucha para conseguir que quienes lo padecen tengan un desarrollo personal lo más satisfactorio posible.

El objetivo principal de este proyecto es diseñar una propuesta de intervención para así mejorar el desarrollo personal de adolescentes con Síndrome de Asperger basada en el uso del juego en entornos de ocio.

El desarrollo de esta propuesta orientará sus acciones a trabajar contenidos como el autoconcepto y autoconocimiento como elementos fundamentales del desarrollo personal. El contexto de aplicación será un entorno informal de ocio en el que se proponen actividades donde realizar actividad física, que servirá como activador de todas las competencias a desarrollar.

Palabras clave: Trastorno del Espectro Autista, adolescentes, autoconcepto, autoconocimiento, beneficios físicos y programa de intervención.

ABSTRACT

Autistic Spectrum Disorder is becoming more and more common in our society and, for this reason, we are fighting to ensure that those who suffer from it have the most satisfactory personal development possible.

The main objective of this project is to design an intervention proposal to improve the personal development of adolescents with Asperger's Syndrome based on the use of games in leisure environments.

The development of this proposal will focus its actions on working on contents such as self-concept and self-knowledge as fundamental elements of personal development. The context of application will be an informal leisure environment in which activities where physical activity is proposed, which will serve as an activator of all the competences to be developed.

Key words: Autism Spectrum Disorder, adolescents, self-concept, self-awareness, physical benefits and intervention programme.

2. INTRODUCCIÓN

2.1 JUSTIFICACIÓN

Este Trabajo de Fin de Máster describe el proceso de diseño de una propuesta de intervención dirigida a adolescentes con Trastorno del Espectro Autista (en adelante TEA), basada en la actividad física en espacios de ocio y teniendo como finalidad una mejora de su calidad de vida.

Según la OMS, se calcula que aproximadamente 1 de cada 160 niños/as en el mundo, lo que equivale al 0,625%, tienen Trastorno del Espectro Autista. En España, encontramos la Guía Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastorno del Espectro Autista en Atención Primaria que nos indican que la incidencia es de 8 de cada 10.000 niños/as de 0 - 4 años, 3,5 de cada 10.000 de 5 – 9 años y 1,4 por cada 10.000 en grupos de adolescentes entre 10- 14 años, incluyendo en esta estimación el Síndrome de Asperger.

Mi propia experiencia académica en el grado de Educación Social también ha generado interés y curiosidad acerca del Trastorno del Espectro Autista, especialmente durante el periodo de prácticas, donde tuve la oportunidad de interactuar con adolescentes diagnosticados de TEA, lo que me sensibilizó respecto al estigma que aún encontramos en torno a este síndrome.

A través de la literatura recogida se ha podido observar que la etapa de adolescencia es un momento especialmente sensible para influir en el desarrollo de este trastorno.

En definitiva, el presente trabajo consiste en el diseño de una propuesta de intervención basada en el desarrollo personal en adolescentes, fomentando su autoconcepto y autoconocimiento, a través del juego.

2.2 ESTRUCTURA DEL TRABAJO

A continuación, se muestra una división de cinco apartados y una breve explicación de lo que contiene cada uno.

Comenzamos con la introducción donde se desarrolla una breve explicación del tema propuesto aportando ciertos datos estadísticos y justificando la finalidad del proyecto, además añadido el objetivo general de la propuesta juntos los específicos.

Seguidamente, encontramos el marco teórico donde abordó todos los conceptos y áreas del proyecto propuesto, para así facilitar la comprensión de este. Tratando el Trastorno del Espectro Autista junto con su diagnóstico y el Síndrome de Asperger; el desarrollo personal, centrado en el autoconocimiento y el autoconcepto; la actividad física y su

influencia en la adolescencia y el juego en espacios de ocio. Por último, se mostrarán propuestas similares a la que expondré a continuación.

En el siguiente apartado encontramos los elementos y componentes fundamentales para la propuesta basada en el desarrollo personal en adolescentes con Síndrome de Asperger a través de la actividad física, en entornos de ocio.

Y por último se presenta el diseño de la propuesta específica basada en esos elementos y concretada en un entorno específico y para unos destinatarios determinados. Dentro de esta encontramos también los objetivos, temporalización, recursos, evaluación y, por supuesto, los elementos específicos de cada una de las sesiones.

En el capítulo final se exponen las conclusiones a las que se ha llegado tras el desarrollo completo de este proyecto, incluyendo en estas reflexiones y valoraciones personales.

2.3 OBJETIVOS

Objetivo general

- Diseñar una propuesta de intervención focalizada en el autoconocimiento y autoconcepto para así mejorar el desarrollo personal de adolescentes con Síndrome de Asperger basada en el uso del juego en entornos de ocio.
-

Objetivos específicos

- Analizar los elementos esenciales que caracterizan el Trastorno del Espectro Autista.
- Identificar los efectos que aporta el juego en el tratamiento del Trastorno del Espectro Autista.
- Determinar los elementos esenciales para diseñar una propuesta ajustada en la trabajar el desarrollo personal de adolescentes con Síndrome de Asperger.
- Diseñar una propuesta específica y concreta en un contexto determinado.

2.4 RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS DEL MÁSTER

La Universidad de Valladolid establece una serie de competencias generales y específicas para el Máster de Psicopedagogía y este Trabajo de Fin de Máster tiene relación directa con varias de ellas.

Competencias generales:

G3. Comunicar las decisiones profesionales y las conclusiones, así como los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados, de manera clara y sin ambigüedades”

Durante la realización de este trabajo se han tomado una serie de decisiones, todas ellas justificadas en base a conocimientos, con el fin de ofrecer la mejor respuesta.

G4. Tomar conciencia de las creencias y estereotipos sobre la propia cultura y las otras culturas o grupos y de las implicaciones sobre su actuación profesional y potenciar el respeto de las diferencias individuales y sociales.

En este trabajo potenciaremos las diferencias individuales y haremos uso de ellas de forma positiva, para así reivindicar el respeto y la inclusión.

G5. Responder y actuar de manera adecuada y profesional, teniendo en cuenta el código ético y deontológico de la profesión, en todos y cada uno de los procesos de intervención.

Durante todo el proceso de intervención se actuará conforme a los derechos del colectivo usado y su integridad personal, respetando el código deontológico y ético de la psicopedagogía.

G6. Actualizarse de manera permanente en las TIC para utilizarlas como instrumento para el diseño y desarrollo de la práctica profesional.

Siempre se buscará las mejores opciones para conseguir un buen resultado, por lo que en la medida de lo posible se utilizarán todas las TIC existentes de calidad.

G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que han de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.

Se realizará un trabajo donde el aprendizaje será continuo para así saber identificar en qué áreas necesitamos mejorar como profesionales, con el fin de adquirir la plena competencia profesional.

Competencias específicas:

E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.

Las actuaciones serán de calidad para favorecer al desarrollo personal del colectivo, considerando los principios de orientación.

E4. Diseñar, implementar y evaluar prácticas educativas, programas y servicios que den respuesta a las necesidades de las personas, organizaciones y colectivos específicos.

E5. Planificar, organizar e implementar servicios psicopedagógicos.

Se diseñará y planificará un proyecto específico destinado a un colectivo determinado, para dar respuesta a las necesidades de este, ofreciéndole un servicio psicopedagógico concreto.

E8. Formular nuevas propuestas de mejora de intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.

Una vez recogida toda la información, mediante una revisión bibliográfica, se llevarán a cabo propuestas de intervención psicopedagógica no existente, para dar respuesta a las necesidades de los colectivos elegidos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

El TEA es un trastorno que afecta al neurodesarrollo y tiene su inicio en la infancia. A rasgos generales afecta a la comunicación social, a la conducta y actúa con la presencia de comportamientos repetitivos. (Zúñiga et al., 2017)

Cuxart y Jané (1998) lo definen como un trastorno del desarrollo que abarca a todas las edades de manera global, se caracteriza por alteraciones en la interacción social y por un repertorio restringido y repetitivo de actividades e intereses.

El autismo no es un término actual, a lo largo de la historia se describen casos que de forma notable dan lugar al trastorno del espectro autista.

Las primeras referencias que encontramos sobre el trastorno del espectro autista se remontan al siglo XVI, cuando un muchacho de 12 años presentaba características procedentes de este espectro. Describiéndoles como “una masa de carne” que era poseído en ocasiones por el demonio.

El psiquiatra suizo Eugene Bleuler, fue quien denominó al autismo como “Dementia praecox oder Gruppe der Schizophrenien”, encajando dentro de los trastornos esquizofrénicos severos.

Bleuler también habla del “pensamiento autista” caracterizado por estar destinado a unas necesidades afectivas y emocionales y la utilización de símbolos, conceptos fragmentados y analogías. Este pensamiento, normalmente, conlleva al reemplazo de la realidad por alucinaciones. (Cuxart & Jané, 1998)

Unos años más tarde, Carl Jung nombró los conceptos introvertido y extrovertido para describir ciertas personalidades. Aludiendo a las personas introvertidas como aquellas que atención está dirigida a su mundo interior, por lo que se consideraba que el mayor grado de introversión daba lugar al autismo. (Águila, 2021)

En 1943, Leo Kanner publicó un artículo profundizando en el trastorno, asignándole como “autismo infantil precoz”. En los años siguientes a la publicación de este, comenzaron a identificarse grandes números de pacientes de distintos países, pero nadie conocía tan bien el cuadro clínico.

Por eso Kanner identificó criterios que definen el autismo precoz y según Artigas-Pallares & Paula (2012) fueron los presentes en la tabla.

Aislamiento profundo para el contacto con las personas.

Deseo obsesivo de preservar la identidad.
Relación intensa con los objetos.
Conservación de un semblante inteligente y pensativo.
Alteración en la comunicación verbal

Durante la década de los 50 y 60 se generó un debate centrado en dos aspectos sobre el autismo. Por un lado, el vínculo afinado a la esquizofrenia, y por el otro la interpretación psicodinámica.

Kanner ante el debate tomó una posición clara y rotunda. En cuanto al primer aspecto, hacía una clara separación entre ambos trastornos, defendía que el cuadro clínico que el autismo presentaba era tan concreto que podía diferenciarse de la esquizofrenia. (Artigas-Pallares & Paula, 2012)

Y, por otro lado, Kanner confirmaba, en cuanto a las interpretaciones psicodinámicas, que los niños con autismo carecen de las típicas interacciones sociales desde pequeños, lo que conlleva a que nunca experimenten ciertos comportamientos infantiles.

Dando lugar a que estos niños no desarrollen las mismas habilidades sociales que el resto de sus iguales. (Artigas-Pallares & Paula, 2012)

Un año después aparece el pediatra vienés Hans Asperger, quién publicó observaciones muy similares a las de Kenner sin saber de la existencia de este, su mayor inconveniente fue el idioma, ya que al estar escritas en alemán limitó su difusión. (Czech, 2019)

La publicación de Asperger (1944) se basa en el comportamiento de cuatro muchachos que muestran similitudes en sus comportamientos, caracterizados por la falta de empatía, ingenuidad, pocas habilidades para la interacción social, lenguaje pedante, interés desmesurado por ciertos temas y mala coordinación. (Artigas-Pallares & Paula, 2012)

Los aspectos que más impresionan de lo publicado por Asperger, fue la extrema precisión de sus publicaciones y la comprensión tan detallada hacía los chicos diagnosticados con autismo. Para muchos, basó estas observaciones en su propia personalidad ya que se especulaba que compartía varias de las características propias del síndrome. (Arias et al., 2017)

Cómo he comentado anteriormente, las observaciones de Asperger fueron escritas en alemán, por lo que fueron ignoradas por neurología y psiquiatría en la mayor parte de los

países. Pero en 1981, Lorna Wing fue quién tradujo al inglés todos los documentos y se atribuyó el término Síndrome de Asperger dentro del Trastorno del Espectro Autista.

Después de la etapa de Kanner y Asperger, pasamos a una distinta (1961 – 1984) donde se pretende explicar el término autismo basado en la psicología experimental. Surgiendo así la idea de considerar el autismo como un trastorno en el desarrollo de niños/as. (Olmedo, 2018)

Al finalizar esta segunda etapa, el autismo comienza a considerarse como un Trastorno Generalizado del Desarrollo, siendo aceptada esta definición por el DSM III, DSM III-R, DSM IV Y DSM IV-R. (Olmedo, 2018)

Y, por último, tenemos la tercera etapa, comienza en 1985 basándose en las teorías cognoscitivas e interaccionistas, con la publicación del artículo de Simon Baron – Cohen “*Tienen los niños autista teoría de la mente?*”

El artículo de Simon Baron – Cohen (1990) concluye que el autismo tiene graves dificultades para manejarse en todo lo que sea variable o efímero, es decir, relacionado con la psicología intuitiva, en cambio tiene mayor facilidad en todo lo sencillo y claro.

Esta etapa se caracteriza por los investigadores que han decidido investigar sobre los procesos mentales de la infancia y cómo provocan la alteración del autismo.

En 2013, se publicó el DSM IV, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. En el manual encontramos al autismo denominado con Trastorno del Espectro Autista sustituyendo a Trastornos Generalizados del Desarrollo.

3.1. 1. Diagnóstico.

El autismo no es un trastorno de “todo o nada”, es prolongado, va desde el grado leve al severo. El TEA comúnmente surge a los tres primeros años de vida, no es algo que adquiere ni es causado por padres o educadores, sino que es un estado que le acompañará a lo largo de su vida. (Aguaded & Almeida, 2016)

Dentro de este espectro nos encontramos una gran variedad de características, desde la evitación del contacto visual hasta la aceptación del contacto físico. Depende de las características autistas tenga la persona.

Las personas con TEA demuestran ciertos comportamientos repetitivos, estereotipados y restringidos. Incluso la preocupación por solo un foco de interés ya sea un objeto o una situación, estos son imposibles de cambiar o eliminar de su día a día. (DSM –V, 2014)

Este espectro tiene una gran complejidad y que sus síntomas varíen en cada persona hace que no tenga causa de su aparición concreta. Pero la genética y el medio ambiente pueden llegar a influir. (CDC, 2022)

En cuanto a la genética, encontramos qué diferentes genes pueden estar vinculados con este trastorno. Solo un 10% de los casos podríamos asociarlo a este motivo, en cambio encontramos que las mutaciones genéticas aumentan el riesgo de padecer TEA, ya que dichos cambios genéticos pueden afectar al desarrollo del cerebro. (*Trastorno del Espectro Autista*, 2021)

Por otro lado, los factores ambientales desempeñan un papel en el arranque de padecer este trastorno, estos pueden ser complicaciones en el embarazo, infecciones virales, consumo de ciertos medicamentos o los propios contaminantes del aire. (Arberas & Ruggieri, 2019)

Actualmente no existe una prueba médica concreta para detectar el trastorno del espectro autista, pero para realizar un diagnóstico los médicos/as y psicólogos/as especializados evalúan su desarrollo y conducta en base a unas características y criterios,

El TEA se estructura en dos dimensiones, déficit de comunicación e interacción social y comportamientos repetitivos, restringidos y estereotipados. (Velarde-Incháustegui et al., 2021)

	Comunicación social	Comportamientos restringidos y repetitivos
Grado 3 “Necesita ayuda muy notable”	Las deficiencias son graves en las aptitudes de comunicación verbal y no verbal y causan alteraciones graves del funcionamiento, inicio muy limitado de las interacciones sociales y respuesta mínima a la apertura social de otras personas.	La inflexibilidad extrema de comportamientos restringidos/repetitivos. Ansiedad intensa/dificultad para cambiar el foco de atención.
Grado 2 “Necesita ayuda notable”	Las deficiencias son notables en las aptitudes de comunicación verbal y no verbal y causan alteraciones graves del funcionamiento; problemas sociales aparentes incluso con ayuda; inicio muy limitado de las interacciones sociales y reducción de respuestas no normales a la apertura social de otras personas.	La inflexibilidad de comportamientos, la dificultad de hacer frente a cambios u otros comportamientos restringidos/repetitivos aparecen con frecuencia. Ansiedad y/o dificultad para cambiar el foco de atención.
Grado 1 “Necesita ayuda”	Sin ayuda, las deficiencias en la comunicación social causan problemas importantes. Dificultad para iniciar interacciones sociales y respuestas	La inflexibilidad de comportamientos, dificultad para alternar actividades y los problemas de organización y planificación dificultan la autonomía.

	atípicas a la apertura social. Puede parecer que tiene poco interés en las interacciones sociales.	
--	--	--

Tabla 1: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales 5ª edición.

Por otro lado, encontramos signos específicos de alerta en distintas edades de pacientes que pueden tener TEA.

9 meses	No suele seguir con la mirada cuando el cuidador señala o exclama.
2 meses (lo anterior más lo siguiente)	No intenta obtener un objeto fuera de su alcance llamando la atención del cuidador. Ausencia o disminución del balbuceo. Ausencia o disminución de gesticulaciones. (hacer adiós con la mano)
5 meses (lo anterior más lo siguiente)	No suele establecer contacto visual cuando habla con alguien. No extiende los brazos anticipadamente cuando van a cogerlo en brazos. No muestra atención compartida. No responde a su nombre ni dice palabras simples como “mamá” o “papá”. No responde a órdenes simples.
8 meses (lo anterior más lo siguiente)	No señala partes de su cuerpo. No dice algunas palabras con significado. No hace juego simbólico. (teléfono) No señala consistentemente un objeto con la intención de dirigir al adulto hacia este. No trae objetos a los adultos.
4 meses (lo anterior más lo siguiente)	No utiliza frases de dos palabras. No imita tareas domésticas. No muestra interés por los otros niños.

	Edades mayores de 36 meses	Mayores de 5 años	Adolescencia
COMUNICACIÓN	Desarrollo deficiente del lenguaje. Ecolalia demorada. Déficit en la comunicación no verbal. No señala para expresar interés. Ausencia de juegos de imitación social.	Entonación inapropiada. Vocabulario inusual para la edad. Limitación del lenguaje para comunicarse. Tendencia a hablar de forma espontánea de temas de su interés. Preguntas inapropiadas sin importar el contexto.	Escaso uso del lenguaje para compartir vivencias y experiencias emocionales. Ausencia de charla social. Comprensión literal del lenguaje. Dificultades para establecer conversaciones o debates adecuados a la edad.

ALTERACIONES SOCIALES	Baja respuesta a la atención conjunta. Ausencia de respuesta a la sonrisa social. Escaso uso del contacto visual para comunicarse. Falta de interés por sus iguales. Preferencia de actividades solitarias.	Dificultades para el contacto visual. Dificultades para unirse al juego de otros niños/as. No cumplimiento de las normas sociales implícitas. Las demandas sociales le desagradan o confunden.	Escaso interés por pertenecer a un grupo. Dificultades de comprensión social. Dificultades para mostrarse asertivo.
INTERESES Y CONDUCTAS	Resistencia a los cambios. Excesiva sensibilidad al ruido. Juegos repetitivos. Hipersensibilidades.	Dificultades de planificación. Dificultades para saber comportarse en situaciones imprevistas. Intereses intensos y poco compartidos	Intereses intensos y poco dirigidos a desarrollar una orientación vocacional.

Tabla 2: Los trastornos del espectro autista. Pediatría integral. (2012)

Además, Velarde-Incháustegui et al. (2021) muestran diferentes herramientas que ayudan a diagnosticar el trastorno del espectro autista, siendo las más utilizadas Modified Checklist in Toddlers – Revised (M – CHAT), Autism Diagnostic Interview Revised (ADIR – R) y Autism Diagnostic Observation Schedule (ADOS).

El M-CHAT es una herramienta que se aplica en la edad de 16 a 30 meses en la que responden los padres/madres una serie de cuestiones para detectar el riesgo de trastorno del espectro autista. Varias de ellas pueden ser ¿Su hijo responde cuando usted le llama por su nombre? ¿Le molestan a su hijo los ruidos cotidianos? Pudiendo responder solo sí o no. (Robins et al., 2009)

Por otro lado, ADIR – R es una extensa entrevista clínica de detección del TEA, consta de 93 ítems que abarcan tres áreas: lengua / comunicación, conductas e intereses restringidos, repetitivos y estereotipados e interacciones sociales. Esta entrevista requiere de experto clínico, que elabore la entrevista, y de una padre, madre o cuidador del sujeto. La persona evaluada puede ser de cualquier edad, siendo su desarrollo mental de mínimo 2 años. (Randall et al., 2018)

Y, por último, el ADOS es una escala de observación estandarizada realizada por un profesional especializado, que observa el comportamiento de una persona con sospecha de tener trastorno del espectro autista, se puede aplicar en edades muy variadas desde niños/as de 12 meses a adultos. Consta de cinco módulos donde se evalúa el comportamiento del paciente, estos varían según la edad, son: la interacción social, juego o uso imaginativo de

materiales, la comunicación y las conductas restrictivas y repetitivas. (Velarde-Incháustegui et al., 2021)

En el autismo encontramos cinco subtipos, cada uno con sus características, siendo algunas comunes entre el resto.

Autismo o síndrome de Kanner.

Conocido como el autismo clásico, habitualmente comienza a los tres años, caracterizado por una escasa o nula comunicación verbal, poca interacción social con los iguales de su alrededor, además de un bajo nivel lingüístico y estados obsesivos por objetos. (Villeda Aguilar, 2021)

Síndrome de Rett

Comienza generalmente a los cuatro años, tiene prevalencia absoluta en niñas y su causa es por el gen “MECP2” que se encuentra en el cromosoma X.

Provoca diversos síntomas destacando deformidades en las extremidades inferiores, así como produce escoliosis, alteraciones en el sueño y habla, problemas respiratorios, epilepsia y dificultades de coordinación y equilibrio. (Toledo, 2008)

Síndrome de Asperger

Caracterizado por el deterioro social, las dificultades en la comunicación y los patrones repetitivos y estereotipados, sin embargo, no existe deterioro en la comunicación y lenguaje. Para diagnosticar SA, el niño/a debe tener un lenguaje e inteligencia típica a su edad, pero un impedimento de alto nivel en la interacción social, comportamientos repetitivos. (Parraga et al., 2019)

Trastorno desintegrador infantil o síndrome de Heller.

Quienes lo padecen presentan un desarrollo normal hasta la aparición del trastorno a los tres o cuatro años, es de carácter regresivo y repentino, comienza a sufrir deterioro en sus funciones lingüísticas e intelectuales y habilidades motoras, llegan a ser personas que evitan por completo el contacto físico. (Almaraz, 2013)

Trastorno generalizado del desarrollo no especificado.

Comúnmente conocido como “autismo atípico”, engloba varios trastornos en la persona que lo padece por lo que afecta en las áreas de comunicación, interacción social y conducta a la vez, por eso es difícil de encasillar en uno de los subtipos mencionados. (Soler et al., 2010)

Sin embargo, en 2013 con la publicación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM –V, se disolvieron dichos tipos para fusionarlos en el diagnóstico del Trastorno del Espectro Autista.

Incluyendo una nota dentro del manual diciendo, “Los individuos con un diagnóstico en el DSM-IV bien establecido de Trastorno Autista, Trastorno Generalizado del desarrollo no especificado o, Trastorno de Asperger, se les debe dar el diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista” (Gómez Gerdel, 2017)

3.1.2 Síndrome de Asperger.

Tras varios estudios, Bauer (2006) consideró este trastorno más frecuente que el “autismo clásico”, ya que detectó una incidencia de 4 casos por cada 10.000 personas con autismo y a la vez, encontró el 20-25 por cada 10.000 personas con SA. Siendo este más frecuente en niños que en niñas.

“...se considera una forma de autismo de alto funcionamiento. Puede llevar a la dificultad de la interacción social y repetición de conductas. El síndrome de Asperger integra la categoría más amplia del trastorno del desarrollo, trastorno del espectro autista.” (Enciclopedia Médica, 2019)

Lorna Wing, mencionada anteriormente, fue de las primeras personas en usar el término Síndrome de Asperger en 1981 en un artículo donde describe a un grupo de adolescentes con características comunes. Siendo las siguientes según Attwood (2002):

- Carencia de empatía.
- Interacción sencilla, inapropiada y de una sola dirección.
- Poca habilidad para tener amigos.
- Lenguaje repetitivo y pedante.
- Comunicación no verbal muy pobre.
- Intensidad por determinados temas.
- Movimientos torpes y poco coordinados.

Encontramos a Christopher Gillberg (1989), médico sueco, destacó seis criterios de diagnóstico del Síndrome de asperger, siendo todos estos el resultado de una conducta social deficiente.

El primero lo denominó “Déficit social”, dentro de estos describe distintos aspectos en los que mínimo dos de ellos deben tener la persona, son:

- Incapacidad de interactuar con sus iguales.
- Falta de deseo por interactuar con sus compañeros.
- Falta de captación de las reglas sociales.

- Comportamiento social y emocional inapropiado.

Luego aparece el “Interés focalizado” con tres aspectos, de los cuales uno mínimo debe tener:

- Exclusión de otras actividades.
- Conducta repetitiva.
- Repetición sin consciencia del significado.

“Rutinas repetitivas” hace referencia al siguiente criterio de Gillberg, estas deberían darse en uno de los dos criterios siguientes:

- En otros.
- En aspectos de la vida.

Otro de los seis criterios es “Peculiaridades del habla y del lenguaje”, debiendo coincidir con al menos tres de las siguientes:

- Desarrollo tardío.
- Lenguaje superficialmente perfecto.
- Lenguaje pedante y formal.
- Pronunciación extraña, características peculiares en la voz.
- Deterioro comprensión, dificultades para entender significados literarios.

También investiga sobre “los problemas con la comunicación no verbal”, teniendo uno de los siguientes aspectos presente en la persona:

- Uso limitado de los gestos.
- Lenguaje corporal torpe.
- Expresión facial limitada.
- Mirada peculiar.
- Expresión inapropiada.
-

Por último, Gillberg incluyó la “Torpeza motora” como uno de sus seis criterios de diagnóstico, ya que, según varios estudios existe entre un 50% y 90% de personas con Síndrome de Asperger que tienen problemas de coordinación motora, en cambio, para muchos otros no forma parte de los criterios que dan lugar al SA.

SÍNDROME DE ASPERGER EN LA ETAPA DE ADOLESCENCIA		
Dificultades que pueden aparecer en esta etapa	Cualidades y aspectos positivos en esta etapa	Necesidades en esta etapa
<ul style="list-style-type: none"> - Inmadurez emocional. - Mayor conciencia de la soledad. - Aumento de las obsesiones. - Descuido de la higiene y cuidado personal. - Dificultades académicas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Fuertes valores morales. - Persistencia a alcanzar sus metas. - Deseo de superación. - Ausencia de malicia. - Personalidad transparente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfatizar las habilidades. - Motivarlos a participar en situaciones. - Directrices claras y muy explicativas. - Devolverle una imagen positiva. - Apoyo a mejorar su habilidades sociales.

Tabla 3: Elaboración propia a partir de Confederación Asperger España. (2017)

Muchas veces nos preguntamos ¿qué diferencia hay entre el Autismo de alto funcionamiento y el Síndrome de Asperger? Comparando los criterios mencionados de ambos podemos ver que encontramos similitudes y diferencias.

Según Vázquez y Martínez (2006) ambos tienen en común las dificultades características de los Trastorno del Desarrollo, trastorno en la comunicación e interacción social y en las conductas repetitivas y restrictivas.

Además, las personas con Síndrome de Asperger y autismo de alto funcionamiento presentan niveles de inteligencia normal o superior a la media. En cambio, el SA manifiesta habilidades específicas en determinadas áreas.

En 1998, Gillberg y Ehlers centraron las diferencias en cuatro áreas:

- Desarrollo cognitivo.

Las personas con SA obtienen mejores resultados en las pruebas de escala verbal, memoria y percepción auditiva que las personas con AAF. Pero a su vez tienen mayor dificultad en todo lo relacionado con las habilidades no verbales, memoria visual y percepción de emociones. (Tahoces Fernández, 2022)

- Psicomotricidad.

Un gran número de personas con SA presentan bajo nivel de coordinación motora, en cambio el AAF suelen tener un desarrollo psicomotriz adecuado, aunque los estereotipos son muy frecuentes. (Tahoces Fernández, 2022)

- Interacciones sociales.

Las personas con TEA presentan gran deterioro en las habilidades sociales, con poca capacidad para establecer relaciones, en cambio con el Síndrome de Asperger, muestran interés en relacionarse con sus iguales, pero su dificultad es emplear sus estrategias. (Vargas Parraga et al., 2019)

- Desarrollo del lenguaje.

En esta área es donde realmente aparece una gran diferencia, según varios estudios el diagnóstico del Síndrome de Asperger en el lenguaje tiene resultados normales, de hecho, destaca por la peculiaridad del habla de las personas con SA por ser demasiado formal y pedante. En cambio, las personas con AAF presentan una gran dificultad en la adquisición del lenguaje en edades tempranas, complicaciones en la comprensión del lenguaje literal, llegando a la ausencia del habla. En algunos casos pueden ser diagnosticados con dislexia. (Tahoces Fernández, 2022)

3.1.3 Marco legal

En cuanto a las leyes que amparan a las personas que padecen Trastorno del Espectro Autista son:

- *Resolución de 27 de septiembre de 2017, de la Dirección General de Políticas de Apoyo a la Discapacidad, por la que se publica el Convenio de colaboración con la Confederación Autismo España, para el desarrollo de actuaciones en el marco de la Estrategia española en trastornos del espectro del autismo.*

El objetivo de este convenio es facilitar la inclusión social de las personas con Trastorno del Espectro Autista y sensibilizar a la sociedad. Impulsando acciones colaborativas en áreas de investigación, concienciación en el ámbito educativo, etc.

- *Resolución de 16 de mayo de 2023, del Real Patronato sobre Discapacidad, por el que se publica el Convenio con la Confederación Autismo España, por el que se canaliza una subvención nominativa para la gestión del Centro Español en Trastorno Espectro del Autismo.*

En este convenio se expone una subvención destinada al Plan de acción para las personas con TEA, algunas de las acciones son la elaboración de guías, desarrollo de estudios de investigación, etc.

- *Estrategia Española en Trastorno del Espectro del Autismo, aprobada por el Gobierno de España el 6 de noviembre de 2015.*

El 2 de abril, las Naciones Unidas declaró el Día Mundial de Conciencia sobre el Autismo y, por ello, se han implementado medidas para mejorar la detección temprana del trastorno, individualizar los tratamientos, etc.

3. 2 DESARROLLO PERSONAL: Autoconocimiento y autoconcepto

El desarrollo personal lo entendemos como el proceso por el cual creces como persona adquiriendo ciertas habilidades que tienen la finalidad de mejorar la calidad de vida.

Arias Montoya et al. (2008) explican el desarrollo personal como aquello que la persona puede llegar a lograr más allá de su desarrollo natural, considerándolo un reto, a la vez que una forma de fortalecer los puntos fuertes de la persona, ya que este se basa en superar las propias limitaciones que la vida impone.

El desarrollo personal podemos considerarlo como un proyecto de vida, por el que la persona se compromete a conseguir la excelencia en todos los ámbitos de su vida, para así conseguir una vida satisfactoria. (Montoya et al., 2008)

No es un proceso continuo, en él encontraremos cambios que a veces pueden derivar en frustraciones, tristeza, etc. Es por ello que conocerse uno mismo es fundamental para saber de qué somos capaces y nuestras limitaciones y así superar momentos en los que nos sentimos estancados. (Montoya, 2008)

Una buena forma de favorecer el desarrollo personal es vincularlo a la mejora de la autoestima, donde son componentes esenciales aspectos como el autoconocimiento y autoconcepto.

La autoestima, es el juicio y el sentimiento valorativo que hacemos de nosotros mismos y de nuestra manera de ser. Ésta se aprende, cambia y se puede mejorar, y para la formación de la autoestima influyen dos aspectos: el autoconocimiento y las expectativas. (Suanes, 2019)

Las expectativas las entendemos como aquello que queremos o deseamos ser. Desde pequeños vamos construyendo nuestra propia imagen acorde a la cultura, familias y amigos en la que estamos inmersos. (Suanes, 2019)

Por otro lado, el autoconocimiento, lo entendemos como la capacidad de reconocimiento de nosotros mismo, entender nuestra emociones, cualidades, defectos y problemas, y saber gestionarlos. Este concepto es la clave para el bienestar psicológico, nos ayuda a ponernos metas realistas y saber reconocer en qué momento de nuestra vida nos encontramos. (Griselda, 2023)

Tener un autoconocimiento positivo hará que la vida personal, profesional y social siempre vaya a mejor, influyendo en el rendimiento, condicionando la motivación y contribuyendo a la salud. (Suanes, 2019)

El desarrollo del autoconocimiento es un proceso progresivo y necesita la organización de tres pilares fundamentales para su desarrollo, según Chernicoff & Rodríguez (2018) son los siguientes:

- La identidad y las metas, desarrollar una identidad integral y alcanzar unas metas requiere de un gran esfuerzo sostenido. Consideramos que una persona ha conseguido una identidad integral cuando es coherente con las decisiones tomadas en diferentes contextos y situaciones sociales, los adolescentes, según la teoría de Erickson de desarrollo psicosocial, definen la identidad como las interacciones con sus iguales y la necesidad de pertenecer a un grupo o ambiente.

Trabajar la identidad de cada uno tiene dos aspectos importantes a considerar, por un lado, identificar qué factores influyen para lograr sus metas, cómo son sus propias fortalezas y sus cualidades personales. Y, por otro lado, trabajar con los factores que ejercen como obstáculos, siendo estos creencias o actitudes. (Chernicoff & Rodríguez, 2018)

- Desarrollo de la atención, según distintos autores, es crucial en los procesos de aprendizaje de niños y jóvenes, es parte de las funciones ejecutivas que son la memoria, la capacidad de impedir respuestas y la flexibilidad cognitiva, que permiten al individuo crear metas, planear y resolver problemas.

Existen diferentes formas y estrategias que sirven para entrenar la atención, las más estudiadas son la atención enfocada, en ella implica mantener la atención en algún objeto o situación, mientras que se va monitoreando la calidad. Y, por otra parte, el monitoreo abierto, en este caso no dirige la atención a algo particular, más bien amplía la atención para incorporar en ella pensamientos, sentimientos y sensaciones de contenido emotivo. (Chernicoff & Rodríguez, 2018).

Investigadores como Davidson (2012) observan que estas técnicas también mejoran la capacidad de regular las emociones y generar mayor calma.

- Conciencia de las emociones, no saber manejar las emociones puede llegar a ser un gran obstáculo y convertirse en factores que dañen la salud mental. Para tomar conciencia de las emociones o explorarlas lo podemos hacer desde diferentes perspectivas. Primero, trabajando desde la experiencia en la que examinamos el papel de las emociones en nuestra vida. Otra perspectiva es la científica, donde podemos estudiar las emociones desde la biología y la neurociencia, ambas ayudarán a comprender los componentes que forman una emoción y la influencia que tienen en el sentir y pensar.

El autoconocimiento es un elemento fundamental para conseguir un cambio, es un proceso constante y requiere trabajo cotidiano, pero mantenerlo llega a ser valioso para toda la vida. (Chernicoff & Rodríguez, 2018)

Por otro lado, el autoconcepto es una de las variables más relevantes de la personalidad, es el concepto y la imagen que la persona tiene sobre sí mismo como ser físico y social. (García et al ,1999) Siendo el conjunto de características que definen la imagen del “yo”. (Torres, 2015)

El autoconcepto tiene un papel decisivo en el desarrollo de la personalidad, un autoconcepto positivo dará lugar al buen funcionamiento social personal y profesional y la satisfacción personal. (Esnaola & Madariaga, 2008)

En cambio, muchos de los problemas psicológicos actuales se relacionan con un autoconcepto bajo o negativo, es por eso que se considera una necesidad humana, básica para una vida sana.

Consideremos según Shavelson et al (1976) siete características o aspectos fundamentales del autoconcepto: (Peralta & Sánchez, 2003)

- El autoconcepto forma una dimensión psicológica.
- Tiene una organización jerárquica, siendo un autoconcepto general y varios autoconceptos específicos.
- El autoconcepto es estable, pero a medida que bajamos en la jerarquía se va haciendo más susceptible al cambio.
- El autoconcepto va cambiando conforme avanza la edad y se suman experiencias.
- En él encontramos aspectos descriptivos y evaluativos de uno mismo.

El autoconcepto es el resultado de un largo proceso, influido por un gran número de experiencias. Los éxitos y fracasos, el ambiente humano en el que crecemos, el estilo de vida y educativo van construyendo poco a poco, de forma impredecible, el autoconcepto.

Es una realidad muy compleja, dentro de él se distinguen autoconceptos más concretos, Roa (2013) nombra los siguientes:

- Autoconcepto físico, la percepción que tenemos de la propia apariencia física.
- Autoconcepto social, consecuencias de las relaciones sociales, de las habilidades para resolver problemas y de la aceptación de sus iguales.
- Autoconcepto personal, la percepción de la propia identidad.

- Autoconcepto emocional, se refiere al equilibrio emocional, aceptación de uno mismo y sentimiento de bienestar y satisfacción.

Centrándose la persona en estos conceptos puede mejorar completamente su desarrollo personal y así conseguir una mejora en su calidad de vida.

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA Y ADOLESCENCIA

La OMS considera y define la actividad física como cualquier movimiento corporal que se haya producido por los músculos esqueléticos exigiendo gasto de energía. Además, añade que tanto moderada como intensa, mejora la salud.

La actividad física según Barbosa y Urrea (2018) hace referencia al simple movimiento que realizamos con nuestro cuerpo. El concepto de actividad física va muy ligado a tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural.

La actividad física también se compone de las experiencias que vive una persona mediante su capacidad de movimiento, las cuales permiten vivir y adquirir conocimientos de nuestro entorno y cuerpo. Además, forma parte de nuestro día a día considerándola como una práctica social. (Airasca & Giardini, 2009)

La actividad física supone uno de los pilares básicos en las vidas de todas las personas, obteniendo así beneficios sociales, físicos y mentales. Cada día tiene más importancia generar hábitos desde pequeños para desarrollarla. (Adarve et al., 2019)

La práctica de la actividad física de forma regular da resultados en la prevención de problemas de autoestima y en las relaciones sociales. (Almagro, Dueñas & Tercedor, 2014) Además, pone de manifiesto un descenso del sedentarismo y buen mantenimiento de la salud, ya que en los últimos años encontramos que la actividad física se ha reducido a niveles muy considerables en la etapa de adolescencia, siendo esto por las innovaciones tecnológicas que nos rodean.

Los expertos señalan que los beneficios encontrados en la actividad física duran 72 horas en el cuerpo después de haberlo realizado, por lo que es crucial mantener la práctica regular y continua.

Cala & Navarro (2011) nombra alguno de los motivos por los que no debemos dejar de hacer actividad física.

- La inactividad física es responsable de 600.000 muertes todos los años.
- El sobrepeso y la obesidad causan más de 1 millón de muertes.
- En muchos países, los hombres suelen ser más activos en el ejercicio físico, pero conforme aumenta la edad, la práctica de actividad física se rechaza en ambos sexos.

En el siglo que estamos, la actividad física debería verse como una necesidad en nuestras vidas, para conseguirlo debe haber unos principios importantes que según Cala & Navarro (2011) son los siguientes:

- Toda la población debe saber una definición ancha de lo que es la actividad física.
- Mejorar los ambientes para la práctica del ejercicio físico.
- Debe ser sustentable.

La actividad física es esencial para mantener una buena salud física y mental, incorporar el ejercicio físico de manera regular en nuestras vidas nos proporcionará numerosos beneficios a corto y largo plazo.

La etapa de la adolescencia según González et al. (2011) es decisiva, los jóvenes de estas edades muestran curiosidad por su transición a la vida adulta y están abiertos a cualquier tipo de influencia que la sociedad les presente. Además, promueve la adquisición de su propio estilo de vida, fomentando que este sea saludable y educativo.

La actividad física es una herramienta poderosa para el desarrollo de los adolescentes, proporcionándoles una vida saludable y equilibrada.

Por eso Márquez (1995) reflexiona sobre la estrecha relación entre la salud orgánica y la mental al realizar actividades físicas, concretamente en la etapa de adolescencia.

1. “*Sentirse bien*”, haciendo referencia al bienestar durante y después del ejercicio, como bien sabemos la práctica del ejercicio físico aumenta la concentración, alivia la tensión y produce sensación de bienestar.

Esto da lugar al fenómeno de permanencia, considerando ciertos factores que facilitan que esto funcione o no, cómo son personales, ambientales y situacionales. (Sara Márquez, 1995)

2. “*Actividad física como terapia*”, usándola como método de prevención de posibles trastornos mentales o estados de ánimo disruptivos. Tales como la tensión, la fatiga o la depresión pueden disminuir a la vez que los niveles de energía aumentan.

La OMS resalta otro tipo de beneficios y ventajas que tiene la práctica del ejercicio físico, como puede ser la reducción de la violencia entre adolescentes y jóvenes o de comportamientos de riesgo, además de mejorar la agilidad mental y física. (Cala & Navarro, 2011)

Encontramos diferentes tipos de beneficios significativos que influyen en el desarrollo de los adolescentes.

Beneficios físicos.

El sedentarismo predomina en adolescentes, generando horas frente a pantallas, contribuyendo así a la “epidemia del siglo XXI: la obesidad y sobrepeso” acompañado de hipertensión o hipercolesterolemia. (Desiderio & Bortolazzo, 2019)

Para combatir estas situaciones debemos estimular la actividad física, sabiendo que es voluntaria y que debe generar placer y alegría, para así promover aspectos positivos como son la salud física y la educación en hábitos saludables. (Desiderio & Bortolazzo, 2019)

Estos son ejemplos de beneficios que desarrolla la práctica de ejercicio físico:

- Mejora la salud ósea y el estado muscular.
- Contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Colabora en el control del peso.
- Mejora la digestión.
- Mantiene la resistencia muscular.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Contribuye al envejecimiento saludable.

Beneficios psicológicos.

Encontramos mucha información sobre los beneficios de la actividad física a nivel psicológico, mejorando la autoconfianza, disminución de la ansiedad o depresión.

Folkins y Sime (1981) nombran posibles beneficios del ejercicio frente a la salud mental:

- El ejercicio es una forma de meditación.
- La realización de actividad física puede distraer de estímulos causantes de ansiedad.
- La mejora de aptitudes produce sensaciones de control y maestría.

Los tipos de actividad física considerados potenciadores del bienestar son de tipo aeróbico y rítmico, pudiendo reducir la ansiedad, depresión, tensión y estrés y así incrementar los niveles de energía. (Rodríguez, 2023)

Márquez (1995) hace un listado resumido de los beneficios psicológicos potenciales de la actividad física:

- Puede ir asociado a la reducción de la ansiedad y depresión.
- Puede ser empleado como complemento en casos severos de depresión.
- Contribuye a la reducción del estrés.
- Puede tener efectos emocionales beneficiosos en todas las edades y ambos sexos.

Beneficios cognitivos y sociales.

La práctica de la actividad física está equilibrada con el estilo de vida activo, muchos estudios indican que los adolescentes que practican ejercicio físico obtienen un mejor rendimiento académico. (González & Portolés, 2014)

Estudios como el de Eime et al. (2013) indican que la actividad física suele darse en contextos sociales, por lo que debido a ello los adolescentes mejoran las interacciones sociales, la integración de sus iguales y las habilidades sociales. (Martínez & Hernández, 2017)

3. 4 EL JUEGO EN LOS ESPACIOS DE OCIO

Según la Real Academia Española (2001) el ocio es “diversión u ocupación reposada, especialmente en obras de ingenio, porque estas se toman regularmente por descanso de otras tareas”.

El concepto de ocio ha ido variando con los años, se ha concebido como tiempo para el descanso, para la diversión o para la desconexión de las rutinas ordinarias. También, como tiempo libre dedicado a hacer actividades beneficiarias a la salud y prevención de enfermedades. (Galzacorta et al., 2014)

En este sentido, tenemos el concepto de ocio como algo que no se justifica y se realiza porque agrada, es algo positivo, satisfactorio y además elegido libremente por la persona, siendo separada la práctica de este de unos fines útiles. (Cuenca Cabeza et al., 2010)

En el siguiente gráfico aparecen marcadas las actividades de ocio que generalmente practica la población más a menudo

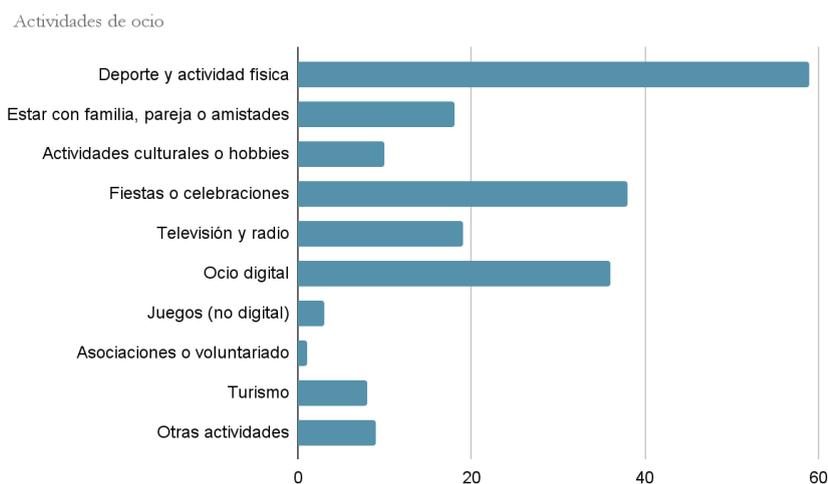


Gráfico 1: Pedagogía Social Revista Interuniversitaria (2018)

Y, por otro lado, los adolescentes y jóvenes españoles comprendidos entre 15 y 29 años, dedican su tiempo libre a estas actividades de ocio:

Ocio de adolescentes/jóvenes

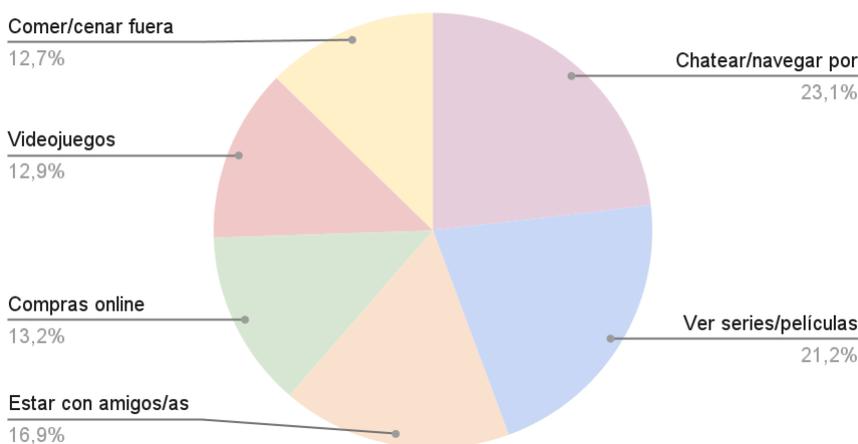


Gráfico 2: Elaboración propia a partir de EpData. (2019)

Dentro de estos espacios de ocio, fuera de espacio académico y reglados, el juego se revela como una estrategia, herramienta o instrumento que puede facilitar el aprendizaje y la comunicación entre iguales.

El juego ofrece la ventaja de adaptarse a la persona y a sus circunstancias, respondiendo a la motivación que la persona tenga para satisfacer sus necesidades.

Desde pensadores clásicos como Platón, el juego se considera una forma de entrenar habilidades o una vía útil de acceso al conocimiento. (Valencia, 2019)

El juego es una actividad que está presente en todos los seres humanos en todo su ciclo vital, solemos habituarlo en la infancia, pero es cierto que se manifiesta hasta la ancianidad.

Para muchos, el juego se identifica exclusivamente con diversión y ocio, pero su relevancia va más allá, a través del juego se transmiten valores, normas, educación, resolución de conflictos y se desarrollan muchas facetas de la personalidad. (López, 2010)

En la segunda mitad del siglo XIX, aparecen los primeros filósofos con sus teorías psicológicas sobre el juego, Karl Groos lo define como una forma de ejercitar instintos no desarrollados, además añade:

“el juego consistiría en un ejercicio preparatorio para el desarrollo de funciones que son necesarias para la época adulta. El fin del juego es el juego mismo, realiza la actividad que produce placer”

Con el juego encontramos beneficios en distintas áreas que afectan en el desarrollo y que López (2010) clasifica en las siguientes:

- **Afectividad**

La afectividad en los primeros años tiene un papel fundamental, ya que empiezan a crear su identidad y fomentar su autonomía. Por lo que el juego resulta uno de los recursos más esenciales que permite a los niños/as expresar sus sentimientos y emociones.

- **Motricidad**

Gracias al juego muchos niños/as comienzan a incorporar ciertas capacidades como son el equilibrio y la coordinación, lo que hace que influya en gran medida al desarrollo físico.

- **Inteligencia**

Con estas prácticas se fomenta el desarrollo cognitivo, la memoria y las habilidades sociales y lingüísticas, por lo que a su vez está formando la inteligencia de cada uno de ellos/as.

- **Creatividad**

A través de los juegos el niño/a comienza a tener la capacidad de imaginación favoreciendo la originalidad y la fluidez.

- **Sociabilidad**

Y, por último, en su mayoría los juegos implican comunicación e interacción social, haciéndoles practicar habilidades como son la negociación, guardar el turno o la resolución de conflictos.

López (2010) además, crea una serie de ítems para facilitar el análisis de los beneficios del juego en distintas áreas:

QUÉ ASPECTOS MEJORAN LA PRÁCTICA DEL JUEGO			
Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicomotor	Desarrollo social	Desarrollo emocional
- Estimulación de memoria, creatividad e imaginación - Desarrolla comunicación y pensamiento abstracto	- Equilibrio - Manipulación de objetos - Capacidad de imitación - Coordinación motora	<i>Juegos cooperativos</i> - Favorecer la comunicación - Disminución de las conductas <i>Juegos simbólicos</i> - Estimulación comunicativa y de moralidad - Preparación para vida adulta	- Desarrollo de la subjetividad - Facilidad para resolución de conflictos - Control de ansiedad y estrés - Satisfacción emocional

Tabla 4: El juego en la educación. Revista de la educación en Extremadura. (2010)

Muchos juegos no están adaptados a las capacidades de los niños/as, por lo que ahora tenemos los juegos inclusivos, diseñados para ser accesibles a todos sin importar edad o habilidades. (Cantábrica, 2023)

A lo largo de la escolaridad muchos niños/as no logran sentirse parte del grupo o son rechazados por cualidades propias, acompañándolos de la etiqueta “raro” por el simple hecho de no tener los mismos gustos que sus iguales, llegando a sentirse excluidos. (Vázquez et al., 2017)

En estos casos, para el bien de estos niños/as se crean juegos inclusivos donde no hay barreras que les separen por habilidades, donde fomenten la empatía y enseñen valores. (Cantábrica, 2023)

3.5 ALGUNAS PROPUESTAS EXISTENTES

Con el objetivo de seguir contextualizando esta propuesta, de todas las exploradas, es pertinente destacar dos de los proyectos encontrados que integran el Trastorno del Espectro Autista y la actividad física, obteniendo beneficiosos resultados.

La primera experiencia proviene de la Universidad de Valladolid y la Asociación Autismo Palencia, **Coopeladeando**, este proyecto consiste en una serie de actividades enfocadas en la promoción de la actividad física y del ocio, con el colectivo de personas con TEA, mediante el uso de la bicicleta.

Tuvo una duración de seis meses, en el año 2014, en la que solo acudían un día de la semana en los meses desde enero hasta junio.

Se trata de una experiencia pedagógica novedosa y alternativa, proporcionando grandes beneficios en la relaciones e interacciones sociales de los participantes. Fue un proceso multidisciplinar, ya que benefició tanto al área física como a las áreas psicológicas.

Otro aspecto importante que destacar fue el proceso de eliminación de miedos de cada usuario, a través de sesiones centradas en la generación de confianza.

El proyecto está estructurado por sesiones, incrementando paulatinamente el nivel de estas y sus evaluaciones están basadas en el ejercicio físico aprendido y demostrado y sobre ítems sobre las interacciones sociales en grupo y las habilidades sociales desarrolladas.

Los ítems que se valoraron fueron favorecer la autoestima, potenciar los beneficios físicos y psíquicos, incentivar el compañerismo, conocer las debilidades y fortalezas de cada uno, favorecer la creación de nuevas rutinas y trabajar las habilidades motrices básicas.

Este proyecto fue creado con la única finalidad de mejorar la calidad de vida de niños y niñas con TEA, entiendo cómo mejorar las relaciones sociales, ofrecer distintas posibilidades de ocio, trabajar el ejercicio físico, etc.

“Pueden ser muchas las expectativas planteadas, unas se lograrán, y quizás otras no, pero lo verdaderamente importante será saber, que este proyecto ha conseguido hacer disfrutar a los niños y niñas que participan en él” (Villalba, 2015)

Por otro lado, es reseñable destacar el proyecto **Bienestar físico, dimensión clave de la calidad en las personas con autismo**, publicado en INFAD Revista de Psicología en el 2017.

El objetivo de este proyecto es avanzar sobre el conocimiento de las personas con TEA sobre su calidad de vida, el bienestar físico y la opinión de sus familias al respecto.

En él se determinan las condiciones para mejorar la calidad de vida de las personas con Trastorno del Espectro Autista, para así saber coordinar diferentes tipos de apoyo y ayuda. Se centra en el bienestar físico como base fundamental.

Para ello, han realizado tres líneas de desarrollo, primero la evaluación de la calidad de vida desde distintos puntos de vista, perspectiva familiar, la propia persona con TEA y los profesionales que les brindan apoyo. Segundo, el desarrollo de estrategias derivadas de la experiencia, dirigidas a incorporar la perspectiva de personas con TEA en la toma de decisiones de sus propias vidas. Por último, diseño de indicadores para implantar un Modelo de Calidad de Vida en ciertas organizaciones que faciliten apoyo a este colectivo.

El proyecto ha tenido dos fases, comienza con una revisión bibliográfica sobre autismo y calidad de vida y siguió con la elaboración de un cuestionario con preguntas relacionadas a los apoyos y barreras encontradas.

Tras la recogida de información exponen dentro del bienestar físico diferentes ámbitos que intervienen en la calidad de vida siendo la nutrición, salud, higiene personal, condición física, salud y descanso y la relación con el entorno.

Concluyendo, que los resultados obtenidos indican la importancia del bienestar físico en la calidad de vida de personas con TEA, siendo esta una dimensión clave en la calidad de vida, a la vez que indican mayor vulnerabilidad ya que manifiestan alteraciones en edades tempranas relacionadas con medicación de larga duración, sedentarismo, etc.

Me gustaría destacar, como última aportación, la cantidad de proyectos o idea que hay acerca del Trastorno del Espectro Autista, para tener siempre presente su bienestar y mejorar su calidad de vida.

4. DISEÑO DE LA PROPUESTA

En la actualidad encontramos multitud de estudios que muestran los grandes beneficios que tiene la actividad física en los adolescentes, ya que no solo afecta a la salud física, sino que también influye a nivel social. (Mullor et al., 2017)

Una de las características más destacadas de adolescentes con TEA son las alteraciones en las interacciones sociales y la comunicación, ya que el desarrollo motor puede presentarle igual que los demás niños sin este trastorno, siendo este un poco más lento. (Villalba, 2015)

Si tenemos en cuenta la “pirámide de necesidades” de Maslow, en los escalones de autorrealización, el ocio tiene un papel fundamental. De ahí que este factor resulta imprescindible en la vida de todo ser humano como mecanismo de socialización y proceso de crecimiento. (López, 2024)

Por estos datos considero que es importante diseñar una propuesta donde realicen actividades físicas en lugares de ocio, como posible mejora de su calidad de vida. Antes de sugerir una propuesta concreta se presentarán algunos aspectos previos que servirán de marco de referencia para ésta. La tabla 5 presenta estos aspectos previos a considerar en la propuesta específica. Estos aspectos se desarrollan en los siguientes apartados.

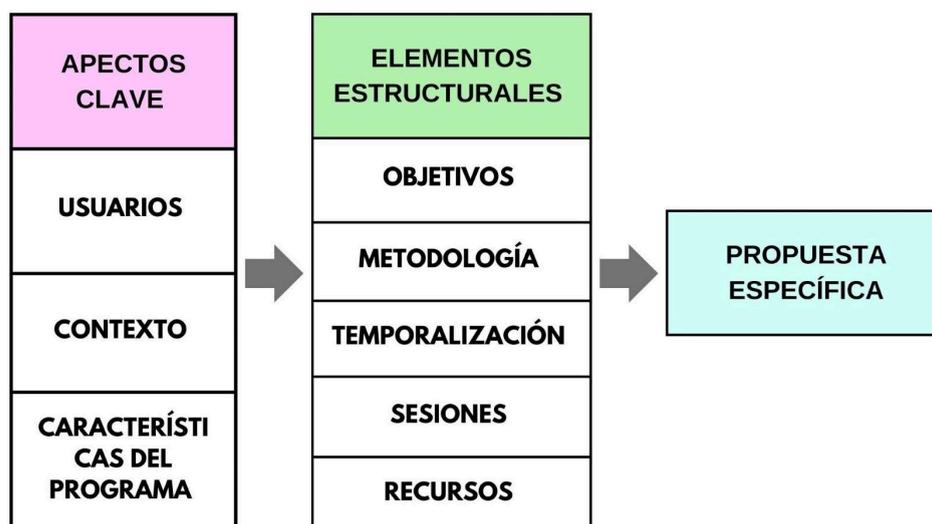


Tabla 5: Elaboración de la propuesta. Elaboración propia

4.1 ASPECTOS CLAVE

4.1.1 Contexto

A la hora de escoger un lugar donde realizar el proyecto debemos tener en cuenta que sea un lugar diseñado para realizar actividades, en un entorno seguro y donde se sientan cómodos/as para desarrollar ciertas habilidades.

Es por ello que tendrá lugar en la “Piscina Municipal” de Villanueva de la Serena, todo el campamento será al aire libre, ya que permite a los usuarios disfrutar del entorno natural y sobre todo para favorecer su bienestar físico y emocional.

4.1.2 Usuarios

La adolescencia es la etapa crucial en todo ser humano, en ella ocurre un proceso de maduración física, social y psicológica. Por eso, esta propuesta está diseñada para adolescentes en el rango de edad entre 12 - 15 años con Síndrome de Asperger.

El número máximo de usuarios para completar el funcionamiento será de 20 adolescentes.

En este proyecto también es muy importante la participación y compromiso de las familias, ya que al inicio de este sus evaluaciones serán cruciales. Además, se les hará saber todo tipo de actividades que realizan los adolescentes y un feedback cada vez que sea necesario.

Para la propuesta hay que contar con un equipo profesional con perfiles como psicopedagogos, monitores/coordinadores de ocio y tiempo libre y técnicos superiores en animación de actividades físicas y deportivas.

4.1.3 Características del programa

A continuación, se muestran las características esenciales para la realización de la propuesta diseñada:

- Tipo de programa: encontramos tres opciones a elegir, supervisado, con seguimiento o no supervisado. Se propone el uso de los dos primeros, descartando no supervisado.
- Motivación: se tendrán en cuenta los gustos de cada uno de los usuarios para así adaptar las actividades y talleres y motivarlos a realizarlo día a día.

- Tipo de ejercicio: cualquier idea de ejercicio beneficioso será bienvenida para utilizarlo. Siendo estos de flexibilidad, coordinación motora y motricidad fina y gruesa, combinándolo con estimulación cognitiva.
- Intensidad: Las actividades deben adaptarse a los ritmos de los usuarios, por ello se evitará demasiada intensidad ya que puede provocar efecto negativo, negándose a participar.
- Duración y frecuencia: Con algunas variaciones, se seguirán sugerencias de Gerber (2014), quien recomienda realizar actividad física durante 20 minutos y 3 veces por semana se ven reducidos los síntomas de estrés y aumenta la calidad del sueño.

Todas las características mostradas pueden modificarse según las necesidades individualizadas de cada usuario participante. Además, todos los talleres deberán tener más de una posibilidad de realización.

4.2 ELEMENTOS ESTRUCTURALES

A continuación, se recogen los elementos necesarios para la elaboración de la propuesta fundamentada, son los siguientes:

4.2.1 Objetivos

Será fundamental que los objetivos propuestos deban ir de lo más sencillo o lo más complejo, además individualizarlo para cada uno de los usuarios participantes.

También estos objetivos buscan la flexibilidad a cualquier tipo de modificación o imprevisto que sea necesario durante el proceso.

4.2.2 Metodología

Entendiendo la metodología como un conjunto de actividades dentro de un proceso preestablecido, que se realizan sistemáticamente para conocer y actuar sobre la realidad social (Gutiérrez, 2017), se propone la premisa básica de que el sujeto participe activamente en todo el proceso.

4.2.3 Temporalización

La duración de un proyecto no está cerrada ni limitada, cada sesión está señalada por una temporalización, pero puede variar según las circunstancias o los/as participantes.

El proyecto se hará en horario de mañana, para los adolescentes será lo más asequible, ya que en otro tipo de horario después el cansancio es más notorio y se encontrarán más fatigados, lo que provocaría poca motivación al realizar las actividades.

Los horarios establecidos en cada una de las sesiones serán premeditados para el beneficio de los adolescentes con Síndrome de Asperger, donde abundarán los descansos entre cada actividad y estas no serán de larga duración, entre 30 y 45 minutos.

En cualquier caso, en la temporalización también debemos tener en cuenta la condición física, las capacidades o habilidades de cada uno de los usuarios/as, de tal forma que la individualización también es necesaria y la metodología podría verse modificada.

4.2.4 Sesiones

Para decidir la duración de las sesiones debemos tener en cuenta que según la OMS (2022) *“el ejercicio físico debería ser practicado un mínimo de 60 minutos diarios practicando alguna actividad física, mayoritariamente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa, un mínimo de tres veces semanales”*.

Cada día estará basado en la clasificación que hace López (2010) sobre las áreas que afectan en el desarrollo de los adolescentes con Síndrome de Asperger, estas son afectividad, motricidad, habilidades cognitivas y sociabilidad. Influyendo de esta forma, cada sesión, en el desarrollo del autoconcepto y autoconocimiento.

Comenzaremos de forma progresiva, es decir, los días iniciales serán más suaves, aumentando la dificultad y el ejercicio físico conforme los días avancen.

Todas las sesiones precisarán de la misma estructura, menos los días de inicio, finalización y de salida, que se verán modificados.

4.2.5 Recursos

Los recursos que se utilizarán en el proyecto irán variando, dependiendo de la actividad propuesta en cada día. Podemos diferenciar dos tipos de recursos.

Recursos materiales, serán variados y múltiples, estarán especificados en cada una de las sesiones. Pueden variar según los cambios de las actividades.

Y recursos humanos, como son los psicopedagogos/as, monitores/as y técnicos superiores en animación de actividades físicas y deportivas., quienes intervendrán en las sesiones. Cabe destacar, el papel de las familias tanto en el inicio, como durante y al final del proyecto será esencial.

4.2.6 Evaluación

La evaluación de un proyecto Pérez (2022) la describe como *“proceso de valoración en el cual se analizan todos los elementos que intervienen en el proyecto con el fin de determinar su viabilidad y eficacia, calcular los posibles riesgos y determinar las respuestas”*.

Se realizan tres tipos de evaluaciones, inicial, continua y final.

La evaluación inicial, se realiza antes de los nuevos aprendizajes, como toma de contacto para conocer las ideas previas de los usuarios. En este caso, la toma de contacto la tendremos con las familias de los/as participantes, ya que son quienes más datos nos pueden proporcionar, de forma individualizada, de cada uno/a de las participantes.

No solo se harán evaluaciones al principio y al final, sino también durante el proceso, una evaluación continua, adaptándose al contexto de cada una de las sesiones. Evaluándose una vez realizada la sesión.

Y, por último, la evaluación final se realizará analizando la satisfacción, aprendizajes y rendimiento con el proyecto, a los profesionales sobre cómo se han sentido trabajando con este colectivo, expectativas y metas y, por último, al proyecto sobre si se han cumplido los objetivos establecidos desde el inicio.

4.3 PROPUESTA ESPECÍFICA

En este apartado se presenta la propuesta específica que recibirá el nombre de “*Campamento de aventuras y diversidad*”.

4.3.1 Objetivos

Para la realización de este proyecto, se exponen ciertos objetivos progresivos, individualizados y flexibles.

Objetivo general:

- Mejorar la calidad de vida de los adolescentes con Síndrome de Asperger.

Objetivos específicos:

- Promover la autoestima y el autoconocimiento.
- Desarrollar habilidades sociales y de comunicación.
- Aumentar las habilidades de interacción social.
- Desarrollar una mayor independencia.
- Estimular la creatividad.
- Potenciar la capacidad de adaptación.

4.3.2 Participantes

La propuesta se llevará a cabo para todos aquellos adolescentes con Síndrome de Asperger, entre 12 y 15 años de edad, que, con el consentimiento de sus padres, madres o tutores legales, quieran participar.

El equipo profesional con el que contamos será el siguiente:

- Dos psicopedagogos/as, que se encargarán de realizar las entrevistas iniciales a las familias, para conocer más al adolescente participante. Llevarán a cabo los talleres junto a los/as monitores. Y siempre, a través de la observación diaria, buscará mejorar la efectividad de las actividades.
- Dos monitores/as de ocio y tiempo libre que realizarán los talleres implementados por el programa, donde supervisarán el funcionamiento adecuado de las actividades.

- Dos técnicos superiores en animación de actividades físicas y deportivas (TAFAD) encargados de realizar todo tipo de actividades físicas y saber adaptarlas a cada uno de los usuarios.

4.3.3 Contextualización

La intervención tendrá lugar en la piscina municipal de la pequeña ciudad de Villanueva de la Serena, Badajoz. Espacio muy amplio donde encontramos muchas zonas verdes, varias piscinas y alguna que otra zona de ocio.

La propuesta se hará en su mayoría dentro de este espacio, ya que el exceso de cambio de ubicaciones puede alterar la conducta de los/as usuarios. Dentro de todo el proyecto solo encontramos una sesión en la que cambiamos de lugar, siendo esta una visita que les hará enriquecerse de información.

Se elige este lugar en concreto, ya que al ser una ciudad pequeña no encontramos fácilmente campamentos o lugares adaptados a todos los adolescentes, en este caso con Síndrome de Asperger, por ello con este tipo de proyectos les damos la suficiente visibilidad al Trastorno del Espectro Autista, concretamente Síndrome de Asperger.

4.3.4 Metodología

La metodología será activa, donde los usuarios son partícipes en todo momento de su aprendizaje, y así mantener al usuario ocupado y participativo durante el proceso. Este funcionamiento será así durante todas las sesiones, si es necesario podrá variar, dependiendo del contexto. La intervención debe individualizarse, teniendo en cuenta capacidades, características y habilidades de cada adolescente.

Además, usaremos una metodología colaborativa, promoviendo el trabajo en equipo y poniendo en práctica las habilidades sociales, como la escucha activa o la expresión de opiniones, para así conseguir cierta socialización entre los usuarios. Asimismo, la musicoterapia se emplea en todas las sesiones en las que sea posible, para mejorar el estado de ánimo, dejando a un lado la ansiedad o estrés.

La selección de los participantes del proyecto se realizará a través de unas preinscripciones realizadas por los padres, madres o tutores legales. La elección de unos y otros se basa en el orden de inscripción al campamento.

Al ser menores los participantes pueden ser obligados a participar, se evitará en todo momento este tipo de situaciones, ya que la motivación del usuario es la base principal para

participar. Por ello, se realiza una evaluación inicial, donde veremos ciertos aspectos tanto del usuario como de su progenitor, que nos harán ver en qué situación se encuentran.

En el caso de no percibir motivación por parte del usuario u observar que está siendo obligado, debemos intentar cambiar esta situación tratándolo con sus padres, madres o tutores legales.

4.3.5 Temporalización

El proyecto “*Campamento de aventuras y diversidad*” está diseñado para realizarse en un período de 15 días. En el caso de que los resultados hayan sido los deseados, habrá la posibilidad de repetirlo en los 15 días siguientes, implementando las mejoras percibidas. La idea del campamento es realizarla durante todos los meses de verano, para que los usuarios que repitan comiencen cogiendo este tipo de rutinas durante estos meses.

El proyecto consta de 12 sesiones, la duración será de cuatro horas diarias, de 10:00 a 14:00, se diseñó para mantener horarios cortos en cada parte y así conseguir durante 30 o 45 minutos la concentración del usuario, además se incluirán descansos frecuentes para prevenir el agotamiento y poder reponer energía para las siguientes actividades.

Las sesiones se adaptarán gradualmente, comenzando con actividades de baja intensidad, según avance la sesión aumentará, pero considerando todas las circunstancias de los usuarios.

Las actividades realizadas y los descansos establecidos en las sesiones serán atractivas para los participantes y así conseguir su atención durante la sesión completa.

4.3.6 Tipología y estructura de las sesiones

Tras la metodología expuesta, las sesiones serán de distintas tipologías, basándose en la clasificación de López (2010) siendo la afectividad, las habilidades cognitivas, la motricidad y la sociabilidad. Además, siguen un proceso estructural dividiéndose en sesión inicial, sesiones ordinarias, sesión salida y sesión final.

A continuación, en forma de calendario, se detallan las diferentes actividades y temáticas de cada una de las sesiones, con un código de colores establecido.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 ¡COMIENZO DEL CAMPAMENTO!	2 “CREACIÓN DE DIARIO DE EMOCIONES”
5 “GYMKANA EN EL CIRCO”	6 “CREAMOS UN MURAL”	7 “HISTORIADORES POR UN DÍA”	20 “ESCAPE ROOM”	9 “TEATRO DE EMOCIONES”
12 “HOY SOMOS CHEF’S”	13 “TEATRO EN LA VIDA REAL”	14 ¡CONOCEMOS EL PUEBLO!	15 “NUESTRA CIUDAD”	16 “EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE”
19 “SHOW DE TALENTOS”	20 ¡FIN DEL CAMPAMENTO!			

LEYENDA:

Sesión inicial del proyecto	Sesión salida	Actividades de afectividad	Actividades de motricidad	Actividades de habilidades cognitivas	Actividades de sociabilidad	Sesión final del proyecto
-----------------------------	---------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	---------------------------

SESIÓN INICIAL

Cártel del campamento Anexo 1

Una vez cerradas las inscripciones comienza el campamento. La primera sesión busca introducir tanto a los familiares como a los participantes en la metodología del proyecto.

Comenzaremos con la presentación de todos los responsables del proyecto ante los familiares, explicando quiénes somos y qué papel tendremos durante todo el campamento. Es importante dar cualquier dato que precise, para así dejar todo bien aclarado y conseguir que los familiares depositen en el equipo su confianza.

Con esta sesión pretendemos recaudar toda la información posible de los usuarios que no sea útil, para hacer un seguimiento y ajustar los objetivos de las sesiones próximas a cada uno.

ACTIVIDAD 1	¡Comienza el campamento!
BLOQUE AL QUE PERTENECE	Sesión inicial

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Favorecer la integración e interacción de los participantes. - Facilitar la adaptación al campamento.
TEMPORALIZACIÓN	<p>El horario de las sesión será de 10:00 a 14:00, estructurado de esta forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrega de materiales, 10:00 a 10:30. - Tiempo para las dinámicas de inauguración, 10:30 a 12:00. - Almuerzo, 12:00 a 12:45, - Tiempo de ejercicio físico, 12:45 a 13:30. - Tiempo libre, 13:30 a 14:00.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Comenzará el día entregando todos los materiales que el campamento les otorga, siendo estos camisetas personalizadas con cada uno de sus nombres, gorras y mochilas.</p> <p>Esta sesión está destinada a conocernos todos, por lo que comenzaremos con la dinámica “la tela de araña”. Pondremos al grupo en círculo, participando también los educadores, la primera persona coje la punta de un ovillo de lana y se lo lanza a cualquier persona del grupo, una vez haya dicho su nombre y algo que le guste, así hasta formar una tela de araña entre todos/as.</p> <p>Seguiremos con otra dinámica para conocer aspectos de cada uno de nosotros, volveremos a hacer un círculo pero en este caso lo haremos sentados, la última persona que obtuvo el ovillo de lana comenzará la dinámica. Esta persona deberá salir al centro y deberá decir alguna característica, habilidad o hobby de él/ella y todas aquellas personas que comparten esa característica, habilidad o hobby deberá levantarse e ir al centro junto con esa persona.</p> <p>Haremos un descanso para tomar el almuerzo, al ser el primer día el almuerzo lo daremos nosotros, sabiendo que puede comer cada uno/a de los participantes, preparamos una mesa donde haya todo tipo de chuches para ellos/as.</p> <p>Comienza el ejercicio físico, y como es el primer día será muy divertido ya que haremos guerra de agua, les daremos pistolas de agua, globos y varios materiales que expulsen agua, para ello dividiremos el grupo en dos y comenzamos una lucha por quién acaba más mojado.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad.

	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos materiales</u>: material del campamento(camisetas, gorras y mochilas), ovillo de lana, pistolas de agua, globos de agua y materiales que expulsan agua.
EVALUACIÓN	La evaluación se llevará a cabo al finalizar el taller. Para ello contaremos con una rúbrica de evaluación donde se expondrán unos ítems y criterios de concordancia con ellos. Dicha rúbrica irá del 1 (nada) al 4 (mucho), como se considere que se ha conseguido cada criterio. (Anexo 9.2)

Tabla 7: Estructura de la sesión inicial. Elaboración propia

SESIONES ORDINARIAS

Se llevarán a cabo todos los días, siendo las más habituales del proyecto. Se distribuyen de manera que no se solapen las temáticas de cada una, serán once sesiones.

En ellas se realizan diferentes actividades relacionadas con la afectividad, motricidad, habilidades cognitivas y sociabilidad, a la vez que el ejercicio físico. Cada una de estas temáticas corresponde a una sesión, por lo que ese día será ambientado en esta.

Todas estas sesiones siguen una misma estructura, presentadas a continuación. Debemos tener en cuenta que no es cerrada ya que puede variar según las necesidades de cada momento.

PARTES	DESARROLLO	TIEMPO
Asamblea	Todos los días comenzarán hablando sobre experiencias vividas en el día anterior, cosas significativas que les haya pasado, etc. Añadiremos un apartado donde trataremos “el día mundial” que corresponda en ese día y deberán dar su opinión.	20’
Dinámica grupal	Realizaremos una dinámica divertida cada día para que comiencen a moverse y motivarse.	15’
Actividad principal	Realización de la actividad con la temática correspondiente del día.	45’
Almuerzo	Descanso para comer un pequeño almuerzo traído de casa y recuperar energías.	20’
Actividad física	Realizaremos el juego correspondiente donde pondremos en práctica el ejercicio físico. Estará	25’

	dividido en dos, para hacer un descanso donde puedan hidratarse.	25'
Vuelta a la calma	Descansaremos el tiempo que sea necesario y deberán hidratarse.	10'
Final del día	Daremos tiempo libre hasta la hora de recogida donde podrán bañarse en la piscina o realizar cualquier actividad, siempre con supervisión.	hasta las 14:00.
Evaluación diaria	Una vez los usuarios se hayan marchado, los responsables realizaremos la evaluación diaria correspondiente a cada participante. <i>(Anexo 9.2)</i>	-

Tabla 8: Estructura de las sesiones ordinarias. Elaboración propia

Concretando las actividades, se realizarán 11 actividades, estas están divididas en cuatro bloques, afectividad, motricidad, habilidades cognitivas y sociabilidad, realizando tres actividades de cada uno de ellos, a continuación, se mostrarán una actividad de cada bloque y en los *Anexos 2.1, 2.2 y 2.3* aparecerán las restantes.

ACTIVIDAD AFECTIVIDAD	CREACIÓN DE DIARIO DE EMOCIONES
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Cómo primera actividad del campamento, crearán un diario donde podrán expresar todo tipo de emociones vividas.</p> <p>Les proporcionaremos todo material posible para poder realizar esta manualidad, daremos libertad para que puedan elegir el diseño que más les guste.</p> <p>Además, daremos varias hojas iguales con una serie de preguntas para que formen parte del diario, qué deberán rellenar todos los días. <i>(Anexo 3)</i></p> <p>Este diario será privado, pero lo deberán llevar siempre al campamento, ya que en la asamblea si alguien desea comentar algo de alguna de las preguntas establecidas, podrá hacerlo.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el autoconocimiento. - Generar un entorno de confianza.
RECURSOS	- <u>Recursos humanos</u> : dos psicopedagogos/as y dos

	<p>monitores/as.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos materiales</u>: lápices de colores, rotuladores, cartulinas, hojas con preguntas, tijeras, pegamento y grapadora.
ACTIVIDAD FÍSICA	CARRERA DE RELEVOS
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento básico.</p> <p>Dividiremos al grupo en dos equipos, cada uno de ellos deberán ponerse un nombre y formar un lema, les proporcionaremos ideas, si fuese preciso.</p> <p>Repartiremos un vaso de agua por cada uno de los miembros de los dos equipos, colocaremos a los equipos en un lado de la pista, uno detrás de otro, por filas, a sus lados tendrán un cubo lleno de agua, y en el lado contrario de la pista, encontraremos dos cubos de agua vacíos.</p> <p>Al toque del silbato, el primero de la fila, de ambos equipos, deberá rellenar el vaso de agua y volcarlo en el cubo vacío en el menor tiempo posible. Así hasta que todos los miembros del equipo lo hayan realizado.</p> <p>Después del descanso para hidratarnos, volveremos a hacer lo mismo, pero sin vasos de agua y cubos, les proporcionaremos un saco. Cuando toque el silbato, el primero de la fila, de ambos equipos, deberá ir metido dentro del saco hasta el final de la carrera, dar una vuelta a un cono y volver, seguido le da el saco al siguiente de la fila y hará lo mismo, así hasta que lo haya hecho todos los miembros del equipo y conseguir terminar la carrera.</p>
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo en equipo. - Mejorar las habilidades motoras.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos monitores/as y dos técnicos/as de

	<p>tafad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos materiales</u>: vasos de agua, cubos, sacos, conos y silbato.
--	---

Tabla 9: Estructura de una sesión ordinaria. Elaboración propia

ACTIVIDAD MOTRICIDAD	GYMKANA EN EL CIRCO
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>La primera actividad del campamento centrada en la motricidad será ambientada en el circo.</p> <p>El grupo será dividido en tres equipos, cada uno debe ponerse un nombre y crear un lema, para así presentarse en cada una de las postas de la gymkana.</p> <p>Estará dividida en cinco postas, cada una de ellas ambientada en una cualidad del circo, en cada una de ellas se encontrarán uno o varios de los profesionales, las postas son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar malabares con dos y tres bolas. - Equilibrio con zancos. - Contar chistes y conseguir que el jurado se ría. - Pasar por distintos aros, de distintos tamaños, sin tocarlos. - Mantener un globo en el aire mediante la respiración durante 3 minutos. <p>Los tres equipos deberán pasar por las cinco postas y ser evaluados con puntos, estos están basados en el trabajo en equipo, la habilidad para realizar la actividad y si se ha hecho correctamente.</p> <p>Todos los miembros del grupo deben realizar la actividad.</p> <p>Los puntos son dados mediante cartulinas de colores, siendo la amarilla de 7 puntos, la roja de 3 puntos y la azul de 10 puntos.</p> <p>Una vez hayan completado el recorrido, se hará un recuento de puntos y se premiará al equipo ganador.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Estimular las habilidades motoras.

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> disfraces de circo, bolas para malabares, zancos, aros y globos de helio.
ACTIVIDAD FÍSICA	YOGA ADAPTADA
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento básico.</p> <p>Para esta actividad adecuamos el ambiente para conseguir que sea relajado y calmado, usaremos música relajante.</p> <p>Los técnicos de TAFAD prepararán una clase de yoga completa, en la que los usuarios, con esterillas, se repartirán por la zona para acomodarse.</p> <p>Realizarán diferentes posturas características del yoga, que cada uno de ellos deberán repetir.</p>
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Promover la concentración. - Mejorar la flexibilidad. - Fomentar la relajación
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> cassette de música y esterillas.

Tabla 10: Estructura de una sesión ordinaria. Elaboración propia

ACTIVIDAD HABILIDADES COGNITIVAS	HISTORIADORES POR UN DÍA
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>El grupo será dividido en tres equipos, a cada uno les daremos el inicio y el desenlace de una historia inventada.</p> <p>Por lo que, deberán crear el desarrollo completo, daremos distintas opciones de como realizarlo, serán de forma escrita, representada o</p>

	<p>de alguna manera en la que el jurado entendamos la historia completa.</p> <p>Se valorará todo, originalidad, creatividad, participación, etc, a gusto del jurado.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Estimular la creatividad.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as y dos monitores/as. - <u>Recursos materiales</u>: disfraces, papel y bolígrafos.
ACTIVIDAD FÍSICA	TORNEO DE VOLEIBOL
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento básico.</p> <p>Para esta actividad dividimos el grupo en cuatro equipos para realizar un torneo de voleibol de 10 minutos cada partido.</p> <p>Competirán entre ellos de dos en dos, para así eliminar a los equipos y conseguir ganar.</p>
OBJETIVO	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Mejorar las habilidades motoras. - Poner en juego la competitividad.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos técnicos/as de tafad. . - <u>Recursos materiales</u>: balón de voleibol.

Tabla 11: Estructura de una sesión ordinaria. Elaboración propia

ACTIVIDAD HABILIDADES COGNITIVAS	CREACIÓN DE UN MURAL
DESARROLLO DE	En este caso, no dividiremos el grupo y la actividad durará toda la

LA ACTIVIDAD	<p>mañana.</p> <p>Les propondremos la idea de crear un mural en una de las paredes blancas del espacio en el que se está realizando el campamento.</p> <p>Entre todos harán una lluvia de ideas para la elección, les diremos que debe ser algo que represente al campamento y a todos/as los usuarios.</p> <p>Si no consiguen ponerse de acuerdo haremos de mediadores, haciendo votaciones, en caso de que sí, comenzaremos con el mural.</p> <p>Dividiremos las tareas entre todos, unos/as se encargará del boceto, otros de conseguir todos los materiales y entre todos comenzarán a realizarlo.</p> <p>Una vez realizado haremos fotos para publicarlo y darles cierto reconocimiento a los autores de la obra de arte.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Estimular la creatividad. - Fomentar la colaboración.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as y dos monitores/as. - <u>Recursos materiales</u>: papel, bolígrafo, pinturas de colores, spray y escaleras.
ACTIVIDAD FÍSICA	---
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	En este día no realizarán actividad física ya que la actividad de habilidades cognitivas durará toda la mañana.
OBJETIVO	---
RECURSOS	---

Tabla 12: Estructura de una sesión ordinaria. Elaboración propia

SESIÓN SALIDA

Inscripción a la sesión Anexo 4.

Para no convertir el campamento en una monotonía de actividades, a mediados de éste realizaremos una excursión para conocer el pueblo.

En ella visitaremos lugares y monumentos característicos de Villanueva de la Serena, donde iremos acompañados de un historiador residente en el pueblo, ofrecido voluntariamente para contarnos las leyendas e historias de todo lo que vayamos viendo.

Para ello todos los que quieran asistir deberán rellenar una autorización, (*Anexo 3*), una vez entregada contaremos cuántos somos y organizaremos la excursión, en el caso de que algún usuario/a no participe, no asistirá ese día al campamento.

ACTIVIDAD	¡CONOCEMOS EL PUEBLO!
BLOQUE AL QUE PERTENECE	Sesión salida.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Enriquecer a los/as participantes con las visitas.- Fomentar la apreciación al entorno cultural y natural.- Impulsar la escucha activa.
TEMPORALIZACIÓN	El horario de las sesión será de 10:00 a 14:00, estructurado de esta forma: <ul style="list-style-type: none">- Llegada al campamento, 10:00.- Tiempo para dar las instrucciones a los familiares sobre los horarios de recogida, de 10:00 a 10:30.- Salida, 10:30.- Descanso para un pequeño almuerzo, 12:00.- Seguimos con las visitas, 12:15.- Vuelta al campamento, 13:00.- Recogida de familiares, 14:00.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Comenzará el día revisando el listado de todos los participantes de la excursión y concretando la hora de recogida con los familiares.</p> <p>Esta sesión está destinada a conocer el pueblo en profundidad, por lo que este será el listado de lugares que se visitarán:</p> <ul style="list-style-type: none">- Parque del rodeo.- Biblioteca.

	<ul style="list-style-type: none"> - Monumento pincho de tortilla. - Mercado de abastos. - Iglesia de la Asunción. - Cárcel antigua. - Ayuntamiento. - Sala de exposiciones. <p>Para realizar estas visitas iremos acompañados/as en todo momento de un historiador, que nos irá contando acerca de sus historias, nos hará comparaciones sobre como eran antes y son ahora, además de contar curiosidades que hagan mantener la atención de los usuarios.</p> <p>Durante la primera etapa de las visitas, recorreremos cuatro lugares, que deberán ir apuntado en sus libretas y escribir algún dato que les haya llamado la atención de lo que iban contando. Seguido realizarán un descanso para comer un pequeño almuerzo traído de casa y sobre todo, tiempo para hidratarnos.</p> <p>Continuaremos con la visita, siendo nuestro último destino el Ayuntamiento, donde nos esperarán para recibirnos con diferentes comidas típicas de Villanueva de la Serena y Extremadura.</p> <p>Una vez realizada la degustación, marcharemos al campamento de vuelta en el autobús urbano, y esperemos hasta la hora de recogida realizando una asamblea tratando los datos más interesantes que han apuntado en sus libretas.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as, dos técnicos/as de tafad y un historiador voluntario. - <u>Recursos materiales:</u> gorras de sol, botellas de agua, libretas y bolígrafos.
EVALUACIÓN	<p>La evaluación se llevará a cabo al finalizar el taller. Para ello contaremos con una rúbrica de evaluación donde se expondrán unos ítems y criterios de concordancia con ellos. Dicha rúbrica irá del 1 (nada) al 4 (mucho), como se considere que se ha conseguido cada criterio.</p>

SESIÓN FINAL

Diploma Anexo 5

La última sesión será diferente a todas las anteriores, ya que queremos que todos los/as usuarios se lleven un gran sabor de boca.

Comenzaremos el día como todos, con la asamblea correspondiente, pero en esta sesión será más especial ya que, tanto usuarios como responsables, dirán de lo que más han disfrutado y que han aprendido.

Este día no habrá una actividad concreta, dividiremos el espacio para realizar juegos de mesa, manualidades o cualquier actividad recreativa que los/as usuarios quieran.

Para terminar de la mejor forma, realizaremos una fiesta en la que también estarán presente los familiares, en ella habrá música, dinámicas de grupo y comida para todos. Donde realizaremos una entrega de diplomas individuales, acreditando de la participación en el campamento y finalizamos el día, agradeciendo la participación.

ACTIVIDAD	FIN DEL CAMPAMENTO
BLOQUE AL QUE PERTENECE	Sesión final
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Celebrar los logros alcanzados. - Reflexionar acerca de las experiencias vividas. - Reconocer el esfuerzo individual.
TEMPORALIZACIÓN	<p>El horario de las sesión será de 10:00 a 14:00, estructurado de esta forma:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llegada al campamento, 10:00. - Asamblea diaria, de 10:00 a 11:00. - Realización de juegos, de 11:00 a 12:30. - Convivencia con familias y entrega de diplomas, de 12:30 a 14:00.
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	<p>Comenzará la mañana con la asamblea de todos los días, pero al finalizar de forma individual, incluyendo a los profesionales, iremos comentando algo a destacar de todos los días del campamento y algo que han aprendido.</p> <p>Realizaremos la pregunta, ¿repetirás al año que viene?, con esta respuesta podremos concluir si el/la usuario ha disfrutado.</p> <p>Una vez realizada la asamblea, preguntaremos qué juegos, manualidades o actividad quieren hacer, y poniéndose de acuerdo, dividiremos el espacio según los juegos hayan decidido. Cada uno/a puede acceder al que quiera, en cada uno de ellos habrá un responsable supervisando.</p>

	<p>Cómo última parte, realizaremos una convivencia con los familiares, prepararemos unas mesas con comida, los técnicos de tafad preparan coreografías para hacerlas con los familiares y usuarios, será un tiempo agradable para charlar sobre la experiencia con los familiares.</p> <p>Y para finalizar, haremos una entrega de diplomas individuales para cada uno de los usuarios, donde a la vez diremos unas palabras a cada uno de ellos. Además añadiremos un discurso, por parte de los profesionales, de agradecimiento a los/as usuarios y los padres, madres o tutores legales.</p>
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as, dos monitores/as, dos técnicos/as de tafad y familias de los usuarios. - <u>Recursos materiales</u>: juegos de mesa y diplomas.
EVALUACIÓN	<p>La evaluación se llevará a cabo al finalizar el taller. Para ello contaremos con una rúbrica de evaluación donde se expondrán unos ítems y criterios de concordancia con ellos. Dicha rúbrica irá del 1 (nada) al 4 (mucho), como se considere que se ha conseguido cada criterio.</p>

4.3.7 Proceso administrativo

Las preinscripciones para el campamento deben ser presenciales, de ello se encargará una persona con estudios administrativos, en ella se rellenará un formulario donde recoja información esencial de los participantes y sus padres, madres o tutores legales.

Las cuotas de participación estarán basadas en la determinación del costo del material, personal y seguros del programa completo.

Las inscripciones tendrán un plazo de dos semanas, con horario de mañana, para ser entregadas en las oficinas del campamento. Durante el proceso de recogida, habrá uno de los dos psicopedagogos supervisando a las familias y así poder realizar entrevistas informales para comprobar la situación en la que se encuentran las familias, y la motivación que el usuario tiene para participar en el proyecto.

En casos en los que el usuario se sienta desmotivado será transmitido y se tendrá en cuenta para así conseguir la motivación que necesita.

4.3.8 Evaluación

Pérez (2022) la describe la evaluación de un proyecto como *“proceso de valoración en el cual se analizan todos los elementos que intervienen en el proyecto con el fin de determinar su viabilidad y eficacia”*

En la intervención encontramos tres evaluaciones necesarias para conseguir un buen seguimiento de los/as usuarios. Estas deben dar pie a modificaciones y adecuarse al contexto o características del participante. Son las siguientes:

EVALUACIÓN INICIAL

Varias semanas antes de comenzar el proyecto, se realizará una evaluación inicial como toma de contacto con los padres, madres o tutores legales de los usuarios. Nos deberán proporcionar todo tipo de información que nos sirva para concretar y adaptar todas las actividades.

Para ello, dividiremos la entrevista en dos partes, una informal donde a modo de entrevista les haremos un cuestionario para saber gustos, aficiones, costumbres, etc, del participante. Y una parte formal, donde deberán contestar un formulario sobre las características que presenta el chico/a. (*Anexo 6*)

EVALUACIÓN CONTINUA

Cada día, después de cada sesión se realizará una evaluación, para buscar la efectividad y adecuación de las sesiones, además de marcar un seguimiento diario individualizado para considerar la evolución del usuario/a.

Contamos con la observación diaria pero esta evaluación continua se recogerá en una rúbrica, para así evaluar ítems como participación, interacciones sociales, comunicación, adaptación a los cambios, habilidades motoras y motivación. Siendo el número 1 la necesidad de mejorar y el 4 excelencia.

Con este registro se evalúa al usuario/a y a la sesión, para mejorar las siguientes con los resultados obtenidos en las evaluaciones.

Los profesionales responsables de la sesión correspondiente evaluarán esta evaluación y deberán acordar al concretar un resultado, si no se adjuntará un apartado de observaciones.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN -SESIÓN DIARIA

Nombre del participante: _____

Fecha: _____

ITEM	1	2	3	4
Participación en las sesiones	Participa raramente u opone resistencia	Participa con cierta resistencia	Participa activamente en la mayoría de actividades	Participa con entusiasmo
Interacciones sociales	Muestra dificultades graves	Interacción limitada pero lo intenta	Interactúa bien con los compañeros/as	Excelente interacción con los demás
Comunicación	Dificultades significativas para comunicarse	Comunicación limitada pero lo intenta	Buena comunicación, aunque algunas dificultades	Comunicación efectiva
Adaptación a los cambios	Muestra ansiedad ante el cambio	Muestra ansiedad pero la maneja	Maneja bien la mayoría de cambios	Se adapta a los cambios
Autonomía	Necesita ayuda constante para realizar tareas	Necesita algo de apoyo para realizar tareas	Realiza las tareas con poca ayuda	Independiente en la mayoría de tareas
Habilidades motoras	Dificultades significativas en la coordinación	Coordinación adecuada pero con ciertas dificultades	Buena coordinación	Excelentes habilidades motoras
Motivación	Muestra poco o nada de interés	Muestra interés pero necesita motivación	Muestra buena motivación	Altamente interesado y motivado/a en las actividades
Observaciones:				

Tabla 13: Rúbrica evaluación continua. Elaboración propia.

EVALUACIÓN FINAL

Una vez terminada las sesiones y el último día de finalización del campamento, realizaremos una asamblea donde charlaremos todo lo sucedido.

Para evaluar el proyecto se harán tres evaluaciones, en forma de rúbrica.

La primera estará destinada a los adolescentes que han participado en el proyecto, en ella trataremos ítems como su satisfacción con las actividades y con los profesionales responsables, aprendizajes aprendidos y si se sienten satisfechos con lo realizado.

ITEM	1	2	3	4
Satisfacción con las actividades realizadas	Las actividades no fueron interesantes	Las actividades fueron poco interesantes	Las actividades fueron interesantes	Las actividades fueron muy interesantes
Satisfacción con los profesionales	Los profesionales no fueron competentes y no brindaron apoyo	Los profesionales fueron poco competentes	Los profesionales fueron muy competentes, con algunas mejoras	Los profesionales fueron muy competentes y nos brindaron apoyo.
Aprendizajes	Los aprendizajes no	Los aprendizajes	Los aprendizajes	Los aprendizajes han

para la vida diaria	han sido relevantes ni aplicables a la vida diaria	han sido poco relevantes	han sido relevantes, pero con alguna mejora	sido relevantes y son aplicables a la vida diaria
Satisfacción con lo realizado	No cumplió las expectativas	Cumplió pocas expectativas	Cumplió todas la mayoría de expectativas	Cumplió todas las expectativas

Tabla 14: Rúbrica evaluación final a participantes. Elaboración propia.

Después, serán los profesionales que trabajaron durante el proyecto, psicopedagogos/as, monitores/as y técnicos/as de TAFAD, con ella evaluaremos sentimientos al realizar las sesiones, realización personal al trabajar con este colectivo, metas profesionales y personales.

ITEM	1	2	3	4
Satisfacción con las actividades realizadas	Las actividades no fueron interesantes	Las actividades fueron poco interesantes	Las actividades fueron interesantes	Las actividades fueron muy interesantes
Satisfacción con el colectivo	La interacción ha sido nada satisfactoria	La interacción ha sido poco satisfactoria	La interacción ha sido positiva y satisfactoria	La interacción ha sido enriquecedora, positiva y satisfactoria.
Cumplimiento de metas profesionales	Ninguna meta profesional se ha cumplido	Pocas metas profesionales se cumplieron	La mayoría de metas se cumplieron	Todas las metas se cumplieron y con éxito
Cumplimiento de metas personales	Ninguna meta personales se ha cumplido	Pocas metas personales se cumplieron	La mayoría de metas se cumplieron	Todas las metas se cumplieron y con éxito

Tabla 15: Rúbrica evaluación final a profesionales. Elaboración propia.

Y, por último, realizaremos una evaluación al proyecto de intervención realizado, sobre cumplimiento de expectativas, objetivos, satisfacción percibida con los participantes y mejoras para próximos campamentos.

ITEM	1	2	3	4
Expectativas	Las expectativas	Las expectativas	Las expectativas	Las expectativas

cumplidas	no fueron superadas	fueron superadas parcialmente	fueron superadas en gran medida	fueron superadas con éxito
Satisfacción con los participantes	Los participantes no mostraron compromiso	Los participantes mostraron compromiso, con áreas de mejora	Los participantes mostraron un buen nivel de compromiso	Los participantes mostraron un alto nivel de compromiso
Objetivos cumplidos	Ningún objetivo ha sido alcanzado	Solo algunos de los objetivos Se alcanzaron	La mayoría de objetivos se cumplieron	Todas los objetivos se cumplieron y con éxito
Observaciones a destacar para mejoras				

Tabla 16: Rúbrica evaluación final al proyecto. Elaboración propia.

5. CONCLUSIONES

Previa a la realización de este proyecto, mis expectativas eran desarrollar todos mis conocimientos, aptitudes y competencias adquiridas, y considero haberlo conseguido, al igual que con el Máster en general.

Principalmente, para elaborar este proyecto me he formado de forma completa sobre el Trastorno del Espectro Autista, a la vez que de los beneficios que aporta la actividad física a dicho colectivo.

El Trastorno del Espectro Autista, personalmente lo conocía de cerca, tras varias experiencias profesionales, pero nunca había investigado en profundidad sobre las necesidades, características o variedades de diagnósticos posibles. Es cierto, que el Síndrome de Asperger me ha hecho salir de una zona de confort, ya que en muchas ocasiones damos por hecho que todos los adolescentes tienen TEA, cuando realmente dentro de este espectro encontramos distintas variantes. Sin embargo, considero que he adquirido ciertos conocimientos que me abrirán puertas para poder tratar con este colectivo.

Para abordar este trabajo de fin de máster, retomaré los objetivos propuestos para el cumplimiento de ciertas herramientas que busquen la calidad de vida en los adolescentes con Síndrome de Asperger, y ver si servirán como propuesta futura.

Como objetivo general y principal del proyecto se propuso, “Diseñar una propuesta de intervención focalizada en el autoconocimiento y autoconcepto para así mejorar el desarrollo personal de adolescentes con Síndrome de Asperger basada en el uso del juego en entornos de ocio,”, ya que tras la recogida de información he deducido que la clave para un buen desarrollo personal es la mejora del autoconcepto y el autoconocimiento, y para poner esto en práctica, la mejor forma es fuera de contextos académicos y entornos agradables para este colectivo.

En cuanto al primer objetivo específico “Analizar los elementos esenciales que caracterizan el Trastorno del Espectro Autista”, considero que, se ha cumplido debido a las consultas de referencias bibliográficas, recogidas de Dialnet, Google académico o diferentes revistas académicas, gracias a los cuales he podido extraer la información necesaria para lograr conseguir una investigación plena, y así proponer una intervención teniendo en cuenta las características y necesidades de dicho colectivo.

Haciendo referencia al segundo objetivo, “Identificar los efectos que aporta el juego en el tratamiento del Trastorno del Espectro Autista”. Sabemos que el juego es considerado una herramienta que facilita el aprendizaje y es una vía para poder entrenar habilidades. Por

eso este objetivo se ha conseguido, ya que tras una revisión bibliográfica se han identificado los beneficios que aporta la práctica del juego y cómo puede influir en el desarrollo personal, para poder ejecutarlos en la intervención.

El siguiente objetivo, “Determinar los elementos esenciales para diseñar una propuesta ajustada en la que trabajar el desarrollo personal de adolescentes con Síndrome de Asperger”, se ha conseguido, ya que se han concluido todas las necesidades que aparecen en la etapa de adolescencia, y así crear una propuesta basada en las características que queremos desarrollar de este colectivo.

Y cómo último objetivo, “*Diseñar una propuesta específica y concreta en un contexto de ocio*” una vez analizada toda la información recogida, se ha estructurado y así poder crear una propuesta para adolescentes con Síndrome de Asperger , fuera de espacios académicos y reglados.

Durante el proceso de realización del proyecto se han presentado muy pocas dificultades, sólo podría destacar la organización durante la redacción del marco teórico, ya que abarca muchas áreas básicas, pero todas son de gran importancia. En cambio, opino que es lo más destacable de todo el proyecto ya que he conseguido recolectar mucha información de distintos autores y revistas, haciendo que mi trabajo haya sido rico en información de calidad.

Otra parte que destacar ha sido la propuesta de intervención, donde he encontrado facilidades para realizarla. Una vez abordada y estudiada la información, necesidades, carencias y características de este colectivo, las ideas de intervención aparecían sistemáticamente en mi mente.

Por último, aunque la efectividad de este proyecto no haya sido llevada a cabo, por imposibilidad de encontrar instituciones que trabajen este colectivo, creo que es una propuesta muy interesante, innovadora y que podría ser efectiva si se realizara en un futuro, también serviría como reclamo a la necesidad de valorar la importancia de conocerse a uno mismo a través del autoconcepto y autoconocimiento, y poner en rigor la empatía.

Estoy convencida que la implantación de más propuestas, en las que el punto de partida sea la mejora de la autoestima, el autoconcepto o el autoconocimiento, no solo hará que mejore el bienestar de los adolescentes con Síndrome de Asperger sino que fomentará una sociedad más inclusiva, pudiendo llevarse a cabo en otro tipo de contextos o colectivos, adaptándose a las necesidades de cada grupo.

Este proyecto ha conseguido cumplir todos sus objetivos planteados y mis expectativas iniciales, en él he encontrado toda la comodidad a la hora de indagar sobre el colectivo elegido. La realización del proyecto no ha sido sencilla, muchas búsquedas de documentos, revistas, diseño de actividades, etc. Pero todo esfuerzo y trabajo bien hecho acaba teniendo su recompensa. y personalmente me gustaría que este Trabajo de Fin de Máster sirva, algún día, como referencia y ayuda para adolescentes que lo necesiten.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Actividades de ocio de jóvenes españoles de 15 a 29 años.* (2019). EpData. <https://www.epdata.es/actividades-ocio-15-29-anos/02e35157-573f-4ca8-b8ca-0480f4ee35bc>
- Adarve, M. G., Ortega, F. Z., Sánchez, V. G., Ruz, R. P., & Sánchez, A. J. L. (2019). *Influencia de la práctica de actividad física en el autoconcepto de adolescentes. Retos*, 36(36), 342-347.
- ADOS-2. Escala de observación para el diagnóstico del autismo.* (2015, 1 abril). Hogrefe TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/ADOS-2-Escala-de-Observacion-para-el-Diagnostico-del-Autismo---2.aspx>
- Aguaded, M. C., & Almeida, N. A. (2016). El enfoque neuropsicológico del Autismo: Reto para comprender, diagnosticar y rehabilitar desde la Atención Temprana. *Revista chilena de neuropsicología*, 11(2), 34-39.
- Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar.* Argentina: Editorial Nobuko.
- Almaraz, M. C. A. (2013). Discapacidad intelectual: vivencias de una madre con un hijo afecto de síndrome de Heller. *Archivos de la Memoria*, (10), 5.
- Arberas, C., & Ruggieri, V. (2019). Autismo: Aspectos genéticos y biológicos. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(1), 16-21.
- Arias, C. C. A., Hernández, L. A. M., & Hernández, G. A. M. (2017). Trastornos del espectro autista. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*, 73(621), 773-779.
- Artigas-Pallares, J., & Paula, I. (2012). El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32(115), 567-587. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352012000300008>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2000). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (4ta ed.).

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ta ed.).

<https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Attwood, T. (2002). El síndrome de Asperger. *ED.: Paidós, Barcelona*.

Baron-Cohen, S. (1990). Autismo: un trastorno cognitivo específico de “ceguera de la mente”. *International Review of Psychiatry*, 2, 81-90.

Bauer, S. (2006). El Síndrome de Asperger. *OASIS*, 1-12.

Blanchart, J. S., Oliva, A. S., Vicedo, J. C. P., & Martínez, J. M. (2019). La formación docente ante el trastorno del espectro autista. *Sport TK*, 59-66.

<https://doi.org/10.6018/sportk.401121>

BOE-A-2017-13404 Resolución de 27 de septiembre de 2017, de la Dirección General de Políticas de Apoyo a la Discapacidad, por la que se publica el Convenio de colaboración con la Confederación Autismo España, para el desarrollo de actuaciones en el marco de la Estrategia española en trastornos del espectro del autismo. (2017, noviembre 21). https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2017-13404

BOE-A-2023-12197 Resolución de 16 de mayo de 2023, del Real Patronato sobre Discapacidad, por la que se publica el Convenio con la Confederación Autismo España, por el que se canaliza una subvención nominativa para la gestión del Centro Español en Trastorno del Espectro del Autismo. (2023, mayo 16).

https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-12197

- Cala, O. C., & Navarro, Y. B. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación física y deportes*, (159), 5.
- Cantábrica, C. (2023, 14 noviembre). *¿Qué son los juegos inclusivos? Efecto Ping Pong*. <https://educainclusion.com/que-son-los-juegos-inclusivos>
- Caro Rey, J., & Asenjo Dávila, F. (2019). Inclusión y competitividad en el deporte federado de personas con discapacidad. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (426), 362.
- CDC. (2022, abril 27). *Pruebas y diagnóstico de los trastornos del espectro autista*. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/autism/screening.html>
- Cuenca Cabeza, M., Aguilar Gutiérrez, E., & Ortega Nuere, C. (2010). *Ocio para innovar* (42.ª ed.). Universidad de Deusto.
- Cuesta Gómez, J. L., Vidriales Fernández, R., Hernández Layna, C., Plaza Sanz, M., & González Bernal, J. (2017). Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo. *INFAD Revista de Psicología, International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2017, N. 1, v. 4, p. 33-44.
- Cuxart, F., & Jané, MA. C. (1998). Evaluación conceptual de término «autismo»: una perspectiva histórica. *Revista de Historia de la Psicología*, 19(2-3), 369-388.
- Czech, H. (2019). *Hans Asperger, autismo y Tercer Reich: en busca de la verdad histórica* (Vol. 2032). NED ediciones.
- Damas Jiménez, D. (2022). Desde el origen del término autismo hasta la actualidad autista en Canarias.
- Desiderio, W. A., & Bortolazzo, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicaciones y beneficios. *Rev Asoc Méd Argent*, 132(4), 20-4.

- De Valenzuela, A. L., Caride, J. A., & Gradaílle Pernas, R. (2018). Las prácticas de ocio y su educación en los procesos de inclusión social: un estudio comparado con jóvenes (ex) tutelados en Cataluña, Galicia y Madrid. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria*.
- De Visco, E. N. M., & de Barbenza, C. M. (2008). Grupos de autoconocimiento: recurso para favorecer el desarrollo personal. *Fundamentos en Humanidades*, 9(17), 163-178.
- Estrategia Española en Trastornos del Espectro del Autismo*. (2015, diciembre 12). Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. <https://aetapi.org/download/estrategia-espanola-en-trastorno-del-espectro-del-autismo/?wpdmdl=2399>
- Galzacorta, M. A., Blanco, A. V., & Gutiérrez, E. A. (2014). Jóvenes conectados: una aproximación al ocio digital de los jóvenes españoles. *Communication papers*, 3(04), 52-68.
- García, F., & Musitu, G. (1999). *Autoconcepto forma 5*. Madrid: Tea.
- Gerber, M., Brand, S., Herrmann, C., Colledge, F., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2014). Increased objectively assessed vigorous-intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. *Physiology & behavior*, 135, 17-24.
- Gillberg, C. (1989). Asperger syndrome in 23 Swedish children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 31(4), 520-531
- Gómez Gerdel, M. de los Á. (2017). *Inclusión socioeducativa y calidad de vida de dos jóvenes con síndrome de Asperger en la Asociación AMSA*. Universidad de Málaga.
- Gonzalez, J., & Portoles, A. (2014). Extracurricular physical activity: Relations with educational motivation, academic performance and behaviors related to health. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 51-65.

- Griselda. (2023, 21 marzo). *Autoconocimiento: aprende a conocerte mejor*. Centro de Estudios de Psicología. <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>
- Gutiérrez I. (2017). Metodología de la Intervención Social. ALTAMAR.
- Hervás, A., Maristany, M., Salgado, M., & Sánchez Santos, L. (2012). Los trastornos del espectro autista. *Pediatr Integral*, 16(10), 780-94.
- Learn. (2023, 8 febrero). *Síndrome de Heller: síntomas, características, causas y tratamiento*. Isfap. <https://isfap.com/sindrome-heller-sintomas-tratamiento/>
- López, I. (2024, 11 enero). *La pirámide de Maslow: Necesidades y motivaciones humanas*. Iratxe López Psicología. <https://iratxelopezpsicologia.com/necesidades-y-motivaciones-humanas-la-piramide-de-maslow/>
- Martínez, F. D. M., & Hernández, J. G. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes. Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1).
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Montoya, L.A., de Arias, L. M. P., & Montoya, C. L. V. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 3(40), 117-119.
- Mullor, D., Gallego, J., Cangas, A. J., Aguilar-Parra, J. M., Valenzuela, L., Mateu, J. M., & López-Pardo, A. (2017). Efectividad de un programa de actividad física en personas con trastorno mental grave. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17 (67), 507-521.

- Parraga, G. C. V., Rodríguez, J. D. C., Moyano, D. M. C., & Guaycha, A. G. L. (2019). Síndrome de Asperger. *RECIMUNDO: Revista Científica de la Investigación y el Conocimiento*, 3(4), 416-433.
- Penas, R. (2022, 4 marzo). *Desarrollo personal: 5 claves fundamentales*. Somos Estupendas.
<https://somosestupendas.com/desarrollo-personal-que-es/#h-qu-es-el-desarrollo-personal>
- Pérez, A. (2022, 3 agosto). La evaluación de un proyecto. Herramienta clave para evitar el fracaso. *OBS Business School*.
<https://www.obsbusiness.school/blog/la-evaluacion-de-un-proyecto-herramienta-clave-para-evitar-el-fracaso>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.7 en línea]. <https://dle.rae.es>
- Rodríguez, R. L. (2023, 6 julio). Los aeróbicos y sus beneficios mentales y corporales. *Mejor Con Salud*.
<https://mejorconsalud.as.com/los-aerobicos-y-sus-beneficios-mentales-y-corporales/>
- Robins, D., Fein, D., & Barton, M. (2009). *M-CHAT*. AutismScreening.
<https://www.mchatscreen.com/>
- Rutter, M., Le Couteur, A., & Lord, C. (2003). *ADI-R. Autism diagnostic interview revised. Manual*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Salud mental del adolescente*. (2021, 17 noviembre). Organización Mundial de la Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Seldas, R. P. (2014). DSM-5: la nueva clasificación de los TEA.
https://auticmo.com/wp-content/uploads/2020/09/Nueva-clasificacio%CC%81n-DSMV_Rube%CC%81n_Palomo.pdf

- Soler, B. G., Muñoz, P. P., Muela, M. J. R., & Nohales, A. L. S. (2010, February). Trastorno generalizado del desarrollo no especificado. In *El éxito del esfuerzo. El trabajo colaborativo (estudio de casos)* (pp. 154-173). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- Solís García, P. (2019). La importancia del juego y sus beneficios en las áreas de desarrollo infantil. *Voces de la Educación*, 4(7), 44-51.
- Tahoces Fernández, P. (2022). *Síndrome de Asperger y Autismo de Alto Funcionamiento* [Trabajo Fin de Máster]. Universidad Pontificia Comillas.
- Toledo, J. R. (2008). Síndrome de Rett. *El Peu*, 28(3), 114-117.
- Torres, A. (2015, 17 octubre). Autoconcepto: ¿qué es y cómo se forma? *Psicología y Mente*. <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconcepto>
- Trastorno del espectro autista - Síndrome de Asperger*. (2019). Enciclopedia Médica. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001549.htm>
- Trastorno del espectro autista - Síntomas y causas - Mayo Clinic*. (2021, 29 julio). <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/autism-spectrum-disorder/symptoms-causes/syc-20352928>
- Valencia, C. C. A. (2019). Beneficios del juego en la acción pedagógica. *Foro educativo*, (33), 115-122.
- Vargas Parraga, G. C., Cárdenas Rodríguez, J. D., Cabrera Moyano, D. M., & León Guaycha, A. G. (2019). Síndrome de Asperger. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(4), 416-433.
- Vázquez Reyes, C. Ma., & Martínez Fera, M. I. (2006). *Los trastornos generales del desarrollo: una aproximación desde la práctica: el Síndrome de Asperger: respuesta educativa: volumen 2*. Consejería de Educación. Dirección General de Participación y

Solidaridad En la Educación. Junta de Andalucía.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/3070>

Vázquez Toledo, S., Liesa Orús, M. & Lozano Roy, A. (2017). Recreos Cooperativos eInclusivos a través de la metodología de Aprendizaje--Servicio. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(1), 173--185

Velarde-Incháustegui, M., Ignacio-Espíritu, M. E., & Cárdenas-Soza, A. (2021). Diagnóstico de Trastorno del Espectro Autista- TEA, adaptándonos a la nueva realidad, *Telesalud. Revista de Neuro-Psiquiatría/Revista de Neuro-psiquiatría*, 84(3), 175-182.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v84i3.4034>

Villalba Urbaneja, I. M. (2015). Un proyecto de ocio y actividad física para personas con Trastornos del Espectro Autista (TEA): coopedaleando.

Villeda Aguilar, A. M. (2021). *TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA*. Universidad Anáhuac Querétaro.
<https://anahuacgro.edu.mx/escuelacienciasdelasalud/wp-content/uploads/2021/01/6.8-pag.-19-20.pdf>

Wahlberg, E. (2020). Síndrome de Asperger. Criterios diagnósticos y cuadro clínico. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 31(150, mar.-abr.), 103-108.

World Health Organization: WHO. (2022, 5 octubre). *Actividad física*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,e%20consiguiente%20consumo%20de%20energ%C3%ADa.>

Zúñiga, A. H., Balmaña, N., & Salgado, M. (2017). Los trastornos del espectro autista (TEA). *Pediatría integral*, 21(2), 92-108.

7. ANEXOS

ANEXO 1



ANEXO 2: Actividades detalladas.

Anexo 2.1

ACTIVIDAD AFECTIVIDAD	TEATRO DE EMOCIONES
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En esta actividad harán un role-playing, dividiremos el grupo en cinco equipos, a cada uno de ellos le daremos una situación con cuatro personajes, en todas ellas habrá un problema que resolver y todos serán protagonistas.</p> <p>Les daremos tiempo para preparar dicha situación, tendrán total libertad para crear los diálogos, la única regla es que deben recrear esa situación concreta.</p> <p>Una vez el tiempo de preparación haya pasado, deberán representarla ante todos los demás, en un máximo de 5 minutos. Una vez realizada la actuación, de forma voluntaria, el resto de los participantes deberán deducir cuál ha sido el problema, qué lo ha causado y qué solución ha tenido, para así demostrar que han conseguido representarlo bien y que el resto ha estado atento a sus compañeros/as.</p>

OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar el sentimiento de empatía. - Promover la resolución de problemas. - Fomentar la comunicación.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as y dos monitores/as. - <u>Recursos materiales</u>: disfraces.
ACTIVIDAD FÍSICA	CLASES DE ZUMBA
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En este día los técnicos de TAFAD, darán clases de zumba a los participantes. Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento clásico, en este caso, al ritmo de la música.</p> <p>Principalmente los técnicos demostrarán la coreografía que van a aprender todos los/as usuarios. Una vez representada, irán yendo parte por parte de la canción y enseñando los pasos establecidos.</p> <p>Haremos un descanso para reponer energías e hidratarse.</p> <p>Seguiremos hasta que la coreografía sea aprendida por completo y sean capaces de realizarla sin la referencia de los técnicos.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo en equipo. - Mejorar las habilidades de coordinación.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales</u>: casete de música.

ACTIVIDAD AFECTIVIDAD	EMOCIONES A TRAVÉS DEL ARTE
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En esta actividad trataremos el arte.</p> <p>Les daremos una emoción a cada uno, algunas están repetidas, y cada uno de ellos en una lámina blanca, con pinturas que les proporcionaremos, deberán recrear un dibujo que le transmita la emoción que les haya tocado.</p> <p>Se valora cualquier tipo de dibujo, ya sea un garabato o algo concreto.</p> <p>Una vez realizado, de uno en uno irán exponiendo su dibujo ante los demás, y el resto de los participantes, en consenso, deberán deducir de qué emoción trata el dibujo. Después, el autor del dibujo, deberá dar una explicación de por qué ese dibujo.</p>

	Las representaciones se las podrán llevar a sus casas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la habilidad de reconocer emociones. - Representar emociones. - Fomentar la creatividad.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as y dos monitores/as. - <u>Recursos materiales</u>: pinturas acrílicas, láminas grandes blancas y papel con emoción.
ACTIVIDAD FÍSICA	ZUMBA EN EL AGUA
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En este día los técnicos de TAFAD, darán clases dentro de la piscina.</p> <p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento clásico, en este caso, dentro de la piscina y al ritmo de la música.</p> <p>Principalmente los técnicos demostrarán la coreografía que van a aprender todos los/as usuarios. En ella se usarán materiales aptos para meterlos en la piscina como bolas y aros.</p> <p>Una vez representada, irán yendo parte por parte de la canción y enseñando los pasos establecidos.</p> <p>Haremos un descanso para reponer energías.</p> <p>Seguiremos hasta que la coreografía sea aprendida por completo y sean capaces de realizarla sin la referencia de los técnicos.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Promover el trabajo en equipo. - Mejorar las habilidades de coordinación.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales</u>: casete de música, bolas y aros.

Anexo 2.2

ACTIVIDAD MOTRICIDAD	HOY SOMOS CHEF ´S
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En esta actividad pondrán en práctica la motricidad fina, realizarán galletas para comerlas en el almuerzo diario.</p> <p>Para ello tendremos la participación del hogar de mayores del pueblo, nos harán una</p>

	<p>visita y serán quienes ayuden a realizar las galletas.</p> <p>El grupo se dividirá por parejas, les daremos todos los ingredientes necesarios, y a la vez que las personas mayores van dando las instrucciones, los/as usuarios deben ir siguiéndolas.</p> <p>Una vez formada la galleta, cada pareja podrá decorarla con cualquier topping que desee, para así conseguir una gran variedad de dulces.</p> <p>Pasamos al turno de hornear y mientras se van haciendo, charlaremos con las personas mayores, les irán contando qué tipo de actividades realizan en el campamento, cómo se lo pasan, etc.</p> <p>Ya hecha la galleta, las guardaremos para poder disfrutarlas en el momento del almuerzo.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Practicar la motricidad fina. - Estimular las habilidades de coordinación.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y personas del hogar de mayores. - <u>Recursos materiales:</u> ingredientes para galletas, utensilios de cocina, hornos, platos y cubiertos.
ACTIVIDAD FÍSICA	JUEGOS OLÍMPICOS
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento clásico.</p> <p>El grupo se dividirá en cuatro equipos, cada uno será un país, entre ellos deberán debatir que deporte realizará cada uno.</p> <p>Los deportes elegidos son: natación, salto de longitud, atletismo, tenis de mesa y baloncesto.</p> <p>Estos serán siempre competidos por un miembro del equipo y tendrán un orden de realización.</p> <p>Una vez realizado el deporte se les dará una puntuación individualizada del 1 al 10, que al final, cuando hayan participado todos, se sumará y tendremos al equipo ganador.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la autoestima y autoconocimiento. - Fomentar el trabajo en equipo

RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> balón de baloncesto, raquetas de tenis de mesa, bola y tablero.
-----------------	---

ACTIVIDAD MOTRICIDAD	SHOW DE TALENTOS
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Esta actividad consiste en que por grupos, tres en concreto, nos demuestren que habilidades como actores y actrices tienen.</p> <p>Les proporcionaremos todo tipo de material y disfraces para que puedan caracterizarse, y les daremos total libertad para realizar un mini teatro, en caso de no conseguir una idea para realizar el teatro, les podremos ayudar dando recomendaciones.</p> <p>Una vez preparada la actuación, deberán representarla delante del resto del grupo, el jurado serán los responsables de la actividad.</p> <p>Cuando todos los equipos hayan finalizado la actuación, se les hará entrega de unas bandas, para así premiar su esfuerzo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1º premio: banda ganadora. - 2º premio: banda de “los más creativos/as” - 3º premio: banda de “sois lo más”.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Practicar la motricidad fina y gruesa. - Estimular las habilidades de coordinación.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> disfraces y material de teatro.
ACTIVIDAD FÍSICA	OLIMPIADAS ACUÁTICAS
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento clásico.</p> <p>El grupo se dividirá en dos equipos, entre ellos deberán debatir que deporte realizará cada uno.</p> <p>Los deportes elegidos son: carreras individuales dentro de la piscina, waterpolo,</p>

	<p>buceo y gimnasia rítmica.</p> <p>Estos serán siempre competidos por un miembro del equipo, en caso de waterpolo competirá todo el equipo completo, y tendrán un orden de realización.</p> <p>Una vez realizado el deporte se les dará una puntuación individualizada del 1 al 10, que al final, cuando hayan participado todos, se sumará y tendremos al equipo ganador.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la autoestima y autoconocimiento. - Fomentar el trabajo en equipo
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> balón de waterpolo y casete de música.

Anexo 2.3

ACTIVIDAD HABILIDADES COGNITIVAS	NUESTRA CIUDAD
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Esta actividad es individual pero dividiremos al grupo en tres partes.</p> <p>Cada persona tendrá un rol acorde a la situación social que le ha tocado. Estas pueden ser clase baja, clase media y clase alta.</p> <p>Preparamos el entorno de tal forma que en el simulemos una ciudad, donde haya un mercado, una tienda de ropa, un banco y una empresa de construcciones.</p> <p>Les proporcionaremos a todos una misma base de dinero, el único inconveniente es que según la clase social a la que pertenezcas obtendrás cada hora una mayor o menor recompensa.</p> <p>Deberán subsistir durante todo un día completo con lo que tengan, es decir, buscar trabajo, comprar comida y tener tiempo de ocio. Cada uno en base a como pueda.</p> <p>Con ello, iremos viendo cómo son capaces de gestionar el dinero que tienen, la capacidad de empatizar con la clase social que les haya tocado, etc.</p> <p>Al final de la actividad, cada uno dará su opinión sobre cómo se ha sentido respecto a su rol ejercido, si merece la pena tener mucho dinero, si han llegado a comprender que es vivir estando en clase baja, si consideran valorar más todo lo que tienen, etc.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la empatía. - Fomentar habilidades de resolución de problemas.

	- Promover el trabajo en equipo
RECURSOS	- <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> material de supermercado, cajas registradoras, disfraces y material de construcción.
ACTIVIDAD FÍSICA	----
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	En este día no realizarán actividad física ya que la actividad de habilidades cognitivas durará toda la mañana.
OBJETIVOS	----
RECURSOS	----

ACTIVIDAD HABILIDADES COGNITIVAS	ESCAPE ROOM
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Dividiremos el grupo en cuatro equipos, cada equipo deberá resolver un asesinato.</p> <p>En grupo les contaremos una historia, del encuentro de un cuerpo sin vida dentro de una mansión.</p> <p>Hay una lista de seis personajes que pueden ser el/la asesino y de seis materiales con los que se ha podido cometer el asesinato.</p> <p>Se les proporcionará un sobre con una pista en su interior, con un enigma que resolver para poder avanzar. Cada una les llevará a diferentes postas donde les proporcionarán otros sobre con pistas, así sucesivamente.</p> <p>Basándose en las pistas que han obtenido sacarán una conclusión, debatiendo su lógica y cómo lograron deducirlo.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar la habilidad de razonamiento. - Fomentar la resolución de problemas.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> sobres y papel.

ACTIVIDAD FÍSICA	CIRCUITO DEPORTIVO
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>Comenzará la actividad con un calentamiento y estiramiento clásico.</p> <p>En esta actividad deberán ponerse por parejas para realizar el circuito con ejercicios físicos.</p> <p>Estos irán de intensidad leve a grave, serán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de comba. - Botes de pelota - Aros hula hula. - Mayor número de flexiones. - Burpees. - Carrera de relevos, en este caso esta posta será de dos parejas. - Equilibrio. <p>El circuito comenzará cuando la música suene, una vez se para la música, cada pareja deberá acudir a una posta para realizarla.</p> <p>Siempre se quedarán tres parejas sin hacer nada, por eso la rapidez para acudir a una posta es importante y así acabar antes.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar las habilidades motoras. - Desarrollar la agilidad. - Fomentar el trabajo en equipo.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos:</u> dos psicopedagogos/as, dos monitores/as y dos técnicos/as de tafad. - <u>Recursos materiales:</u> casete de música, esterillas, aros y cuerdas.

Anexo 2.3

ACTIVIDAD SOCIABILIDAD	TEATRO EN LA VIDA REAL
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	<p>En esta actividad estará dividida en cinco grupos, a cada uno de ellos les daremos una situación de la vida cotidiana, se repetirán por lo que veremos diferentes perspectivas.</p> <p>Situaciones como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Debate de opiniones sobre un tema a elección propia del grupo. - Situación en la que deban saber decir que no.

	<ul style="list-style-type: none"> - Tu grupo de amigos te incita a tener la misma opinión que el resto. <p>Les daremos libertad para interpretar la situación y elegir que papel interpreta cada miembro del equipo.</p> <p>Una vez realizada debatiremos sobre sus experiencias vividas mientras actuaban, si se han llegado a sentir identificados/as y si les has resultado fácil o no.</p>
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar el trabajo en equipo. - Estimular la creatividad. - Fomentar la colaboración.
RECURSOS	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Recursos humanos</u>: dos psicopedagogos/as y dos monitores/as. - <u>Recursos materiales</u>: papel y bolígrafo.
ACTIVIDAD FÍSICA	---
DESARROLLO DE ACTIVIDAD	En este día no realizarán actividad física ya que la actividad de habilidades cognitivas durará toda la mañana.
OBJETIVOS	---
RECURSOS	---

ANEXO 4

DÍA DE EXCURSIÓN POR VILLANUEVA DE LA SERENA

PARQUE DEL RODEO



IGLESIA DE LA ASUNION



ANTIGUA CÁRCEL



PINCHO DE TORTILLA



Autorización para la excursión:

Yo, _____, siendo su _____, autorizo a _____, a participar en la excursión programada para el día 14 de Agosto. Acepto que estará bajo la supervisión de los profesionales durante la excursión y me comprometo a recogerlo/a puntualmente al final del día en el lugar designado.

Firma: _____



ANEXO 6

CAMPAMENTO URBANO SÍNDROME DE ASPERGER

¡Demosle la oportunidad de
brillar!

- ¿Cuáles son los intereses o pasatiempos de su hijo/a?
- ¿Hay algún tema que le apasione particularmente?
- ¿Cuáles son las áreas en las que su hijo/a destaca?
- ¿Tiene su hijo/a alguna rutina diaria?
- ¿Usa alguna estrategia para comunicarse con su hijo/a?
- ¿Su hijo/a se encuentra cómodo en algún entorno específico?
- ¿Cómo maneja su hijo/a las interacciones sociales?
- ¿Su hijo/a tiene algún tipo de sensibilidad?
- ¿Cómo le ayudan a manejar dichas sensibilidades?
- ¿Usan algún tipo de apoyo o terapia con su hijo/a?
- ¿Qué tipo de actividades prefiere evitar su hijo/a?
- ¿Qué dinámica familiar usáis a diario?
- ¿Qué aspiraciones tiene su hijo/a para el futuro?
- ¿Qué herramientas nos dais para conseguir que su hijo/a se sienta cómodo/a?
- ¿Qué objetivo queréis conseguir con este campamento a corto plazo?

CUESTIONARIO PARA FAMILIAS

CAMPAMENTO URBANO SÍNDROME DE ASPERGER

¡Démole la oportunidad de brillar!

Nombre del usuario/a participante: _____

Nombres de los miembros de la familia: 1. _____
2. _____
3. _____

1. ¿A tu hijo/a le resulta complicado comprender las emociones de las demás personas?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

2. ¿Tu hijo/a prefiere las rutinas y se siente incómodo/a ante los cambios de planes inesperados?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

3. ¿Sus intereses son muy intensos con ciertos temas?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

4. ¿Tiene a hablar demasiado sobre sus temas de interés?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

5. ¿Se siente incómodo/a en ciertas situaciones sociales?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

6. ¿Le resulta complicado comprender las normas sociales?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

7. ¿Su hijo/a encuentra dificultades en la coordinación motora?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

8. ¿Prefiere actividades en solitario ante que las grupales?

- Sí
- Siempre
- A veces
- Nunca

Comentarios que añadir o aspectos que debamos saber: