

OCIO COMO MEJORA DE LAS FACULTADES COGNITIVAS, MOTORAS Y SOCIALES EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Rosa Goig Martínez, Sandra Ávila Otero, Isabel Martínez Sánchez
Universidad Nacional de Educación a Distancia

Se analiza el potencial del ocio como herramienta para mejorar las facultades cognitivas, motoras y sociales en personas con discapacidad intelectual. El ocio, considerado un derecho universal, tiene que ser accesible para todos los individuos, por lo que se debe generar conciencia en torno a sus beneficios. La implementación de propuestas de actividades de ocio para personas con discapacidad intelectual todavía requiere de muchos esfuerzos con el objetivo de ofrecer propuestas diversificadas que se ajusten a las expectativas e intereses de este colectivo, que puede mejorar, entre otras dimensiones, su capacidad de aprendizaje, su nivel de atención o sus destrezas motrices. Se diseña e implementa un proyecto de ocio inclusivo consistente en 13 sesiones de hora y media. A la luz de los hallazgos obtenidos, se destaca en primer lugar la diversidad de las personas con discapacidad intelectual, que tienen preferencias variadas en cuanto a las actividades a realizar.

1. INTRODUCCIÓN

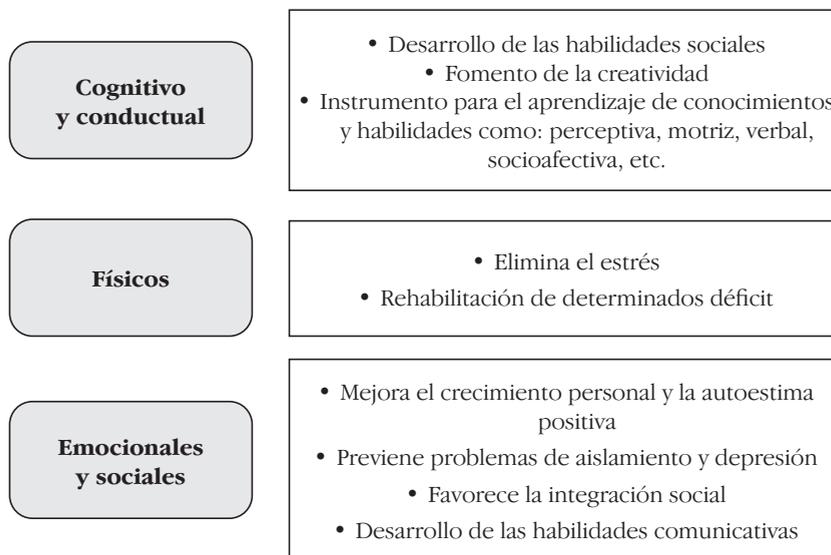
El concepto de discapacidad ha evolucionado a lo largo del tiempo y se ha delimitado tanto a nivel legislativo como sociosanitario. En la actualidad, la discapacidad es un constructo en progresión que, en lugar de definirse desde un prisma centrado en las necesidades de este colectivo se vincula a un conjunto de barreras a erradicar a fin de que estos individuos puedan trazar su plan de vida, ejerciendo con plena igualdad de oportunidades todos sus derechos sociales, erradicando cualquier fuente de discriminación (Maldonado y Jorge, 2013). En consecuencia, el tratamiento de la discapacidad se conecta a tres conceptos esen-

ciales: inclusión social, independencia y autodeterminación, que son los pilares sobre los que se establece la igualdad que demanda este colectivo.

Para su socialización, las personas con discapacidad requieren desarrollar sus habilidades sociales y comunicativas, que son imprescindibles en la interacción con los demás (Ladrón de Guevara, 2017). En consecuencia, desde la animación sociocultural debe promoverse el desarrollo de la escucha activa, el asertividad, el respeto, la regulación emocional y la empatía, entre otras dimensiones que permiten establecer una relación interpersonal efectiva. Los profesionales de la animación sociocultural pueden promover mediante diversas técnicas la adquisición de las destrezas necesarias para la interacción, entre las que se destaca la motivación al individuo para que participen en intercambios comunicativos y la práctica específica con consejos y herramientas que ayuden a conducir las conversaciones. El desarrollo de las habilidades sociales y comunicativas constituye una premisa para la participación en propuestas de ocio inclusivo, en tanto que las actividades de tiempo libre implican la relación social y la expansión de habilidades mediante la integración en un colectivo del individuo.

Las actividades de ocio permiten la obtención de un conjunto de beneficios que inciden sobre las esferas cognitivo y conductual, física y socioemocional del individuo con discapacidad. Los beneficios se resumen en la Figura 1.

Figura 1. Beneficios Ocio y Tiempo Libre.



Fuente: Trilla (2005).

Tal y como se resume en la Figura 1, el ocio se relaciona con un conjunto de beneficios que repercuten sobre el bienestar integral del individuo, para cuya obtención es imprescindible que la actividad reúna ciertos requisitos, dentro de los que se destaca la participación en un contexto inclusivo en el que las personas con discapacidad puedan ejercer su derecho a integrarse. Las actividades de ocio son muy variadas y, dentro de las posibilidades existentes, las lúdicas en particular permiten desarrollar un conjunto de beneficios más específicos que se recopilan en la Tabla 1.

Tabla 1. Beneficios del juego en personas con discapacidad.

Beneficios	
A nivel cognitivo	Desarrollo de la atención, la memoria y la percepción. Capacidad de síntesis, asociación, abstracción, simbolismo, planificación y resolución de problemas.
A nivel motor	Proporciona posibilidades de movimiento, manipulación y exploración con el entorno.
A nivel afectivo-emocional	Mejora el autoconcepto y aceptación de los demás.
A nivel comunicativo y lingüístico	Se fomenta la intención comunicativa mediante un lenguaje funcional.
A nivel social	Mejora las relaciones sociales con sus compañeros y aprende a seguir unas normas.

Fuente: Elaboración propia.

En individuos con discapacidad intelectual, la participación en actividades lúdicas es positiva porque favorece la comprensión de situaciones en entornos flexibles dentro de los que se promueve la espontaneidad.

En cuanto a las actividades de expresión artística, los estudios han demostrado que favorecen la expresividad del individuo, en tanto que ofrecen nuevas formas para que la persona analice de forma introspectiva sus emociones y pensamientos, comunicándose con el entorno mediante la creatividad. Dentro de las actividades artística se identifican el teatro (Eizaguirre, 2009), la pintura (Arias, 2017) o la musicoterapia (Gento, 2012), entre otras. Cada una de estas actividades presenta un potencial propio para desarrollar en el individuo la creatividad y promueven un entorno en el que establecer relaciones significativas.

Por otro lado, las actividades de carácter físico, como las deportivas (Asún, 2016), contribuyen a la inclusión social además de favorecer, aunque no en exclu-

siva, el desarrollo psicomotor y la coordinación. Conjuntamente, los talleres de cocina o educación ambiental (Santos, Bálaez, Soler, Llopiz, y Marín, 2013) favorecen el conocimiento del entorno y la asimilación de procesos causales, además de contribuir a la autonomía personal mediante la oportunidad de la que dispone el individuo para tomar decisiones. En último lugar, se ha de mencionar que las TIC como herramienta permiten realizar adaptaciones sobre las propuestas de ocio, mejorando su accesibilidad o complementando ciertos procesos (por ejemplo, como herramienta de comunicación), además de ofrecer la posibilidad de desarrollar actividades basadas en su utilización (Arrieta, 2019). La selección de las actividades que integran la propuesta tendrá que realizarse considerando los intereses y preferencias del grupo, tal y como se verá más adelante.

2. ESTUDIOS PREVIOS

En los últimos años se ha documentado un interés creciente en la investigación académica en torno a los efectos de las actividades de ocio, promovidas desde la animación sociocultural, que se dirigen a personas con discapacidad. Entre estos estudios se destaca el de Vicente Calderón (2015) en el que se describen las características que han de reunir las propuestas de ocio destinadas a personas con discapacidad intelectual, o la de Sevilla (2012), consistente en un plan dirigido a desarrollar actividades de ocio inclusivas. En línea con este último, destaca el estudio de Ruiloba (2014), en que se subraya la importancia de la equidad en el acceso a las actividades de ocio en individuos con discapacidad intelectual.

3. ANÁLISIS DE LA REALIDAD

El proyecto se ha planificado para llevarse a cabo en el Centro de Discapacidad “Sierra de Loja”, situado en el municipio de Loja, en la provincia de Granada. El nivel socioeconómico de esta población es medio-bajo, debido a que la ocupación mayoritaria es la agricultura y se trata de un sector estacional. El centro cuenta con 95 plazas y se divide en tres áreas: residencia gravemente afectados (RGA), centro ocupacional y residencia de hombres y mujeres. Los usuarios a los que se destina la propuesta tienen edades comprendidas entre los 40 y 50 años, conformándose un grupo para la intervención de 14 individuos (8 hombres y 6 mujeres). Los integrantes de la intervención son muy participativos y trabajadores, lo que genera un clima muy positivo para la implementación del proyecto.

4. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

4.1. PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

El proyecto se diseña con la finalidad de mejorar las facultades cognitivas, sociales y participativas del grupo, promoviendo su inclusión a través del ocio. Entre las actividades que se conciben se integran propuestas deportivas, de expresión artística, un taller de cocina, actividades basadas en el uso de las TIC, juegos cooperativos y educación ambiental.

Los objetivos que se han planteado son los siguientes:

Objetivo general

- Estimular las capacidades cognitivas, motoras y sociales en personas con discapacidad a través de actividades de ocio y tiempo libre.

Objetivos específicos

- Desarrollar las habilidades comunicativas y sociales, así como la psicomotricidad y las emociones positivas mediante la participación de actividades de ocio.
- Adquirir una autoestima positiva y promover la autonomía personal de los participantes.
- Promover la participación y la cooperación en el grupo.
- Flexibilizar las actividades para que sean accesibles a todos los usuarios.

4.2. METODOLOGÍA Y ACTIVIDADES

El enfoque desde el que se diseña el proyecto es esencialmente cooperativo, metodología desde la que se integra a los participantes en un grupo dentro del que pueden poner en práctica sus habilidades comunicativas y sociales mediante la interacción. Con este enfoque, se pretende incentivar en el individuo la expansión de sus habilidades a partir de la relación con el grupo, siendo imprescindible la comunicación con los demás para alcanzar los objetivos de cada actividad. Las competencias que se ven involucradas en la propuesta son las siguientes (véase Tabla 2).

Tabla 2. Competencias para desarrollar con la intervención educativa.

Competencias
Competencia comunicativa y de expresión personal
Competencia de autonomía personal
Competencia en trabajo en equipo
Competencia emocional
Competencia hacia el respeto y la pluralidad
Competencia social y ciudadana
Competencia física y deportiva
Competencia en el ocio y el tiempo libre
Competencia motivacional
Competencia participativa

Fuente: Elaboración propia.

El proyecto se lleva a cabo durante 13 sesiones de una hora y media de duración, siguiendo el cronograma siguiente.

Figura 2. Cronograma de actividades.

MESES	FEBRERO				MARZO				ABRIL				
DÍAS	5	12	19	26	4	11	18	25	1	8	15	22	29
ACTIVIDADES	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6	Sesión 7	Sesión 8	Sesión 9	Sesión 10	Sesión 11	Sesión 12	Sesión 13
“Lluvia de ideas”													
Teatro													
Baloncesto													
Música													
Tics													
Natación													
Jardinería													
Cocina													
Pintura													
Atletismo													
Juegos recreativos													

Fuente: Elaboración propia.

Se reflejan seguidamente las sesiones que componen el programa.

Sesión 1

Se presentará el proyecto y se indagará en torno a las preferencias sobre las actividades a incluir mediante la técnica de la “Lluvia de ideas”. A partir de estas ideas se elaborará la propuesta.

Sesión 2

Se trabajará en un taller de teatro, con diferentes juegos de roles en los que los individuos puedan contribuir al desarrollo de su creatividad y comunicarse con los demás. Los juegos previstos son los siguientes:

“Las esquinas de las emociones”

Los usuarios se dividirán en cuatro equipos y cada equipo tiene que posicionarse en una esquina del aula/taller. La monitora le asignará al azar a cada grupo una emoción (enfadado, feliz, asustado, sorprendido) y representarán frases desde dicha emoción.

“El círculo de los personajes”

La monitora dibujará un gran círculo en el suelo, en el cual los usuarios tienen que posicionarse en él de forma que todos se puedan visualizar. La monitora repartirá un personaje a cada usuario (princesas, príncipes, caballeros, campesinos, etc.). Una vez que todos los usuarios dispongan de sus personajes deberán pensar una frase característica de su personaje y memorizarla. Por último, todos los usuarios deben de posicionarse sobre el círculo y la monitora explicará las reglas del juego. El juego se basará en pasarse una pelota entre los participantes del juego y cuando la monitora diga “Stop” el usuario que disponga de la pelota entre sus manos deberá recitar la frase característica de su personaje. Esta actuación se repetirá varias veces, de forma que todos los participantes puedan expresar las frases de sus personajes.

Sesión 3

Se trabajarán los “Juegos recreativos”, para lo que se han seleccionado dos:

“El sombrero loco”

Se pedirá a los usuarios que se distribuyan en forma de círculo mirando hacia el centro. La monitora les explicará que para la realización de este juego disponemos de un sombrero loco y que la persona que lo reciba deberá de realizar unos movimientos y gestos característicos. Los demás compañeros sin embargo realizarán todos los movimientos contrarios al sombrero loco. En un primer lugar, comienza la monitora y hace cerrar los ojos a todos los participantes y coloca el sombrero sobre uno de los usuarios. Una vez realizados los gestos será éste el que ponga el sombrero ahora a sus compañeros. El sombrero irá rotando de forma que todos los usuarios participen en el juego.

“Mi globo no se toca”

Necesitaremos un globo y un trocito de lana, de forma que cada integrante del grupo tendrá que atarse el globo a su tobillo con un trozo de lana. Todos los usuarios se distribuirán por todo el taller y deberán de ser lo más hábiles posibles, de forma que tendrán que intentar explotar el globo de los compañeros, pero evitar que exploten el suyo propio. El ganador de este juego será la persona que una vez explotados todos los globos del grupo conserve el suyo sin explotar. A través de este juego desarrollan las habilidades motrices, cognitivas, sociales y un gran principio de autoestima y diversión.

Sesión 4

Se realiza una actividad deportiva de “Baloncesto”. En primer lugar, se explican las reglas del juego y se crean dos equipos, que jugarán un partido tras haberse practicado previamente con tiros a canasta y juegos de calentamiento.

Sesión 5

Se practicará con un taller de musicoterapia, empleando la música como vehículo para la expresión, la comunicación y la participación. Se realizan dos juegos:

“El mar”

Los usuarios se dispondrán en círculo alrededor de un paracaídas (Tela circular con colores). La monitora simulará que el paracaídas es como las olas del mar y que se moverá de acuerdo con sonidos fuertes o débiles. Por tanto, la monitora pondrá unas piezas musicales con diferentes ritmos y tienen que mover la tela de acuerdo con el ritmo que presente la música, si la música es lenta la tela del paracaídas se moverá lentamente, por lo contrario, si suena rápida se moverá más rápidamente. Cuando finalice cada canción todos los usuarios deberán colocarse debajo del paracaídas. Esta actividad se repetirá tantas veces como piezas de música se dispongan y se realizará un breve descanso de cinco minutos a mitad de la actividad.

“Esta es mi orquesta”

Los usuarios se dispondrán en gran grupo y el objetivo que se persigue es crear entre todos los participantes una obra musical con instrumentos de percusión. Para ello cada uno de ellos dispondrá de una serie de instrumentos (platillos, triángulos, tambores, maracas, xilófono, pandereta, etc.) La monitora explicará cómo se utiliza cada uno de los instrumentos y realizarán unas pruebas de forma que practiquen con cada uno de los instrumentos que les ha tocado. Por último, para finalizar la actividad se va a realizar una breve obra musical con todos los instrumentos de percusión, cada instrumento sonará de acuerdo con las indicaciones de la monitora.

Sesión 6

Se practica con los siguientes “Juegos recreativos”:

“Nico y el robot”

La monitora elegirá a un participante que será el robot y a otro que será Nico, el cual tiene que adivinar los movimientos. El juego consiste en que los compañeros tienen que colocar al robot con un movimiento y el otro usuario (Nico) tiene que observar en qué posición se ha quedado, posteriormente tiene que abandonar el grupo momentáneamente mientras los compañeros tienen que modificar un movimiento del robot. El movimiento, el cual se ha modificado, tiene que ser adivinado por el otro usuario. Esta acción se repetirá de forma que todos los usuarios participen en el desarrollo de esta actividad.

“Tierra y agua”

Delimitaremos el espacio en dos con una cuerda. En un lado de la cuerda será “Agua” y al otro lado será “tierra”. Los usuarios tendrán que ir pasando de un sitio a otro con un solo movimiento según las directrices de la monitora. Si la monitora dice “Agua” todos los participantes tienen que cambiar su posición hacia donde esté delimitada la parte de agua, así mismo con tierra. Los usuarios dispondrán de tres oportunidades en las que podrán equivocarse, pero una vez agotadas serán eliminados del juego. El ganador de este juego será aquella persona que se quede sin ser eliminado en el campo de juego.

Sesión 7

Se realizará una visita al centro cívico de Loja “Adolfo Suarez” donde van a recibir unas clases prácticas sobre el uso de las tecnologías de la información y de la comunicación. Se realizarán juegos pedagógicos que permitirán el desarrollo de la competencia digital.

Sesión 8

Se va a realizar la actividad deportiva de “Natación” en la piscina de Loja. La impartirán profesionales y consistirá en un calentamiento previo y en ejercicios de Aquagym.

Sesión 9

Se realizará un taller de medio ambiente y sensibilización sobre los problemas ambientales, planteándose un debate con los usuarios. Además, se realizará una ruta por el entorno.

Sesión 10

Se trabajará con un taller de cocina, consistente en realizar unas galletas decoradas. Los usuarios realizarán la receta de unas galletas con ayuda del personal de cocina y las decorarán para compartirlas posteriormente con los usuarios del centro.

Sesión 11

Se trabaja de nuevo con “Juegos recreativos” con la finalidad de fomentar la comunicación, el trabajo en grupo y aumentar la motivación de los participantes. Los juegos son:

“Concurso de las palabras”

Los usuarios se van a disponer en parejas, se situarán enfrente uno del otro. En este juego la monitora dirá una letra que será escrita en la pizarra para su correcta identificación y empezará una pareja, tendrá que decir todas las palabras que sabe con esa letra. Cada pareja dispondrá de un tiempo, cuando el tiempo acabe pasará a la pareja de al lado. En este juego ganará la pareja que más palabras haya contabilizado la monitora durante el periodo de tiempo concretado. En caso de que nos encontremos con algunas parejas empatadas se procederá a la realización de un desempate. El desempate consistirá en pronunciar tantas palabras se pueda de acuerdo con la inicial que la monitora proponga, en el desempate no existe tiempo y por tanto el ganador será la pareja que más palabras contabilice.

“¿Quién es?”

Se sentarán en círculo. A un usuario se le tapan los ojos y se colocará en el centro del círculo. Posteriormente, la monitora nombrará a un integrante del círculo que será la persona que tiene que adivinar el usuario que se encuentra en el centro con los ojos tapados.

Sesión 12

En esta sesión se realizará una actividad/taller de pintura para fomentar la creatividad. La monitora ayudará a los usuarios mediante papel calca a dibujar lo que quieran y después lo colorearán con pintura.

Sesión 13

Se realiza la actividad deportiva de “Atletismo” en el estadio de atletismo “Medina Lauxa”. La actividad constará de tres partes, en un primer lugar realizará una carrera aproximada de setenta metros, después realizarán una carrera de relevos y, por último, desarrollarán lanzamientos y saltos.

5. EVALUACIÓN

La evaluación del proyecto será inicial, continua y final. A tal fin, las técnicas utilizadas son la observación participante, el diario de campo, tablas de evaluación para cada actividad, autoevaluación y, por último, la tabla de evaluación de los profesionales implicados en el proyecto.

Para la evaluación inicial se formuló la elaboración de una “lluvia de ideas” con los usuarios del centro que participan en el proyecto. Se les propuso que eligieran una serie de actividades de ocio y tiempo libre para desarrollar dentro del aula/ taller que más se ajustaban a sus preferencias y se activó la participación con preguntas guía, como las siguientes: ¿Qué actividades os gusta hacer en vuestro tiempo libre?, ¿Preferís más las actividades dentro o fuera del taller?, ¿Qué actividades os gustaría realizar?, ¿Os interesaría realizar actividades fuera del centro? Todos los usuarios supieron responder de forma correcta a todas las cuestiones y se pudieron establecer las preferencias. Se destacan algunas aportaciones:

P1: “Actividades fuera del centro como excursiones”.

P2 “Me gusta pintar”

P4 “Yo quiero realizar deporte”

P6 “Excursiones al campo”

P7 “Me gustaría realizar actividades con música”

P9 “Quiero jugar con mis compañeros”

Estas ideas se tuvieron en cuenta en la planificación de las actividades. En segundo lugar, se lleva a cabo un seguimiento continuado de los usuarios y cada una de las actividades realizadas mediante la observación directa y el registro en el diario de campo del desarrollo de cada una de las actividades y la consecución de los objetivos por parte de los participantes. Las actividades tuvieron bastante aceptación, pero las más atractivas y motivadoras fueron las deportivas, juegos recreativos y pintura. Los usuarios se encontraban bastante activos cuando llegaba la hora de realizar estas tareas y organizaban su material de manera independiente para desarrollar la actividad. En el proyecto, no surgieron casi modificaciones, ya que se adaptaron de manera efectiva a las actividades propuestas. Los cambios que se tuvieron que producir en algunos días puntuales fueron la participación de algunos usuarios, ya que algunos se encontraban indispuestos para realizar las actividades. Pero en general, todo se desarrolló con normalidad. Por otra parte, una actividad que también resultó relevante y curiosa por parte de los usuarios del centro fue la actividad de conservación del medio ambiente. Los usuarios estaban animados con la tarea y ellos mismos realizaron multitud de preguntas al respecto:

P3 ¿Por qué talan los árboles?

P5 ¿Por qué hay tanta contaminación?

P7 ¿Qué provoca los incendios?

P9 ¿Qué le pasa a los animales y a las plantas?

P11 ¿Qué podemos hacer para no contaminar?

Cabe mencionar, que las actividades deportivas y de juegos recreativos tuvieron bastante éxito y la participación en este tipo de actividades les permitió adquirir una serie de competencias y habilidades esenciales para su vida cotidiana como: trabajo en equipo, habilidades sociales y comunicativas, comprensión de normas, motivación, autoestima positiva y valores como el respeto y la tolerancia.

Para la evaluación continua de cada una de las actividades se trabajará una tabla donde se anotará la adquisición o no de cada una de las competencias y habilidades desarrolladas durante la participación en la actividad. Para argumentar dichas habilidades adquiridas por parte de los usuarios sirvió de gran ayuda la observación directa y el diario de campo, ya que nos permitió observar y analizar aquellas anotaciones que se fueron realizando con el desarrollo de cada actividad. Por ejemplo, se pudo observar durante las diferentes sesiones la actitud de motivación que tenían los usuarios en la participación de las actividades, el aumento de la autoestima positiva, el desarrollo de habilidades de autonomía, como trabajaban en grupo y se comunicaban entre ellos.

Para finalizar, se efectuó una evaluación final mediante el uso de una rúbrica, igualmente se tuvo en cuenta la evaluación inicial y continua. En la siguiente rúbrica, aparecen las habilidades y competencias que se pretendían conseguir con el desarrollo del proyecto. Asimismo, aparece la numeración del 4 al 1, siendo el 4 el más eficaz y el 1 el menos eficaz.

Tabla 3. Rúbrica de evaluación.

Categoría	4	3	2	1
Participación	Participa totalmente en todas las actividades planteadas.	Participa bastante en las actividades planteadas.	Apenas participa en las actividades propuestas.	Nunca participa en las actividades propuestas.
Trabajo en equipo	Siempre se esfuerza y defiende el trabajo de los demás. Trabaja generalmente en grupo.	Casi siempre defiende el trabajo de sus compañeros y no lo suele juzgar. Suele trabajar en grupo.	En ocasiones critica el trabajo de los compañeros y apenas participa en grupo.	Con frecuencia juzga el trabajo de los compañeros y no suele participar en grupo.
Habilidades sociales y comunicativas	Continuamente se relaciona con sus compañeros y se comunica de manera efectiva.	La mayoría de las veces se relaciona con sus compañeros y su comunicación es un poco menos efectiva.	Ocasionalmente se relaciona con sus compañeros y su comunicación es intermedia.	Nunca se relaciona con sus compañeros en las actividades y la comunicación es nula.
Autonomía personal	Desarrolla plenamente autonomía en la realización de las actividades propuestas.	En algunas ocasiones presenta dificultades de autonomía.	En algunas ocasiones puede desarrollar alguna actividad de manera autónoma.	Rara vez puede realizar alguna actividad sin ayuda y de manera autónoma.
Motivación e implicación	El usuario muestra gran motivación e implicación en el desarrollo del proyecto.	El usuario muestra motivación e implicación.	El usuario muestra poca motivación y se implica en algunas ocasiones en el grupo.	El usuario no muestra motivación y no se implica en el desarrollo del proyecto.
Actitud	Siempre tiene una actitud positiva hacia el trabajo y a sus compañeros.	Casi siempre tiene actitud positiva hacia las actividades y compañeros.	El usuario presenta poca actitud hacia las actividades y sus compañeros.	Casi nunca presenta actitud hacia la realización de actividades y el respeto a sus compañeros.

Fuente: Elaboración propia.

La tabla siguiente parte de la rúbrica planteada anteriormente, dicho de otro modo, se puede observar la numeración y la categoría, asimismo se incluye que usuarios han conseguido de manera satisfactoria cada categoría y cuáles no.

Tabla 4. Categorías evaluadas.

Categorías	1	2	3	4
Participación	10	1	1	2
Trabajo en equipo	8	2	1	1
Habilidades sociales y comunicativas	9	2	3	0
Autonomía personal	5	3	2	4
Motivación e implicación	11	1	1	1
Actitud	8	2	2	2

Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente, se desarrolló una autoevaluación a todos los usuarios que participaban en el proyecto, de forma que se pudiera medir sus criterios de acuerdo con la participación de las actividades. A continuación, se muestra la siguiente tabla con el recuento de los resultados obtenidos y las propuestas de mejora que plantea algunos usuarios.

Tabla 5. Resultados autoevaluación.

Categoría	Si	No	No se
¿Estas contento/a con las actividades que has realizado?	13	1	0
¿Piensas que has podido realizar las actividades que tú deseabas?	12	2	0
¿Has mejorado la relación con tus compañeros?	10	3	1
¿Te ha gustado realizar todas estas actividades en grupo con tus compañeros/as?	9	3	2

OCIO COMO MEJORA DE LAS FACULTADES COGNITIVAS, MOTORAS Y SOCIALES EN PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Categoría	Si				No				No se		
¿Te has sentido feliz durante la realización de las actividades?	12				1				1		
¿Has sentido aburrimiento durante la realización de alguna actividad?	1				13				0		
Valora tu experiencia del 1 al 10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	0	1	0	1	0	1	0	2	0	9	
Quejas o propuestas de mejora para próximas intervenciones											
Me gustaría hacer más excursiones Mis compañeros algunos no trabajaban en equipo y molestaban Que todos mis compañeros participen en las actividades											

Fuente: Elaboración propia.

Por último, se realizará una evaluación a cada uno de los profesionales implicados en el proyecto, de forma que nos determinen su impresión e implicación en el proyecto. Para ello se les proporciona una tabla en la que deben indicar su evaluación y las propuestas de mejora que consideran oportunas en el proyecto. A continuación, se muestra la tabla con los resultados obtenidos de cada uno de los profesionales comprometidos en el proyecto.

Tabla 6. Resultados evaluación profesionales.

Actividades	Profesional implicado	Evaluación	Propuestas de mejora
Lluvia de ideas	Monitora	9	Establecer más diálogo y más participación
Teatro	Monitora	8	Tener más periodo de tiempo y mejorar las habilidades comunicativas
Baloncesto	Monitora y educadora social	9	Establecer el juego más inclusivo y jugar un partido con el resto de los ciudadanos que quieran participar
Música	Monitora	7	Dedicarle más tiempo a la actividad de orquesta

Actividades	Profesional implicado	Evaluación	Propuestas de mejora
Tics	Monitora, educadora social y profesor informática	8	Mas programas informáticos que acojan a este colectivo
Natación	Monitora, educadora social y profesor de natación	9	Dedicarle más tiempo a esta actividad
Medio ambiente	Monitora y educadora social	10	Indagar más en esta actividad y dedicarle más sesiones
Cocina	Monitora y personal de cocina	7	Realizar otro tipo de alimentos más fáciles y que le ayuden en su día a día
Pintura	Monitora	7	Utilizar unas técnicas más sencillas que puedan realizarlas ellos mismo de forma más autónoma y sin ayuda
Atletismo	Monitora, educadora social y profesor de atletismo	8	Mayor implicación por parte de los usuarios y la realización de pruebas sencillas más acordes a sus necesidades
Juegos recreativos	Monitora y educadora social	10	Más tiempo a este tipo de actividades ya que el resultado es positivo

Fuente: Elaboración propia.

En resumen, los usuarios del centro se han encontrado muy motivados ante la realización y participación de las actividades planteadas, si bien, que el tiempo con el que disponíamos era un poco limitado por lo que se le ha dedicado pocas sesiones a cada actividad y eso sería un aspecto muy esencial que mejorar. Si bien es cierto que si ese aspecto del tiempo se mejorara sería un proyecto muy íntegro porque ha tenido bastante aceptación y los usuarios han disfrutado en general de las actividades desarrolladas.

6. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

El presente proyecto se encuentra relacionado con la animación sociocultural y el ocio de las personas con discapacidad intelectual. A la luz de los hallazgos ob-

tenidos, se destaca en primer lugar la diversidad de las personas con discapacidad intelectual, que tienen preferencias variadas en cuanto a las actividades a realizar. En consecuencia, es indispensable disponer de propuestas de ocio diversificadas.

En segundo lugar, se ha detectado que la mayor parte de los participantes preferían actividades desarrolladas en su contexto habitual, lo que refleja la dificultad que presentan para integrarse en otros entornos cuando no se promueven actividades contextualizadas que lo faciliten.

En tercer lugar, se ha demostrado que las TIC constituyen una herramienta interesante para salvar obstáculos y contribuir a la superación de limitaciones, en especial a las referentes a la comunicación (Espinola, 2020).

El desarrollo de propuestas de ocio inclusivo es básico para asegurar que es posible que todos los individuos puedan recibir, a través de estas actividades de tiempo libre, un refuerzo positivo a su autoestima, explorando nuevas oportunidades de relación con su entorno (Tortolero y Tello, 2017). Las actividades, diseñadas desde una perspectiva lúdica y dinámica conforman un punto de encuentro desde el que expandir las competencias y adquirir nuevas habilidades que revierten sobre sus capacidades físicas, cognitivas y socio-emocionales.

Con el proyecto se han alcanzado los objetivos planteados, tal y cómo se ha destacado en la evaluación, en la que se muestran las múltiples áreas sobre las que incide positivamente la intervención, lo que permite concluir destacando la transcendencia de diseñar propuestas de ocio inclusivo que abarquen a toda la población con discapacidad a fin de que puedan ejercer su derecho a disfrutar del tiempo libre al tiempo que obtienen los múltiples beneficios con los que se relaciona.

En línea con lo anterior, se ha de dar continuidad a esta propuesta con proyectos complementarios y programas de ocio que se hagan extensivos a toda la población con discapacidad, favoreciendo la igualdad de oportunidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, A. (2017). *Técnicas de expresión plástica e inteligencia emocional. Estudio en niños de la "Fundación Jardín del Edén"* [Tesis doctoral, Universidad de Chimborazo, Ecuador].
- Arrieta, A. (2019). TIC dirigidas a la superación de barreras educativas de las personas con discapacidad. *Innovaciones educativas*, 31, 115-130.
- Asún, S. (2016). *Actividad física y deporte adaptado a personas con discapacidad*. Puz.
- Eizaguirre, P. (2009). El teatro como recurso para la educación ambiental. *Ide@sostenible*, 18, 1-5.

- Espinola, A. (2020). Educación inclusiva e igualdad de las personas con discapacidad en la transformación digital. *Revista Jurídica Valenciana*, 35, 1-13.
- Gento, S. (2012). *La musicoterapia en el tratamiento educativo de la diversidad*. UNED.
- Ladrón de Guevara, M.Á. (2017). *Animación social para personas dependientes en instituciones: UF0129*. Tutor Formación.
- Maldonado, V. y Jorge A. (2013). El modelo social de la discapacidad: Una cuestión de derechos humanos. *Revista de Derecho*, 12, 817-833.
- Ruiloba, M.M. (2014). *Ocio inclusivo para personas con discapacidad* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/6832>
- Santos, A.I., Bálaez, T.B., Soler, D., Llopiz, K.G. y Marín, L.L. (2013). *Perfeccionamiento de la Educación Ambiental para el Desarrollo Sostenible desde el Sistema Nacional de Educación*. Ministerio de Educación Dirección de Ciencia y Técnica del MINED.
- Sevilla, C. (2012). *La animación en el ocio y tiempo libre para personas con discapacidad* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/2423>
- Tortolero, D.C. y Tello, M. (2017). *Ocio y tiempo libre con personas con discapacidad intelectual en el medio rural* [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/65219>
- Trilla, J. (2005). *Animación sociocultural: teorías, programas y ámbitos*. Ariel.
- Vicente Calderón, P. (2015). *El ocio en las personas con discapacidad intelectual, un acercamiento al ocio inclusivo* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. <http://hdl.handle.net/10201/46567>