



TRABAJO DE FIN DE GRADO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

DEPORTE INCLUSIVO Y LA NEURODIVERGENCIA

INCLUSIVE SPORT AND NEURODIVERGENCE

AUTORA DEL TRABAJO: Cristina Montiel Trillo

DIRECTOR: Ana Manzano

COORDIRECTOR: José Manuel Aguilar

CURSO: 2020-2021

CONVOCATORIA: Mayo 2021

RESUMEN

El presente trabajo de fin de grado consiste en el diseño de una propuesta de intervención deportiva inclusiva destinada a personas neurodivergentes que busca mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de exclusión social que sufren las personas con diversidad funcional, al mismo tiempo que eliminar los estereotipos y mejorar las relaciones interpersonales con personas neurotípicas. Y, por otra parte, también se pretende dar a conocer la importancia de la inclusión de todas las personas en la sociedad como un derecho.

Previamente, se hablará sobre los conceptos de neurodivergencia y la situación en la que se encuentran estas personas, al igual que las barreras que les impiden una plena inclusión en la sociedad y el disfrute de sus derechos. Y, a continuación, presentaré la intervención que contará con una metodología inclusiva y cooperativa. Esto lo favoreceremos gracias a la participación de un grupo voluntario de niños y niñas neurotípicos y un grupo participante de niños y niñas neurodivergentes. La intervención contará con 6 actividades deportivas variadas. Para que la intervención sea realmente favorecedora y divertida para los usuarios contaremos con: juegos deportivos, donde incluiremos juegos tradicionales y deportes de entretenimiento que además de diversión, favorecen ejercitar el cuerpo y mejorar los movimientos, y ejercicios deportivos como el yoga, senderismo y zumba. Para finalizar el proyecto de intervención se llevarán a cabo dos entrevistas y un proceso de observación a modo de evaluación para comprobar la consecución de los objetivos y la efectividad de la intervención.

PALABRAS CLAVE: Neurodivergencia, inclusión social, calidad de vida, actividad deportiva.

ABSTRACT

This final degree project presented below consists of the design of a proposal for an inclusive sports intervention aimed at neurodivergent people that seeks to improve the quality of life and reduce the risk of social exclusion suffered by people with functional diversity, while eliminating stereotypes and improving interpersonal relationships with neurotypical people. And, on the other hand, it is also intended to raise awareness of the importance of the inclusion of all people in society as a right.

Previously, I will talk about the concepts of neurodivergence and the situation in which these people find themselves, as well as the barriers that prevent them from full inclusion in society and the enjoyment of their rights. And then I will present the intervention that will have an inclusive and cooperative methodology. This will be favored thanks to the participation of a volunteer group of neurotypical children and a participating group of neurodivergent children. The intervention will include 6 different sports activities. In order for the intervention to be really beneficial and fun for the users, we will have: sports games, where we will include traditional games and entertainment sports that, besides being fun, help to exercise the body and improve movements, and sports exercises such as yoga, hiking and zumba. To finalize the intervention project, two interviews and an observation process will be carried out as an evaluation to check the achievement of the objectives and the success of the intervention.

KEY WORDS: Neurodivergence, social inclusion, quality of life, sport activity.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	5
2. MARCO TEORICO.....	6
3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	10
3.1 CONTEXTO DE LA INTERVENCIÓN.....	10
3.2 PARTICIPANTES.....	10
3.3 OBJETIVOS.....	11
3.4 METODOLOGÍA.....	11
3.5 ACTIVIDADES.....	12
3.6 RECURSOS.....	16
3.7 EVALUACIÓN.....	16
4. CONCLUSIÓN.....	18
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	19

1. INTRODUCCIÓN

En este documento presentaré mi Trabajo de Fin de Grado, denominado “Deporte inclusivo y la neurodivergencia”. Con este trabajo pretendo concienciar sobre la importancia y los beneficios que puede aportar el deporte a personas con este tipo de diversidad.

Cada vez es más importante trabajar este tema y sobre todo luchar por cambiar la idea sobre él, ya que, según datos de la Organización Mundial de la Salud en 2010, el número de casos era de 785 millones de personas con neurodiversidad, es decir, casi un 16% de la población mundial. Según el Comité Español de representantes de personas con discapacidad (CERMI) en España, el porcentaje es de un 10%, con más de 3,8 millones de personas con neurodiversidad, es decir, en más de 3,3 millones de hogares vive al menos una persona con esta diversidad.

A pesar de que cada vez, la sociedad está más concienciada sobre este tema puede tener información al respecto, es necesario mencionar que hoy en día aún siguen existiendo formas de exclusión hacia estos colectivos, dejándolos fuera de la pertenencia a una comunidad a la cual todos deberíamos pertenecer. Estas barreras pueden ser arquitectónicas, sociales, actitudinales, de transporte, de comunicación y programáticas:

- Barreras arquitectónicas: son aquellas que dificultan el desplazamiento y la inclusión de estas personas en la sociedad, es decir que entorpezca o dificulte su desplazamiento por lugares públicos que deberían ser de libre acceso para todos. Ejemplos de esto pueden ser: ausencia de rampas para el acceso, de escalones demasiado grandes que impiden su uso a estas personas, ascensores demasiado pequeños que pueden provocar agobio y ansiedad, incluso la imposibilidad de acceso, entre otras.
- Barreras de comunicación: son aquellas que afectan directamente a aquellas personas que tienen deficiencia cognitiva, por lo que les resulta complicado entender frases o palabras muy técnicas o largas. Pueden encontrarse en temarios de los colegios, en noticias de interés de los medios de comunicación...
- Barreras actitudinales: son aquellas relacionadas con los estereotipos, los prejuicios y la discriminación, es decir, con el pensamiento de la sociedad de que son personas enfermas, incapaces y presentan indiferencia hacia ellos.

- Barreras programáticas: son aquellas destinadas con las limitaciones a participar en programas sanitarios o públicos: insuficiente tiempo para la realización de exámenes médicos, difíciles horarios, poca e inadecuada comunicación con los pacientes...

El siguiente trabajo de intervención está destinado a la inclusión en el deporte de personas neurodivergentes, para ello se diseñará un programa de deporte inclusivo donde se fomenten las relaciones interpersonales y empatía de los participantes, al igual que favorecer su inclusión plena en todas las actividades de la comunidad. En la intervención llevaremos a cabo deportes que mejoren su movilidad y actividades deportivas más relacionadas con juegos que favorezcan el compañerismo, relaciones y habilidades sociales, siendo el objetivo general de dicha intervención, romper los estereotipos existentes en la sociedad sobre las limitaciones de este colectivo.

2. MARCO TEÓRICO

El término neurodiversidad surgió a finales del siglo XIX, propuesto por la socióloga Judy Singer. Para ella no era válida la idea de que las personas en esta condición son discapacitadas, simplemente sus cerebros funcionan de manera diferente. Este término se fue propagando y creciendo rápidamente (Singer, S. XIX).

Posteriormente, la primera vez que se utilizó este concepto fue en 1998, por Blume, el cual señaló: “La neurodiversidad puede ser tan crucial para la raza humana como la biodiversidad para la vida en general. ¿Quién puede decir qué tipo de cableado neuronal resultará mejor para el futuro? (Blume, 1998: p. 17). Pero no fue hasta 2014 cuando Nick Walker propuso la definición actual de neurodiversidad.

La neurodiversidad es la gran variedad de capacidades y personalidades que pueden llegar a existir en la naturaleza humana, es decir, que todas las personas tenemos neurodiversidad y defiende que las diferencias son normales, que todas aquellas personas que posean capacidades, cualidades o habilidades diferentes a las establecidas como “normales” también lo son.

Las personas neurodivergentes no son incapacitados, menos válidos o son menos capaces de desempeñar las acciones que el resto de personas desempeñan, por ello se considera importante cambiar la concepción que la sociedad tiene sobre estas personas,

que entiendan que son personas como cualquier otra y que deben tener las mismas oportunidades, derechos y posibilidades.

Las personas neurodivergentes son aquellas que tienen rasgos neurológicos poco comunes, en especial a nivel del cerebro y del sistema nervioso central. Los principales colectivos son:

- Trastorno del déficit de atención e hiperactividad (TDAH): es un trastorno del neurodesarrollo que provoca en la paciente falta de capacidad de concentración, comportamientos impulsivos y en algunos de los casos presentan hiperactividad.
- Síndrome de Down: es una alteración cromosómica, en concreto una trisomía del cromosoma 21, que provoca que los pacientes que tienen este síndrome desarrollen su habilidad motora y del lenguaje de una forma más tardía, y alteraciones como la dificultad para el aprendizaje, dismorfias craneofaciales, hipotiroidismo, cardiopatías congénitas, alteraciones gastrointestinales y leucemias.
- Síndrome bipolar: El trastorno bipolar es un trastorno crónico y recurrente que se caracteriza por fluctuaciones patológicas del estado de ánimo. Las fases de la enfermedad incluyen episodios hipomaníacos, maníacos y depresivos.
- Trastorno del espectro autista: es un trastorno del desarrollo mental que es provocado por una disfunción neurológica, manifestando un trastorno profundo de conducta. el autismo presente 3 síntomas base: menor desarrollo de la interacción social, problemas de comunicación que afectan directamente a la comprensión y al habla, y, por último, comportamientos, intereses o actividades repetitivas y escasas. Pero, además la persona con el trastorno del espectro autista puede presentar otros síntomas tales como: epilepsia, déficit sensorial, retraso mental y problemas motores.

Dentro del trastorno del espectro autista encontramos el síndrome de asperger: es un trastorno con base neurológica en el cual existen irregularidades en varios aspectos del desarrollo como serían: las habilidades y conexiones sociales, el uso del lenguaje para comunicarse y la flexibilidad de pensamientos y comportamientos. Además, es la parte más moderada del espectro autista y a

diferencia de él, las personas con síndrome de asperger presentan lenguaje fluido y capacidad intelectual media.

- Dispraxia: es un desorden neurobiológico que afecta a la coordinación y el movimiento, provocando problemas en las habilidades motrices finas, afectando a la precisión de las manos, y a las habilidades motoras gruesas, afectando a los movimientos corporales al igual que al habla.
- Dislexia: la dislexia según la federación española de dislexia es un trastorno que afecta al aprendizaje de la lectura, la escritura y la ortografía, como podemos ver en la CIE-11 afecta a la habilidad de leer con fluidez y de comprender textos escritos. Además, puede provocar otras dificultades en la memoria a corto plazo, el habla, dificultad en alguna de las habilidades motrices.

Por esto es importante intervenir y ayudar a estas personas a sentirse mejor, y una buena forma de ello es practicando y desempeñando un deporte inclusivo. Para ello entraremos a hablar sobre la importancia del deporte y este concepto de deporte inclusivo:

“El deporte es un vector de inclusión social y una plataforma para enseñar las competencias y los valores que todas las sociedades necesitan hoy en día para superar las desigualdades y hacer frente a todas las formas de discriminación partiendo de la igualdad de oportunidades y el juego limpio” (Bokova, 2014: 73).

El deporte puede ser una buena herramienta para acabar toda forma de exclusión social, y nos ofrece unos valores que ayudan a dicho objetivo, valores como:

- El respeto de las normas.
- La negativa a admitir las trampas para conseguir la victoria a toda costa
- El respeto del vencedor por el vencido y reconocimiento por parte este último de que el primero fue el mejor.

En el deporte podemos ver reflejado el funcionamiento de la sociedad, sujeto a unas normas establecidas favorecen la convivencia, en este caso convivencia entre personas con discapacidad y personas sin discapacidad, aprendiendo a respetarse y comprendiendo que todos son capaces de todo.

Como señaló Saber (1987) la información, el contacto directo, la persuasión y la experiencia vicaria son formas de cambiar las actitudes negativas hacia las personas con discapacidad.

En 2006, Javier Pérez-Tejero, Carmen Ocete, Gema Ortega y Javier Coterón en la universidad de valencia, llevaron a cabo un estudio en el que buscaban conocer las motivaciones que llevaban tanto a personas con discapacidad como a personas sin discapacidad a practicar actividades deportivas. Posteriormente se compararon los resultados de ambos grupos y se pudo ver como las motivaciones no eran muy distintas, pero en las variables de interacción social y afectividad social, pudo observarse cómo las personas con discapacidad fueron más las que marcaron esa casilla que en el caso de las personas con discapacidad. El deporte es una práctica que les hace acercarse al resto del mundo y sentirse parte de la comunidad.

En otra ocasión, Eva María Muñoz, Daniel Garrote y Cristina Sánchez, llevaron a cabo un estudio en la asociación nacional de psicología, donde se ha podido comprobar por medio de cuestionarios y encuestas que, el 54,5% de estas personas no habían tenido la oportunidad de participar en un deporte para todos, y que del 45,5% que si lo han realizado volvería a repetir un 36,4%.

Se evidencia que el deporte ofrece gran cantidad de beneficios, tanto la adquisición de habilidades que favorecen el empoderamiento de la persona y aumentar su bienestar psicosocial, así como beneficios psicosociales como fomentar la integración social y beneficios psicológicos reduciendo la depresión y el incremento de la concentración. Y, no cabe olvidar, que el deporte inclusivo no solo aporta beneficios a las personas con discapacidad, sino que también lo hace a las personas que no se encuentran en dicha situación.

Ahora pasamos al concepto de deporte inclusivo, este es un avance del deporte adaptado, es decir, es una forma de ofrecer la posibilidad a todas las personas de practicar un deporte, una actividad física. Con todas las personas nos referimos desde personas con discapacidad o sin discapacidad hasta personas con mínimos recursos económicos.

Ahora bien, para pasar del enfoque adaptado al inclusivo hay que examinar al grupo completo de participantes y tomar decisiones en base a las reglas y acuerdos que favorezcan no solamente a las personas con alguna discapacidad, sino también a aquellas que requieran una mínima modificación a la hora de realizar una actividad física. De igual

forma, se tendrán que brindar actividades de calidad que puedan realizarse en conjunto con niños y niñas, jóvenes, y adultos de edad avanzada, todos ellos con o sin discapacidad ni distinción de género

En definitiva, en el deporte inclusivo todos nos presentamos tal y como somos, con nuestras características y cualidades, lo erróneo es que cualquiera de estas características sea justificación para la exclusión social o una limitación para desempeñar cualquier actividad a la cual todos debemos tener acceso.

3. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1 CONTEXTO DE INTERVENCIÓN

El contexto en el que vamos a intervenir se sitúa en la provincia de Almería, ubicada al sureste de la península ibérica, en el extremo oriental de la comunidad autónoma de Andalucía, en España.

La intervención se llevará a cabo en el estadio Juan Rojas en Almería, ubicado en el barrio de Torrecárdenas, situado al norte de la ciudad. Dicho barrio limita con el barrio de La Loma y por el oeste con los barrios de Piedras Redondas y Los Almendros.

En el estadio Juan Rojas, la fundación URA CLAN realiza un programa de rugby inclusivo con niños y niñas tanto con neurodiversidad como neurotípicos.

3.2 PARTICIPANTES

La propuesta de intervención que presentaré a continuación va dirigida a los usuarios URA CLAN Almería, una asociación de rugby en el estadio Juan Rojas, donde chicos y chicas con o sin neurodiversidad juegan o empiezan a jugar a este deporte. El grupo contará con 20 participantes:

20 participantes	CHICOS	CHICAS
TEA	1	2
BIPOLARIDAD		3
SÍNDROME DE DOWN	3	
TDAH	3	1
DISLEXIA	2	
DISPRAXIA	2	3

El grupo con el que vamos a trabajar no ha practicado nunca ningún tipo de actividad física ajena a las asignaturas de deporte impartidas en los centros de enseñanza obligatoria y en algunos casos ni en dicha situación.

3.3 OBJETIVOS

- OBJETIVO GENERAL

1. Mejorar la calidad de vida de las personas, facilitando y mejorando su acceso al deporte estimulando así la inclusión en su entorno.

- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Fomentar su bienestar emocional mediante actividades deportivas que mejoren su autoestima.
2. Eliminar estereotipos asociados a las personas con discapacidad sobre el deporte.
3. Fomentar habilidades sociales que mejoren sus relaciones interpersonales.
4. Garantizar el acceso y el disfrute de las personas con discapacidad a las instalaciones deportivas.
5. Mejorar la condición física de las personas con discapacidad, tanto la velocidad, fuerza, resistencia y sobre todo la movilidad.
6. Fomentar la autosuperación, la responsabilidad y la independencia de dichas personas.
7. Promover la participación y la permanencia en actividades de la comunidad a la que pertenecen.

3.3 METODOLOGÍA

Esta propuesta de intervención está destinada a un colectivo de 20 personas con neurodiversidad con el fin de mejorar su calidad de vida y eliminar los estereotipos existentes sobre este colectivo y su capacidad de realizar cualquier actividad deportiva.

Para ello, llevaremos a cabo una metodología inclusiva, en la cual todos los participantes participaran de manera activa en las actividades, pudiendo tomar decisiones importantes. Consiste en una metodología inclusiva ya que realmente nos vamos a centrar en conseguir que todas las actividades se realicen de forma mixta, interviniendo en ellas personas neurodivergentes y personas neurotípicas sin diferenciar entre ellas y sus capacidades, todos participaran de igual manera y con las mismas posibilidades y oportunidades, ajustando las actividades de manera que sea justo para todos y de la posibilidad a este colectivo a participar en las actividades de la sociedad.

Las actividades se realizarán de manera cooperativa y participativa, ya que permiten que los alumnos trabajen de forma conjunta para alcanzar una meta común, dependiendo

esto de todos y cada uno de los participantes, es decir, conseguir el logro de ellas depende de que trabajen juntos, de que resuelvan de manera conjunta los problemas que se le planteen en cada una de ellas y sobre todo pensando en el beneficio del grupo, no solamente de uno mismo.

El programa tendrá una duración de 5 meses que transcurrirán entre los meses de marzo y julio. Esta intervención contará con seis actividades pensadas para el disfrute y la mejora de calidad de vida del colectivo por lo que dividiremos las actividades en ejercicios deportivos más relacionados con deportes de movilidad y juegos deportivos centrados en la mejora de calidad de vida al igual que los ejercicios anteriormente comentados, pero buscando conseguir diversión y mejorar de esta manera el estado de ánimo y la autoestima de los participantes. Las actividades serán: yincana con juegos tradicionales, juegos de pistas con mapas donde deberán cooperar conjuntamente para conseguir finalizar dicho juego, y por último realizaremos equipos de rugby, baloncesto y voleibol inclusivos.

Con respecto a los ejercicios deportivos vamos a llevar a cabo rutas de senderismo que contará con una sesión (5 salidas) al mes (los sábados), clases de yoga y clases de zumba, contarán con una sesión a la semana siendo alternadas, es decir, una semana se impartirá una sesión de zumba y la semana siguiente se llevará a cabo la sesión de yoga.

3.4 ACTIVIDADES

Las actividades que vamos a realizar durante este proyecto son tanto juegos para el entretenimiento y la mejora de la interacción y el compañerismo como ejercicios deportivos para mejorar la movilidad.

- JUEGOS:

1- Yincana

Una yincana es una dinámica donde por grupos deberán desempeñar una serie de pruebas en forma de juegos hasta completar todos ellos. Se llevará a cabo durante una excursión que realizaremos con los chicos a la sierra de los Filabres, en Almería. Los juegos con los que contará la yincana son de carácter deportivo:

- 3 en raya gigante:

Consiste en colocar en el suelo aros que simularán las casillas del 3 en raya original y dos grupos deberán colocarse tras la línea de partida. El primero de ambas filas saldrá con una ficha que colocará en una casilla, pero deberán hacerlo rápido para pillar la mejor casilla antes que el equipo contrario. Una vez colocada esa ficha deberán volver también

lo más rápido que puedan para darle el relevo a su compañero que estará esperando para realizar el mismo proceso que el primer participante. Ganará el equipo que consiga colocar 3 fichas en línea.

- Juego del pañuelo: contaremos con dos grupos que se colocarán uno enfrente del otro a una distancia establecida y justo en el centro se encontrará el responsable de esta actividad, que sostendrá un pañuelo en su mano. Los equipos deberán asignarse números entre todos sus miembros que servirán para cuando el responsable diga un número, la persona con dicho número de cada equipo deberá correr a coger el pañuelo y volver a su sitio sin ser atrapado por el compañero del equipo contrario.
- Pies quietos: es un juego donde participan dos equipos, pero en este caso no compiten entre ellos, si no que formarán un solo grupo que se colocara en círculo y uno de ellos en el centro de este. El participante colocado en el centro deberá lanzar una pelota hacia arriba y gritar el nombre de uno de sus compañeros que será el encargado de recoger la pelota. El resto de participantes correrán en el momento que digan el nombre hasta que el seleccionado haya conseguido la pelota y grita pies quietos, en ese momento todos los demás deberán permanecer inmóviles en el lugar donde se encuentren. El chico o la chica que tenga la pelota podrá dar 3 pasos para lanzar la pelota y conseguir tocar con ella a alguno de sus compañeros. En caso de hacerlo, la persona a la que ha tocado la pelota deberá ser la encargada de colocarse en el centro del círculo para repetir el proceso, pero si no consigue hacerlo será él mismo el encargado de hacer ese proceso. La actividad durará 10 minutos ya que no tiene fin y el resto de equipos llegará en cualquier momento.

2- Juego de pistas con mapa

Este juego consiste en encontrar pistas, marcas o marcadores para señalar que has pasado por ahí en una ficha. Se llevará a cabo en el parque Andarax en Almería, donde los chicos con ayuda de un mapa donde previamente los responsables habrán marcado los lugares donde encontrar dichas pistas o marcadores, deberán conseguir todas y cada una de ellas para ganar el juego. Esta dinámica será de carácter cooperativo, ya que todos son un grupo dividido en 4 subgrupos. Para finalizar y ganar el juego todos los subgrupos deben reunirse y reunir todas las pistas o marcadores que hayan encontrado, es decir, todos juegan para todos, no existe competición, todos deben entender que su labor puede

ayudar a otros. Los marcadores que encuentren en cada localización tendrán forma diferente para asegurar que no marcan todas las casillas en la misma localización.

El objetivo de realizar este juego es fomentar el trabajo en equipo, la empatía y la colaboración mejorando las relaciones sociales positivas superándose prejuicios y comunicándose para tomar decisiones.

Durante el desarrollo de esta actividad estarán presentes dos educadores sociales y un profesor de educación física, uno se quedará en el punto de partida para cuando vayan llegando los subgrupos y el otro educador y el profesor irán paseando por el parque para controlar que ningún chico se despiste y salga de él.

3- Equipos de rugby, baloncesto y voleibol:

En esta actividad se dispone de la posibilidad de participar en aquel deporte de preferencia de los participantes. El equipo que dirige la intervención informará a los participantes de la existencia de equipo de rugby, baloncesto y voleibol y que cada uno tiene la libertad para decidir en cual quiere participar.

Serán equipos inclusivos formados todos y cada uno de ellos por personas neurodivergentes y a su vez personas neurotípicas.

Las sesiones de rugby se llevarán a cabo en el mismo estadio Juan rojas. Mientras que las de baloncesto se desarrollarán en el barrio de villa blanca donde disponemos de una pista de baloncesto completamente gratuita. Y, por último, las sesiones de voleibol se llevarán en la playa de Almería

- EJERCICIOS DEPORTIVOS:

1- ZUMBA

Realizaremos una sesión de zumba por semana con los participantes, se llevará a cabo en el estadio Juan Rojas. Las clases serán dirigidas por el profesor de deporte y también estará presente un educador social que también llevará a cabo la actividad junto al grupo y a los chicos o chicas que necesiten ayuda con algún movimiento que no entiendan. La zumba es una modalidad deportiva que consiste en bailar con movimientos aeróbicos.

Este deporte tiene grandes beneficios para todas las personas, pero se considera que este colectivo se vería beneficiado por dicha práctica. Los beneficios que pueden obtener estas personas son: mejora de la autoestima, se trabaja y mejora la memoria al ser un baile en el cual aprendes los movimientos y los memorizas, otro de los beneficios es la mejora de la movilidad y el fortalecimiento del cuerpo al trabajar gran cantidad de partes de este.

2- SENDERISMO

Un sábado al mes realizaremos salidas por diferentes rutas de Almería, con el objetivo de mejorar la circulación, la movilidad y sobre todo mejorar las relaciones interpersonales ya que pasarán todo el día juntos y realizaremos una comida el día anterior entre todos para hacer un picnic colectivo durante la ruta.

Las rutas que realizaremos durante esta intervención serán las siguientes:

- Sendero de Monterrey: es una ruta ubicada al sureste de la Alpujarra almeriense, es una ruta que sigue uno de los tramos del río Andarax, uno de los ríos más famosos de la provincia y con unas vistas y paisajes muy bonitos.
- Lavaderos de la Reina: ruta ubicada en Sierra Nevada, en la cual se pueden observar numerosas cascadas, túneles de hielo, unas vistas increíbles y gran cantidad de flora.
- Desierto de tabernas: una ruta por el desierto de tabernas donde visitaremos varias zonas donde han sido grabadas varias escenas de películas y series tan famosas como, por ejemplo, Juego de tronos y las aventuras de la joven Indiana Jones.
- Sierra de los Filabres: se realizará una ruta por esta sierra donde además de naturaleza podremos visitar acueductos romanos, yacimientos prehistóricos y finalmente se visitará el observatorio astronómico del calar alto.
- Playa de los Muertos: se realiza una pequeña ruta por el sendero faro mesa Roldan, una ruta que finalizará en la playa de los Muertos una de las más bonitas que hay en Almería.

3- YOGA

Este ejercicio se llevará a cabo 1 vez a la semana y será dirigida por el profesor de deporte con el que se cuenta en la intervención. El yoga es un ejercicio muy beneficioso ya que como sabemos es una práctica donde se realizan posturas físicas que ayudan a mejorar la movilidad, la circulación y a reducir la presión arterial. Además, esta práctica puede ofrecer otros beneficios como: reducir el estrés y la ansiedad y mejorar la autoestima de las personas que lo lleven a cabo.

En la primera sesión que se realizará de yoga, se explicará la teoría necesaria de conocer, es decir, qué es el yoga, que se hace en este ejercicio, como debemos hacerlo, las precauciones que se deben tomar para no sufrir lesiones y qué son los chakras.

Posteriormente, el resto de sesiones que se llevarán a cabo consistirán en realizar las posturas, los ejercicios de meditación, ejercicios de relajación todo ello acompañado con música, inciensos y velas para acompañar el clima de esta práctica.

3.5 RECURSOS

RECURSOS MATERIALES	RECURSOS HUMANOS
<ul style="list-style-type: none"> - Tizas. - Fichas de 3 en raya. - Pañuelo. - Pelota de plástico. - Folios. - Bolígrafos. - Marcadores realizados a mano con pinzas y agujas. - Balón de fútbol, de baloncesto y de rugby. - Esterillas. - Pelotas de yoga. - Velas. - Incienso. 	<ul style="list-style-type: none"> - 3 educadores sociales. - Profesores de educación física. - Médico. - Grupo voluntario de personas neurotípicas.

3.6 EVALUACIÓN

Para poder evaluar el proyecto de intervención llevaremos a cabo dos formas de evaluación: la observación y los cuestionarios.

Para ellos se realizará en primer lugar una evaluación inicial en la cual haremos un cuestionario tanto a los chicos y chicas participantes como al grupo voluntario que también participará en el programa. El cuestionario realizado al grupo neurodivergente consistirá en una serie de preguntas relacionadas con sus vivencias, la sensación de aceptación que perciben en la sociedad especialmente cuando han intentado practicar algún deporte en el colegio o fuera de él, preguntas respecto a que creen que mejorarán con este programa. Por el contrario, el cuestionario realizado a las personas neurotípicas estará más relacionado con conocer su opinión sobre las capacidades de las personas

neurodivergentes y su pensamiento y opinión sobre sus limitaciones, es decir si piensan que su neurodivergencia les impide practicar deportes, si son menos capaces que el resto, si consideran que son personas excluidas de la sociedad.

En segundo lugar, se realizará una evaluación durante el desarrollo de la intervención, es decir, una evaluación continua. En dicha evaluación se llevará a cabo un proceso de observación, que realizarán los expertos que se encarguen de manera directa de las actividades que se realizarán para que sea información lo más verídica y objetiva posible, y con el objetivo de conocer si existen cosas que mejorar y cambiar para que la intervención funcione y consiga los objetivos establecidos anteriormente. La observación basará en las siguientes cuestiones que se recogen en la siguiente tabla:

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO
Colabora activamente en el desarrollo de los juegos de grupo.		
Controla la coordinación en acciones y movimientos.		
Muestra aceptación hacia los demás.		
Colabora activamente en el desarrollo de los juegos en grupo.		
Muestra aceptación hacia los demás.		
Hay comunicación y relación entre todos.		
Presenta seguridad en las actividades.		
Las personas neurotípicas aceptan y participan de igual manera las personas neurodivergentes.		
Va mejorando su resistencia en las actividades de manera progresiva.		
Mejora su elasticidad.		
Buscan la colaboración de sus compañeros para el desarrollo de las actividades.		
Realizan las actividades de manera independiente sin contar con el resto de participantes.		
Con el transcurso de las actividades muestran más confianza en sí mismos y menos actitudes que demuestran sensación de incapacidad o miedo		

Por último, se llevará a cabo una evaluación final en la cual volveremos a realizar el cuestionario inicial para conocer si los pensamientos y las opiniones de los participantes han cambiado respecto a lo que pensaban antes de realizar las actividades que se proponían para llevar a cabo la intervención.

4. CONCLUSIONES

Para finalizar el trabajo de fin de grado cabe recordar que el objetivo principal de esta intervención es mejorar la calidad de vida de las personas neurodivergentes, conseguir eliminar los estereotipos existentes en la sociedad y mejorar las relaciones entre neurodivergentes y neurotípicos. Un buen paso para eso son los beneficios que aporta el deporte a las personas y como sabemos las personas neurodivergentes también lo son, y como consecuencia tienen derecho a disfrutar de todos los derechos y beneficios en este sector y en cualquier otro de la sociedad.

Este colectivo como hemos visto sufre una gran exclusión, y en el ámbito del deporte, aunque en los últimos tiempos haya mejorado, siguen faltando muchos avances ya que la mayoría de deportes que dicen ser inclusivos realmente no lo son por la falta de conocimientos y los estereotipos existentes.

También es cierto que a este tipo de deporte no se le da la visibilidad que se le debería dar tanto en los medios de comunicación como en la sociedad, y esto es algo que es muy importante cambiar ya que al visibilizarlos al igual que el fútbol, el baloncesto, el atletismo tradicional, se acabarían los estigmas y se les daría el valor y la importancia que tienen.

Poder gozar y disfrutar de las actividades deportivas no solo mejora la calidad de vida de las personas, en el sentido de las condiciones físicas y mentales, sino que va un paso más allá y supone un gran avance en la inclusión del colectivo y la mejora de sus relaciones sociales con los demás. Y por ello, el proyecto cuenta con un colectivo heterogéneo que favorece que los objetivos establecidos previamente se cumplan y de esta manera se ayude a cambiar la vida de estas personas y siendo un gran paso para cambiar el mundo.

Por otro lado, cabe mencionar que es necesaria la labor en estos ámbitos de los educadores sociales, para dar visibilidad y poner de su lado para ayudar a que estos colectivos a que consigan ser vistos como las demás personas y como no puede ser menos, la existencia de muchos más profesionales cualificados y formados para llevar a cabo estas actividades y acompañar durante el camino del deporte a los neurodivergentes,

personas que realmente comprendan sus necesidades y estén formados adecuadamente para ello.

Hemos podido observar durante el desarrollo de este proyecto y la investigación de otros proyectos relacionados con este tema que el deporte tiene muchos beneficios para los neurodivergentes, por lo que debemos seguir luchando por que esta modalidad siga adelante y continúen los avances hasta ser completamente justo y realmente inclusivo.

Es muy importante que la sociedad en la que vivimos cuente con todos los avances y el desarrollo necesario para facilitar la inclusión en la misma de las personas con capacidades y características diversas. Por eso, es necesario que desde la educación social y desde otros sectores se sigan diseñando, implementando y llevando a cabo proyectos que permitan el acceso y la integración de todas las personas a actividades deportivas, adaptándolas a las necesidades y características de todos y cada uno de los miembros de la comunidad.

5. BIBLIOGRAFIA

Cansino, J.A. (2016). Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores. - Deporte Inclusivo, Actividad Física Inclusiva y Educación Física Inclusiva. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*, 9, 69-86. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/51-144-1-PB.pdf>

CIE 11. (2009-2020). Dislexia y alexia. Recuperado de: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/724140102>

Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (2019). *¿Cuántas personas con discapacidad hay en España?*. Recuperado de: <http://www.autismo.org.es/actualidad/articulo/lo-que-no-sabias-del-sindrome-de-asperger#:~:text=Comparte%20las%20caracter%20C3%ADsticas%20nucleares%20del,la%20media%20de%20la%20poblaci%20C3%B3n>.

Confederación de Autismo España (2018). *Lo que no sabías del Asperger*. Recuperado de: <https://www.understood.org/es-mx/friends-feelings/empowering-your-child/building-on-strengths/neurodiversity-what-you-need-to-know>

Díaz-Cuéllar, S., Yokoyama-Rebollar, E., y Del Castillo-Ruiz, V. (2016). Genómica del síndrome de Down. *Acta pediátrica de México*, 37, 289-296. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0186-23912016000500289&script=sci_arttext

España, F. A. (2015). El síndrome de Asperger. Recuperado de: <http://ardilladigital.com/DOCUMENTOS/DISCAPACIDADES/TGD-TEA/SINDROME%20ASPERGER/EI%20S%20de%20Asperger%20-%20Bauer%20-%20art.pdf>

Fernandes, S. M., Piñón Blanco, A., & Vázquez-Justo, E. (2017). Concepto, evolución y etiología del TDAH. *Institute for Local Self-Government Maribor 1*, 2-6. Recuperado de: <http://repositorio.uportu.pt/xmlui/bitstream/handle/11328/2091/Concepto%2C%20evolu%20ci%20y%20etiolog%20del%20TDAH.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hudson, D. (2017). *Dificultades específicas de aprendizaje y otros trastornos. Guía básica para docentes*. NARCEA, S.A. DE EDICIONES. Recuperado de: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=UTU1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA72&dq=que+es+la+dispraxia&ots=8eeHZo-b7Q&sig=FYWEmxn9VuK8BLPVuet6TwZFZHU#v=onepage&q=que%20es%20la%20dispraxia&f=false>

Lolito, F., Y Sanhueza, H. (2011). Discapacidad y barreras arquitectónicas. *Revista AUS*, 9, 10-13. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2817/281722876003.pdf>

Martínez, O., Montalván, O., y Betancourt, Y. (2019). Trastorno Bipolar. Consideraciones clínicas y epidemiológicas. *Revista Médica Electrónica*. 41(2), 467-482. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2019/me192n.pdf>

MIAH. (2020). Historia del movimiento de la neurodiversidad: origen del movimiento // Alistas bajo cuerda. *Mad in America*. Recuperado de: [https://madinamerica-hispanohablante.org/historia-del-movimiento-de-la-neurodiversidad-origen-del-movimiento-alistas-bajo-cuerda/#:~:text=B\)%20Neurodiversidad,de%201998%20\(Silberman%2C%202015\)%3A](https://madinamerica-hispanohablante.org/historia-del-movimiento-de-la-neurodiversidad-origen-del-movimiento-alistas-bajo-cuerda/#:~:text=B)%20Neurodiversidad,de%201998%20(Silberman%2C%202015)%3A)

Muñoz Jiménez, E., Garrote Rojas, D., y Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: Motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 145-152. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853537015>

Obstáculos a la participación. (2020). Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los CDC, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Recuperado

de: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/disabilityandhealth/disability-barriers.html>

OMS., Banco Mundial. (2011) Informe mundial sobre la discapacidad. *Organización mundial de la salud*. 3-27. Recuperado de:

https://www.who.int/disabilities/world_report/2011/summary_es.pdf?ua=1

Pérez-Tejero, J., Ocete, C., Ortega-Vila, G y Coterón, J. (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. *Revista internacional de ciencias del deporte*, 8, 258-271. Recuperado de:

<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/515-2204-4-PB.pdf>

Rodríguez-Barrionuevo, A.C., y Rodríguez-Vives, M.A. (2002). Diagnóstico clínico del autismo. *Revista Neurol.* 34, 72-77. Recuperado de: [http://files.usal-](http://files.usal-psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000291-1b5061c4e5/Rodriguez_Diagnostico%20Clinico%20del%20Autista.pdf)

[psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000291-1b5061c4e5/Rodriguez_Diagnostico%20Clinico%20del%20Autista.pdf](http://files.usal-psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000291-1b5061c4e5/Rodriguez_Diagnostico%20Clinico%20del%20Autista.pdf)

Rosen, P. (s/f). *Neurodiversidad: lo que necesitas saber*. Recuperado de:

<https://www.cermi.es/es/actualidad/noticias/cu%C3%A1ntas-personas-con-discapacidad-hay-en-espa%C3%B1a-0>

Yoga para la salud. (2020, 13, 8). MedlinePlus. Recuperado de:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>