



UNIVERSIDAD VIÑA DEL MAR
MAGISTER EN INCLUSIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

**FACILITANDO EL OCIO Y TIEMPO LIBRE DE PERSONAS CON
DISCAPACIDAD INTELECTUAL, A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA
RECREACIÓN EN EL TALLER LABORAL HERMANOS DEL VIENTO, EN
LA CIUDAD DE PUNTA ARENAS, REGIÓN DE MAGALLANES Y DE LA
ANTÁRTICA CHILENA.**

Proyecto de grado para optar al grado de
Magister en Inclusión de Personas con Discapacidad

Autor: Mónica Alejandra Hernández Clerc

Nombre profesor guía: Dr. Felipe Eduardo Herrera Miranda

26 de junio del 2025
Punta Arenas, Chile

ÍNDICE

	RESUMEN	
	ABSTRACT	
1	INTRODUCCION	7
2	MARCO DE REFERENCIA	10
2.1	Discapacidad intelectual	10
2.2	Modelo de Ocupación Humana	10
2.3	El ocio y tiempo libre en personas con discapacidad intelectual	12
2.4	Marco legal	16
3	METODOLOGÍA PARA LA ELABORACION DEL PROYECTO DE GRADO	18
3.1	Enfoque	18
3.2	Identificación de población estudio	18
3.3	Diagnóstico participativo	19
4	RESULTADO DEL DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO	20
5	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	22
5.1	Descripción general de la propuesta de intervención	23
5.2	Planificación de la propuesta	24
5.3	Gastos asociados a la propuesta de intervención	26
5.4	Fundamentación de la pertinencia de la intervención	26
6	VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN	27
6.1	Metodología y fases asociadas a la validación de la propuesta con el grupo prioritario y actores de de instituciones relevantes del territorio	27
6.1.1	Validación grupo prioritario	27
6.1.2	Validación actor 1 Alumnos/as en práctica de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Magallanes	29
6.1.3	Validación actor 2, Club Deportivo Social Victoria de la ciudad de Punta Arenas	30
6.2	Resultados de la validación participativa	31
6.2.1	Opiniones de usuarios potenciales	31
6.2.2	Opiniones de actores instituciones	32
6.3	Sostenibilidad de la propuesta de intervención	33
6.4	Ajustes necesarios y aprendizajes de la propuesta de intervención	35
7	REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES	36
8	REFERENCIAS	37
9	ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

- **Diagrama causa-efecto de acuerdo con las respuestas de la lluvia de ideas 2 realizada por los beneficiarios (as)** **21**

ÍNDICE DE GRÁFICOS

- **Preferencias de actividades de ocio y tiempo libre propuestas por los beneficiarios del proyecto en lluvia de ideas 1** **22**

RESUMEN

Este proyecto se enfoca en hacer efectivo un programa de intervención en actividades de ocio y tiempo libre, para personas adultas con discapacidad intelectual que asisten al Taller Laboral Hermanos del Viento, ubicado en la ciudad de Punta Arenas, Región de Magallanes y de la Antártica Chilena. Los métodos utilizados para pesquisar las necesidades del grupo objetivo fueron, la lluvia de ideas y árbol de problemas. Los principales resultados evidenciaron la escasa participación en actividades de ocio y tiempo libre, debido a la desmotivación, baja participación social, bajo acceso a realizar actividades que tienen relación con sus intereses y la falta de autonomía para ejecutar actividades. Es de suma importancia comprender, que el ocio y tiempo libre es fundamental para el desarrollo de las personas, ayuda a favorecer las relaciones interpersonales, permite tener una rutina basada en la diversión, entretenimiento y al desarrollo o mantenimiento de áreas, por ejemplo; físicas, emocionales y cognitivas, lo cual aporta un gran beneficio, sobre todo si hablamos de personas con discapacidad intelectual, ya que estas actividades fomentaran la inclusión, interacción y aprendizaje de nuevas experiencias. El enfoque metodológico del proyecto es cualitativo, destacando características propias de los actores, evidenciándose la utilización de un modelo enfocado en promover ocupaciones significativas a través de una reestructuración de rutinas, basada en los intereses de los beneficiarios. Para tal efecto se utilizan extractos del Modelo de Ocupación Humana, implementado por el autor Gary Kielhofner.

Palabras claves: Ocio, tiempo libre, autonomía, intereses, discapacidad intelectual.

ABSTRACT

This project focuses on implementing a leisure and free-time intervention program for adults with intellectual disabilities attending the Hermanos del Viento Labor Workshop, located in Punta Arenas, Magallanes and Chilean Antarctica Region. Brainstorming and problem trees were used to address the needs of the target group. The main results showed low participation in leisure and free-time activities due to lack of motivation, low social participation, limited access to activities related to their interests, and a lack of autonomy to carry out activities. It is of utmost importance to understand that leisure and free time are fundamental for individual development. They help foster interpersonal relationships, allow for a routine based on fun, entertainment, and the development or maintenance of areas such as physical, emotional, and cognitive abilities. This provides great benefits, especially for people with intellectual disabilities, as these activities promote inclusion, interaction, and the learning of new experiences. The project's methodological approach is qualitative, highlighting the actors' unique characteristics and demonstrating the use of a model focused on promoting meaningful occupations through routine restructuring, based on the beneficiaries' interests. For this purpose, excerpts from the Human Occupation Model, implemented by author Gary Kielhofner, are used.

Keywords: Leisure, free time, autonomy, interests, intellectual disability.

1. INTRODUCCIÓN

La AOTA (American Occupational Therapy Association, 2020) define ocio como una actividad que no es obligatoria y que se realiza en el tiempo libre. El ocio es una actividad que se hace por elección propia con el propósito de divertirse, entretenerse, o satisfacer necesidades personales. Esta es una ocupación fundamental para mantener la salud en todas las personas y un derecho que debería ser accesible para todas las personas con algún tipo de discapacidad.

Se ha demostrado que la participación en las actividades de ocio en las personas con discapacidad favorece su inclusión en la comunidad, mejora la percepción de calidad de vida y la adquisición de habilidades adaptativas (Cummins y Lau, 2003) Sin embargo, los estudios sobre participación han encontrado que las personas con discapacidad participan menos en actividades sociales y recreativas en comparación con las personas sin discapacidad (Braun, Yeargin, Allsopp y Lollar, 2006), y a menudo carecen de las habilidades esenciales para la interacción social y la autodeterminación (Duvdevany, 2008).

La Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD) es un tratado internacional que busca promover, proteger y asegurar el pleno goce de los derechos humanos y libertades fundamentales para todas las personas con discapacidad. Esta convención está dirigida a las personas con algún grado de discapacidad a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, pueden ver limitada su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás (Mercado García, y cols. 2021).

Según Chávez-Cunti y Alarco (2024), en su reciente estudio denominado "Discapacidad y participación en actividades de ocio activo", refieren que en Chile las personas con discapacidad tienen menos participación en actividades de ocio y tiempo libre, sobre todo si son adultas, lo cual puede ser muy perjudicial para la salud física, mental y emocional, provocando un desequilibrio en la calidad de vida de las

personas. Por esta razón es importante intervenir en todos los contextos que se ven afectados, y así, provocar un cambio positivo en la rutina de las personas adultas con discapacidad intelectual.

La ley en Chile establece que el Estado debe promover programas que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad, incluyendo acciones de fortalecimiento de relaciones interpersonales y desarrollo personal. De la misma manera la Ley 20.422 de Igualdad de Oportunidades e Inclusión social para personas con discapacidad, respalda estas propuestas de instancias recreativas en el ámbito de que asegura la plena inclusión social, eliminando cualquier forma de discriminación y promoviendo su participación en la sociedad, garantizando el ejercicio pleno de sus actividades.

En la Región de Magallanes, Punta Arenas, no existen centros ni tampoco programas que fomenten las actividades de ocio y tiempo libre de las personas con discapacidad intelectual, es por esto necesario instaurar un programa piloto que sea parte del Taller Laboral Hermanos del Viento, una planificación que contemple actividades que sean de interés de las personas con discapacidad intelectual de la comunidad, como por ejemplo el deporte, baile entretenido, actividades recreativas, entre otras, favoreciendo según la convención de los derechos de las personas con discapacidad a la *“Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, esparcimiento y el deporte”* (Escobar, 2023), sintiéndose parte de la comunidad, potenciando la inclusión social, mejorando la participación social y la calidad de vida.

A través del resultado diagnóstico se observa que existen falencias en las rutinas de las personas con discapacidad intelectual, debido a que no existen actividades adaptadas a sus intereses, sumado a esto también se visualiza sobreprotección por parte de los padres, provocando dependencia en las actividades de la vida diaria como por ejemplo el traslado dentro de la ciudad, consecuente a esto una pérdida de autonomía referente a poder elegir libremente las actividades que desean realizar, sintiéndose muchas veces excluidos de la comunidad por no poder participar de lo que ellos desean.

Si bien cuentan con un taller laboral donde realizan actividades para potenciar habilidades, con el fin de tener un óptimo desempeño, fuera de este contexto no tienen la posibilidad de optar a otro tipo de actividad, referente al ocio y tiempo libre, a esto se suma el factor climático de la región, puesto que se pueden observar diversos climas, sobre todo templado, ventoso y en ocasiones extremadamente frío, lo que trae como consecuencia la escasa participación de actividades al aire libre.

Es por esto que se plantea como objetivo general de este trabajo Promover espacios de ocio y tiempo libre en personas adultas con discapacidad intelectual en la ciudad de Punta Arenas, a través de actividades recreativas y deportivas con la finalidad de mejorar diversos factores que alteran la rutina de las personas.

Teniendo en cuenta el objetivo general se plantean los siguientes objetivos específicos:

1. Brindar un espacio recreativo para personas con discapacidad intelectual en la ciudad de Punta Arenas.
2. Mejorar la participación social en actividades deportivas de las personas con discapacidad intelectual.
3. Potenciar los intereses de las personas con discapacidad intelectual del taller laboral.

2. MARCO DE REFERENCIA

2.1 Discapacidad intelectual

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF, 2001), define la discapacidad como una situación que puede afectar a las funciones corporales, actividades y participación de una persona. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) postula que las personas con discapacidad son “aquellas que tienen deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, en interacción con diversas barreras, pueden obstaculizar su participación plena y efectiva en la sociedad en igualdad de condiciones con los demás”.

Dentro de los distintos tipos de discapacidad, se encuentra la Discapacidad Intelectual;

Y de acuerdo con la nueva clasificación de trastornos mentales, DSM-5, la discapacidad intelectual es un trastorno del desarrollo neurológico que se caracteriza principalmente por:

- Dificultades intelectuales
- Dificultades en las áreas conceptuales, sociales y prácticas de la vida
- Deficiencias en las funciones intelectuales, como el razonamiento, la resolución de problemas, la planificación, el pensamiento abstracto, el juicio, el aprendizaje académico y el aprendizaje a partir de la experiencia
- Deficiencias en el comportamiento adaptativo.

2.2 Modelo de Ocupación Humana

Según Valdebenito (2019), el modelo de ocupación humana, conocido comúnmente como MOHO, es un marco teórico conceptual de la práctica de la terapia ocupacional, que surge en 1980 a partir de la segunda crisis de la profesión puesto que ésta se encontraba en un momento de su propia organización y uso del

conocimiento en el que buscaba validarse frente a la disciplina médica a través del planteamiento de objetivos diferenciados y tangibles para la modificación de los aspectos disfuncionales del paciente (Kielhofner, 2006) con esto se modificaron conceptos centrales del paradigma y pre paradigma de la profesión.

Gary Kielhofner (2011), define la Ocupación Humana como todo comportamiento que es motivado por una necesidad intrínseca y consciente de ser efectivo en el ambiente, con el objetivo de cumplir con una serie de roles individuales, que son formados por una tradición cultural, y aprendidos a través del proceso de socialización. Es un marco teórico fundamental en la terapia ocupacional que se centra en la relación entre la ocupación, la salud y el bienestar; se basa en la premisa de que la ocupación es esencial para el desarrollo humano y que participar en actividades significativas es crucial para la calidad de vida, a su vez aborda tres conceptos importantes; como se motiva la participación ocupacional, la organización de estos patrones en el diario vivir y como la persona se desempeña en esta participación en el contexto ambiental.

Este modelo postula que el ser humano es un sistema dinámico, con motivación intrínseca por ocuparse, que posee diversos componentes (Kielhofner, 2011):

- a) VOLICIÓN: Es la fuerza que motiva a las personas a involucrarse en actividades diarias y se basa en tres pilares esenciales; Causalidad Personal la cual se define como la percepción individual de competencia y eficacia. Por ejemplo, si un paciente experimenta éxito y placer al participar en terapias grupales, su confianza se refuerza, lo que lo impulsa a comprometerse en futuras actividades. Los intereses personales guían la elección de actividades que son atractivas y disfrutables de forma natural, además ayudan a identificar qué actividades promoverán la participación activa y el desarrollo de nuevas habilidades y por último los Valores; son aquellos que una persona considera esencial en su vida, influenciando la toma de decisiones y la persistencia en actividades significativas.

- b) **HABITUACIÓN:** Este componente se refiere a la formación de rutinas y hábitos a partir de la repetición de actividades significativas. La habituación es fundamental para establecer rutinas diarias y adquirir experiencias positivas.

- c) **HABILIDADES DE DESEMPEÑO:** Comprenden las habilidades físicas, cognitivas y emocionales necesarias para la realización exitosa de actividades. Este componente se desarrolla mediante la práctica y la experiencia, permitiendo la mejora de la Eficacia y la Capacidad y la Automatización de la Ocupación: Con la repetición continua, las habilidades se integran a la rutina diaria, permitiendo una ejecución casi automática y disminuyendo la carga cognitiva en tareas cotidianas.

2.3 El ocio y tiempo libre en personas con discapacidad intelectual.

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional las actividades de ocio y tiempo libre son definidas como; "Actividad no obligatoria que está intrínsecamente motivada y se realiza durante un tiempo discrecional, es decir, tiempo no dedicado a ocupaciones obligatorias como el trabajo, el cuidado personal o el sueño" (AOTA 2020).

El disfrute del ocio y el tiempo libre, al ser una actividad intrínsecamente motivada, se conjuga estrechamente con el concepto de autonomía, concepto que según la Organización Mundial de la Salud OMS lo define como; "La capacidad de una persona para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre su vida cotidiana, de acuerdo con sus propias normas y preferencias". La participación en actividades de ocio involucra intrínsecamente la autonomía, ya que es la persona quien resuelve qué actividades son de su interés y de qué actividades decide participar voluntariamente causándole un sentimiento de satisfacción, considerando que todas las personas tienen el derecho de vivir de forma autónoma, fomentar su autonomía

significa empoderarlas y motivarlas a tomar decisiones propias, gestionar su vida diaria y ejercer su voluntad en todos los ámbitos de su vida haciéndola sentir respetadas y valoradas, esto es posible al entregarles las herramientas necesarias como adaptaciones en el entorno, acceso a la educación inclusiva, promoción de igualdad de oportunidades, la implementación de políticas y programas que favorezcan la capacitación en habilidades de la vida diaria (Funcasor, 2023). Como consecuencia positiva de esta cadena de conceptos, es importante mencionar que, al realizar actividades de ocio de forma autónoma, aumenta la participación social de las personas con discapacidad en general. Es necesario reconocer que la participación en la familia, escuela, trabajo y comunidad es importante para todas las personas. En el último tiempo ha aumentado el interés por conocer los niveles de participación de las personas con discapacidad (Gallego et. al 2020).

Al hablar de las personas con discapacidad intelectual, se identifican desafíos importantes en la participación social, ya que, a menudo son excluidos de las actividades, centrándolos sólo en aquellas segregadas a grupos amplios y la participación en actividades simples y pasivas que no requieren de pasos complejos como mirar la televisión, juegos de mesa, etc. (Badia y Longo, 2009).

Practicar deporte ofrece una oportunidad única para que las personas con discapacidad intelectual desarrollen habilidades motoras, mejoren su condición física y, lo más importante, aumenten su autoestima, inclusión y confianza. La participación en actividades deportivas les permite experimentar un sentido de logro y pertenencia, lo que es esencial para su desarrollo personal y su estructura de vida (Castro y Cabrera, 2025). Además, el deporte fomenta la inclusión social, ya que les permite interactuar con otros, formar lazos y ser parte de un equipo, lo que puede ser especialmente valioso para aquellos que a menudo enfrentan barreras en su vida diaria. Las actividades deportivas, pueden ser adaptadas y diseñadas para satisfacer las necesidades específicas de cada persona, asegurando que todos tengan la oportunidad de participar y disfrutar.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2025), la práctica regular de actividad física también se ha relacionado con mejoras en la salud mental,

reduciendo síntomas de ansiedad y depresión, lo que es especialmente relevante para las personas con discapacidad intelectual que pueden enfrentar desafíos emocionales adicionales, además, el deporte puede ser un medio para promover hábitos de vida saludables, ayudando a prevenir problemas de salud asociados con el sedentarismo, como la obesidad y enfermedades cardiovasculares. En este mismo contexto, las competiciones deportivas, como por ejemplo los Juegos Paralímpicos, han demostrado que no solo sirven para celebrar logros, sino que también sensibilizan al público sobre la importancia de la inclusión eliminando estigmas y prejuicios asociados a la discapacidad intelectual, mostrando las habilidades de estas personas en lugar de enfocarse en sus limitaciones (Craven, 2016).

Ramón, et al. (2025), estudiaron el impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual subrayando la importancia de los programas deportivos adaptados para jóvenes con discapacidad intelectual, demostrando que su participación en actividades deportivas tiene un impacto significativo y positivo en múltiples dimensiones de su calidad de vida. Además, dentro de los resultados de la investigación se demostró que la participación en deportes adaptados se asoció con mejoras notables en el bienestar emocional, manifestadas a través del aumento de la felicidad y la satisfacción personal tanto para los usuarios/as como para las familias.

Otro estudio realizado el 2024, enfocado en los beneficios de la actividad física relacionados a habilidades sociales para jóvenes con discapacidad intelectual, demostró que la estimulación de las habilidades para la interacción social y la actividad física perfecciona los usos idiomáticos de los jóvenes, permite mejorar su sistema de relaciones sociales y, con ello, impulsa favorablemente el desarrollo socio-afectivo y la formación integral de su personalidad (Valdés et al. 2024). Del mismo modo, desarrolla actitudes de respeto, igualdad de oportunidades para todos según sus posibilidades.

Otra actividad dentro de esta esfera recreativa es la danza; La danza tiene beneficios en diversas dimensiones de la calidad de vida, como el desarrollo emocional, social y físico. Además, fomenta patrones de comportamiento positivo y

fortalece relaciones sociales. Mercado et al. (2021), enfatizaron en su estudio, cómo la exclusión social que enfrentan las personas con discapacidad intelectual limita su calidad de vida, por lo que proponen la danza como una actividad y herramienta de intervención social que contribuye significativamente a mejorar la calidad de vida en las personas con discapacidad intelectual al promover su integración emocional, social, cognitiva y física, lo cual fue respaldado por sus resultados ya que las participantes destacaron que esta actividad les brinda oportunidades para crecer y participar de forma activa y plena en la sociedad.

Estos hallazgos demuestran y a la vez refuerzan la necesidad de garantizar el acceso equitativo a oportunidades deportivas y recreativas para personas con discapacidad intelectual que sean novedosas y que se puedan implementar en distintos centros, talleres, dispositivos, etc.

Estas actividades permiten el bienestar mental y emocional, además de reforzar ciertos intereses que nos definen como seres ocupacionales. La participación en este tipo de actividades disminuye el estrés y mejora los estados de ánimo pues tanto el cuerpo como la mente necesitan espacios de recreación fuera de la rutina y de las responsabilidades diarias. Según Wagman et al. (2020), el equilibrio ocupacional se puede describir en compensación de la cantidad de actividades destinadas a las distintas áreas ocupacionales, en relación con la variabilidad de las ocupaciones de diferentes características y en relación con el uso del tiempo destinado a esas actividades. Es por esto necesario que las personas tengan un balance en las actividades que realizan, las cuales deberían abarcar las diferentes áreas, favoreciendo a que no exista un desequilibrio ocupacional, potenciando una rutina estructurada y saludable.

2.4. Marco legal

En Chile existe la Ley de Igualdad de Oportunidades e Inclusión social para personas con discapacidad (Ley 20.422, 2010), siendo su objetivo principal, promover la igualdad de oportunidades y la inclusión social de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad chilena. La ley busca eliminar las barreras que impiden la participación plena y efectiva de las personas con discapacidad en la vida social, cultural, económica, educativa y política del país. Entonces, la Ley 20.422 tiene como objetivo garantizar que las personas con discapacidad tengan las mismas oportunidades y derechos que las personas sin discapacidad, y que puedan ejercer esos derechos en igualdad de condiciones. Para lograr esto, la ley aborda diversas áreas, como la accesibilidad, la educación inclusiva, el empleo, la participación en la toma de decisiones, el acceso a la información y la comunicación, entre otros aspectos. También existe la Convención de los derechos de las personas con discapacidad (de ahora en adelante CDPC) que es un tratado internacional adoptado en 2006 por la Asamblea General de las Naciones Unidas y ratificado por numerosos países, incluido Chile. Ambos marcos legales comparten objetivos y principios en común y se complementan en la promoción y protección de los derechos de las personas con discapacidad.

La Ley 20.422 se basa en los principios y disposiciones de la CDPD. La convención establece un marco internacional de derechos para las personas con discapacidad, y la ley chilena toma estos estándares internacionales como base para su desarrollo y aplicación a nivel nacional. Algunos puntos de relación entre la Ley 20.422 y la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad son (Ley N°20.422, 2010):

Igualdad y No Discriminación: Tanto la CDPD como la Ley 20.422 enfatizan la igualdad de oportunidades y la prohibición de la discriminación por motivo de discapacidad. Ambos instrumentos buscan garantizar que las personas con discapacidad gocen de los mismos derechos y oportunidades que las personas sin discapacidad.

Accesibilidad Universal: La CDPD y la ley chilena abordan la importancia de la accesibilidad universal en diferentes ámbitos de la vida, como el entorno físico, el transporte, la información y la comunicación. Ambos marcos promueven la eliminación de barreras para permitir la participación plena de las personas con discapacidad.

Participación: Tanto la CDPD como la ley chilena destacan la importancia de la participación activa y la consulta de las personas con discapacidad en decisiones que les afecten. Esto se relaciona con la idea de que las personas con discapacidad deben ser consideradas como agentes activos en la toma de decisiones que les conciernen.

Derechos: La CDPD establece derechos específicos para las personas con discapacidad, como el derecho a la educación inclusiva, el empleo, la vida independiente, la accesibilidad y otros. La Ley 20.422 adopta muchos de estos derechos y busca su implementación en el contexto chileno.

En resumen, la Ley N° 20.422 se alinea con los principios y disposiciones de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU. Ambos instrumentos legales buscan promover la igualdad, la inclusión y el respeto de los derechos humanos de las personas con discapacidad, a nivel nacional e internacional.

Es relevante mencionar que se debe considerar las brechas de perspectiva de género, las cuales exacerban la falta de oportunidades, sobre todo hacia las mujeres con discapacidad, como lo indica el Servicio Nacional de Discapacidad, en el documento "Inclusión de la Mujer, un desafío transversal" donde se menciona una doble exclusión por parte de la sociedad hacia las mujeres con discapacidad, lo cual es grave considerando que, según el III Estudio Nacional de la Discapacidad ENDISC (2022), existe un mayor porcentaje de mujeres con discapacidad respecto de los hombres (21,9% versus 13,1% respectivamente).

3. METODOLOGÍA PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE GRADO

3.1 Enfoque

Este estudio es de tipo cualitativo, logrando tener un enfoque en profundidad de toda la información recabada, en un contexto natural, donde los participantes desarrollan actividades todos los días, pudiéndose observar los patrones de participación en actividades de ocio y tiempo libre, evidenciándose que, en ocasiones, estos patrones se repiten.

3.2 Identificación de población estudio

El diagnóstico se realizó en el Taller Laboral Hermanos del Viento cuyas dependencias tienen un diseño universal el que permite el libre desplazamiento y fácil acceso.

Se encuentra ubicado en la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena, en la ciudad de Punta Arenas y pertenece a la Corporación Manos de Hermanos que es una institución sin fines de lucro la cual se forma para prestar servicios a las personas adultas con discapacidad intelectual, específicamente a través de su Taller laboral, potenciando el desarrollo de habilidades sociolaborales, brindando un espacio de esparcimiento y aprendizajes. La Corporación Manos de Hermanos existe desde septiembre del año 2005 e inaugura su Taller Laboral en diciembre del año 2013.

En el taller laboral participan 23 beneficiarios (9 hombres y 14 mujeres) con un rango de edades entre los 18 y 70 años, todos con una discapacidad intelectual como diagnóstico de base, además de otras patologías como, por ejemplo; Parálisis Cerebral, Síndrome de Down, Trastorno del espectro autista, entre otras. La clasificación socioeconómica depende del registro social de hogares, otorgándose la gran mayoría entre un 40% y 60% de vulnerabilidad. Todas las personas que asisten al taller cuentan con credencial de discapacidad.

La convocatoria se realizó a través de una invitación presencial, explicando detalladamente en qué consistía la actividad, manifestando que es necesario realizar un diagnóstico para resolver las inquietudes respecto a las actividades de ocio y tiempo libre, facilitando la posibilidad de implementar un programa que potencie dichas actividades, favoreciendo una rutina equilibrada. Luego de dos semanas de publicación, 15 personas acceden de forma voluntaria a participar del diagnóstico; 9 mujeres y 6 hombres con un rango de edad entre los 26 y 70 años. Cada participante debió firmar un acta de participación en el diagnóstico, con la finalidad de utilizar la información proporcionada por cada uno, además de permitir el registro fotográfico. Es importante señalar que estas actividades se realizaron previa coordinación y autorización de la directiva de Corporación Manos de Hermanos, autorizando el uso de sus instalaciones, así como también se contó con la autorización de los tutores de cada participante.

3.3 Diagnóstico participativo

La metodología de trabajo se basó en el diagnóstico participativo a través de una lluvia de ideas. El diagnóstico participativo con lluvia de Ideas combina la participación de la comunidad con la técnica de lluvia de ideas para obtener información valiosa y generar soluciones creativas a los problemas identificados, en este caso (Gelfius F., 2002).

Se trabajó en una sala de uso múltiple del taller laboral Hermanos del Viento la cual es bastante amplia con paneles para pegar papelógrafos donde se fueron anotando las ideas principales. Se dividen en grupos de cuatro personas y para mediar toda la actividad existen tres monitoras, dos supervisan la participación por grupo y la tercera se encarga de recolectar las principales ideas y anotarlas en el papelógrafo central.

Para la lluvia de ideas:

1. Se les solicita que planteen ideas respecto a una pregunta en particular: **¿Cuáles son las actividades de ocio y tiempo libre que me gustaría realizar?** Esto a fin de identificar sus preferencias en cuanto a actividades de interés. Los/as beneficiarios comentan sus ideas dentro del mismo grupo, todos los/as participantes comienzan a identificar ideas claves respecto a la pregunta planteada.

2. Para visualizar las principales problemáticas que presentan los beneficiarios para realizar las actividades de ocio y tiempo libre, se plantea una nueva lluvia de ideas con la siguiente pregunta, **¿Qué problemas tengo para realizar estas actividades de ocio y/o tiempo libre?** Con esto se deja constancia de las diferentes realidades que viven los beneficiarios

La actividad de cierre consiste en un conversatorio para reflexionar y definir/clasificar en conjunto las principales ideas, y los tipos de soluciones que se pueden plantear para realizar un cambio en la rutina que cada uno expresa tener.

4. RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO PARTICIPATIVO

Como resultado de la “lluvia de ideas 2” se identificaron 3 conceptos claves que limitan a los beneficiarios a realizar actividades de ocio y tiempo libre en su rutina diaria (tabla 1):

1. Desmotivación.
2. Intereses.
3. Sobreprotección.

Debido a que no existen acciones que identifiquen los intereses que tienen al momento de elegir una actividad significativa, se generan menos oportunidades, creando desmotivación y con esto una baja participación por parte de las personas adultas con discapacidad intelectual en diversas instancias sociales y recreativas.

Se observa que existen falencias en las rutinas de las personas con discapacidad intelectual, debido a que no existen actividades adaptadas a sus intereses, no existen instancias donde puedan decidir libremente a participar de una actividad y .tampoco existe información a disposición de lugares donde puedan participar de estas actividades sin temor a la exclusión.

Se evidencia también una sobreprotección por parte de los cuidadores de los beneficiarios, los cuales muchas veces no permiten el libre desplazamiento debido a que pueden tener algún tipo de accidente, temores que se generan por experiencias previas negativas y que traen como consecuencia que las personas con discapacidad intelectual tengan por ejemplo una baja autoestima, desequilibrio en sus ocupaciones, alteración en la salud mental, entre otros. También se menciona que no los dejan desenvolverse solos por la ciudad, aludiendo que las familias o cuidadores no quieren que les “pase algo malo”, obligándolos a depender de otros para realizar sus actividades, viéndose vulnerados sus derechos de participación dentro de la sociedad.

Tabla 1

Problemática	Causas	Alternativas de solución
Facilitar el ocio y tiempo libre de personas con discapacidad intelectual, a través del deporte y la recreación.	Desmotivación	Ofrecer programas de apoyo para incentivar las actividades recreativas y deportivas.
	Actividades no acorde a sus intereses	Promoción de participación activa para la toma de decisiones.
	Sobreprotección de sus padres/cuidadores	Adaptación de espacios y/o recursos para las necesidades individuales.

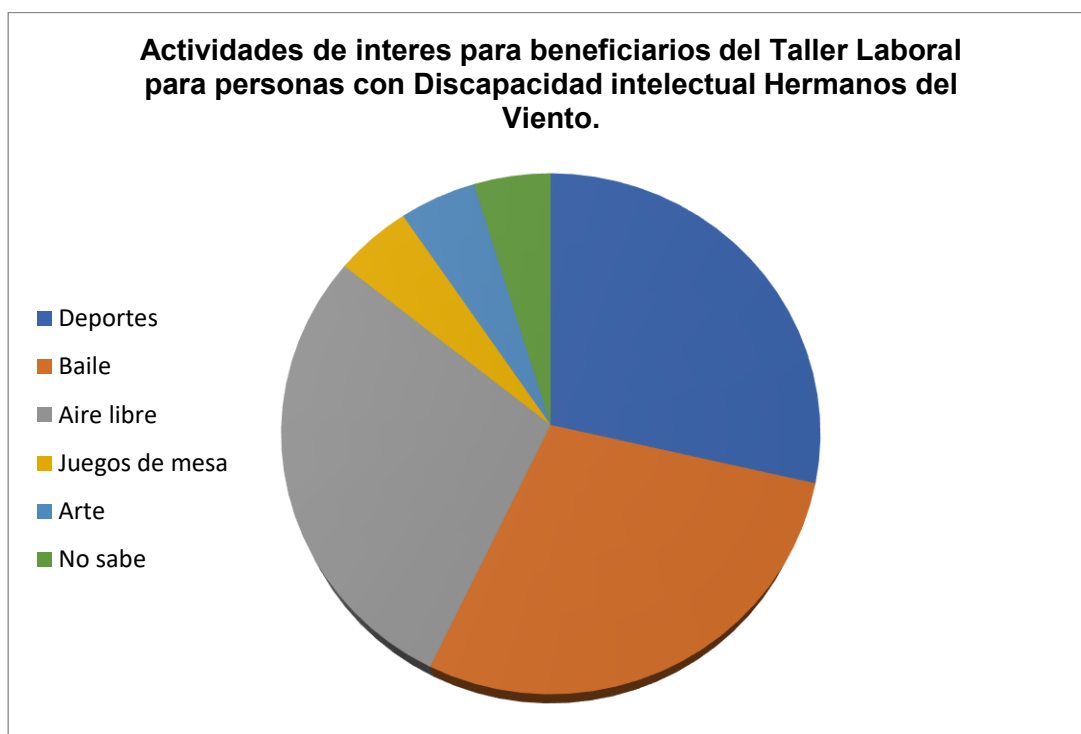
Diagrama causa-efecto de acuerdo con las respuestas de la lluvia de ideas 2 realizada por los beneficiarios (as) (Anexo 2).

Si bien cuentan con un taller laboral donde realizan actividades para potenciar habilidades, con el fin de tener un óptimo desempeño, fuera de este contexto no tienen la posibilidad de optar a otro tipo de actividad, referente al ocio y tiempo libre.

Por esta razón es importante intervenir en todos los contextos que se ven afectados, y así, provocar un cambio positivo en la rutina de las personas adultas con discapacidad intelectual.

Con respecto a las actividades que les gustaría realizar en su tiempo libre, luego de registrar sus preferencias y analizarlas en conjunto se clasificaron en actividades deportivas, baile y actividades al aire libre (Gráfico 1).

Gráfico 1



Preferencias de actividades de ocio y tiempo libre propuestas por los beneficiarios del proyecto en lluvia de ideas 1 (anexo 1).

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Se pretende abordar la problemática, a través de las soluciones que surgieron de los propios participantes del diagnóstico participativo, enfocándose en sus intereses, en concordancia con los objetivos del proyecto (anexo 5), proponiendo actividades deportivas/recreativas, potenciando sus ideales respecto a la importancia de tener una rutina autónoma e independiente, considerando que

todos/as son personas adultas y deben decidir y hacer por sí mismos, favoreciendo la intervención en los contextos importantes como por ejemplo la familia o cuidadores, visualizando programas que fomenten actividades de ocio después de sus actividades pre laborales y así provocar un equilibrio en su desempeño.

5.1 Descripción general de la propuesta de intervención

Se pretende dar solución a la problemática, realizando un programa recreativo/deportivo que potencie la participación en actividades de ocio y tiempo libre en relación a los intereses de las personas con discapacidad intelectual del taller laboral, dando permanencia, facilitando que los beneficiarios (as) puedan tener actividades durante todo el año, independiente del factor climático, adaptándose en los meses de verano e invierno.

Al conocer las respuestas del diálogo participativo realizado en el Taller Laboral Hermanos del Viento, se concluye que las principales actividades que motivan a las personas con discapacidad intelectual son el baile, el deporte y actividades al aire libre.

El programa consta de cuatro talleres, los cuales se impartirán en los 12 meses del año; talleres de Bádminton y Padel considerado para los meses de invierno y talleres de senderismo y baile entretenido, realizados en los meses de verano. A modo de cohesión social se pretende solicitar apoyo por parte de alumnos/as en práctica de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Magallanes, con la finalidad de contar con mayores recursos humanos. Además, se requiere realizar asociatividad con un Club deportivo de la región que cuente con canchas de padel. Es necesario también contar con profesionales que puedan apoyar en el desarrollo de la iniciativa, siendo un Profesor (a) de Educación Física y Kinesiólogo (a) los principales monitores, además de un monitor de apoyo y un coordinador (a).

Los talleres de bádminton y baile entretenido se realizarán en las instalaciones del taller laboral; se contempla gastos en movilización para los traslados correspondientes en el taller de senderismo y padel, así darle seguridad a los padres y/o cuidadores de los beneficiarios eliminando las brechas de sobreprotección en cuando a movilidad dentro de la ciudad.

Al finalizar el año se pretende realizar en conjunto con otras instituciones -ya sean deportivas o educativas- unas olimpiadas inclusivas donde se puedan visibilizar los resultados del programa, así como también se puede incluir una intervención urbana de baile entretenido en alguna actividad organizada por la municipalidad o el Ministerio del Deporte de Punta arenas así favorecer la participación social de los beneficiarios en la comunidad.

5.2 Planificación de la propuesta

Para llevar a cabo los objetivos planteados en este proyecto, a continuación, se describen los 4 talleres que ofrecerá el programa recreativo deportivo del taller teniendo en cuenta los profesionales a cargo y beneficios de cada actividad (ver anexo 3):

Taller 1 Badminton

Actividad dirigida por un Profesor (a) de Educación Física, apoyado por un Kinesiólogo (a) y Monitor (a) de apoyo, donde cada uno de los beneficiarios (as) desarrollará habilidades motoras finas, coordinación y equilibrio. Se realizará una vez por semana durante tres meses, considerando los meses de invierno, en las instalaciones del Taller Laboral Hermanos del Viento.

Taller 2 Padel

Actividad dirigida por un Profesor (a) de Educación Física, apoyado por un Kinesiólogo (a) y Monitor (a) de apoyo, donde cada uno de los beneficiarios (as) desarrollará habilidades físicas como, por ejemplo; tonificación muscular, coordinación, flexibilidad, fuerza y resistencia. Se realizará una vez por semana

durante tres meses, considerando los meses de invierno, para tal efecto se contará con movilización de traslado hacia la cancha de padel.

Taller 3 Senderismo

Actividad dirigida por un Profesor (a) de Educación Física, apoyado por un Kinesiólogo (a) y Monitor (a) de apoyo, se pretende abordar el senderismo como una actividad de verano, considerando las condiciones climáticas, se contará con movilización para el traslado hacia el lugar de visita. En Punta Arenas existen varios senderos que serán parte de la “Ruta del Turismo Inclusivo” que dará un sello único al taller. Se realizará una vez por semana durante tres meses.

Taller 4 Baile entretenido

Actividad dirigida por un Profesor (a) de Educación Física, apoyado por un Kinesiólogo (a) y Monitor (a) de apoyo. La actividad se considerará para los meses de verano, durante tres meses, en las instalaciones del Taller Laboral Hermanos del Viento. Lo atractivo de este taller, es que se consideran intervenciones urbanas masivas, quizás creando una vinculación con las actividades deportivas de la municipalidad de la ciudad y así contribuir a la participación social y el respeto a la diversidad por parte de la comunidad.

Olimpiadas Inclusivas Hermanos Unidos por el Viento

Como actividad de cierre anual del programa recreativo/deportivo se realizarán las Olimpiadas inclusivas, en donde podrán participar personas con discapacidad y personas sin discapacidad en un mismo equipo teniendo que unirse y organizarse para lograr un objetivo dentro de las actividades. Para esto se deberán formar alianzas de trabajo con clubes deportivos, colegios y/o universidades que estén dispuestos a ser parte de la inclusión social.

5.3 Gastos asociados a la propuesta de intervención

Para la ejecución del proyecto se considera indumentaria necesaria para que cada beneficiario cuente con los implementos necesarios para cada actividad, así como también la movilización para los traslados según corresponda (ver anexo 3).

Se requiere contar con personal especializado en deportes, así como también un monitor (a) con experticia en el área de discapacidad intelectual que pueda favorecer en la interacción de los profesionales del área deportiva y los beneficiarios (as) directos, fortaleciendo el trato, la contención y el aprendizaje. Existe un ítem de coordinador (a) que estará a cargo de la ejecución del programa, organizando cada una de las actividades estipuladas con el objetivo de cumplir a cabalidad la iniciativa (ver anexo 4). El monto total del proyecto asciende a la suma de \$16.721.270, el cual considera gastos de inversión y honorarios.

5.4 Fundamentación de la pertinencia de la propuesta de intervención.

En relación con la pertinencia de la propuesta, se trata de una intervención adecuada para la problemática que se presenta, ya que se visibilizan diferentes conceptos que giran en torno a los ámbitos sociales, culturales, económicos y de equidad, los cuales son sumamente importante para lograr una inclusión social plena de las personas con discapacidad intelectual. Además, se genera un programa que considera actividades de ocio y tiempo libre durante todo el año, independiente de las condiciones climáticas. También es relevante que una de las actividades que se considera, como lo es el badminton, deporte que se encuentra considerado en las próximas olimpiadas especiales de Chile.

Las olimpiadas como término de año le darán al programa un sentido de pertenencia a cada una de las personas, así como al taller laboral, siendo innovador y potencialmente escalable en otras regiones del país.

6. VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA DE SOLUCIÓN

Validar un proyecto es fundamental porque permite determinar su viabilidad y relevancia en la comunidad antes de realizar inversiones significativas de tiempo y recursos. Este proceso ayuda a identificar y mitigar riesgos potenciales, asegurando que la idea se alinee con las necesidades y expectativas de los beneficiarios (as) directos. Al obtener retroalimentación temprana, los equipos pueden ajustar su enfoque y mejorar el diseño del producto o servicio, lo que aumenta las posibilidades de éxito a largo plazo. Además, la validación fomenta la alineación entre todas las partes interesadas, lo que facilita la colaboración y el apoyo durante la ejecución del proyecto. En resumen, validar un proyecto no solo optimiza recursos, sino que también sienta las bases para un desarrollo más efectivo y sostenible.

6.1 Metodología y fases asociadas a la validación de la propuesta de intervención con el grupo prioritario y actores de instituciones relevantes del territorio.

Fase de planificación para saber específicamente qué validar con los grupos de actores. Se utiliza específicamente métodos de prueba en el ambiente natural.

6.1.1 Validación grupo prioritario

El lunes 07 de abril del año 2025, durante la mañana, se realiza la validación del grupo prioritario, en este caso las personas adultas con discapacidad intelectual que asisten al taller laboral hermanos del viento, la gran mayoría participa de la institución hace seis años aproximadamente, siendo parte de los talleres de artesanía y panadería. Concurrieron 15 personas de las cuales 9 son mujeres y 6 hombres. La actividad se realizó en las instalaciones del taller laboral, teniendo como prioridad poder validar la convocatoria y que las personas tengan conocimiento de las actividades que se realizarán en el programa de ocio y tiempo libre.

Las personas ingresan a un salón y se sientan en círculo con la finalidad de incentivar la participación de todos y todas. En cada extremo del círculo se encontraban dos monitores quienes actuaron como mediadores de la actividad. Se les plantea el proyecto como un programa donde se realizarán actividades que fueron elegidas en el diagnóstico participativo, siendo baile entretenido, badminton, senderismo y pádel. Además, se les explica cómo será el proceso de convocatoria, mencionándoles que estará disponible un afiche representativo con las actividades que se realizarán y se transmitirá la invitación principalmente a través de redes sociales, con lo cual todos y todas estuvieron de acuerdo, ya que muchos se manejan a través de redes sociales; también se considera el caso de que no puedan acceder al afiche, debido a la falta de lectoescritura o porque no tengan redes sociales, accediendo a enviarlo a través de la red de datos con la que cuenta el taller laboral, donde se encuentra cada una de las familias.

Como actividad central se presenta el cronograma de actividades, comentando en qué consistirá cada actividad, explicando los objetivos de cada una y la periodicidad con la que se realizará, donde no existe objeción en ninguna de ellas puesto que comentan que son actividades que tienen que ver con sus intereses.

Debido al tiempo se validaron dos de las cuatro actividades planificadas en el proyecto. Se realizó una clase baile entretenido, donde la monitora guió al grupo objetivo, pudiéndose evidenciar que tal vez se requieran adaptaciones como por ejemplo, un marcador en el suelo para limitar el espacio de trabajo y así evitar que ocurran accidentes, debido a que se observó que la gran mayoría no tiene un límite de espacio, inclusive algunos se posicionaron detrás de la monitora, evidenciando que no se puede observar con claridad los movimientos que realizaban. Por lo tanto, es necesario poner énfasis en la distribución de cada uno.

También es necesario tener conocimiento de las personas que tienen patologías cardíacas y que no deben esforzarse demasiado, que, en el caso del grupo validado, solo una persona presenta una condición cardíaca, donde debe realizar ejercicios de forma controlada.

En la segunda parte de la actividad central se valida la actividad de senderismo, mostrándoles a través de diapositivas los posibles lugares a visitar, como, por ejemplo; Parque María Behety, Reserva Forestal Magallanes y Club Andino. También se exponen tres lugares más donde los beneficiarios/as eligen uno a visitar, siendo este Fuerte Bulnes. Importante mencionar que esta actividad se pretende realizar en los meses de verano, debiéndose considerar un bus que traslade a los beneficiarios/as; además en la validación se aprecia que todos/as a nivel motor, presentan una marcha independiente, por lo tanto, no se requerirá mayor asistencia, excepto la persona con antecedentes cardiacos que si necesitará una asistencia mínima.

Al finalizar la validación el grupo se retira con gran expectativa respecto a lo que pueda suceder con la ejecución del programa.

6.1.2 Validación actor 1 Alumnos/as en práctica de la carrera de Terapia Ocupacional de la Universidad de Magallanes.

La sede principal de la Universidad de Magallanes está ubicada en la ciudad de Punta Arenas desde el año 1961 y hace 22 años la carrera de Terapia ocupacional se encuentra formando profesionales que se dedican al trabajo en diferentes áreas. La Corporación Manos de Hermanos inicia un convenio colaborativo con la Universidad de Magallanes desde el año 2015, recibiendo alumnos/as cursando su práctica profesional, realizando una rotativa de cuatro periodos durante un año; cabe mencionar que en cada rotativa asisten de dos a tres alumnos/as, ejerciendo actividades que tienen relación con el área de trabajo del taller.

El viernes 11 de abril del año 2025, se concreta la validación, la cual consistió en una reunión donde se presenta la propuesta a un grupo de 3 estudiantes, dos hombres y una mujer, cursando su proceso de práctica profesional en el Taller Laboral Hermanos del Viento. La actividad procede en las oficinas de la Corporación Manos de Hermanos, donde una monitora les presenta la propuesta, validando el discurso de presentación, donde se proponen las principales acciones que se realizarán durante el programa, invitándolos a opinar -desde su perspectiva

profesional- si les hace sentido validar actividades que favorezcan la participación e inclusión social de personas con discapacidad. La actividad duró una hora y se adquiere el compromiso por parte de los alumnos/as para participar del programa cuando comience a ejecutarse.

6.1.3 Validación actor 2, Club Deportivo Social Victoria de la ciudad de Punta Arenas.

Este club fundado en 1912 en la ciudad de Punta Arenas, contempla como principales objetivos promover la participación social y deportiva como aliciente para las futuras generaciones. Además, cada año se realizan competencias de jóvenes, donde también se busca integrar a personas con discapacidad, con el objeto de integrar a este grupo en actividades deportivas masivas, favoreciendo la inclusión social. Es así como se busca integrar a este club en la validación y que pueda ser parte del programa deportivo.

La validación se realizó el viernes 11 de abril del año 2025, en dependencias de la Corporación Manos de Hermanos, la cual tuvo una duración de dos horas, donde participaron dirigentes del Club deportivo, el presidente, tesorero y directora de la serie de futbol adultos.

La actividad principal estuvo a cargo de una monitora que explicó en qué consiste el programa que se requiere ejecutar y cuál sería el rol que cumpliría el Club Deportivo, validando el discurso y proponiendo ideas que se podrían agregar a la implementación. El club también menciona sus experiencias en Olimpiadas que alguna vez realizaron, donde buscaban incluir en sus actividades a personas con discapacidad, pero que no fue fructífero debido a que no tenían una población con la cual poder trabajar, por lo que les parece motivante trabajar en este programa y cumplir parte de sus compromisos con la comunidad.

6.2 Resultados de validación participativa de la propuesta de solución

6.2.1 Opiniones de usuarios potenciales:

- “Nos gusta hacer cosas que elegimos nosotros” (V. Jadrijevic, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Esto nos empodera” (H. Álvarez, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Me gustan las actividades deportivas, no tengo la posibilidad de realizarlas” (C. Barrales, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “El baile me pone feliz” (M. Macías, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Espacios donde podamos realizar actividades” (M. Wheller, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Me parece bien, porque tienen que haber espacios para participación física y así reducir el sedentarismo” (S. Azúa, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Yoga, baile, acondicionamiento físico, badminton, son intereses que compartimos” (G. Mansilla, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Nos ayuda a tener mejor rendimiento, energía para estar despiertos” (J. Muñoz, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Me gusta el baile entretenido porque lo paso bien” (J. Nazareno, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Son cosas simples pero que nos ayudan al cuerpo” (J. Ampuero, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Podemos participar de competencias” (J. Martic, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “La actividad física, todos participan, saltan, corren, es didáctico y entretenido” (D. Contreras, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).

- “Hacer actividad al aire libre, cuando no hay frío” (B. Soto, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Todo esto es tener un lugar de esparcimiento” (M. Bustamante, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).
- “Mayor participación en la comunidad” (L. Barrientos, potencial beneficiario, 07 de abril 2025).

6.2.2 Opiniones de actores instituciones:

- “Participar de estas instancias nos favorece en el aprendizaje para ser mejores profesionales” (F. Bahamonde, alumno en práctica Terapia Ocupacional, 11 de abril 2025).
- “Egresar con un enfoque inclusivo, ayuda a tener un enfoque amplio” (C. Cárcamo, alumna en práctica Terapia Ocupacional, 11 de abril 2025)
- “La población de discapacidad intelectual es invisibilizada y es bueno poder dar a conocer las actividades que realizan” (C. Valdés, alumno en práctica Terapia Ocupacional, 11 de abril 2025).
- “Como Club siempre hemos querido innovar y participar de instancias inclusivas” (V. Galindo, directiva Club Victoria, 11 de abril 2025).
- “Nos interesa seguir llevando a cabo las competencias inclusivas, con una visión diferente” (V. Galindo, directiva Club Victoria, 11 de abril 2025).
- “Interesante proponer actividades que sean de interés de las personas con discapacidad y que nosotros podamos ayudar a fortalecer esos vínculos” (L. Cárdenas, directiva Club Victoria, 11 de abril 2025).

6.3 Sostenibilidad de la propuesta de intervención

Con el fin de evaluar los factores que puedan influir en el establecimiento y/o resultados de la propuesta de intervención, se realiza un análisis FODA:

FAVORABLE	DESFAVORABLE
<p>Fortalezas</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Impacto positivo en las habilidades sociales. ❖ Beneficios para la salud integral. ❖ Aumento en la calidad de vida de los y las participantes. 	<p>Debilidades</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Escasa formación de profesionales especializados en talleres inclusivos. ❖ Limitación de presupuesto.
<p>Oportunidades</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Incremento de desarrollo de programas inclusivos. ❖ Concientización de los beneficios del deporte, ocio y tiempo libre. ❖ Participar en competencias de las olimpiadas especiales a futuro. ❖ Contribuir a la creación de políticas públicas para la realización de actividades inclusivas en la ciudad de Punta Arenas y ser un referente nacional. 	<p>Amenazas</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Dificultades de accesibilidad a fondos de financiamiento para el programa. ❖ Falta de fiscalización y supervisión de las políticas públicas. ❖ Barreras de acceso y participación.

En relación con los distintos aspectos del análisis FODA de esta propuesta, podemos desprender varias reflexiones que permiten una mejor comprensión del proyecto.

Fortalezas

La participación en actividades de ocio y deporte fortalece las interacciones sociales, mejorando las relaciones interpersonales y contribuyendo significativamente a la salud física y mental, lo que a su vez mejora el bienestar general. Además, el acceso a programas inclusivos aumenta la satisfacción y el bienestar de los participantes, ofreciendo oportunidades de desarrollo personal y social. Estos aspectos positivos pueden ser especialmente valiosos en contextos donde la inclusión es limitada.

Oportunidades

La puesta en marcha de esta propuesta podría generar un gran impacto social, aumentando la imagen positiva del deporte y las actividades inclusivas de recreación para personas con discapacidad. Al implementar este programa, se abre el camino para futuros proyectos similares que sean inclusivos y accesibles, especialmente en regiones donde estos son escasos o inexistentes, como en la Región de Magallanes, siendo un referente nacional de trabajo colaborativo en pro de la inclusión de personas con discapacidad intelectual con diferentes instituciones de la ciudad y por qué no pensar en la posible participación del grupo en competencias nacionales brindando nuevas experiencias e identidad personal a los participantes del taller.

Debilidades

La falta de personal capacitado puede limitar la calidad y efectividad de los programas ofrecidos. Los recursos financieros insuficientes también pueden restringir la expansión y sostenibilidad de las iniciativas, impidiendo quizás una continuidad anual.

Amenazas

Las amenazas más evidentes incluyen la falta de financiamiento, especialmente si no se accede a fondos concursables para la ejecución del programa. Otro riesgo significativo es el incumplimiento de las políticas públicas que garantizan la participación plena de las personas con discapacidad, lo que podría resultar en discriminación y estigma hacia los participantes. Además, existen barreras de acceso físicas, sociales y culturales que podrían limitar o impedir la participación plena y libre en los talleres, tanto en espacios interiores como exteriores.

6.4 Ajustes necesarios y aprendizajes de la propuesta de solución.

Durante la etapa de validación con los posibles beneficiarios/as se evidenció que no se deben realizar cambios a las estrategias de intervención relacionada con los talleres deportivos y recreativos, se deberá considerar adaptación en la utilización del lenguaje para que las instrucciones no sean complejas de comprender, así como también se podrá utilizar pictogramas que refuercen la ejecución de la actividad. Con esta investigación, se logra incorporar la perspectiva de los posibles beneficiarios/as pertenecientes al Taller Laboral Hermanos del Viento. Se destaca que, si la adherencia y compromiso por parte de los beneficiarios/as es efectiva, ayudará a favorecer el proceso de incorporar en sus rutinas actividades deportivas y recreativas. Además, se generará un vínculo con una entidad deportiva sin discapacidad que beneficiará la continuidad y ejecución de las actividades, favoreciendo el aprendizaje. A futuro, sería ideal contar con un manual de buenas prácticas que involucre la formación de profesionales y/o monitores entorno al desarrollo de actividades de ocio y tiempo libre para personas adultas con discapacidad intelectual, considerando los ajustes necesarios evidenciados en este programa.

7. REFLEXIONES FINALES Y CONCLUSIONES

A raíz del diagnóstico participativo realizado en el Taller Laboral Hermanos del Viento en la ciudad de Punta Arenas, se concluye que, las personas con discapacidad intelectual necesitan espacios de ocio y tiempo libre, donde puedan tener un sentido de pertenencia hacia las actividades recreativas, lúdicas y deportivas, con la finalidad de generar una rutina que involucre esparcimiento pero se ven limitados por principalmente tres causas: Desmotivación al no contar con lugares donde realizar actividades recreativas; no existe una política que busque conocer los intereses recreativos de las personas con discapacidad provocando poca o nula participación en la comunidad y la sobreprotección por parte de los tutores, cuidadores o padres.

A través del programa recreativo deportivo se abren espacios para la actividad física y recreativa generando un lugar de confianza con apoyo profesional y movilización si se requiere para que los beneficiarios puedan asistir de manera segura a actividades fuera del taller, aliviando la sobrecarga que tienen las familias con relación al cuidado, desarrollando mayor autonomía, autoconfianza e independencia, despertando las ganas de participar en actividades que cumplen con sus expectativas e intereses.

Las Olimpiadas Inclusivas “Hermanos Unidos por el Viento” como parte de un programa anual obliga a mantener una línea de trabajo basado en la creación de alianzas con otras instituciones avanzando hacia una inclusión real, contribuyendo a la construcción de una comunidad que reconoce y respeta los derechos de todas las personas, promoviendo su inclusión activa y plena en todos los ámbitos de la vida.

Potenciar los intereses de los usuarios del taller laboral respeta sus derechos a desarrollar, mantener y potenciar sus habilidades, fomentando su autonomía, dignidad promoviendo un bienestar físico, emocional y también social. Sin duda esto se debe llevar a cabo a través de un trabajo integral interdisciplinario e intersectorial donde se involucren las comunidades y el entorno de acuerdo con la identidad local de las personas con discapacidad.

8. REFERENCIAS

- American Occupational Therapy Association, (2020). Marco de trabajo para la práctica de la terapia ocupacional: dominio y proceso. Cuarta edición, escuela superior de salud, politécnica de Leiria, Portugal.
<https://es.scribd.com/document/729089744/Aota-2020-Es>
- Badia, M. y Longo, E. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. Siglo Cero, 40(2), 30-44.
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/imprimir_239.pdf
- Biblioteca del congreso nacional de Chile. LEY 20422 (2010): normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad.
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idLey=20422>
- Braun, K. V. N., Yeargin-Allsopp, M. y Lollar, D. (2006). Factors associated with leisure activity among young adults with developmental disabilities. Research in Developmental Disabilities, 27, 567-583.
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/imprimir_239.pdf
- Castro Y., Cabrera A., (2025). El Papel del Deporte en la Formación Integral de Personas con Discapacidad Intelectual. Fundacion Prodis, Madrid, España.
https://prodis360.org/el-papel-del-deporte-en-la-formacion-integral-de-personas-con-discapacidad-intelectual/?srsltid=AfmBOoqTcTEk_aS-TuuBLruBXpk9H-HX02M8rWM4fohrabEeKZMpbF0d
- Craven, P., (2016). Los Juegos Paralímpicos y la promoción de los derechos de las personas con discapacidad. Crónicas Naciones Unidas, Rio de Janeiro, Brasil.
https://www.un.org/es/chronicle/article/los-juegos-paralimpicos-y-la_promocion-de-los-derechosde-las-personas-con-discapacidad
- Cummins, R. A. y Lau, L. D. (2003). Community integration or community exposure? A review and discussion in relation to people with an intellectual disability. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 16, 145-157.
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/imprimir_239.pdf

- Chávez-Cunti, N., & Alarco, J. J. (2024). Discapacidad y participación en actividades de ocio activo: resultados de una encuesta poblacional chilena. *Cadernos de Saúde Pública*.
<https://www.scielo.br/j/csp/a/wmqBR75gMhSGHbfy4YmhsKJ/abstract/?lang=es>
- Duvdevany, I. (2008). Do persons with intellectual disability have a social life? The Israeli reality. *Salud Pública de México*, 50 suppl 2, 222-229.
https://www.plenainclusion.org/sites/default/files/imprimir_239.pdf
- Estudio Nacional de la Discapacidad, ENDISC. (2022). *III folleto: Resultados de la prevalencia de la población adulta con discapacidad*. [folleto]
<file:///C:/Users/usuario/Downloads/Folleto%20III%20Estudio%20Nacional%20de%20la%20Discapacidad%20%20Datos%20Generales%20Personas%20Adultas.pdf>
- Escobar, D. (2023). Artículo 30: participación en la vida cultural, la recreación, el ocio y el deporte. Observatorio Chileno de los Derechos de las PCD, fundación ONCE. Santiago, Chile.
<https://observatoriodiscapacidad.cl/articulo-30-participacion-en-la-vida-cultural-la-recreacion-el-ocio-y-el-deporte/>
- Gallego C., Miriam, Gallegos Navas, Myriam, & Duchi, Alberto. (2020). La participación de la familia de los estudiantes con discapacidad en la universidad. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 46(3), 141-149.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052020000300141>
- Geilfus, F. (2002). 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo, evaluación. Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). San José, Costa Rica.
https://www.cec.uchile.cl/~dsaez/wpcontent/uploads/2015/08/Memoria_VargasCarolina_15-julio_m.pdf
- Kielhofer G., (2006). Fundamentos conceptuales de la Terapia Ocupacional. Editorial médica panamericana, Madrid, España.
<https://books.google.cl/books?id=jpTLhKEkVRQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Kielhofner G., (2011). Modelo de Ocupación Humana. Editorial Médica Panamericana,
<https://www.berri.es/pdf/MODELO%20DE%20LA%20OCUPACION%20HUMANA%E2%80%9A%20Teor%C3%ADa%20y%20Aplicaci%C3%B3n/9789500600996>
- Ley N° 20.422. Establece normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad. (10 de febrero de 2010). Diario Oficial de la República de Chile.
<https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idLey=20422>
- Mercado García, E., Merino Gallego, C. y González Casas, D. (2021). Los beneficios de la danza en la mejora de la calidad de vida (CdV) de personas con discapacidad intelectual (PcDI). Alternativas. Cuadernos de Trabajo Social, 28(2), 215-246.
<https://doi.org/10.14198/ALTERN2021.28.2.04>
- Organización Mundial de la Salud. OMS. (S.F) Principios éticos de la OMS. Promoción de la conformidad, la gestión de los riesgos y la ética.
<https://www.who.int/es/about/ethics>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). Actividad física, (S.F).
<https://www.paho.org/es/temas/actividadfisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20regular%20y%20adecuada%2C%20incluido,de%20mama%20y%20colon%20y%20la%20depresi%C3%B3n>
- Ramón, A. M. D., Anabel, A. P. G., Elisa, C. J. K., Ramón, A. M. D., Anabel, A. P. G., & Elisa, C. J. K. (2025). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *ve.scielo.org*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>
- Servicio nacional de la discapacidad [SENADIS]. (2022). *Tercer Estudio Nacional de la Discapacidad: III ENDISC*.
https://www.senadis.gob.cl/pag/713/2026/datos_III_endisc_region_de_magalanes

- Valdebenito Aravena, A. (2019). El Modelo de Ocupación Humana (MOHO). *Contexto*, 5, 11-20.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.2587051>
- Valdés, Iris, & García Reyes, Olivia. (2024). Actividad física en relación con las habilidades de interacción social en los educandos con discapacidad intelectual. Mendive. *Revista de Educación*.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S181576962024000100028&lng=es&tlng=es.
- Vázquez-Barquero J., 2001. Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud: CIF. Editorial Organización Mundial de la Salud, Ginebra, Suiza.
https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/e74e4-cif_2001.pdf
- Wagman P, Ahlstrand I, Björk M, Håkansson C. Occupational balance and its association with life satisfaction in men and women with rheumatoid arthritis. *Musculoskeletal Care*, (2020); 18(2): 187-194.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113766272023000300004&script=sci_arttext&lng=ES

9. ANEXOS

Anexo 1. Respuestas registradas de los participantes del diagnostico participativo (lluvia de ideas 1) realizado el 02 de abril de 2025. ¿Cuáles son las actividades de ocio y tiempo libre que me gustaría realizar?

Grupo 1:

Salir al parque

Cartas

Pintar

Badminton

Baile

Baile

Baile

Un deporte no tan fuerte

Baile

Tenis

Grupo 2:

Badminton de pelotas

Me da miedo caerme

Ir a pasear a parques

Pasear por la plaza

Bailar

Caminar

Grupo 3:

Pasear en bus

Baile

No sé qué puedo hacer

Padel

Padel

Futbol pero no muy rápido

Badminton

Grupo 4:

Conocer el cuadro que pintamos (fuerte bulnes)

Badminton

Caminar en la plaza

Andar en la costanera en los parques

Baile

Baile

Badminton

Anexo 2. Respuestas registradas de los participantes del diagnostico participativo (lluvia de ideas 2) realizado el 02 de abril de 2025. ¿Qué problemas tengo para realizar actividades de ocio y/o tiempo libre?:

Grupo 1:

No sé donde ir
Me cuesta salir de la casa después de estar aquí
No tengo como ir a un lugar
Mi mamá no me dejaría ir sola
No sé qué puedo hacer para divertirme
Mi papa no me dejaría ir a un lugar que no conoce
No sé dónde hay actividades
Me gustaría, pero no sabemos donde hay baile

Grupo 2

No puedo ir solo
Me gusta bailar, pero no sé si puedo salir
No sé qué puedo hacer
No sé si pueda asistir a cualquier gimnasio
Mi mamá tendría que acompañarme

Grupo 3

No puedo ir sola a gimnasia porque me da miedo andar sola
No me dejan salir solo
Necesito identificar actividades de interés
No sé dónde ir
No sé con quien hablar

Grupo 4

No conozco lugar donde hagan talleres de deportes inclusivos
No me dan ganas de ir
Mis papas no me dejan ir a nuevos lugares
No puedo salir porque tengo que cuidar a mi hija
No tengo quien me lleve
No tengo plata
No entiendo las actividades
Me cuesta adaptarme a cosas nuevas

Anexo 3. Detalle en gastos operacionales para la ejecución de la propuesta de intervención.

DETALLE PRESUPUESTO						
Ítem	Costos			Distribución de financiamiento		
	Valor unitario*	Cant.	Total 12 meses	Solicitado a X	Aportes propios	Aportes de terceros
CATEGORÍA OPERACIÓN						
B. Materiales	0	0	0	0	0	0
C. Eventos	0	0	0	0	0	0
D. Movilización	\$40.000	55 viajes ida y vuelta hacia cancha de padel/Senderismo	\$2.200.000	\$2.200.000	0	0
E. Equipamiento	0	0	0	0	0	0
E. Otros gastos de operación (Desglosar)						
Zapatillas	\$42.000	23	\$966.000	\$966.000		
Polerón con gorro y logo	\$49.900	23	\$1.147.700	\$1.147.700		
Pantalón Buzo Algodón	\$44.900	23	\$1.032.700	\$1.032.700		
Polera con logo	\$21.900	23	\$503.700	\$503.700		

Short deportivo unisex	\$25.990	23	\$597.770	\$597.770		
Raqueta Padel	\$35.000	8	\$280.000	\$280.000		
Caja de pelotas de padel por 3 un	\$8.000	23	\$184.000	\$184.000		
Malla Badminton	\$138.000	1	\$138.000	\$138.000		
Set plumilla de Badminton	\$3.800	23	\$87.400	\$87.400		
Raqueta de Badminton	\$16.000	23	\$368.000	\$368.000		
TOTALES					0	0
				\$7.505.270.-		

Anexo 4. Detalle Gastos en honorarios.

PROFESIONAL	VALOS HORA	HORAS MENSUAL	CANTIDAD DE MESES	TOTAL HORAS	TOTAL EN PESOS
Profesor (a) de Educación Física	\$12.000	16 HORAS	12	192	2.304.000
Kinesiólogo (a)	\$12.000	16 HORAS	12	192	2.304.000
Monitor asistente	\$12.000	16 HORAS	12	192	2.304.000
Coordinador(a)	\$12.000	16 HORAS	12	192	2.304.000
TOTAL					\$9.216.000

Anexo 5. Matriz de objetivos de propuesta de intervención.

	INDICADORES	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>Objetivo General</p> <p>Promover espacios de ocio y tiempo libre en personas adultas con discapacidad intelectual en la ciudad de Punta Arenas, a través de actividades recreativas y deportivas con la finalidad de mejorar diversos factores que alteran la rutina de las personas.</p>	<p>80% de las y los beneficiarios logra favorecer su rutina con actividades recreativas y deportivas, accediendo a un espacio permanente.</p>	<p>Encuesta de rutina, valoración y satisfacción, al inicio y final del programa.</p>	<p>Es necesario contar con el espacio o infraestructura adecuada para la realización de los talleres.</p>
<p>Objetivos específicos</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Brindar un espacio recreativo para personas con discapacidad intelectual en la ciudad de Punta Arenas. 2. Mejorar la participación social en actividades deportivas de las personas con discapacidad intelectual. 3. Potenciar los intereses de las personas con discapacidad intelectual del taller laboral. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 80% de las y los beneficiarios se incorporan a las actividades de esparcimiento. 2.1 70% de las y los beneficiarios, mejora la participación social. 3.1 90% de las y los beneficiarios, participa de actividades basadas en sus intereses. 	<ol style="list-style-type: none"> 1.1 Acta de participación. 2.1 Pauta asociada a la participación social, fotografías. 3.1 Lista de asistencia, Fotografías. 	<p>Adecuada participación y adherencia a los talleres por parte de las y los beneficiarios.</p>
<p>Actividades</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Taller de Badminton. 2.1 Taller de Baile Entretenido. 3.1 Taller de Padel. 4.1 Taller de Senderismo. 	<p>Recursos</p> <p>Inversión: \$7.505.270.- Personal: \$9.216.000.-</p> <p>Administración: \$0</p> <p>Total: \$16.721.270.-</p>		<p>Puede ser necesario adecuar las actividades.</p>

