



Universidad de la República
Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado
Monografía

**Reflexión y sistematización acerca de la influencia de espacios de ocio y recreación
inclusivos en personas con discapacidad**

Sabrina Dobe
4.966.893-4

Tutora: Asist. Mag. Julia Córdoba
Revisora: Asist. Rossina Machiñena

Julio, 2022
Montevideo, Uruguay.

Índice

1. Resumen	2
2. Introducción	3
3. Marco teórico	4
4. Desarrollo	
4.1. Arte	11
4.2. Arte terapia	12
4.3. Danza/movimiento terapia	14
4.4. Danceability	15
4.5. Ballet	16
4.6. Deporte	17
4.7. Espacios Públicos Inclusivos	18
5. Reflexiones finales	21
6. Referencias bibliográficas	23

1. Resumen

El presente Trabajo Final de Grado pretende reflexionar acerca de la influencia de los espacios recreativos y de ocio en las personas con discapacidad. La creación de espacios inclusivos en una sociedad con numerosos dispositivos de exclusión es fundamental, debido a que las personas que asisten a los mismos se adaptan a cada singularidad para generar un espacio que sea tanto común para todos como transformador. Partiendo de la base de que lo principal de estas actividades es el disfrute y el placer que generan, se ve influenciado las relaciones interpersonales, de socialización y participación, generando un incremento de la autodeterminación, del autoestima y del autoconocimiento, repercutiendo en todos los aspectos de lo cotidiano, mejorando la calidad de vida. Para ello resulta importante visibilizar algunos espacios que brindan diversas actividades para lograr estos objetivos.

Palabras clave: Discapacidad, espacios inclusivos, ocio y recreación

2. Introducción

Al momento de referirse a los espacios recreativos inclusivos resulta valioso poder identificar la diferencia entre inclusión e integración, y para ello, Coronado (2017) en su interés de describir la inclusión educativa, plantea que la integración significa, en ese caso, admitir a los niños y niñas con discapacidad en las escuelas. Pero esto no se puede considerar inclusión, ya que esta solo es posible cuando el diseño y la administración de las escuelas permiten que todos los niños y las niñas participen juntos de una educación de calidad y de las oportunidades de recreación (Coronado, 2017).

Los espacios recreativos inclusivos a los que refiere el presente TFG, no buscan una posible rehabilitación de la discapacidad, sino que fomentan una mejora en los aspectos psicosociales de la persona a partir del disfrute y placer que estas actividades de ocio generan, es por ello que, tal y como menciona Olayo (2020) las adaptaciones en las actividades, la accesibilidad en los espacios, la adecuación de los materiales, la pertinencia de estrategias metodológicas que aseguren la participación de todos en un clima de respeto y aceptación, de disfrute y cooperación, son algunas de las dimensiones imprescindibles para que se genere un espacio recreativo que proporcione herramientas para estos objetivos. La suma de estos factores proporcionan una mejora en la calidad de vida de las personas que, siguiendo a Rodríguez y Menéndez (2012) la misma se podría resumir en bienestar material, desarrollo personal, autodeterminación, bienestar social e inclusión social.

El ocio y la recreación han sido identificados como un componente fundamental en la calidad de vida. Las actividades de ocio se han mostrado como contribuidores en la percepción subjetiva de satisfacción y bienestar y, por lo tanto, mejoran la calidad de vida de la persona (Badia, M. y Longo, E., 2009). Los aspectos fundamentales que definen el ocio son la libertad de elección, la motivación por la actividad y un estado mental caracterizado por la satisfacción. La libertad para elegir es fundamental ya que, a diferencia de otras actividades obligatorias de la vida, permite poseer el control sobre la elección de las actividades preferidas durante el tiempo libre lo que conlleva a tener autodeterminación (Badia, M. y Longo, E., 2009).

Este tipo de actividades permite que la persona en situación de discapacidad presente autodeterminación, ya que a menudo las actividades que la persona realice están predeterminadas por los profesionales y la familia (Badia, M. y Longo, E., 2009).

3. Marco teórico

A principios del siglo XX, el concepto de discapacidad asiste a un cambio de paradigma, es decir, las personas que se encuentran en situación de discapacidad ya no reciben una connotación de castigo divino (modelo de prescindencia), sino que la discapacidad se considera como enfermedades que podrían recibir tratamientos (modelo médico o de rehabilitación). Es así que las causas de la discapacidad ya no son religiosas sino científicas (Velarde, 2011). Asimismo, se considera que la rehabilitación de la persona con discapacidad se genera cuando se produce, es decir, a partir del trabajo o del consumo (Velarde, 2011).

De esta forma el modelo médico recibe ciertas críticas, ya que por más que haya rehabilitación, la persona no puede producir. A su vez, se consideró que este paradigma contribuyó a la creación de una identidad en la que la persona en situación de discapacidad se define por su enfermedad. Se lo consideró como una instancia de opresión, ya que la persona con discapacidad es estigmatizada por una relación en la que el médico está sobre el paciente, y en la que la inserción social queda supeditada a la rehabilitación (Velarde, 2011).

Durante la segunda mitad del siglo XX, se genera un tránsito hacia un nuevo cambio de paradigma respecto de la discapacidad, dando paso a lo que hoy conocemos como modelo social, trasladando el foco de lo individual a lo social, es decir, se pasa a mirar las deficiencias como un producto social, resultado de las interacciones entre un individuo y un entorno. Para este último modelo, las causas que originan la discapacidad no son religiosas ni científicas, sino sociales. Por lo tanto, no son las deficiencias individuales las raíces del problema, sino las limitaciones de la propia sociedad, que no es capaz de asegurar las

necesidades de las personas con discapacidad (Velarde, 2011). Por último, se afirma que las personas que se encuentran en situación de discapacidad tienen tanto que aportar a la sociedad como aquellas que no se encuentran en esa situación. Ya no son consideradas como objeto de políticas asistencialistas, sino sujeto de derecho (Velarde, 2011).

La Clasificación Internacional del Funcionamiento de la discapacidad y la salud (CIF, OMS, 2001) plantea, siendo este el modelo que integra el modelo médico-rehabilitador con el modelo social, que el concepto de funcionamiento se puede considerar como un término global, que hace referencia tanto a las funciones corporales, como a las actividades y participación. Asimismo, la discapacidad engloba las deficiencias, limitaciones en la actividad, o restricciones en la participación en donde los factores ambientales interactúan con todos estos “constructos”. Por otro lado, los factores ambientales están constituidos por el efecto facilitador o barrera de las características del mundo físico, social y actitudinal.

La CIF procura proporcionar una síntesis en donde se genere una integración de las diferentes dimensiones, utilizando un enfoque “biopsicosocial”, es decir, desde una perspectiva biológica, individual y social (CIF, OMS, 2001).

En relación, la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006) reconoce que la discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras que dificultan o evitan la participación plena, efectiva y en igualdad de condiciones en la sociedad.

Por otro lado, es importante destacar que a pesar de que ha evolucionado la sociedad con respecto a las barreras presentes, todavía existen un sin fin de obstáculos que dificultan la inclusión plena a las personas que se encuentran en situación de discapacidad, para ello se tomará más adelante como referencia lo expuesto por la Organización Mundial de la Salud (2011).

Según plantean Díaz y Rodríguez (2020) la falta de prioridad sobre los centros recreativos inclusivos hace que sea escaso el recurso humano para la captación, atención y recuperación de las personas con discapacidad ya que las personas que se encuentran en esta situación buscan atención especial que enfatice el aspecto emocional.

Para esclarecer el concepto de centros recreativos, Olayo (2020) plantea que para hablar de recreación es imprescindible crear las condiciones suficientes y necesarias para que la participación sea efectiva y gratificante y en un contexto de inclusión plena y alejada de actitudes paternalistas o proteccionistas.

Ampliar la función de los Jardines Terapéuticos expuesta por Mulé (2015) a todos los centros recreativos es fundamental. Asumiendo que cada centro tiene diferentes modalidades y propuestas, es vital que los mismos sean diseñados para que se tenga en cuenta las necesidades físicas, psicológicas, sociales y espirituales de las personas y que se las ayude a mantener contacto con la realidad, proporcionando bienestar psicofísico

tanto a las personas que asistan como al personal (Mulé, 2015). Siguiendo con los planteos de Mulé (2015) el jardín terapéutico no puede rehabilitar la discapacidad, pero sí puede reducir el estrés ayudando al cuerpo a encontrar su propio equilibrio, ayudar a proporcionar sus propios recursos, mejorando la calidad de vida de las personas que asistan en un ambiente adecuado. Asimismo, resulta eficiente que los espacios sean dinámicos, ya que ayuda a medir las reacciones que el espacio ha producido en las personas, si ha satisfecho a sus necesidades y en qué medida se puede mejorar (Mulé, 2015).

La inclusión tal y como se ha expuesto hasta aquí, no abarca únicamente la accesibilidad a nivel estructural de los centros. Como ejemplo se desarrollará lo planteado por Triviño (2021) quien manifiesta que un centro de salud mental u hospital psiquiátrico, va más allá de un elemento físico construido, es un espacio urbano que contribuye al bienestar de un entorno social, la arquitectura en este caso busca que las personas (los pacientes) cuenten con un confort que contribuya al mejoramiento de sus condiciones, a través de los elementos formales estructurados en el espacio, las personas pueden experimentar algo más allá de lo físico, algo que influye en su ambiente sensorial, es decir, que a través de la luz, los colores, la textura, entre otros, se generan estimulaciones en los pacientes, que provocan emociones que pueden condicionar la conducta.

A nivel social, tomando como referencia lo planteado por Ballesta et al., (2011) es menester generar espacios en donde se pueda expresar y comunicar nuestros sentimientos, emociones, pensamientos y vivencias subjetivas, así como establecer lazos entre nuestro mundo interno y el mundo exterior. Para ello, toman como referencia el arte y lo denominan “como un bien común, en su concepto primitivo, como un lenguaje posible para expresión, la comunicación, para la visualización y para la normalización, para ser aquello que pueden ser y desean ser” (Ballesta et al., 2011, p.139).

Cabe destacar que conciben el arte, ya sea música, danza o pintura, como medio para la mejora en los diferentes planos del desarrollo de la persona, ya sea motriz, cognitivo-perceptivo, de comunicación y relación con los demás, donde los objetivos perseguidos no son propios del arte en sí sino que se pretende que el usuario aprenda las técnicas artísticas a través de su propia experimentación. Galende (2016) por su parte, manifiesta que la contribución del arte a la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad, fomenta el desarrollo integral y social. La autora entabla una relación dialógica entre el arte y las diferencias y afirma que, utilizar el arte como un medio, nexo o puente para que quienes se vean limitados por ser sujetos de la alteridad, puedan disponer de un lenguaje que se encuentre a su alcance. Asimismo, Coronado (2017) plantea que la danza como fenómeno social es el medio en donde se pueden fundir sentimientos, actitudes, habilidades y capacidades en un conjunto que reconoce las dimensiones de lo motriz, lo corpóreo, lo psicológico y lo social.

Es en este sentido que el concepto de calidad de vida cobra significado y para ello, Rodríguez y Menéndez (2012) plantean que es necesario “apoyar y permitir a las personas con discapacidad tener sentimiento de competencia, de autonomía, un autoconcepto más positivo, mayor motivación y confianza en sus propios recursos personales.” (p.400).

En relación a lo descrito resulta fundamental presentar el concepto de resiliencia. Sánchez et al., (2011) relacionan el mismo con la discapacidad, en tanto que lo definen como un estado que pueden alcanzar todos los seres humanos, la cual se manifiesta como una capacidad para lograr sobreponerse a las diferentes problemáticas que se le pueden presentar. En este caso la persona con discapacidad tiene que superar la adversidad a la que se ha tenido que enfrentar como el rechazo social, la baja autoestima, la falta de oportunidades laborales o interpersonales.

La inclusión, en este sentido, parte de que se reconozca a la persona con discapacidad como un ser capaz de desenvolverse en todos los ámbitos como la educación, lo profesional, lo laboral, la participación política y lo afectivo y social (Sánchez et al., 2011).

En cuanto a las metodologías de los centros recreativos inclusivos resulta pertinente que los mismos tengan como principio, según Caballero (2016) desarrollar la escucha personal y grupal, el reconocimiento de la diferencia y el potencial de movimiento individual para que se logre crear un ritmo colectivo y una forma de trabajo grupal, en la que todos participan activamente, de manera horizontal. Para esto, se hace fundamental el cambio de rol constante en las actividades grupales en las que cada participante tiene la oportunidad de experimentar el dar y recibir, dirigir y ser dirigido, entregar y sostener. Las prácticas inclusivas son el encuentro y el trabajo colectivo, el reconocimiento y valoración de la diferencia (Caballero, 2016). Las actividades artísticas múltiples e inclusivas poseen distintas funciones en diversas culturas, épocas históricas y grupos sociales, pero quizás la más importante sea la de lograr comunión, producir armonía en la personalidad, dar placer, reflejar la realidad y conflictos internos o sociales, estructurar la moral y desarrollar la capacidad creadora, que ayuda a satisfacer y mejorar la subsistencia (Galende, 2016). Asimismo, la actividad artística, permite abordar los lenguajes simbólicos organizados en diferentes formas de favorecer el desarrollo integral y generar competencias de las dimensiones sensitivas, afectivas, intelectuales, sociales, psicológicas y valorativas comprometidas en los procesos de producción de las personas (Galende, 2016).

Como se mencionó anteriormente, son varias las barreras/obstáculos con los que se enfrentan las personas que se encuentran en situación de discapacidad. La OMS (2011) plantea que dentro de ellas, se encuentran las políticas y normas insuficientes, ya que las mismas o no tienen en cuenta las necesidades de las personas con discapacidad, o no hacen cumplir las normas o políticas existentes. Por otro lado se encuentran las actitudes negativas, que hacen referencia principalmente a las creencias o prejuicios a nivel social. La

prestación insuficiente de servicios también obstaculiza a las personas en situación de discapacidad, principalmente lo que refiere a la atención de salud, rehabilitación, la asistencia y apoyo (OMS, 2011).

Los problemas con la prestación de servicios refieren principalmente a “la mala coordinación de los servicios, la dotación insuficiente de personal y su escasa competencia pueden afectar a la calidad, accesibilidad e idoneidad de los servicios para las personas con discapacidad” (OMS, 2011, p.10). Como se mencionó anteriormente, la falta de accesibilidad es uno de los principales obstáculos interrumpiendo, por ejemplo, el libre acceso al transporte público, a determinadas instalaciones, la tecnología o la comunicación. Por otro lado, la falta de consulta y participación es un factor que influye del mismo modo en lo cotidiano de las personas en situación de discapacidad, ya que muchas veces están excluidas de la toma de decisiones en cuestiones que afectan directamente a su vida. Por último, otro factor obstaculizante es “la falta de datos rigurosos y comparables sobre la discapacidad y la falta de pruebas objetivas sobre los programas que funcionan pueden dificultar la comprensión e impedir que se adopten medidas” (OMS, 2011, p.11).

Otro factor que influye directamente en las personas que se encuentran en situación de discapacidad es la formación de los profesionales y el personal que trabajan con personas con discapacidad respecto de los derechos reconocidos en la Convención, a fin de prestar mejor la asistencia y los servicios garantizados por esos derechos (ONU, 2006).

Asimismo, también se pueden reconocer limitaciones en las habilidades adaptativas y las actitudes negativas hacia las personas con discapacidad, las limitaciones en la autonomía personal, los déficits en las habilidades sociales, y además, muchas personas con discapacidad son dependientes de sus padres o de otros miembros de la familia para organizar y participar en actividades de ocio. Esta dependencia impide y limita el desarrollo de la adquisición de habilidades requeridas para la participación en este tipo de actividades (Badia, M. y Longo, E., 2009).

A fin de comenzar a resolver algunos de los aspectos de las barreras mencionadas es que crea el primer Plan de Accesibilidad de Montevideo. Es una herramienta de gestión que sistematiza y organiza las acciones de la Intendencia de Montevideo en temas de accesibilidad (Intendencia de Montevideo, 2017). El Plan es una forma de establecer objetivos estratégicos y una apuesta a transparentar la gestión, estableciendo con claridad los alcances de trabajo para acercarse al cumplimiento de los objetivos con un horizonte de derechos. Este instrumento permitirá tomar decisiones en base a buena información, en diálogo con las personas con discapacidad, sabiendo los límites de la gestión y construyendo juntos/as, entonces, los alcances de la política (Intendencia de Montevideo, 2017).

Asimismo, este plan se elaboró con base en los principios presentados en la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y la Ley sobre protección integral de personas con discapacidad (Ley 18.651) los cuales incluye el respeto de la dignidad inherente y la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones y la independencia de las personas con discapacidad, no discriminación, el respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con discapacidad como parte de la diversidad y la condición humana, participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad, igualdad de oportunidades, accesibilidad y diseño universal y, por último, transversalidad de las políticas en materia de discapacidad (Intendencia de Montevideo, 2017).

Los lineamientos del Plan de Accesibilidad apuntan a urbanismo y movilidad, igualdad, participación e inclusión y, por último, institucionalidad y gestión del cambio (Intendencia de Montevideo, 2017).

4. Desarrollo

En cuanto satisfacción de la necesidad de ocio y, de modo indirecto, como factor corrector y de equilibrio ante otros desajustes y carencias de tipo personal o social, se puede mejorar la calidad de vida de las personas que lo practican, pero las condiciones en las que se hace posible tienen que permitir que se satisfagan las necesidades de todos, sin exclusiones, y garantizar el ejercicio del derecho. Los beneficios del ocio son efectos de cambio positivo producidos en una persona que llega a vivenciar experiencias gratificantes del mismo. El propio individuo identifica y experimenta los beneficios, pero también tienen repercusión en su entorno social (Jiménez, 2014).

Mediante las actividades recreativas la persona con discapacidad proyecta su nivel de identidad. La devolución de esas reacciones retroalimentan a la persona haciendo que éste estimule su nivel de autoestima, favoreciendo la utilización de sus recursos internos, descubriéndose a sí mismo dentro de todas sus posibilidades, potenciando su valor como persona en el entorno social (Alonso, 2016). La identidad es un concepto muy importante en lo que refiere a discapacidad, ya que la misma se puede ver influenciada tanto a nivel social como por la dependencia que algunas personas con discapacidad poseen. Debe pensarse la formación identitaria en relación al entorno que la influye y determina, a la vez que no se puede desconocer otras determinaciones como son la exclusión social y las relaciones de poder. Las personas con discapacidad se reconocen a partir de su autopercepción y de la mirada del otro, es decir, lo social contiene elementos que contribuyen a forjar una identidad que da cohesión a partir de lo que estos individuos comparten y a la misma vez, que los diferencia de los demás (García, 2005).

La familia, como núcleo principal de la persona con discapacidad, influye en gran medida en el proceso identitario. Resulta fundamental que las familias reconozcan qué ámbitos, decisiones, acciones o tareas deberían depender del control personal de la persona con discapacidad y cuáles se escapan a sus competencias (Peralta y Arellano, 2010). Asimismo, algunos estudios advierten de que los padres suelen dejar un escaso margen para fomentar la autonomía de sus hijos con discapacidad. En parte, esto se debe a que proporcionan entornos muy estructurados y muestran un estilo de interacción excesivamente didáctico, directivo e intrusivo, que no favorece el desarrollo de la conducta autodeterminada (Peralta y Arellano, 2010). Algunas familias subestiman las capacidades de quien tienen bajo su cuidado y se posicionan del lado de la sobreprotección. Otras, en cambio, sobreestiman las capacidades y abruman a sus hijos con tareas que van más allá de sus posibilidades. Ambos extremos resultan disfuncionales para el desarrollo de la conducta autodeterminada de la persona con discapacidad (Peralta y Arellano, 2010).

Resumiendo lo planteado por Peralta y Arellano (2010), un entorno familiar que propicie la autodeterminación debería caracterizarse por el establecimiento de normas y límites claros y, a la vez, por la existencia de cierta flexibilidad para adaptarse a los cambios.

En la misma línea, las percepciones negativas que una persona con discapacidad puede llegar a tener de sí mismo pueden derivarse de varias fuentes: experiencias negativas de socialización, restricción de oportunidades o "etiquetado" social hacia las personas con discapacidad (Reina, 2019). Tales experiencias y creencias se manifiestan en respuestas sociales como segregación, devaluación, estigmatización o discriminación. La consecuencia última de estas experiencias negativas es que, en la mayoría de los casos, las personas con discapacidad interiorizan esas actitudes negativas que la sociedad tiene hacia la condición de discapacidad, construyendo una percepción negativa de sí mismos (Reina, 2019).

Aunque las percepciones de sí mismos están frecuentemente influenciadas por las creencias y expectativas de la sociedad, la persona con discapacidad participa activamente en la construcción de su propia identidad, de manera que se constituyen, confirman y transforman esas percepciones a través de las interacciones con los demás (Reina, 2019). Siguiendo con el autor Reina (2019) las autopercepciones son dinámicas, pudiendo influir en futuras actitudes y comportamientos de la persona para con la sociedad en la que vive. Una de las formas para mejorar las autopercepciones de individuos con discapacidad es a través de la participación en actividades de ocio y recreación. Asimismo, debido a que el cuerpo es el mecanismo o instrumento con el que se interviene en la actividad, la participación puede incidir en la autopercepción física de los sujetos. Además, si la actividad es llevada a cabo en un contexto de libre acceso a los miembros de la sociedad, la interacción entre personas con y sin discapacidad mejorará las percepciones sociales de los primeros (Reina, 2019).

Como se mencionó anteriormente, las actividades de ocio no poseen fines terapéuticos, sino que se consideran como un derecho de las personas con discapacidad de disfrutar de su tiempo libre y como un indicador de calidad de vida. Por lo tanto, los servicios y programas que se ofrezcan deben estar orientados hacia la normalización y la participación en la comunidad (Badia, M. y Longo, E., 2009). La participación, comprendida como la implicación en las situaciones de la vida, incluyendo el ocio y las actividades recreativas, está asociada a la mejora del bienestar emocional, de las relaciones sociales y al desarrollo de competencias de las personas con discapacidad (Badia, M. y Longo, E., 2009).

Resulta fundamental que para que el ocio sea efectivo se deben generar las oportunidades para elegir. Los programas de ocio deben facilitar la iniciativa y el uso independiente del tiempo libre con actividades recreativas apropiadas a la edad. Algunas familias y profesionales eligen las actividades recreativas antes que permitir a los participantes decidir por ellos mismos. Sin embargo, la libertad de escoger es vital para la búsqueda de experiencias agradables, satisfactorias y con sentido. En efecto, la ausencia de elección puede privar a las personas de experiencias de ocio positivas (Badia, M. y Longo, E., 2009). Siguiendo con Badia y Longo (2009) la implicación prolongada en una situación donde no se ofrecen oportunidades para la elección puede provocar sentimientos de indefensión. En consecuencia, las personas que experimentan indefensión tienen dificultad para el aprendizaje y tienden a restringir su participación y exploración. Estas condiciones adversas a las que están sometidas las personas con discapacidad producen consecuencias motivacionales, cognitivas y emocionales negativas.

Es por ello que a continuación se desarrollarán diversas propuestas que apuntan a espacios que promuevan el ocio, la recreación y el disfrute de las personas con discapacidad. Se suman, a la descripción de la técnica, experiencias de estas con distintas poblaciones con discapacidad y algunas experiencias ya desarrolladas en Uruguay.

4.1. Arte

El arte en contextos de discapacidad constituye una vía para expresar las emociones, permite desarrollar sentimientos de colectividad, de trabajo en equipo, disciplina y capacidad de tolerancia a la frustración (Alonso, 2016). Asimismo, el arte representa un conjunto de recursos y oportunidades que proporcionan un medio para la expresión y la creatividad, y mayores posibilidades para el éxito personal, académico y profesional (Alonso, 2016).

Siguiendo con Alonso (2016), plantea que el arte es un medio de comunicación importante para aquellas personas que no pueden expresarse verbalmente. El arte puede funcionar

como uno de los territorios que fomentan la igualdad, apuesta por normalizar lo que tradicionalmente ha estado marcado por la diferencia.

Durante el proceso creativo nos encontramos con niveles de identidad, limitaciones, capacidades, gustos, preferencias y experiencias que nos sitúan en un marco de percepción personal e individual. Dicha percepción nos hace descubrirnos y tomar posición en relación al Arte y a sus elementos a la hora de utilizarlos por uno mismo. Es así como va configurándose en la persona la intencionalidad del uso de determinados elementos artísticos frente a otros. Y así, se va generando el propio proceso creativo y el desarrollo de su persona. Cuando la persona muestra y comunica a los demás su creación, la respuesta de éstos genera una retroalimentación que le hace volver a mirarse a sí mismo y a plantearse su obra, reiniciándose nuevamente el proceso (Alonso, 2016).

La libertad a la hora de elegir y el valor de la individualidad son lo verdaderamente trascendente en el ámbito de la creatividad. Esta actitud está íntimamente relacionada con el proceso artístico. No debe ser determinante el resultado final sino el proceso como tal, ya que el objetivo principal es la aceptación de formas de expresión individualmente elegidas y modeladas, que permiten expresar la visión de este mundo (Alonso, 2016).

Por último, Alonso (2016) plantea que en el proceso creativo, la persona es protagonista y va tomando conciencia de su individualidad y de su ser, único y diferente al resto. Van descubriendo sus capacidades y limitaciones desde el ejercicio práctico lo que determina la construcción de su propia identidad dentro del grupo, y permite llegar por ende, a un autoconocimiento en paralelo al conocimiento de los otros.

4.2. Arte terapia

El arteterapia tal y como plantean Ruddy y Milnes (2008) como se citó en Dumas y Aranguren (2013) se define como el uso de recursos y elementos artísticos para facilitar la expresión y reflexión de quien participa, en compañía de un arteterapeuta capacitado. En estos espacios se prioriza ante todo el proceso creativo de las personas (Ruddy y Milnes, 2008, como se citó en Dumas y Aranguren, 2013). Tal y como plantea Dalley (1987) el arteterapia une el arte con la psicoterapia, integrando principalmente los aportes del psicoanálisis, la psicología humanista y la terapia gestáltica (Dumas y Aranguren, 2013). Siguiendo el planteo de las autoras, afirman que esta herramienta puede ser aplicada en diferentes contextos siendo un recurso flexible capaz de ser utilizado a nivel grupal como individual y en diversos contextos. Ayudan a experimentar las emociones, liberarlas y aceptarlas, permitiendo ampliar la conciencia, sacar a luz conflictos y generar un estado de armonía.

A modo de ejemplo, se tomará como referencia un proyecto de investigación realizado por Jurado (2021) que pretende identificar cómo es el desarrollo de las emociones de un grupo de personas adultas con Discapacidad Intelectual (DI) por medio de una técnica artística como es el arteterapia, llevada a cabo por medio del trabajo con barro. A partir de diversas técnicas artísticas las personas con DI logran mejorar su desarrollo e integración, en este caso, desarrollan la libertad de expresión y la creatividad dentro del centro ocupacional que promueve la mejora de la participación y utilizan el arte como intermediario entre sentimientos y emociones por medio del aprendizaje, la experimentación y la expresión con utensilios específicos, materiales y técnicas artísticas innovadoras (Jurado, 2021). Para lograr estos objetivos, se utiliza un ambiente estructurado y predecible que fomente la seguridad y autonomía, ambientes que favorezcan la investigación, comunicación, interacción y reflexión, suscitando la motivación de los usuarios durante el proceso partiendo de situaciones que despierten el interés y mantengan su atención y en donde se utilice un lenguaje claro y comprensible para todos (Jurado, 2021). Específicamente, en el taller de cerámica donde se llevará a cabo el proceso de arteterapia se trabajarán diferentes fases en las que cada una tendrá un objetivo terapéutico diferente. En primer lugar, se pondrá en conocimiento de los usuarios el trabajo que se va a realizar posteriormente, creando vínculos de interés entre las personas que asisten y quienes llevan a cabo el taller, fomentando un ambiente de confianza, serenidad y trabajo. En un segundo momento se asignarán roles a los usuarios y dará lugar a la primera toma de contacto con los materiales previamente explicados. En esta fase se pretende desarrollar un aspecto creativo e imaginativo, pueden experimentar y descubrir para así conseguir los objetivos que planteamos en el proyecto. Por último, a partir de los resultados, se hará una puesta en común y exposición de las figuras resultantes y aquí se expresarán las emociones y sentimientos al llevar a cabo el trabajo de arteterapia. En este momento podemos observar el desarrollo personal de los usuarios y conocer cómo se han sentido durante el proceso (Jurado, 2021). Como resultado de la investigación, se pudo determinar las ventajas que supone el arteterapia en el crecimiento emocional ya que, por medio del mismo, estas personas son capaces de conocerse y expresarse de una forma segura y libre. Asimismo, también se observó la adquisición de habilidades comunicativas, una mejora de las habilidades sociales, el sentimiento de pertinencia y la interrelación, aumento de la autoestima, seguridad en sí mismo, desarrollo de la personalidad, lo emocional y autoconocimiento, desarrollo artístico, creativo y de la imaginación y, por último, una mejora de la capacidad sensorio-motriz. En síntesis, contribuye al bienestar emocional, relaciones interpersonales, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación y la inclusión social (Jurado, 2021).

4.3. Danza/movimiento terapia

Según lo planteado por Reca (2005), American Dance Therapy Association (1996) define la danza/movimiento terapia como el uso del movimiento en un proceso que promueve la integración tanto física, como social, cognitiva y emocional de la persona. Asimismo, la autora plantea que promueve trabajar de forma terapéutica a través de la empatía y comprensión del lenguaje del movimiento de la persona, tratando de incorporar los cambios que necesite y a su vez permita su lenguaje corporal. Es en esa interacción que se generan los cambios y resignificaciones. Los participantes pueden descubrir que, con este método, también pueden crear, compartir, imaginar, y principalmente, imaginar con el cuerpo (Reca, 2005). En esta misma línea, Fernández y Taccone (2012) plantean que en relación a la inclusión, la danza/movimiento terapia promueve la aceptación y el respeto por la diferencia del otro, comenzando por el propio cuerpo y la imagen del cuerpo del otro, favoreciendo así la autoestima y la promoción de situaciones de comunicación y fuerte creación colectiva. Por último, esta terapia posibilita y acrecienta el empoderamiento y la resiliencia, las cuales contribuyen al desarrollo y fortalecimiento individual y grupal (Reca, 2005, como se citó en Fernández y Taccone, 2002).

En base a lo expuesto, se toma como referencia lo planteado por Sánchez, Bautista y Rodríguez (2011) sobre un programa denominado DISDANRES (Discapacidad-Danza-Resiliencia) en donde se pretende diseñar estrategias de apoyo a las personas con discapacidad motora a través de la danza para que logren alcanzar resiliencia e inclusión social en sus vidas. El presente programa se desarrolla en 4 fases. La primera se determina con una encuesta y análisis de población con discapacidad motora, en la segunda fase se lleva a cabo la evaluación, dictamen y apoyo por parte de un equipo interdisciplinar, la tercera fase se realiza el taller de danza con el fin de lograr como factor principal la resiliencia e inclusión social, y por último, la cuarta y última fase se realiza la evaluación y análisis de resultados esperados (Sánchez, Bautista y Rodríguez, 2011). Se decide trabajar con tres grupos poblacionales, el primero abarca las edades de 8 a 15 años, el segundo de 16 a 25 años, y el tercero corresponde a la población adulta de un promedio de 45 años. Se pretende contrastar las diferentes experiencias y reacciones de cada grupo en base a su discapacidad motora y tener en cuenta en qué contexto se desenvuelven (Sánchez, Bautista y Rodríguez, 2011).

Tal programa pretende analizar ciertas herramientas que fortalezcan los aspectos físicos, motores, cerebrales, psicológicos, emocionales y sociales, a través de una formulación de una propuesta pedagógica basada en la danza por medio de ritmos con instrumentos de percusión generando la expresividad y, al mismo tiempo, fortalecer el ser (Sánchez, Bautista y Rodríguez, 2011). La danza en este sentido funciona como medio facilitador para que el

individuo utilice su cuerpo como herramienta de expresión y el lenguaje no verbal para desarrollar autoconciencia, autocontrol y enfrentarse a sus medios.

4.4. Danceability

Lucía Bidegain en “Acerca de Danceability” (Ministerio de Educación y Cultura, 2020) plantea que DanceAbility es una metodología de danza que defiende el lema “todas y todos podemos bailar”. En las clases presenciales de la misma, concurren personas que se encuentran o no en situación de discapacidad. Algunas de las limitaciones que presenta el espacio, es que las personas que asistan deben tener acceso a la tecnología, contar con espacio para trabajar con movimiento, comprensión del lenguaje audiovisual, y por último, poder mantener la atención durante 45 minutos durante un video. En caso de que algún participante no pueda acceder a las condiciones mencionadas anteriormente, se aconseja contar con algún asistente, ya sea del núcleo familiar o no, que pueda brindarle la ayuda necesaria.

En cuanto a sus inicios, comenta que el método fue creado en 1987 por Alito Alessi, un bailarín estadounidense de danza contemporánea quien decide impulsar un movimiento que uniera en la misma clase de danza a todos, independientemente de las condiciones físicas, intelectuales, de la pertenencia cultural o de los conocimientos previos. Actualmente hay más de 600 instructores de DanceAbility habilitados para trabajar en 45 países, la sede del movimiento para Latinoamérica está en Uruguay. Cada uno va a poder trabajar con lo que trae a la clase y aportar al grupo, por eso se insiste en el trabajo de forma colaborativa (Castro, 2019). En esta misma línea, Castro (2019) manifiesta que uno de los objetivos de este centro de danza es encontrar un punto en común y resaltarlo mediante la danza.

Tal y como menciona Olayo (2020) las personas que se encuentran en situación de discapacidad continúan padeciendo dificultades de acceso y participación en su entorno, debido, sobre todo, a la propia organización social que no está preparada para ofrecer y garantizar entornos accesibles. Es por mencionado anteriormente que otro objetivo de este centro inclusivo, es disolver las barreras, conectar personas con y sin discapacidades a través de la danza y el movimiento ya sea a través de clases, cursos, eventos para adultos, niños, artistas, entrenamientos para maestros, y el material educacional para todos aquellos maestros que quieran trabajar en este tipo de danza (Castro, 2019).

Siguiendo el planteo de Castro (2019), DanceAbility se basa en cuatro pilares básicos: sensación, relación, tiempo y diseño, los cuales refieren a “con uno mismo, con el otro, con la comunidad y con la naturaleza”. No se generan etiquetas ni ningún tipo de discriminación y se respetan los tiempos de cada uno. La rutina de las clases son similares a las de danza contemporánea: hay una bienvenida, un calentamiento y una serie de ejercicios con

distintas consignas, que invitan a expresarse con el cuerpo. Resulta pertinente resaltar lo mencionado por Castro, que hace referencia a que Danceability no es terapia, no es rehabilitación, sino que es una creación artística, una manera de educarnos todos para un mundo más libre (Castro, L. 2019).

En una convocatoria del Ministerio de Educación y Cultura Uruguay (2021) se manifiesta que los profesionales de este centro, adaptan las clases a cualquier situación de diversidad grupal. Utilizan ejercicios que dan a los participantes elementos básicos de comunicación y relación para la creación de danzas basadas en la improvisación en movimiento, facilitando la expresión grupal e individual.

Siguiendo con lo mencionado en la convocatoria Ministerio de Educación y Cultura Uruguay (2021) en un principio el objetivo principal es identificar las posibilidades físicas e intelectuales de cada nuevo grupo, para establecer un común denominador que indicará cómo elegir las dinámicas a utilizar, en qué orden, cómo plantearlas y de qué modo adaptarlas para que ningún participante quede aislado. A partir de las consideraciones planteadas es que se busca el denominador común entre los participantes y se diseña una clase que incluya a personas que no son capaces de desplazarse en el espacio por sí solas, total o parcialmente ciegas o sordas, discapacidades mentales y otras combinaciones posibles, así como también cambiar lo que sea necesario en el proceso si algo resulta disfuncional.

4.5. Ballet

Según Taccone (2017) la danza clásica o ballet es el nombre específico de una disciplina que integra una técnica rigurosa que requiere fortaleza y concentración para dominar el cuerpo. Algunos de los principios generales del ballet clásico contienen conceptos como alineación, rotación, colocación y balance. Es una forma de baile en el que sus movimientos se basan en el control absoluto del cuerpo, por lo que se suele exigir que los practicantes tomen clases de ballet desde temprana edad (Taccone, 2017).

Asimismo, Taccone (2017) plantea que la valorización de la racionalidad, de lo cuantificable, junto con el valor otorgado al orden y la armonía, se encuentran en el centro de la teoría y la práctica del ballet.

En Psicoballet; Ciencia y Arte, Fariñas (2011) plantea que el psicoballet es un método psicoterapéutico y cultural que utiliza como técnica e instrumento el ballet. A parte de ser una terapia artística, de danza, es una terapia de movimiento beneficiando el crecimiento personal de la persona. La autora plantea que: "requiere el entrenamiento y ejecución sistemáticos que implica el desarrollo de la coordinación muscular, el control del movimiento

y sentido de posición y del ritmo” (Fariñas, 2011, p. 26). A partir del psicoballet se intenta brindarles a los participantes la promoción del desarrollo de socialización, mejorando las relaciones humanas, la comunicación, el compañerismo y la solidaridad. Uno de los principales factores es el disfrute de la actividad, en donde juega un rol importante la motivación, el potencial, el interés canalizando emociones y tensiones (Fariñas, 2011).

En Uruguay se desarrolla el Festival Sin Límites en el Sodre el cual reúne espectáculos artísticos de todo el mundo, residencias artísticas, seminarios, talleres y charlas de concientización en el que por primera vez, el Ballet Nacional Sodre tendrá un ballet inclusivo (MEC, 2022). A su vez, se incorporará la audiodescripción en la obra El cascanueces, lo que permitirá que las personas con discapacidad visual accedan a toda la información que sucede en la escena y se presentará el sistema de sonido inalámbrico individual, a través del cual las personas sordas o hipoacúsicas (que utilicen audífonos y/o implantes con Telebobina magnética), podrán mejorar su experiencia de percepción del espectáculo (MEC, 2022). Asimismo asistirá la coreógrafa Ingrid Molinos de Amici Dance Theatre Company (Reino Unido), para la creación del primer espectáculo de ballet inclusivo del Ballet Nacional del Sodre. Las actividades son inclusivas y accesibles, y se realizan en salas del Sodre en Montevideo, y en otras ciudades de Uruguay (MEC, 2021).

4.6. Deporte

Según José María Olayo (2020) las actividades deportivas inclusivas dentro del ámbito del ocio y la recreación incrementan el bienestar personal y calidad de vida de quien participe, apostando al desarrollo y maduración personal, la recuperación y rehabilitación de determinados déficits y limitaciones, la adquisición y mejora de las habilidades sociales. A partir de propuestas y actividades lúdicas, recreativas y expresivas, se ve beneficiada la autoestima, las competencias propias y la autoconfianza, en donde disminuye de forma considerable el aislamiento y la soledad, el sentirse rechazado, diferente o inferior a los demás. A partir de una investigación llevada a cabo por Bacelar (2014) se busca analizar la percepción de las personas con discapacidad física, con respecto a la actividad deportiva, y cómo influye el desempeño de estas ocupaciones en la calidad de vida. Para ello, se utilizó una metodología cuantitativa y cualitativa. La primera consiste en comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias y vivencias, perspectivas, opiniones y significados, es decir, la forma en que los participantes perciben la realidad. Por otro lado, el método cuantitativo se centra en aquellos aspectos que son observables y susceptibles de cuantificación (Bacelar, 2014).

El estudio se realizó en una asociación y en dos clubes deportivos con un total de 21 personas que formó parte de la investigación. Como resultado, el total de los participantes

coinciden en que la práctica de un deporte mejora su condición física e influye en gran medida en sus relaciones sociales. Asimismo, los participantes consideran el deporte como un medio para integrarse en la sociedad y mejorar sus funciones físicas, sociales y psicológicas. Todos los deportistas resaltan la importancia que tiene la práctica del deporte en su vida diaria (Bacelar, 2014).

En Uruguay se realiza el Programa de Atención a personas con discapacidad, en donde se realizan actividades físicas, deportivas y recreativas para personas con discapacidad y se lleva a cabo en espacios y centros deportivos en convenio con la Intendencia de Montevideo a cargo de docentes de Educación Física. Los espacios donde se realizan las actividades son: club Hebraica y Macabi (natación), club Tabaré (hidrogimnasia), club Defensor Sporting (gimnasia e hidrogimnasia), club AEBU (gimnasio y piscina), club Malvín (hidrogimnasia y gimnasia), club ACJ Portones (hidrogimnasia y gimnasia), plaza 7 actividades acuáticas (discapacidad motriz), vivero CEDEL (gimnasia y recreación), CRECE (gimnasia y deporte adaptado), polideportivo Municipio G (gimnasia y deporte adaptado) y, por último el Velódromo que proporciona bicicletas inclusivas (IM, 2014).

4.7. Espacios Públicos Inclusivos

Tal y como plantean González y Rosa (2016) el espacio público ciudadano no es un espacio residual entre calles y edificios, tampoco se define solamente por cuestiones jurídicas, el espacio público es donde las relaciones entre los habitantes, el poder y la ciudadanía se materializan y cobran sentido. El espacio público también es un ámbito generador de identidad, es decir, el entender la ciudad como un espacio público producto de un proceso histórico, se puede observar que la misma configura un tipo de identidad, individual o colectiva, donde los individuos tienen una identidad propia como actores sociales y en conjunto una identidad colectiva que al interactuar con la trama urbana adquiere una identidad socioterritorial (González y Rosa, 2016).

El espacio público constituye un factor clave para el desarrollo social, el cual es capaz de innovar, promover y generar cambios significativos en aquellos temas vinculados a la equidad, los derechos y la ciudadanía. Actualmente parece apuntar a una mayor participación e involucramiento del ciudadano.

Asimismo, tiende fundamentalmente a la integración social, hace de su uso un derecho ciudadano de primer orden, así el espacio público debe garantizar en términos de igualdad la apropiación por parte de diferentes colectivos sociales y culturales, de género y de edad (Borja y Muxí, 2000, como se citó en González y Rosa, 2016).

El espacio público adquiere un significado de relevancia, imponiéndose como una herramienta clave para atender las necesidades de una zona o de un sector de la sociedad,

incorpora en su hacer y sentir los conceptos de inclusión, de justicia social, de derecho, de identidad y pertenencia, de igualdad, de convivencia, de tolerancia a lo diferente, a la diversidad. El espacio público, más allá de los aspectos arquitectónicos y estéticos, se transforma en un derecho del ciudadano que actúa como agente relevante de la expresión de la sociedad (González y Rosa, 2016).

El Parque de la Amistad tal y como plantean Bastiani, Cabrera y Peña (2017) es el primer parque inclusivo de Montevideo. El parque dispone de juegos motrices, sensoriales y cooperativos y, por último, prácticas deportivas. Específicamente dispone de una senda de entrada con bancos y espacio verde, zona de juegos compuesta por piso blando con una cascada, juegos de hamacas, gira y balanceo, juegos sonoros, bancos, mesas y sillones. Luego se registra que frente a las hamacas se encuentra dispuesta una zona de fotogalería y un mural, una zona con mesas y bancos, una zona de anfiteatro y mirador con huerta, la que presenta acceso con rampas que desembocan en la zona del laberinto compuesta por un mural sensitivo y toboganes (Bastiani, Cabrera y Peña, 2017).

Siguiendo con la investigación planteada, se pretende analizar la perspectiva de las personas con discapacidad que asisten al Parque, a través de observación participante y entrevista semi-estructurada. Asimismo, resulta que en cuanto al uso y apropiación se observa que al lugar asisten niños pertenecientes a distintas organizaciones y zonas, siendo los fines de semana concurrido por personas de todas las edades provenientes de distintas zonas. De lunes a viernes, las generaciones jóvenes, adultas y adultas mayores provenientes de otros barrios desciende, siendo utilizada por vecinos del Parque. Las actividades ofertadas por las educadoras se imparten de martes a viernes, esto hace que la oferta de actividades inclusivas se encuentre inhabilitada los días de mayor concurrencia. A partir de las entrevistas realizadas, Bastiani, Cabrera y Peña (2017) plantean que las actividades propuestas entre semana, dificultan la concurrencia y participación. Se resalta la facilidad en el desplazamiento para personas con discapacidad motriz, aunque se debe hacer hincapié en que uno de los entrevistados expresa que hay áreas angostas que dificultan la circulación en sillas de ruedas, así como otro de los entrevistados advierte que la disposición espacial dificulta la movilidad de personas con discapacidad motriz los fines de semana debido a la concurrencia de personas, que excede la capacidad del Parque. Entre las entrevistadas una de ellas destaca la falta de presencia de otras personas con discapacidad (Bastiani, Cabrera y Peña, 2017).

El Centro de Referencias en Tecnologías para la Inclusión (en adelante CERTI) es un servicio que brinda la Secretaría de Accesibilidad para la Inclusión en convenio con la institución educativa Creática (Intendencia de Montevideo, 2020). El mismo cuenta con un

espacio tecnológico en el Parque de la Amistad y tiene como objetivo potenciar los aprendizajes dentro de espacios educativos, así como mediante herramientas tecnológicas, facilitar el desempeño en la vida cotidiana de las personas con discapacidad (Intendencia de Montevideo, 2020).

La atención individualizada es un servicio gratuito que consta de ocho sesiones de abordaje individual, que alcanza no solo al usuario, sino también a su familia, instituciones y a los técnicos profesionales que trabajan con él o ella en otros espacios (Intendencia de Montevideo, 2020).

Los abordajes se realizan desde una perspectiva PCP (Planificación Centrada en la Persona), cuyo objetivo es analizar qué herramienta tecnológica puede ayudar a potenciar determinadas competencias en cada persona, evaluarlas en uso y capacitar a la persona, su familia y profesionales para darle continuidad al uso de la herramienta. En el caso de solicitar agenda, se debe completar un formulario (Intendencia de Montevideo, 2020).

La Plaza Liber Seregni se construyó en un parque urbano que abarca una superficie de 16.000 metros cuadrados. La obra fue elegida por los vecinos de zona 2 a través del Presupuesto Participativo. Cuenta con accesibilidad, rebajes de cordón y rampas internas. Juegos saludable, y juegos para niños no accesibles. No tiene baños accesibles. Es un espacio recreativo libre donde se desarrollan una gran variedad de actividades culturales y recreativas (Intendencia de Montevideo, 2015). A partir de la construcción de la plaza Líber Seregni en el 2009, Castillo (2017) plantea que el espacio público comenzó un proceso de transformación urbana y social. La necesidad de construir ciudadanía en la convivencia y la inclusión, concretó programas a escala Nacional y Departamental, como el del Plan 7 Zonas, que apostaron a la plaza Seregni como modelo.

Si bien el proyecto no surge como una herramienta más para disminuir la fragmentación y segregación social que ha sufrido la ciudad, la activa participación de los vecinos, la apertura a conocer las necesidades de los mismos y de contemplarlos con el resultado de un parque diverso, inclusivo y multifuncional, posicionaron al espacio público como una forma de mitigar los efectos negativos de las ciudades modernas y por ende de la sociedad contemporánea (González y Rosa, 2016).

En Montevideo, los juegos accesibles se encuentran en diferentes puntos de la ciudad con el objetivo de democratizar los espacios públicos. Los espacios recreativos incluyen una calesita integradora, una hamaca para silla de ruedas y hamacas que pueden ser utilizadas por todas las personas, inclusive quienes tienen movilidad reducida. Se pueden visitar, con libre acceso, todos los días y sin restricciones horarias (Intendencia de Montevideo, 2015).

Los juegos accesibles están ubicados en los siguientes puntos de la ciudad: Parque Andalucía, parque Rivera, Villa Biarritz, Parque Batlle, Parque Líber Seregni, plaza

República Argentina, parque Prado, plaza Casavalle, escuela Horizonte, y en Montevideo Shopping se puede encontrar el espacio “ciudad de los chicos” en donde Los niños que asisten a escuelas públicas acceden de forma gratuita (Intendencia de Montevideo, 2015).

5. Reflexiones finales

La influencia de un espacio recreativo inclusivo se puede ver fundamentada en varios aspectos, pero sobre todo del placer que le genera a la persona que asiste. Asimismo, tal y como plantean Lema y Machado (2013), la recreación “está organizada en torno al placer que este tipo de actividades genera. El disfrute es un componente central de la estrategia...” (p.10). Ya que sin este componente, la recreación no ha de ser productiva.

Para ello, Olayo (2020) plantea que analizar las capacidades y limitaciones funcionales de los participantes mejora las condiciones para plantear actividades de ocio y recreación ajustadas a sus posibilidades reales, necesidades y expectativas, generando asimismo un contexto más inclusivo, gratificante para todos y capaz de ofrecer espacios y tiempos para el crecimiento y autonomía tanto personal como social. Para ello, se debe contar con personas capacitadas para llevar a cabo los mismos.

Los espacios recreativos inclusivos tal y como fueron expuestos, permiten el desarrollo integral de la persona, como la autonomía, la expresión, el desarrollo de capacidades y, sobre todo, los procesos de socialización y participación, facilitando de tal forma una mejora en la calidad de vida de personas con discapacidad (Rodríguez y Menéndez, 2012). Sin embargo, por más que el componente principal de estos centros sea el placer y el disfrute, a su vez pueden tener efectos colaterales terapéuticos, lo cual es subjetivo a las personas que asisten al mismo.

El disfrute que genera el ocio y la recreación impacta en la calidad de vida a través de la promoción de la integración social y habilidades comunicativas, el sentimiento de pertenencia y la interrelación, seguridad en sí mismo, desarrollo de la personalidad, autoconocimiento, desarrollo artístico, creativo y de la imaginación (Jurado, 2021).

Para lograr que estos espacios sean efectivos de acuerdo con los objetivos personales y sociales planteados, se debe seguir generando espacios adaptados estructural y socialmente.

Actualmente el desarrollo de espacios inclusivos y movimientos colectivos acerca de la inclusión en los espacios cotidianos, permite avanzar cada vez más hacia el objetivo. Aún queda mucho por recorrer y alcanzar. Lo teórico sobre la influencia de los espacios recreativos inclusivos sobre personas con discapacidad está presente, pero los avances en la práctica son lentos y los espacios acotados o sin efectividad en su totalidad. La inclusión

debe ser generada no solo por la accesibilidad estructural de los centros, sino también por brindar las herramientas necesarias para una participación efectiva.

En el caso de que la persona con discapacidad deba ser acompañada en estas actividades, la participación de su referente de cuidados debe ser acorde a las necesidades de la persona, para que la decisión y participación (total o parcial) sea pertinente y permita tanto el disfrute personal como su autodeterminación (Badia, M. y Longo, E., 2009).

Para identificar las necesidades de las personas con discapacidad y para mejorar y ampliar los servicios de ocio, los profesionales del ocio y la familia deben trabajar conjuntamente. Una vez identificadas las preferencias, las capacidades y las habilidades necesarias para las actividades libremente elegidas por la persona con discapacidad, los distintos profesionales han de establecer las estrategias de intervención adecuadas para que la integración en el ocio comunitario resulte un éxito. Por otro lado, para ello se requiere también un cambio en las prácticas profesionales. Asimismo, se debe promover la planificación y la calidad de unos servicios de apoyo del ocio en el marco de la comunidad, por ejemplo, durante el tiempo libre de que dispone cada persona pueden sustituir en gran parte la necesidad de otros recursos más institucionalizados y más costosos (Badia, M. y Longo, E., 2009).

Es fundamental que la familia y profesionales permitan que la persona con discapacidad sea quien decida qué actividades desean realizar, fomentando su autodeterminación ya que, en algunas ocasiones, pueden fomentar la participación pero no proporcionar altos niveles de participación de forma independiente (Badia, M. y Longo, E., 2009). De tal forma, la persona con discapacidad también puede construir su propia identidad.

Por otro lado, las diferencias en estilos de vida y de ocio de las personas con discapacidad tienden a disminuir a través de las actividades de ocio integradas. El proceso de integración de las personas con discapacidad incrementan mediante las actividades de ocio que proporcionen oportunidades para experimentar la participación y el disfrute en entornos similares a las personas que no tienen discapacidad, que permitan desarrollar habilidades y confianza, que favorezcan la elección y la participación en las actividades de la comunidad, y que fomenten el desarrollo de la autoconfianza y la dignidad (Badia, M. y Longo, E., 2009). Para finalizar, dada la importancia del fenómeno del ocio en la sociedad actual, es necesario destacar las potencialidades y posibilidades de un modelo inclusivo que adopte medidas políticas, promueva la participación y gestione los proyectos de manera que todas las personas participen plenamente en una sociedad madura y responsable (Jiménez, 2014).

Teniendo en cuenta las herramientas mencionadas y, partiendo de ellas, es que ha de ser posible la recreación inclusiva.

6. Referencias bibliográficas

Alonso, D. (2016) El desarrollo de la autodeterminación a través del proceso creativo de las personas con discapacidad intelectual.

Amate, A. y Vásquez, A. (2006). Discapacidad: lo que todos debemos saber. Organización Mundial de la Salud. ARTSEDUCA, (15), pp. 70-95. Recuperado de <http://www.e-revistas.uji.es/index.php/artseduca/article/view/2233>

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. Revista Española sobre Discapacidad Intelectual, 40(3), 30–44. <http://hdl.handle.net/11181/3849>

Ballesta, M., Vizcaíno, O., Mesas, E. (2011) El arte como un lenguaje posible en las personas con capacidades diversas. Recuperado de: <https://revistas.um.es/reapi/article/view/146051/130461>

Caballero, C. (2016) Danzando en la diversidad: reflexiones sobre la inclusión y pertinencia de la diversidad en la educación dancística y artística. Uniminuto, Vol. 18. pp. 27-51. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/praxis/article/view/1366/1301>

Cabrera, G. (2017), Visibilizando los Espacios Inclusivos de Montevideo: análisis del “Parque de la Amistad” desde la perspectiva de la persona con Discapacidad. Recuperado de: https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10734/1/XVI%20JICS_Bastiani_Cabrera_Gimena.pdf

Castillo, C. (2017) El espacio público montevideano del nuevo milenio. La plaza Liber Seregni ¿el paradigma?. Recuperado de: <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/26852/6/CAS528.pdf>

Castro, L. (2019). DanceAbility: un método de danza integra a personas con y sin discapacidad en la misma clase. La Diaria Educación. Recuperado de: <https://ladiaria.com.uy/educacion/articulo/2019/2/danceability-un-metodo-de-danza-integra-a-personas-con-y-sin-discapacidad-en-la-misma-clase/>

Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. (2006). Ratificada por Uruguay en 2008- Ley N° 16095. “Equiparación de oportunidades para las personas discapacitadas”. República Oriental del Uruguay.

Coronado, F. (2017) Análisis descriptivo de los efectos de la danza libre en jóvenes en situación de discapacidad intelectual pertenecientes al Centro Educacional Ríos de Valdivia. Recuperado de: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2017/ffc822a/doc/ffc822a.pdf>

García, A. (2005) La categoría exclusión social como mediación en la construcción de la identidad de las personas con discapacidad. Tesis de grado. Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Ciencias Sociales. Departamento de Trabajo Social.

Dumas, M. y Aranguren, M.(2013) *Beneficios de la arteterapia sobre la salud mental*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-054/212>

Fariñas, G. (2011). *Psicoballet; Ciencia y Arte*. Recuperado de: <https://books.google.com.ec/books?id=oCavhuw2eQ4C&printsec=frontcover&dq=georginafariñas&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwisifiUp83oAhUIVN8KHSUOCgYQ6AEIJzAA#v=onepage&q=georginafariñas&f=false>

Fernández, A. y Taccone, V. (2012). *La Danza Movimiento Terapia como estrategia de inclusión, de integración, de desarrollo social, personal y creativo en el sistema escolar*. VII Jornadas de Sociología de la UNLP. Departamento de Sociología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, La Plata. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-097/518>

Galende, B. (2015) Universidad y discapacidad: El arte como espacio de acceso, visibilidad y reconocimiento. Recuperado de: <http://www.neu.unsl.edu.ar/wp-content/uploads/2018/11/Tangible-ausencia.pdf#page=121>

González, F. y Rosa J. (2016) Espacios públicos en la ciudad de Montevideo. Una mirada sobre su resignificado. *Revista De Arquitectura*, 21(31), Pág. 14–25. <https://doi.org/10.5354/0719-5427.2016.42594>

Intendencia de Montevideo (2014) Programa de atención a personas con discapacidad. Recuperado de: <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/deportes/programa-de-atencion-a-personas-con-discapacidad>

Intendencia de Montevideo (2015) Juegos accesibles. Recuperado de: <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/personas-y-ciudadania/personas-con-discapacidad/juegos-accesibles>

Intendencia de Montevideo (2015) Plaza General Liber Seregni. Recuperado de: <https://accesibilidad.montevideo.gub.uy/espacio-accesible/plaza-gral-liber-seregni>

Intendencia de Montevideo (2017) Primer Plan de Accesibilidad de Montevideo: promovemos una ciudad sin barreras. Recuperado de: <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/personas-y-ciudadania/personas-con-discapacidad/1er-plan-de-accesibilidad-de-montevideo-promovemos-una-ciudad-sin-barreras>

Intendencia de Montevideo (2020) Centro de referencias en tecnología para la inclusión (CERTI). Recuperado de: <https://montevideo.gub.uy/areas-tematicas/personas-y-ciudadania/personas-con-discapacidad/centro-de-referencias-en-tecnologias-para-la-inclusion-certi>

Jiménez, J.M. (2014). Los servicios de ocio para personas con discapacidad intelectual. Propuesta y aplicación práctica de un modelo estándar de servicio de ocio. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/4134>

Jurado, M. (2021) Arteterapia: El desarrollo de las emociones en personas con discapacidad intelectual. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/10953.1/13865>

Lema, R. y Machado, L.A. (2013) *La recreación y el juego como intervención educativa*. Instituto Universitario Asociación Cristiana de jóvenes. Facultad de Educación Física. Uruguay, Montevideo.

Ministerio de Educación y Cultura Uruguay (2019). Arte en Clave de Inclusión: Danceability. Montevideo: Ministerio de Educación y Cultura. Recuperado de:

<https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/politicas-y-gestion/arte-clave-inclusion-danceability>

Ministerio de Educación y Cultura Uruguay (2020). Acerca de DanceAbility. Montevideo: Ministerio de Educación y Cultura. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/comunicacion/publicaciones/acerca-danceability-lucia-bidegain>

Ministerio de Educación y Cultura Uruguay (2021). DanceAbility, herramientas para la práctica y enseñanza de danza en grupos inclusivos. Montevideo: Ministerio de Educación y Cultura. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/comunicacion/convocatorias/danceability-herramientas-para-practica-ensenanza-danza-grupos>

Ministerio de Educación y Cultura. (2021) Sodre. Festival sin límites. Recuperado de: <https://sodre.gub.uy/2021/12/23/llamado-al-festival-sin-limites-2022/>

Ministerio de Educación y Cultura (2022). Conferencia de prensa “inclusión y accesibilidad”. Recuperado de: <https://www.gub.uy/ministerio-educacion-cultura/comunicacion/calendario-actividades/conferencia-prensa-inclusion-accesibilidad>

Mulé, C. (2015) Jardines Terapéuticos. UNIFE. Vol 20 (2) <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/412/371>

Olayo, J.M. (2020). *Deporte inclusivo en el ocio y la recreación*. Deporte inclusivo: aplicaciones en el fomento de una práctica saludable. España, Madrid. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Javier-Perez-Tejero/publication/339596704_Deporte_Inclusivo_Taller_IAD_Cuadernos_de_la_CEDI_-10/links/5e5aea2e299bf1bdb847eb04/Deporte-Inclusivo-Taller-IAD-Cuadernos-de-la-CEDI-10.pdf#page=35

Organización Mundial de la Salud (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF. Versión abreviada. Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales.

Organización Mundial de la Salud (2011) Informe Mundial sobre La Discapacidad. Resumen. Recuperado de: <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tcccconvs.pdf>

Peralta López, F., & Arellano Torres, A. (2013). Familia y discapacidad. Una perspectiva teórico-aplicada del Enfoque Centrado en la Familia para promover la autodeterminación. Revista electrónica de investigación psicoeducativa [Electronic journal of research in educational psychology]. <http://riberdis.cedid.es/handle/11181/3638>

Reca, M. (2005). *Qué es Danza/Movimiento Terapia. El Cuerpo en La Danza*. SCRIBD. Recuperado de: <https://www.scribd.com/doc/251778062/Que-es-Danza-movimiento-Terapia-El-cuerpo-en-la-Danza>

Reina, R. (2019) Propuesta de intervención para la mejora de actitudes hacia personas con discapacidad a través de actividades deportivas y recreativas. Intervención para la mejora de actitudes hacia personas con discapacidad. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Raul-Reina-2/publication/28060524_Propuesta_de_intervencion_para_la_mejora_de_actitudes_hacia_personas_con_discapacidad_a_traves_de_actividades_deportivas_y_recreativas/links/5ca9e94292851c64bd564be9/Propuesta-de-intervencion-para-la-mejora-de-actitudes-hacia-personas-con-discapacidad-a-traves-de-actividad-es-deportivas-y-recreativas.pdf

Rodríguez, M. y Menendez, J, (2012). Tecnología y literatura como herramienta de empoderamiento para personas con discapacidad física. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832338040.pdf>

Sánchez, A., Bautista, K., y Rodríguez, V. (2011). La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora. Recuperado de: https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/762/1/TEA_SanchezBarreraAlexandra_2011.pdf

Taccone, V. (2017) El ballet clásico. Observaciones sobre la técnica, la disciplina y las influencias sobre el cuerpo del bailarín. Recuperado de: <http://jornadassociologia.fahce.unlp.edu.ar/ix-jornadas/actas-2016/PONmesa45Taccone.pdf>

Triviño, L. (2021). La arquitectura como agente que condiciona la conducta en pacientes con enfermedades mentales. Recuperado de:

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/26148/1/Articulo%20de%20Grado%20An%20g%20c3%a9lica%20Trivi%20c3%b1o-1104602%20%282%29.pdf>

Velarde, V. (2011) Los modelos de la discapacidad: Un recorrido histórico. Empresa y humanismo, Vol 15 (1).
<https://revistas.unav.edu/index.php/empresa-y-humanismo/article/view/4179/3572> 1 / 2012 / 115-136.