

**Nombre del proyecto:** Vivir es actitud

**Etapa educativa:** Formación profesional/ Grado medio y superior

**Asignatura o especialidad:** Educación física \_ tseas/Antiguo TAFAD

**Dirección web del proyecto donde se pueda ver el producto final:**

**Nombre del responsable del proyecto:** Elena Martínez Ramos

**Correo electrónico de contacto:** elenamartinez@salesianoselpilar.com

**Nombre del colegio y ciudad:** Colegio Salesianos El Pilar en Soto del Real

**Nombres de los miembros del equipo que diseñaron el proyecto o lo llevaron a cabo:**

El proyecto surgió por la profesora de la asignatura de Actividad Física para Personas con Discapacidad.

**Descripción del proyecto:**

El proyecto surgió en el curso 2016-2017 y entendemos que es un proyecto de largo recorrido. No se trata de sensibilizar a una promoción de estudiantes. Creemos firmemente en este proyecto para cursos posteriores. Continuar dando visibilidad a la discapacidad es una tarea ardua pero necesaria en estos tiempos. Por eso, este proyecto se hará de manera continuada en próximos cursos. Además se cuenta con el apoyo y la aprobación del Centro, así como de toda la comunidad educativa. Es un proyecto para toda la vida y para todas las personas, cada día que pasa se evidencia que la vida es cuestión de actitud y cada día se evidencia la necesidad de conseguir una sociedad más inclusiva. Esto hace que el proyecto tenga un gran recorrido ya que es algo que demanda la sociedad. Un hecho muy reseñable es que al impartir asignaturas relacionadas con la discapacidad, ayuda a continuar con el proyecto.

El éxito del proyecto no se puede medir en likes de las redes sociales, sino en los corazones que ha sido capaz de tocar. Los alumnos han tenido que realizar entrevistas a personas con discapacidad y para ello han "movido el culo" otra frase que aparece en las camisetas. Han sido los propios alumnos los que han encontrado esos superhéroes que tenemos a nuestro alrededor. Esto no es nada fácil en una sociedad que descarta lo que no es bello, perfecto o tiene miles de seguidores en las redes. Por eso, el trabajo de nuestros alumnos es encomiable, ya que se enfrentan a una situación, que para muchos es muy lejana.

Pero nos damos cuenta de que la discapacidad no está tan lejos de nuestro entorno. Gente muy cercana, en nuestros barrios, pueblos, familia, colegio. Uno de los grandes ejemplos ha sido la entrevista realizada al Director del colegio cuya hija tiene parálisis cerebral. Y desde aquí aprovechamos para darle las gracias por todo el apoyo y el cariño que ha depositado al proyecto.

Las entrevistas han sido realizadas con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad que se celebra cada año el día 3 de diciembre.

Cada alumno debe grabar una entrevista de 3 a 5 minutos hablando con una persona con discapacidad. Con la entrevista aprenden a comunicarse con personas con discapacidad. Han comprobado en primera línea que el término discapacidad es muy amplio ya que han sido conscientes de que no se pueden hacer las mismas preguntas a una persona con síndrome de Down que a una persona con discapacidad física, etc. Lo que sí han demostrado es que a todos nos encanta que nos pregunten que si hacemos deporte o de qué equipo somos.

Pero el mayor aprendizaje es la gran lección que han adquirido los alumnos al realizar la entrevista y también al visualizar las de sus compañeros. Lo que más llega es saber la cantidad de familiares que tienen los alumnos con discapacidad. Gracias a este proyecto se les ha dado visibilidad y se ha podido hablar de la discapacidad con naturalidad y sin ser un tema tabú.

Las entrevistas han sido experiencias muy emotivas, vividas intensamente en clase, ya que los alumnos han expuesto, en algunos casos, situaciones muy difíciles de madres, padres, tíos y hermanos con discapacidad. Conocer esa situación nos ha hecho tratarnos de otra manera. Nos ha acercado, y nos ha humanizado. Nos ha hecho a todos mirarnos con el corazón y dibujar una gran sonrisa.

En segundo lugar los alumnos han acudido al centro de ENVERA, situado en Colmenar Viejo. Envera es una entidad sin ánimo de lucro cuya misión es la integración socio-laboral de las personas con discapacidad intelectual. En la Jornada Deportiva realizada, los alumnos visitaron las instalaciones del centro y disfrutaron preparando un entrenamiento deportivo enfocado al baloncesto de las personas con Discapacidad Intelectual.

Al finalizar la Jornada deportiva los alumnos entregaron mochilas a los deportistas.

Aquí se puede visualizar dicha jornada: <https://youtu.be/Vh49JqeNEDw>  
Jornada de [#deporteinclusivo](#) en [#VisitaEnvera](#) del proyecto [#ViviresActitud](#)

**Objetivos que se pretendía conseguir:**

**Este proyecto surge con una destacable intención: V- I- D- A**

**(Valorar, Implicar, Dar o Demostrar y Agradecer). Esto se concreta en:**

**Valorar a todas las personas por igual: Supone caer en la cuenta de que cada vez que alguien se queja por agobio, estrés, falta de trabajo o exceso del mismo**



hay también muchas personas que son auténticos superhéroes del día a día. Ellos luchan contra las barreras que se encuentran en la sociedad. Ojalá fueran solo barreras físicas. Luchan contra las malas actitudes, la falta de solidaridad, de empatía, de comprensión, de resiliencia.

**Implicar de manera significativa en el aprendizaje tanto a los alumnos, profesores y familias** de nuestra Comunidad Educativa. Este era el objetivo inicial, aunque posteriormente hemos comprobado la buena repercusión y acogida que ha tenido el proyecto. Ha logrado traspasar los límites de nuestra localidad.

**Demostrar que todo en esta vida depende de cómo afrontemos las situaciones que nos tocan vivir**, es decir: darnos cuenta de que las personas con discapacidad nos dan una dosis de alegría, de esperanza, de esfuerzo, de optimismo y de ganas de vivir porque no se rinden y luchan. Esto, sin duda, supone una gran motivación para los alumnos, ya que muchas veces se instalan en la queja continua.

**Agradecer** a las personas que aparecen en los vídeos/entrevistas que son un ejemplo para todos y que nos demuestran que vivir es actitud. Son un testimonio de superación continua y diaria, a pesar de tener alguna discapacidad y de las dificultades que esto supone en el día a día.

### **Recursos necesarios:**

El colegio cuenta con los medios necesarios para la continuidad de este proyecto (móviles, cámaras de fotos, ordenadores, proyectores)

También se realizó un gran pedido de camisetas y mochilas (por aquello de los costes) y para sucesivos cursos quedan mochilas y camisetas por vender.

El colegio realiza una **Semana Solidaria** donde se venden diversas manualidades con un fin solidario, y en dicha semana hay un puesto con las camisetas y mochilas de **Vivir es actitud**, es una manera de que todo el pueblo conozca el proyecto, ya que dicha actividad está abierta a toda la población de Soto del Real.

### **Indica si se han realizado acciones de difusión de la iniciativa, descríbelas e incluye los enlaces o lugares donde se han realizado**

La mayor difusión hoy en día se encuentra en las redes sociales, por lo tanto, hemos creado un **lema para el proyecto que fuese único**, que no existiese y un hashtag para todas las publicaciones realizadas en las redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter) **#viviresactitud**. Sólo hay poner en cualquiera de las redes sociales o en el buscador google: **VIVIR ES ACTITUD**.

### Herramientas TIC utilizadas (nombre y url):

Hemos **desarrollado la competencia digital** puesto que los alumnos utilizan herramientas para la grabación y edición de las entrevistas. Dichas entrevistas se pueden visualizar en **Youtube** en el canal del colegio.

**Youtube: SalesianosSoto #Viviresactitud**

Los alumnos, como en la película de Cadena de Favores, tenían que contar el proyecto al menos a 3 personas y para ello compartían en las redes sociales las entrevistas realizadas que se encuentran de ejemplo en Youtube o han vendido camisetas y mochilas. El poder de las redes sociales es vertiginoso.

La entrevista con más visualizaciones es la del Director Pedagógico del colegio (**2.476 visualizaciones**) **Emilio García**

<https://www.youtube.com/watch?v=epUO6ZLBLcc>

Seguida de la hermana de una profesora que tiene parálisis cerebral (**1.882 visualizaciones**) <https://www.youtube.com/watch?v=pqS3-L5xCGQ>

Y la tercera entrevista es la de nuestra conserje **Alicia Sierra** que tiene esclerosis múltiple y trabaja en la recepción del cole (**758 visualizaciones**)

Dichas entrevistas han sido realizadas por mí para dar ejemplo a los alumnos, aunque estos ya saben de mi implicación con el proyecto y con la discapacidad, pues mi tío también tiene esclerosis múltiple. [#VivirESactitud](#)- Superhéroes-Entrevista

a

**Vicente**

**Ramos.**

<https://www.youtube.com/watch?v=js8rAZtQN6g&t=3s>

(565 visualizaciones)

Me costó más de lo que pensaba hacer la entrevista a mi tío pues normalmente no mostramos las dificultades que tenemos y menos en las redes sociales. Aprovecho para subrayar que hoy en día las redes sociales se han convertido en un aspecto muy destacable y me parece que es muy positivo dar visibilidad a la discapacidad en los medios digitales, por lo tanto hay que mostrar los proyectos y a las personas que son los protagonistas de dichos proyectos. Porque sin duda alguna, ellos deberían ser los verdaderos **"influencers"** y sólo así estaremos contribuyendo a construir una escuela y una sociedad más inclusiva y preparada para la diversidad.

### Valoración resultados, impresiones:

Como profesora, haber creado este proyecto ha sido algo mágico, pues cuando piensas en un proyecto que motive a los alumnos, es difícil saber la respuesta que



vas a obtener, y en este caso he recibido mucho más de lo que esperaba. Mi objetivo era simplemente hacerles dejar atrás el negativismo, el pesimismo y ese “no puedo” cada vez que se enfrentaban a un obstáculo o reto. Ellos mismos se han dado cuenta que las personas con discapacidad nos demuestran que vivir es cuestión de actitud y son un ejemplo para todos. Entre todos hemos descubierto muchos superhéroes que tenemos a nuestro lado, que nos han contagiado ilusión y esperanza y con las entrevistas nos hemos emocionado, hemos llorado, hemos reído y nos ha servido para conocernos más entre nosotros. No obstante la respuesta a esta pregunta de las lecciones aprendidas la van a dar mucho mejor mis alumnos:

“Para mí el proyecto: VIVIR ES ACTITUD, me ha enseñado a superar baches, superarme a mí mismo, humildad y respeto, ponerme en la piel de aquellos que no tienen las mismas posibilidades y ventajas que tengo yo. En general un cambio radical de mentalidad y ganas de vivir día a día como si fuese el último” (**Roberto Palomo**, alumno)

“Principalmente dar visibilidad a la discapacidad. Y valorar lo que tenemos. Hay personas que aun teniendo discapacidad, dan lo mejor de ellas. Mientras nosotros que tenemos todas las capacidades no somos capaces de aprovecharlas y dar lo mejor de nosotros. Y a pesar de los problemas que tengamos, tenemos que enfrentarnos a ellos con actitud y valorar todo lo que tenemos” (**Salima**, alumna )

*“Al final más que conclusiones o lecciones te llevas una forma de vida, te cambia totalmente la forma de ver las cosas, como te afectan las cosas que te ocurren etc... te pones en la piel de otras personas que a priori pueden tener más problemas, o algunos impedimentos, y te das cuenta de que no se quejan, viven la vida al máximo y disfrutan todo de una manera increíble, este proyecto a mí me ha pillado de cerca porque tengo un familiar con una discapacidad, y nunca había hablado sobre este tema, por este proyecto me puse a hablar sobre la discapacidad como lo veía etc Y al final te das cuenta del valor que tienen las cosas y de lo que nos quejamos y damos importancia normalmente a cosas que no la tienen, pero que para nosotros es así. Los aspectos que dan valor a este proyecto es sobre todo la inclusión social y el dar visibilidad a todas las personas que por lo general en la sociedad en la que vivimos, suelen ser los apartados, ponernos en su piel y ver las dificultades que tiene y como siempre tienen su mejor sonrisa”* (**Héctor Romero**, alumno)

“Gracias a este proyecto, que como todo comienzo, empieza con las dudas sobre si tal vez sea otro proyecto más que crea un profe y que no te llamará la atención, o no le sumas importancia a ello. Pero me sorprendió cada día, cada semana y cada vivencia con Elena, las jornadas hablando y organizando cosas para que se hiciera



oídos y que la gente se interesase. Esto fue lo mejor porque este proyecto me cambió por completo e hizo que mi vida y mi visión de la misma diera un giro de 180 grados. He de decir que este cambio me hacía sonreír cada día, que deseara que el sol saliera y que otro día se afrontase con la ilusión y las ganas de ayudar a otras personas, sean cuales sean y el problema que tuvieran volcarte tanto con la ilusión y el amor que podrías dar a otras personas. Consiguí que ponerte la camiseta, las pulseras o llevar la mochila, y que la gente te preguntara ¿qué es? O ¡hala que chulo! ¿Qué significa? y que mi alegría y mi sonrisa por enseñarles y explicarles el significado de “vivir es actitud”, que es muy grande, porque entendí que no hay obstáculos, que muevas el culo y con ello a ayudar a personas con discapacidad, porque cuando por fin entendí qué es la discapacidad, que no es un problema sino una forma de vivir la vida distinta a ti, me enseñaron que nos quejamos demasiado y no damos las gracias por sonreír cada día ni luchar por las cosas. Me enseñaron que ellos tienen más fortaleza que nosotros, y que si ellos tienen esa vitalidad y alegría ¿por qué yo no? Yo era una persona que no valoraba la vida, que no era feliz plenamente, y este proyecto me enseñó que la vida tiene muchos colores y que pintara con ellos mi mundo, para así poder ofrecer esos colores a los demás. Así que mueve el culo y no te olvides que ¡¡¡vivir es actitud!!!

( **Marina Manquillo**, alumna)

“Con el proyecto VIVIR ES ACTITUD, he aprendido a saber valorar las dificultades que se proponen cada día, a saber afrontarlas con dedicación, esfuerzo y actitud para sacar lo bueno de ellas y cada día superarlas. El aspecto más relevante del proyecto VIVIR ES ACTITUD es Elena, que con su actitud positiva nos impulsaba y ayudaba con nuestras dificultades. El proyecto está hecho con entusiasmo y cariño, para conocer las dificultades que se encuentran personas que no tienen las mismas posibilidades y cómo las afrontan con ACTITUD. (**Iván González**, alumno)

#### **Palabras clave:**

En la vida es necesario adquirir una serie de competencias y con este proyecto se han desarrollado con creces algunas:

En primer lugar **INICIATIVA**, a la hora de buscar personas con discapacidad.

Se ha desarrollado **INTERÉS POR APRENDER**, puesto que al ver casos cercanos los alumnos han mostrado ganas de aprender a cerca de las diferentes discapacidades. Las entrevistas han dejado huella en todos, y para nosotros, todas las personas que aparecen en las entrevistas son auténticos superhéroes porque



realizan las actividades cotidianas de una manera extraordinaria dándonos un ejemplo de vida y de superación.

Se ha notado el **AUMENTO DE LA SENSIBILIDAD** en el colegio con todo lo referente a la discapacidad. También hemos detectado una **SOLIDARIDAD** digna de mención, ya que la mayoría de personas que han conocido el proyecto han querido colaborar de diversas maneras: comprando camisetas y mochilas, haciéndose fotos, siendo conscientes de las diferentes iniciativas por la discapacidad.

Por último el proyecto ha cargado de **OPTIMISMO** y **ENTUSIASMO** a los alumnos, ya que generalmente venían con una disposición negativa, con una sensación de fracaso en los estudios, etc. Y esto ha supuesto una gran **MOTIVACIÓN** a nivel personal y académico.

Los alumnos han aprendido muchos conocimientos pero lo que más cuenta es lo que hemos conseguido a nivel **ACTITUDINAL**. Hemos creado un buen ambiente dentro y fuera de las aulas, hemos conseguido que los alumnos relativicen sus problemas y han aprendido a valorar lo que tienen en la vida y eso ayuda a mantener el ánimo.

El proyecto ha dado **LUZ** y ha dado visibilidad a muchas personas y hemos comprobado que cuando los alumnos están **ALEGRES** y **AGRADECIDOS** son capaces de dar la mejor versión de ellos mismos.

Proyecto **VIVIR ES ACTITUD 2020** [#viviresactitud](https://www.youtube.com/watch?v=AzU6dV-22MY&t=12s)

<https://www.youtube.com/watch?v=AzU6dV-22MY&t=12s>

## **PUNTOS FUERTES DEL PROYECTO**

**VISIBILIDAD** Uno de los puntos fuertes de este proyecto es sin duda la visibilidad que ha dado a las personas con discapacidad. Muchos alumnos, profesores, padres, madres y personas cercanas al centro educativo, nos hemos visto sorprendidos al descubrir tantas personas con discapacidad tan próximas a nosotros. Siempre estuvieron ahí, y sin embargo no los veíamos hasta que este proyecto se puso en marcha. Cada historia detrás de estas personas era un ejemplo vivo de actitud y una oportunidad de aprendizaje y cambio para todos nosotros.

**CAMBIOS SIGNIFICATIVOS** El proyecto ha sido sobre todo ejemplo. Un ejemplo de actitud ante la vida. Los alumnos y profesores hemos podido ser testigos directos

de muchísimas historias transformadoras. Esas historias han calado de manera significativa en muchos de nosotros y son ahora parte importante de nuestra vivencia. Como muestra de ello tenemos los testimonios de muchos alumnos a los que les ha cambiado la mirada, haciendo que tengan mejor actitud ante la vida.

**UNIÓN** El proyecto ha eliminado barreras que nos separaban. En este caso no nos referimos a las barreras físicas sino más bien a las barreras del desconocimiento y la inconsciencia. Conocer la historia del director del Colegio, la historia de tu compañero de clase, la historia de un familiar...nos ha hecho ver que todos estamos unidos por nuestra condición humana que se pone de manifiesto muchas veces a través de las dificultades que atravesamos. Sin duda todo esto nos ha hecho ser un poco más humanos.

**MEMORABLE** Por último, creemos - y así nos está llegando desde nuestros antiguos alumnos y personas involucradas – que este proyecto está dejando huella en todos nosotros. Sin duda todos nos acordamos de muchas entrevistas y muchas historias vistas en clase y presentadas por los alumnos. Ha habido lágrimas y risas. Mucha vida y actitud.