



**SAILAWAY**

# GUÍA DE CONCIENCIACION PARA CLUBS DE VELA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GUÍA DE CONCIENCIACION PARA CLUBS DE VELA



## Project Partners:



Ispartaki savez osoba s invaliditetom grada rijeke  
riječka sportska asociacija za osobe s invaliditetom



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

European Commission's support for the production of this content does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained

## 1. ¿Qué es SailAway?



SailAway es un Proyecto Erasmus+ en el que hemos participado diferentes entidades de varios países europeos: KMOP (Grecia); Rijeka Sports Association for persons with disabilities (Croacia); Fundació Mira'm (España); Montetauro Social Cooperative (Italia); Institute of Development Ltd (Chipre); Nautical Club of Paleon Faliron (Grecia); Aproximar (Portugal).

## 2. ¿Qué pretendemos?



Desde SailAway pretendemos fomentar y facilitar la práctica de la Vela por parte de adolescentes y jóvenes con TEA (Trastorno del espectro del autismo). Su participación en dicho deporte puede ser positiva no sólo en su bienestar físico; desarrollo personal o emocional, sino también en su inclusión social y participación en la comunidad. Algunos de los beneficios que están evidenciados suponen la disminución de conductas repetitivas; aumento de sus habilidades sociales, capacidades cognitivas y autoestima o reducción de la ansiedad.

## 3. ¿Pero, qué es esto del TEA?



El Trastorno del Espectro Autista (TEA) es un trastorno del neurodesarrollo que se manifiesta en los primeros años de vida y se mantiene a lo largo de la vida de la persona, aunque su calidad de vida puede mejorar en función de los apoyos recibidos. Sus mayores dificultades se encuentran en el ámbito socio-comunicativo y presentan intereses y actividades restringidas y repetitivas. Los apoyos que necesitan las personas con TEA deberán irse adaptando a sus características y necesidades en función de la etapa en la que se encuentre.

## 4. ¿Y qué es Calidad de Vida?



Pues alcanzar aquellas cuestiones que cada uno de nosotros deseamos en nuestras vidas para tener una vida plena. Normalmente se estructuran la calidad de vida en ocho dimensiones interconectadas: "bienestar emocional, relaciones interpersonales, bienestar material, desarrollo personal, bienestar físico, autodeterminación, inclusión social y derechos".

Cada una de las dimensiones indicadas se traduce en diferentes indicadores. Bienestar físico tendrá en cuenta cuestiones relacionadas con la salud o el ocio; la Inclusión social tendrá en cuenta la participación e integración en la comunidad o apoyos sociales; el desarrollo personal se relaciona con la educación o el desempeño; el bienestar material con el empleo y la vivienda; las relaciones interpersonales con las relaciones; la autodeterminación con las metas y valores o las elecciones y el bienestar emocional con el autoconcepto o emociones.

## 5. ¿Qué beneficios aporta a los participantes con TEA?



En SailAway creemos que la vela, como deporte, puede mejorar la Calidad de Vida de las personas que la practiquen. Por tanto, también de las personas con TEA si les damos la oportunidad y apoyos necesarios. Desde esta visión igualitaria pueden disfrutar de una vida digna siendo partícipes de la comunidad y agentes activos de su inclusión participando en el deporte de la vela.

## 6. ¿Qué opinan otros clubs?



Ahora que ya conocemos qué es la Calidad de Vida y de qué se compone, podemos anotar cómo la Vela puede mejorarla a través de su posible incidencia en varias de sus dimensiones. Para ello, no nos basamos solamente en nuestra experiencia, sino en la información previa recibida por parte de los clubs náuticos de diferentes países europeos.

**A continuación, te mostramos un resumen de las opiniones recogidas:**

DIMENSIÓN	ASPECTOS RELEVANTES PARA LOS CLUBS
<b>Bienestar físico</b>	- Llevar un estilo de vida más saludable (ejercicio, descanso, buena alimentación) y tener un mejor estado de forma (equilibrio, control postural).
<b>Bienestar emocional</b>	- Disminuir el estrés al aprender y completar nuevas tareas. - Aumentar la liberación de hormonas (dopamina, serotonina, endorfinas) propias de la práctica deportiva positivas para el estado de ánimo.
<b>Bienestar material</b>	- Aprender a respetar el material y compartirlo con los demás, pudiendo extrapolarlo a otros contextos de su vida diaria (cole, familia, tiempo de ocio).
<b>Desarrollo personal</b>	- Aprender nuevas habilidades de navegación, superación de objetivos y cooperación sobre el barco.
<b>Relaciones interpersonales</b>	- Desarrollar nuevas relaciones derivadas del trabajo cooperativo necesario para tripular la embarcación.
<b>Inclusión Social</b>	- Participar, de una manera inclusiva, en una actividad grupal y colaborativa atendiendo a diferentes tareas y roles.
<b>Autodeterminación</b>	- Aumentar su capacidad de tomar decisiones y resolver problemas de manera más flexible y eficiente. - Aumentar las alternativas de ocio y motivaciones.
<b>Derechos</b>	- Romper barreras y luchar contra los prejuicios a través del ámbito deportivo.

Estos clubs opinan que la vela puede mejorar la calidad de vida de sus participantes incidiendo, de manera positiva, en aspectos tales como: el control postural y el equilibrio (bienestar físico); el sentimiento de bienestar, felicidad y tranquilidad (bienestar emocional); la capacidad de resolver nuevos retos y plantearse nuevos objetivos (desarrollo personal); la posibilidad de tener nuevas experiencias sociales y amistades (relaciones interpersonales); la variedad de actividades de ocio y su posibilidad de elección (autodeterminación), de igual manera que cualquier ciudadano/a (derechos), así como participar en actividades adaptadas y en la comunidad evitando el sedentarismo (inclusión social).

## 7. ¿Qué opinas tú?

No queremos robarte más tiempo. Si después de leer lo anterior quieres que en tu club existan actividades inclusivas de vela contacta con las entidades más cercanas que han colaborado en el proyecto Sailaway para que os puedan orientar en este apasionante viaje.

## 8. ¿Alguna cosa más?

El deporte de Vela no es un deporte muy habitual, y por tanto, en un principio puede que no sepamos si su práctica va a ser placentera para sus participantes, pero no por ello deberíamos quitarles, a las personas con TEA, la posibilidad de experimentarla y tomar decisiones a posteriori. A través del lenguaje; otros medios de comunicación; conductas y expresiones podrás saber si la actividad está siendo placentera o no. Además, deberás tener en cuenta que muy probablemente la persona con TEA necesite de un periodo de adaptación. Para ello, intentaremos que el entorno y la actividad sea amigable y respetuosa. Algunas recomendaciones pueden ser las siguientes:

**- Mantén los encuentros previos necesarios con la persona con TEA, familiares y otras personas de apoyo. La persona con TEA se debe poner en el foco y sobre él/ella diseñad los apoyos. Estos apoyos se podrán ir modificando a lo largo de las diferentes sesiones y teniendo en cuenta los propósitos que os hayáis planteado.**

En dichos encuentros es importantes que habléis sobre:

- Los gustos, intereses, motivaciones y miedos de la persona con TEA.
- Posibles señales de ansiedad y frustración de la persona con TEA y estrategias para su afrontamiento y disminución.
- Qué modalidad/es comunicativa/s utiliza la persona con TEA (oral, escrita, gestual, SAAC...).
- Aspectos sensoriales a tener en cuenta (tanto por su interés como por su excesiva sensibilidad).
- Cómo anticiparle la actividad, teniendo en cuenta las diferentes rutinas y para que sea capaz de entender qué se espera de él/ella y que ocurrirá de manera secuencial.
- Cómo utilizar diferentes apoyos, visuales o de otra índole, dentro de la embarcación y cómo usarlos por parte de la tripulación.

- Adapta e individualiza la actividad a la edad y capacidad física de la persona con TEA para que la experiencia sea gratificante.
- Facilita un vínculo positivo entre la persona que dirija la actividad, resto de participantes y persona con TEA.
- Garantiza la accesibilidad cognitiva y física de las personas participantes con los apoyos necesarios.
- Garantiza el apoyo personal y directo que algunas personas con TEA puedan necesitar promoviendo la mayor autonomía posible.
- Estructura y anticipa las actividades previas para reducir la incertidumbre, así como la secuencia que se producirá dentro de la embarcación si es necesario.
- Proporciona feedback durante la práctica deportiva sin sobre-estimular.
- Planifica descansos dentro de las rutinas de vela para prevenir la fatiga y presta atención a su integridad física: sed, calor, frío, cansancio, etc...

Por último, ten en cuenta que posiblemente el viaje no sea fácil al principio, pero te recomendamos que no decaigas en el intento, ya que el placer que experimentará una vez se haya habituado a su práctica comenzará a disfrutar de sensaciones difícilmente repetibles en otro tipo de deportes. Aun así, respeta sus decisiones.

## 9. ¿Dónde puedo encontrar más información?



SailAway tiene su propia [página web](#). A través de ella puedes encontrar más información.



**SILAWAY**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union