



PROYECTO

incluye[®] sin límites



Proyecto de prevención de problemas de salud mental y de adicciones a través del deporte, en menores y jóvenes con capacidades diversas (mental e intelectual y promoción de su salud integral).



Federación
Canaria de
Baloncesto



Gobierno
de Canarias



Servicio
Canario de la Salud

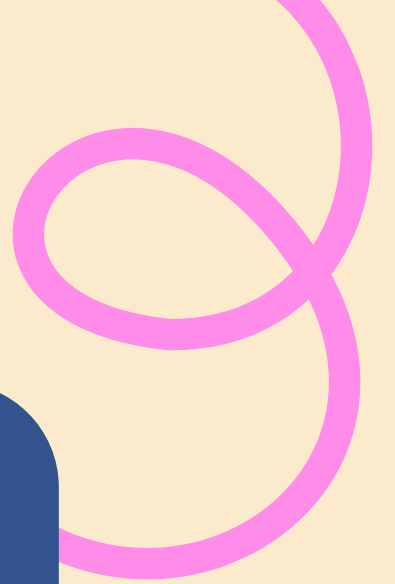


canariaSaludable.org

Vídeo presentación



Incluye sin límites



Cifras

ESTUDES (2023)

Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España.

“IV Plan Canario sobre adicciones 2022-2024”

Instituto Canario de Estadística (ISTAC) (2022)

Informe sobre la realidad educativa de Canarias “Políticas para la igualdad de oportunidades y la equidad educativa”, CEC.

Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) (2024)

Informe de situación de la juventud con discapacidad en España.



PROYECTO

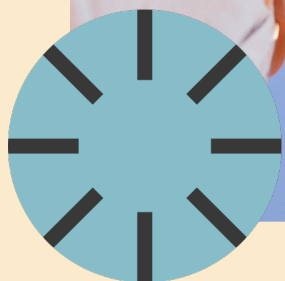
incluye[®] sin límites



El Proyecto "Incluye sin Límites" nace como una **respuesta innovadora**, utilizando el **poder transformador del deporte**, específicamente el baloncesto, como herramienta de cambio social.



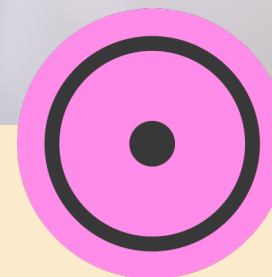
#IncluyeSinLímites



Este es el hashtag con el que se identifica a este proyecto, un lema que pretende **desdibujar las barreras** que, en ocasiones se interponen entre los individuos, incluso aquellos que el propio individuo se autoimpone, en algunos casos consecuencia del uso de sustancias que generan dependencia y otras comportamentales y que imposibilitan el **desarrollo integral de las personas**.

Se centra en fortalecer los factores de protección que inhiben, reducen o atenúan la probabilidad de desarrollar conductas de riesgo para la salud mental y/o adictivas:

- Promoción de la salud y hábitos de vida saludable.
- Desarrollo de valores, actitudes y conductas que colaboran en promocionar las competencias sociales y ciudadanas.
- Creación de un entorno protector seguro y saludable a través de la práctica deportiva.





Aborda la necesidad de gestionar los riesgos y potenciar las oportunidades:

- Desarrollar habilidades para la detección, identificación y reacción ante situaciones de potencial daño.
- Fomentar la evaluación crítica de costos y beneficios en la toma de decisiones.
- Proporcionar herramientas para “navegar” situaciones de riesgo de manera efectiva.

incluye[®]
sin límites

incluye[®]
sin límites



Se fundamenta en una sólida base de evidencia científica y en la realidad social de Canarias, respondiendo a la necesidad urgente de abordar la inclusión de jóvenes con discapacidad y la prevención de adicciones de manera innovadora y efectiva, así como la promoción de su salud.



incluye[®] sin límites



El “Proyecto Incluye Sin Límites” tiene por fin último la **prevención de problemas de salud mental y/o adicciones**, con perspectiva de género, a través de la práctica deportiva, desde un modelo de salud comunitaria.

Implicando en ello a las personas y entidades referentes del sistema socio comunitario y deportivo (organizaciones locales, padres y madres de familia, líderes comunitarios y otros factores relevantes) para fortalecer el impacto y la sostenibilidad de este.



incluye[®]
sin límites



Tratará de crear **espacios de encuentro** donde jóvenes con y sin discapacidad participen juntos/as en actividades deportivas adaptadas, talleres de sensibilización y grupos de apoyo mutuo.

En estos espacios los/as jóvenes con discapacidad asumirán un rol **protagonista**, actuando como mentores y **referentes positivos** para sus iguales.



Principios del proyecto

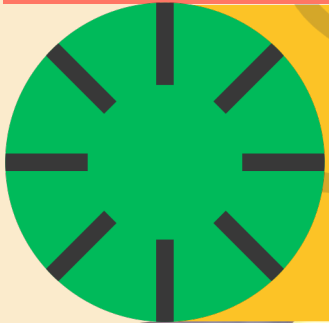
1

Inclusión, igualdad y atención a la diversidad



2

Enfoque integral



3

Perspectiva comunitaria para potenciar los **agentes colaboradores**

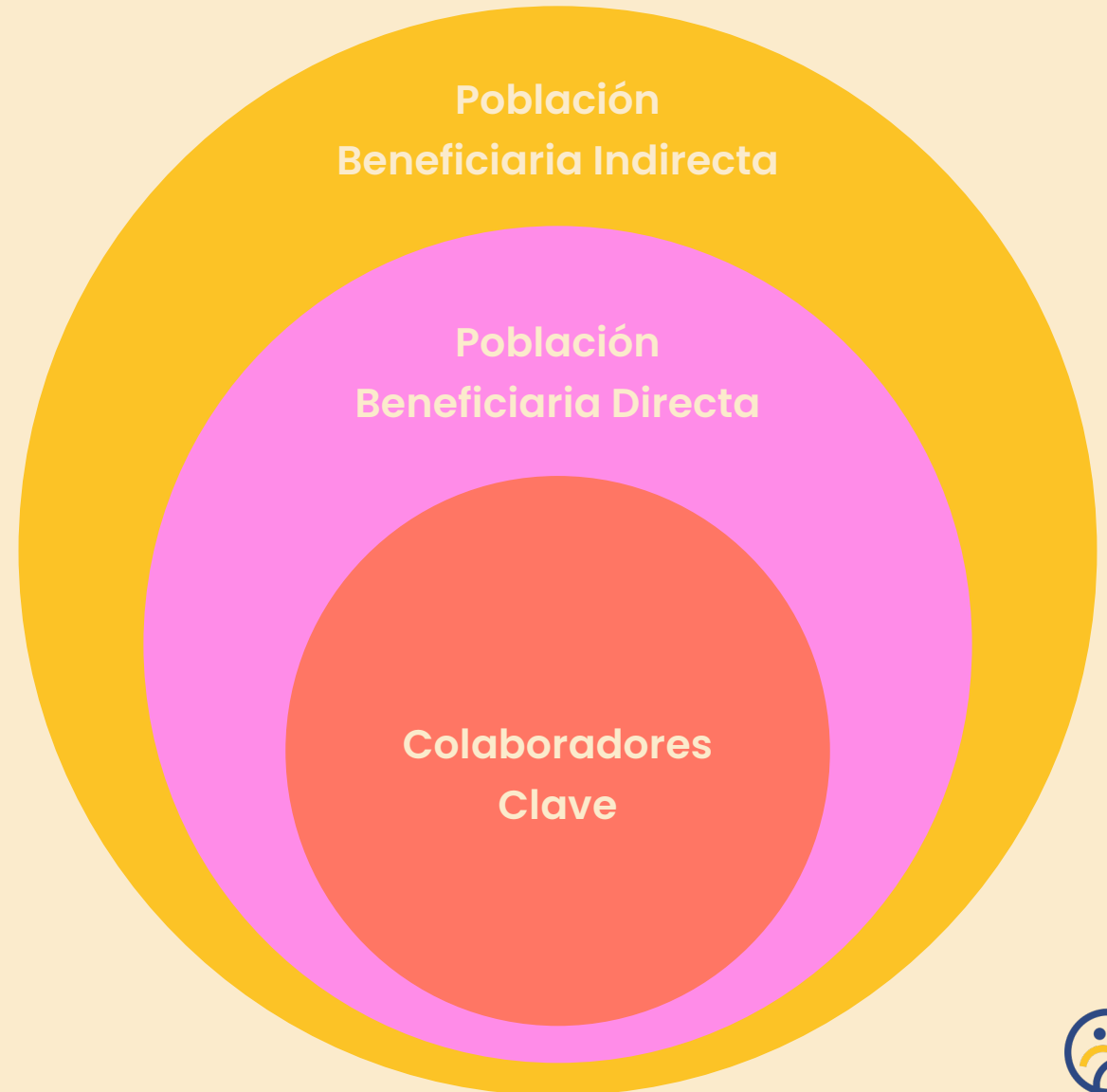


Población diana

El proyecto "Incluye Sin Límites" se dirige a una **población diversa**, con un enfoque principal en jóvenes con y sin discapacidad en las Islas Canarias:

Jóvenes entre 12 y 21 años, con especial atención a aquellos que presentan factores de riesgo que puedan generar dependencia o conductas adictivas

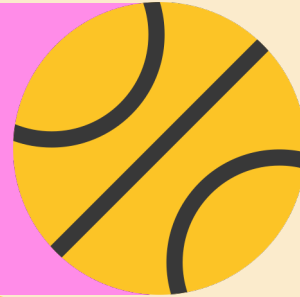
(consumo experimental, dificultades socioemocionales, escasa participación en actividades saludables, etc.)



Población diana



Población Beneficiaria Directa

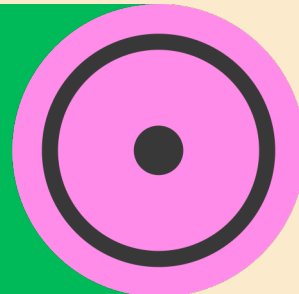


- Jóvenes con Capacidades Diversas
- Jóvenes sin Discapacidad
- Sociedad Canaria en general

Población Beneficiaria Indirecta

- Familias
- Comunidad Educativa
- Comunidad Deportiva

Colaboradores Clave



- Instituciones Públicas
- Entidades Deportivas
- Centros Educativos
- Organizaciones de Salud Mental y Discapacidad
- Sector Privado

Temporalización



Objetivos del proyecto

1

Coordinar institucionalmente, sumar y optimizar recursos de los diferentes niveles administrativos estableciendo alianzas y compromisos para favorecer el impacto de las actuaciones de este proyecto.

3

Elaboración de material que favorezca la difusión de buenas prácticas y recursos formativos relacionados con la actividad deportiva del baloncesto, en población con discapacidad, desde una perspectiva de igualdad de género, como herramienta de inclusión social y adquisición de hábitos de vida saludables y plataformas digitales que amplíen su alcance.

5

Informar a la población diana, así como a la población en general de las actuaciones y contenidos metodológicos del proyecto para fomentar un estilo de vida saludable y promocionar la salud mental.

2

Impulsar la participación activa de las federaciones deportivas canarias y la implementación de acciones que tengan por objetivo la atención y protección de las personas con discapacidad, así como coordinar líneas de actuación, sumar y optimizar recursos de los diferentes niveles deportivos (federaciones, clubes y asociaciones deportivas) estableciendo alianzas y compromisos para favorecer el impacto de las actuaciones de este proyecto.

4

Desarrollar acciones, eventos y encuentros en la educación formal y no formal que faciliten la práctica de deporte inclusivo, con perspectiva de género, como factor de protección frente al consumo de drogas y otras conductas que generan dependencia desde el modelo de adquisición de competencias sociales y ciudadanas.

Objetivos del proyecto

6

Identificar situaciones de riesgo y facilitar el acceso a recursos de apoyo en el ámbito de las adicciones, a través de estrategias basadas en la práctica deportiva con perspectiva de género, aprovechando la cercanía y la confianza que se genera en este contexto (Ministerio de Sanidad, 2021).

8

Desarrollar estrategias innovadoras basadas en el apoyo entre iguales y programas de mentoría, que integren una perspectiva de género, llevada a cabo por jóvenes con discapacidad a otros menores o jóvenes, con o sin discapacidad.

10

Promover la investigación y la evaluación rigurosa del impacto del proyecto y de las intervenciones basadas en el deporte inclusivo como herramienta de prevención de adicciones y promoción de la salud mental, desde una perspectiva de igualdad de género, con el fin de generar evidencia que permita optimizar y extender este tipo de programas.

7

Generar redes de apoyo natural en colaboración con las entidades sociosanitarias y socio comunitarias del sistema deportivo.

9

Sensibilizar y concienciar a toda la población menor de edad y joven de Canarias, con discapacidad, a sus familias y a la juventud canaria en general, integrando la perspectiva de igualdad entre hombres y mujeres, sobre la adquisición de hábitos de vida saludables a través de la visibilización de población con discapacidad referente como modelos de superación y resiliencia.

11

Evaluar el impacto del proyecto y recoger aprendizajes para su mejora continua.

incluye[®] sin límites

En referencia a la prevención en este proyecto las actitudes y conductas, en todas las acciones, se configuran con el prefijo **PRO-**, con su significado de, “**delante de**”, “**hacia delante**”, “**en favor de**”, “**partidario de**” y sus actuaciones desde los verbos de acción como un ejercicio activo de ciudadanía y de promoción de la salud mental en positivo.

PROCOMÚN

PRODUCIR

PROTEGER PARA PROTEGER

PROMOCIONAR

PROTAGONIZAR

PROSUMIR

PROBAR





LÍNEAS DE ACTUACIÓN

ACCIONES

Aliar y Comprometer

PROCOMÚN

Construir y Colaborar

PRODUCIR

PROMOCIONAR

PROTEJER PARA PROTEGER

Concienciar y Visibilizar

PROTAGONIZAR

PROSUMIR

Evaluar

PROBAR

LÍNEA DE ACTUACIÓN

Aliar y comprometer



La línea de actuación Aliar-Comprometer tratará de **crear una red que aúne y alinee a todos aquellos recursos implicados en la prevención de conductas de riesgo que generan dependencia y promoción de la salud**, en y desde el deporte, priorizando a las personas jóvenes con alguna disminución funcional, entidades, instituciones y agentes sociales tanto del sistema socio comunitario como del sistema deportivo.

PROCOMÚN

1. Identificación y contacto con instituciones clave en los ámbitos educativo, deportivo y socio- sanitario (ENLS y sus federaciones referentes), organización de reuniones de presentación del proyecto y formalización de acuerdos de colaboración.
2. Establecimiento de un grupo motor de coordinación con representantes de federaciones deportivas y entidades socio comunitarias para favorecer el desarrollo de las acciones del proyecto.
3. Diseño y desarrollo de un plan de acción conjunto y temporalizado para la implementación del proyecto.



Construir y colaborar

Se trata de **elaborar de manera colaborativa material y recursos metodológicos que apoyen y faciliten**, no solo la consecución de los objetivos de este proyecto, sino que convierta en un legado que posibilite el trabajo de prevención en el uso de drogas y otras conductas que generan dependencia, en y desde el baloncesto, transferible a otras especialidades deportivas, tanto para personas jóvenes con problemas de disminución funcional como para toda la juventud, con contenidos, actividades, talleres, etc. que se desarrollan tanto en la educación formal como en la no formal.

Material que favorezca la difusión de buenas prácticas y recursos metodológicos relacionados con la actividad deportiva del baloncesto, en población con discapacidad, como herramienta de inclusión social y adquisición de hábitos de vida saludables y plataformas digitales que amplíen su alcance.





CONSTRUIR Y COLABORAR

PRODUCIR

1. Identificación y localización de buenas prácticas en deporte inclusivo y prevención de adicciones.
2. Elaboración una Guía “ Incluye sin límites” de Buenas prácticas (BBPP).
3. Diseño una plataforma online de para el alojamiento de Guía “ Incluye sin límites”

PROTEJER PARA PROTEGER

1. Promoción del acceso y uso de recursos y materiales de atención y prevención de uso de drogas y otras adicciones a todos los componentes del sistema socio-deportivo que participen en el proyecto.
2. Generación de redes operativas para la prevención y promoción de la salud entre el sistema sociosanitario y el sistema deportivo.

CONSTRUIR Y COLABORAR

PROMOCIONAR

1. Generación de eventos socio-deportivos “inclusivos” a nivel comunitario “en” y “desde” el baloncesto con actuaciones de prevención de conductas de riesgo y promoción de la salud. Eventos y encuentros “Sin Límites”.
2. Celebración de una jornada sobre deporte inclusivo y prevención de adicciones. Jornada “Sin límites: ni distintos ni diferentes”.



LÍNEA DE ACTUACIÓN

Concienciar y visualizar

Esta actuación está centrada en el concepto de **protagonismo activo de los jóvenes con discapacidad o sin ella** localizados, con potencial para ser agentes de cambio y líderes dentro de sus comunidades. Se tratará de promover la visibilidad de los jóvenes elegidos como protagonistas, situándolos como modelos a seguir y ejemplos de éxito, desafiando estereotipos y demostrando sus habilidades y capacidades.

Estos mentores o "**protagonistas**" serán activos que **generarán cambios positivos en sus comunidades** al promover la concienciación sobre la discapacidad, la prevención de conductas de riesgo y la promoción de hábitos de vida saludables.



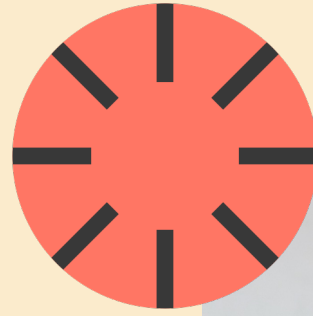
CONCIENCIAR Y VISUALIZAR

PROTAGONIZAR

1. Identificación y selección de personas jóvenes con potencial para ser mentores en prevención de adicciones y promoción de la salud.

PROSUMIR

1. Desarrollo una campaña de comunicación multiplataforma (redes sociales, medios tradicionales, espacios públicos) en referencia a los objetivos del proyecto " Campaña Incluye Sin Límites"
2. Creación de contenido gráfico atractivo y accesible (infografías, vídeos, podcast).



Evaluar



La línea de actuación "Evaluar" es fundamental para asegurar la **efectividad y la mejora continua del proyecto**. A través de una evaluación rigurosa y sistemática, se pueden obtener **aprendizajes valiosos** que no solo optimicen el programa actual, sino que también generen evidencia para extender y replicar este tipo de intervenciones en otras comunidades.

Promoviendo la investigación y el análisis crítico, se contribuye al conocimiento global y se asegura que las intervenciones basadas en el deporte inclusivo sigan siendo una herramienta eficaz para la prevención de adicciones y la promoción de la salud mental.

PROBAR

1. Diseño de un sistema de indicadores cuantitativos y cualitativos para evaluar el proyecto
2. Realización de evaluaciones periódicas con todos los agentes implicados.
3. Utilización de instrumentos de medición de impacto de acciones y la eficacia de las intervenciones.



incluye
sin límites



Federación
Canaria de
Baloncesto



Gobierno
de Canarias



Servicio
Canario de la Salud



canariaSaludable.org

www.incluyesinlimites.es