

Nota: Esta ficha debes subirla en el formulario de la web del Encuentro en el apartado: **Ficheros adjuntos/evidencias**,

<https://buenaspracticas.plenainclusion.org/add-practice>

[Emplea la extensión de los apartados que consideres, pero ten en cuenta que el documento no puede superar las 6 páginas]

Objetivos de la práctica

Título: Cuidar el mundo y cuidarnos: ODS con sentido y en lectura fácil

La Estrategia Estatal de Desinstitucionalización a nivel nacional nos habla de que uno de los principales cambios culturales necesarios para la desinstitucionalización es la participación de las personas en la toma de decisiones sobre su vida y su relación con el entorno comunitario. Este cambio pasa por el empoderamiento y la autodeterminación de las personas, por el fortalecimiento comunitario y la implicación de agentes del entorno y, por último, por realizar acciones de concienciación social. Asimismo, en Castilla y León, el Plan Estratégico para la Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad hace hincapié en el desarrollo de actuaciones que favorezcan su participación plena en la comunidad, con el objetivo de evitar situaciones de soledad y aislamiento.

En esta línea, el proyecto *Cuidar el mundo y cuidarnos: ODS con sentido y en lectura fácil* tiene como **principal objetivo** impulsar el liderazgo de las personas con discapacidad intelectual como agentes de cambio sostenible en su entorno y comunidad, con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) como guía.

Los objetivos específicos de esta buena práctica son:

- Promover la comprensión y el compromiso con los ODS por parte de personas con discapacidad intelectual, utilizando la lectura fácil como herramienta.
- Fortalecer alianzas con aliados del entorno para favorecer la vida en comunidad de las personas con discapacidad intelectual.
- Fomentar el envejecimiento activo y el bienestar a través de experiencias sensoriales y significativas.
- Promover acciones impulsadas por personas con discapacidad intelectual que tengan impacto en la comunidad.

Desarrollo de la práctica

[fases de la puesta en marcha y desarrollo, señalando los recursos utilizados, las actuaciones realizadas, los contratiempos y dificultades surgidas durante el proceso de implantación, las lecciones aprendidas y el sistema de evaluación. Evidencia visual (fotografías/videos)]

Nota: Poner aquí los enlaces para acceder a su visualización.

Este proyecto integra dos acciones clave que integran la capacitación en los ODS a personas con discapacidad intelectual para fomentar alianzas con la comunidad. En ambas acciones, se ha contado con la colaboración del PRAE (PROpuestas Ambientales y Educativas de la Junta de Castilla y León) y otros agentes de la comunidad. A continuación, se describe cada una de ellas:

1. **Activistas por los ODS.** Se trata de un programa de capacitación para personas con discapacidad intelectual centrado en los ODS y la Agenda 2030, con el objetivo de convertir a los participantes en agentes activos del cambio en sus entornos. Esta formación se desarrolló en 2024 de forma mixta, combinando sesiones online con encuentros presenciales.

En la primera fase del proyecto, se crearon nueve equipos en nueve entidades de Plena inclusión Castilla y León, que se formaron en siete sesiones con vídeos, infografías y tareas semanales. Estas sesiones fueron impartidas por Plena inclusión Castilla y León y por educadoras ambientales del PRAE. En estas sesiones se explicó qué son los ODS, qué es la incidencia, cómo ser activista y hacer microproyectos.

En la segunda fase del proyecto, cada equipo eligió trabajar un ODS y desarrolló un microproyecto, en colaboración con otros agentes comunitarios (residencia de personas mayores, Hospital Santiago Apóstol, centros educativos y ONGD locales), con el objetivo de empoderar a los participantes como líderes del cambio en sus comunidades y generando un impacto en el entorno.

Para finalizar, hubo un encuentro presencial, donde los y las participantes expusieron sus microproyectos, los resultados obtenidos hasta ese momento y los resultados que esperan obtener en el futuro.

2. **Aromas que cuidan.** En la línea de la acción anterior, quisimos realizar un taller centrado en los aromas y los ODS, concretándolo en personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. Se trata de un taller que combina el aprendizaje y la comprensión de los ODS con el desarrollo del bienestar y memoria a través de plantas aromáticas y medicinales para personas con discapacidad intelectual en proceso de envejecimiento. Además de trabajar la memoria a través de estímulos olfativos, este proyecto conecta el conocimiento y preservación de los cuidados tradicionales con los ODS, en un entorno natural que favorece el bienestar emocional. En este caso, además de colaborar con el PRAE, también se ha trabajado en conjunto con el Centro de Interpretación de la Lavanda, en Tiedra.

Este proyecto se ha desarrollado en cinco sesiones celebradas en octubre, el mes del envejecimiento. A lo largo de esas diferentes sesiones, se han introducido de forma teórico-práctica los ODS y su relación con las plantas aromáticas, combinando las explicaciones fáciles, y con estructuras simples y cortas, con actividades prácticas que ayuden a fijar los contenidos. Además, se ha complementado esta actividad con

una salida al Centro de Interpretación de la Lavanda en Tiedra, referente de las plantas aromáticas en la comunidad.

Como resultado, los y las participantes han podido conocer y comprender mejor el significado y el impacto de los ODS, así como elaborar productos de aromaterapia gracias a los conocimientos adquiridos en el taller, fortaleciendo así la memoria y la autoestima.

En este proyecto, la colaboración con otros agentes y generación de sinergias con recursos de la comunidad ha sido clave para la construcción y el éxito del proyecto. En ambas acciones, para la comprensión de los contenidos teóricos de este curso, se ha utilizado la lectura fácil como método para asegurar la comprensión de estos. Desde la Federación se ha adaptado la guía de la acción "Aromas que cuidan", donde se relaciona el contenido de las diferentes actividades y talleres con los ODS, explicando y asegurando la comprensión de estos. Por otra parte, a la hora de exponer contenidos de la actividad "Activistas de los ODS" se han seguido pautas de lectura fácil y accesibilidad cognitiva.

Dificultades: una de las principales dificultades detectadas durante el desarrollo del proyecto ha sido garantizar la accesibilidad digital de los contenidos y herramientas utilizadas, especialmente en zonas rurales o con escasa conectividad. A esto se suma la necesidad de una mayor coordinación entre entidades y agentes locales, que en algunos casos contaban con diferentes niveles de implicación o recursos. Estas barreras, lejos de frenar el proceso, se han convertido en una oportunidad de aprendizaje: han permitido identificar necesidades reales del territorio, reforzar el trabajo en red y fomentar soluciones compartidas que promuevan los ODS. Así, el proyecto ha avanzado no solo en sus objetivos iniciales, sino también en la creación de una base más sólida para futuras acciones comunitarias inclusivas y sostenibles.

Lecciones aprendidas: uno de los aprendizajes clave ha sido la importancia de combinar herramientas tecnológicas con espacios presenciales, adaptando cada formato a las necesidades y características del grupo. La formación online de "Activistas por los ODS" ha supuesto un avance y acercamiento, especialmente con las personas más jóvenes con discapacidad intelectual, quienes aún, a pesar de necesitar apoyos específicos para la participación digital, han constatado el valor de introducir el uso de las tecnologías de manera gradual, accesible y adaptada, como vía para reducir la brecha digital y fomentar su participación activa en la sociedad.

Por otro lado, con las personas mayores, la presencialidad ha resultado ser una auténtica fortaleza: no solo mejora el aprendizaje y la comprensión de los contenidos, sino que también favorece las relaciones sociales, la autoestima y el bienestar emocional. La combinación de ambos enfoques ha enriquecido el proyecto, permitiendo una participación más diversa e inclusiva.

Por otra parte, la experiencia de este proyecto evidencia la importancia de incluir la accesibilidad cognitiva como una pata para garantizar la participación consciente y activa de las personas con discapacidad intelectual. Cuando los materiales están adaptados a lectura fácil y las sesiones de formación tienen en cuenta pautas como adaptar los tiempos, el ritmo del lenguaje, el vocabulario y el propio proceso o estructura, el éxito de los mismos es palpable.

Respecto a la evaluación, se han elaborado cuestionarios de evaluación con el objetivo de recoger datos y evidencias sobre el impacto del proyecto que detallamos en otro apartado.

Método empleado para la puesta en marcha

Para la puesta en marcha de este proyecto, se destacan las siguientes metodologías:

- Enfoque vivencial, sensorial y con una apuesta por el desarrollo comunitario.
- Trabajo en red entre diferentes entidades de discapacidad intelectual y agentes de la comunidad (PRAE, Centro de interpretación de la lavanda, ONGD locales...).
- Formación mixta: Combinación de formación online con experiencias presenciales en la naturaleza.
- Implicación de las personas con discapacidad intelectual en las diferentes fases del proyecto.
- Adaptación de documentación a lectura fácil según la norma UNE [153101:2018](#) EX, siguiendo las pautas tanto en el proceso de adaptación, como en la validación llevada a cabo por personas con discapacidad intelectual.
- Sistemática: Para la realización de este proyecto se ha hecho una planificación en base a los objetivos que se ha cumplido y evaluado de forma rigurosa.

Principales resultados obtenidos.

[incluir evidencia documental/vídeo]

Nota: Para presentar las evidencias y los vídeos si se estima necesario, debes incluir aquí los enlaces de acceso.

En ningún caso debes subir documentos en word o pdf sobre las evidencias, sino colocar en este apartado los enlaces donde poder acceder a las mismas.

- Se ha capacitado en Sostenibilidad y ODS a 70 personas (36 hombres y 34 mujeres) de 10 entidades de 5 provincias de Castilla y León
- Se han desarrollado 9 microproyectos en 9 entidades de Plena inclusión Castilla y León
- Se han generado cuatro alianzas con organizaciones externas a nuestro movimiento asociativo: PRAE, Amnistía Internacional, Banco de Alimentos de Palencia y Tiedra de Lavanda.
- Mejora del bienestar emocional, la memoria y la autoestima de los participantes en proceso de envejecimiento, tal y como refleja la encuesta de satisfacción con una media de 4 sobre 4. Las personas participantes destacan la importancia de aprender

a través de la experiencia. También ha mejorado el empoderamiento y participación activa de las personas con discapacidad intelectual tal y como podemos constatar con el desarrollo de 27 acciones (12 acciones de sensibilización, 15 de voluntariado). Es estas acciones han participado un total de 530 personas (313 hombres y 217 mujeres), aumentando la conciencia ambiental

- Este proyecto continuará en 2025 con al menos siete acciones de capacitación, más acciones en pro de la sostenibilidad y generando más alianzas con el entorno.

Enlaces visuales:

- Guía Qué son los ODS
<https://www.plenainclusioncyl.org/actualidad/documento/ods-y-envejecimiento/2754>

Redes Sociales:

- [Aromas que cuidan](#)
- [Álbum en instagram: Aromas que cuidan](#)
- [Activistas por los ODS](#)
- [Álbum de fotos: Activistas por los ODS](#)

Aspectos del trabajo que pueden ser relevantes para el tercer sector

Esta buena práctica pone de relieve aspectos clave para el trabajo del tercer sector, como la apuesta por la accesibilidad cognitiva en temáticas complejas —como los ODS—, asegurando que todas las personas, independientemente de su nivel de comprensión, puedan participar en la construcción de un futuro más justo y sostenible. La metodología empleada combina digitalización, sostenibilidad y los cuidados desde un enfoque inclusivo que promueve el empoderamiento real de las personas con discapacidad intelectual, situándolas como protagonistas activas del cambio. Todo ello se sostiene sobre la creación de redes de apoyo y alianzas comunitarias sólidas, que favorecen un modelo de intervención más colaborativo, sensible al entorno y adaptado a las necesidades locales. Una experiencia que, sin duda, ofrece aprendizajes transferibles a otros contextos del tercer sector comprometidos con la transformación social.

Conclusiones

¿En qué medida la práctica ha tenido impacto en la vida de las personas y ha contribuido al cumplimiento de la misión de la organización y la del Movimiento Asociativo?

Para las personas con discapacidad intelectual:

- **Empoderamiento:** En primer lugar, esta buena práctica demuestra que cuando se emplean **metodologías inclusivas** que combinan sostenibilidad, digitalización y cuidados, se favorece el empoderamiento real de las personas con discapacidad

intelectual. A través de experiencias accesibles y significativas, las personas participantes no solo adquieren conocimientos y se forman en diferentes ámbitos, sino que se convierten en agentes activos de transformación en sus comunidades.

- **Formación:** Este proyecto ha conseguido que las personas con discapacidad intelectual tengan una mayor comprensión y conocimiento de los ODS y se hayan formado en su aplicación.
- **Implicación:** Gracias a este proyecto, las personas con discapacidad intelectual intervienen en la realidad de sus ciudades y pueblos, visibilizándose como un agente activo en ellas que colabora con diferentes entidades y agentes de sus lugares.
- **Mejora de la autoestima:** Un mayor conocimiento y un papel más activo en la sociedad provoca que las personas con discapacidad intelectual tengan un mejor concepto de sí mismas, lo que les empuja a seguir participando de forma activa en sus comunidades.

Para las entidades:

- **Implicación con los ODS.** Integrar los ODS en las acciones de las entidades de discapacidad intelectual permite visibilizar a las propias personas como agentes de cambio y no solo como beneficiarias. Además, fortalece alianzas y mejora la coherencia entre políticas y acciones sociales y ambientales para construir una sociedad más equitativa, sin dejar a nadie atrás.
- **Nuevas miradas.** Trabajar los ODS ofrece a las entidades de discapacidad una nueva mirada más global, conectada con los grandes retos del mundo. Les permite innovar, ampliar su impacto y alinear sus acciones con valores como la sostenibilidad, la igualdad y la justicia social.
- **Uso de metodologías inclusivas.** Aporta a las entidades de discapacidad una visión más participativa y transformadora, favorece la toma de decisiones compartida, impulsa la diversidad de voces y fortalece el papel activo de las personas con discapacidad en la construcción de un futuro sostenible.

Para el movimiento asociativo.

- **Avanzar en el rol de contribución.** Se pone en valor el papel esencial que desempeñan las entidades de discapacidad intelectual en la creación de redes de apoyo y alianzas comunitarias en el éxito de los proyectos del tercer sector. La implicación de agentes locales, entidades sociales y recursos del entorno permite construir iniciativas más sólidas, sostenibles y con mayor impacto social, consolidando una forma de trabajo colaborativa y adaptada a las realidades del territorio.
- **Avanzar en accesibilidad cognitiva.** Esta experiencia reafirma que la accesibilidad cognitiva no es un complemento, sino un pilar fundamental para garantizar la participación plena y efectiva de todas las personas. Aplicar la lectura fácil y otros recursos de accesibilidad en temas complejos como los ODS no solo abre puertas, sino que transforma la forma en que entendemos la inclusión y la ciudadanía activa, ya que otros agentes externos al movimiento asociativo la conocen y ven su utilidad.