

6

HISTORIAS INCLUSIVAS

CAPÍTULO 6 - LA RESILIENCIA
GUÍA DEL ALUMNO

Lía nació en Australia pero muy pronto vino a vivir a España. Practica atletismo desde los 12 años.

Ha ido perdiendo la vista progresivamente debido a una retinosis pigmentaria. Hace cuatro años empezó a correr con guía y desde el 2015 pasó a la categoría de ciegos totales.

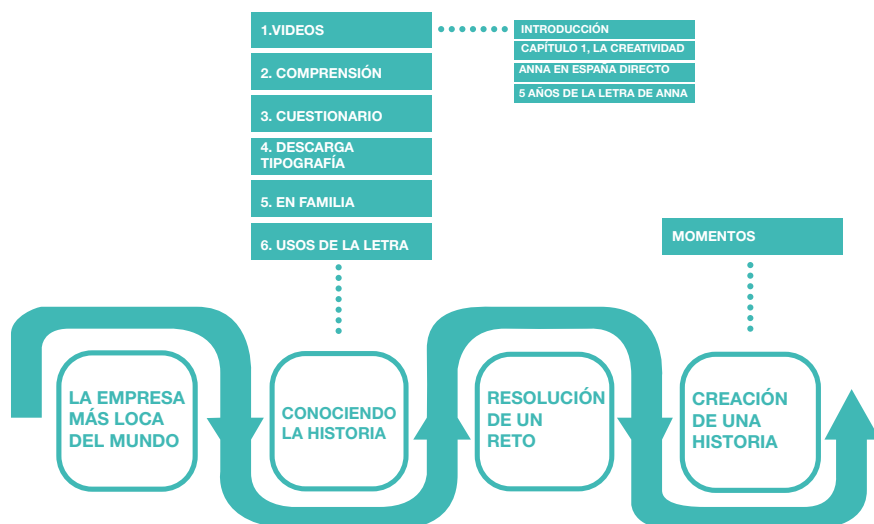
A pesar de todo, nada le ha impedido seguir con su pasión, el atletismo.

Lía es un ejemplo vivo de la resiliencia: la capacidad humana de sobreponerse a las adversidades y decidir tu vida.

Su lema son las palabras de Roosevelt: Haz lo que puedas, con lo que tengas, allí donde estés.

Actualmente es la campeona de España de los 100 y 200 metros en atletismo adaptado, acaba de ganar la medalla de oro de los 200 m en el campeonato de Europa y está entre las mejores del mundo.

1.- La serie “La empresa más loca del mundo”



Se trata de una serie de 13 capítulos que se difunden a través de distintas redes sociales con los siguientes protagonistas:

Anna Vives ya dio muestras de que no tiene límites, siendo la primera joven “Down” en crear una tipografía que se utiliza en todo el mundo. Inspiradora del libro “Si crees en mí te sorprenderé”, es la jefa de diseño de La empresa más loca del mundo y no se le escapa ni un solo detalle.



Joan Robots padece ataxia, una enfermedad degenerativa que reduce el cuerpo y la cabeza. Lo que no puede disminuir es su gran fantasía y su corazón. Su sobrenombre le viene por su talento por convertir la chatarra en maravillosos robots.

Lia hace honor a su nombre, y la “líá” cada vez que tiene una idea loca en la cabeza. Ciega de nacimiento, no le va a impedir ser una “Crack” del atletismo. Su ambición en las carreras contagia al resto de La empresa más loca del mundo cada vez que se proponen una meta “imposible”. ¡No hay quién la pare!

Quim, padece el síndrome de Joubert, el cual le ocasiona dificultades motoras y de visión. Eso no le ha impedido lanzarse al sueño de ser actor y llevar su entusiasmo de vivir a los demás. Dentro de La empresa más loca del mundo realizará la obra más importante de su vida, actuando en un escenario que es el mundo entero.

Ares Teixidó, la reportera del grupo. Ayudará a los chicos en sus misiones imposibles. Con sus preguntas descubriremos bonitas historias.

Bella, la mascota del grupo, es el sexto componente de La empresa más loca del mundo. Siempre está bien alerta y atenta a todos ellos.

Francesc Miralles, la mente literaria de La empresa más loca del Mundo. En cada capítulo nos hará reflexionar sobre una temática.



2.- CONOCIENDO LA HISTORIA



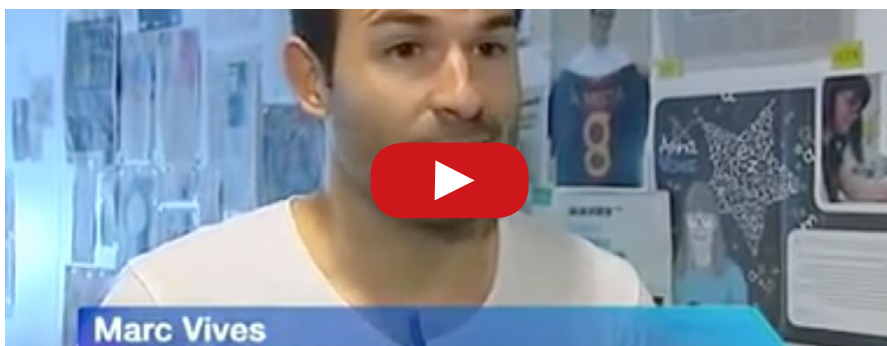
Comprensión de la historia y actividades relacionadas:

Lia nació en Australia un 22 de julio del 1995, pero toda su infancia ha vivido en Burgos donde comenzó su afición con el atletismo compaginándolo con sus estudios. Una vez terminado el último curso de bachillerato decidió comenzar el grado en Fisioterapia en la Escuela Universitaria de Fisioterapia de la ONCE, lo que le llevó a trasladarse a Madrid donde reside y entrena actualmente.

Lia entrena junto a su otra “mitad” su guía David Alonso, también deportista de élite. David nació en Madrid el 8 de agosto de 1991 y como él mismo dice “el deporte siempre ha formado parte de mi vida desde bien pequeño”. Es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Alcalá de Henares, especializándose en alto rendimiento deportivo y salud. En la actualidad, David es entrenador personal y asesor sobre running.

2.1.- Mira el video introductorio de la historia inclusiva número seis.

Te ayudará a conocer la historia de Lia y las actividades y retos que te proponemos que lleves a la práctica en esta Unidad.



2.2.- Mira el video del capítulo “La Resiliencia” de la Empresa más loca del mundo.



2.3.-Mira los siguientes videos sobre Lía preparándose y compitiendo.



Reportaje de Lía preparándose para sus primeros JJOO en Río 2016.



Lía en Río 200m, acaba última

Palmarés:

- 4º - 4x100 m en los Juegos Paralímpicos Río 2016
- Participación 100 y 200 m en los Juegos Olímpicos de Río 2016
- Récord de España en 4x100 m
- Oro en Campeonato de España en 100 y 200 m
- Oro en el campeonato de Europa de los 200 m 2018

2.4.- Lee el siguiente texto: Las mil bombillas de Edison

En este texto, Francesc Miralles nos invita a reflexionar sobre la resiliencia a partir de su conocimiento de la Historia de Anna:

Como un reto personal, cada día iba al despacho a hacer mecanografía, ahora ya sabía qué significaba aquella palabra.

Se trataba de copiar las cifras y las letras que aparecían en la pantalla con el mínimo posible de errores.

*El primer día hice 98 errores.
Dos semanas más tarde, 44.
Un mes y medio después, 30.
Tardé cinco meses a hacer 0 errores.*

Recuerdo con gran emoción aquel día. Julen, que me ayudaba cada día, no estaba, pero yo no podía esperar a hablar con él, así que le escribí en un post-it en su ordenador: Julen, 0 errores Restaurante.

De vez en cuando vamos a restaurantes a celebrar cosas, y para mí era muy importante ver aquel 0 al contador de errores.

Cuando se lo dije al día siguiente, me respondió emocionado:

-Estoy muy orgulloso de ti. Has aprendido muchísimo, pero te diré una cosa. Para mí, lo que es más importante no es este cero que has conseguido en el contador.

-Ah no? -pregunté sorprendida-. ¿Qué es lo importante?

-Lo que es importante es que no te desanimaste durante todos estos meses cuando hacías errores. Esto tiene más valor que lo que conseguiste ayer.

Julen se estuvo un rato pensativo antes de añadir:

-¿Sabes cuántas bombillas quemó Edison antes de conseguir que hicieran luz?

-No lo sé.

-Mil. Y a veces sus fracasos le hacían quedar en ridículo delante de todos. Citaba a periodistas para demostrar que había encontrado el filamento perfecto para una bombilla que iluminara, pero se le derretía en el momento de encenderla.

-Debía enfadarse mucho, -comenté.

-Pues no, porque Edison era un hombre paciente. Antes de inventar las bombillas que ahora ves por todas partes, trabajó durante 800 días y 800 noches -explicó con pasión-. El gran problema era encontrar un filamento que se encendiera pero que no se quemara al instante. Para encontrar el material perfecto probó 6.000 fibras diferentes: vegetales, animales ... Estaba tan desesperado que llegó a probarlo con el pelo de la barba de un colaborador.

-¿Y qué pasó?

-Fracasó, como había pasado con todos los otros intentos. O no se encendía bien o se quemaba enseguida. Un día, un colaborador preguntó a Edison si no se desanimaba ante tantos fracasos. Y ¿sabes qué le respondió?

Hice que no con la cabeza.

Los ojos de Julen brillaron cuando dijo:

-¿Fracasos? No sé de qué me hablas. En cada descubrimiento me entero de un motivo por el que una bombilla no funciona. Ahora ya conozco mil maneras de cómo no se debe hacer una bombilla

-Me parece una respuesta genial.

-Lo es. Y el éxito al final llegó, como te pasó a ti ayer. Una noche de 1879, Edison encendió una bombilla ante tres mil personas y brilló durante cuarenta y ocho horas.

Qué gran ejemplo: los problemas pequeños hay que convertirlos en soluciones rápidas.

2.5.- Valores

•Después de haber visto el video del tercer capítulo de la serie 'La empresa más loca del mundo' ¿Cuál crees que es el mensaje que pretende lanzar el capítulo?

•A continuación cierra los ojos y escribe. ¿Cuál es el talento principal de Lia? ¿Qué sabes hacer tú con los ojos cerrados? ¿Qué no sabrías hacer tú con los ojos cerrados? Define en una palabra la función que hace David para Lia.

•Piensa en alguna situación en la que algo que tenías que hacer no te salía bien. ¿Te rendiste? ¿Lo conseguiste? ¿Cuántos intentos hiciste para conseguirlo? Reuniros en pequeño grupo, y compartid lo que habéis pensado: la dificultad que tuvisteis que superar y el número de intentos para conseguirlo. En casa podéis hacer la misma actividad con vuestra familia.

•Después de haber visto los videos sobre Lía y leído el texto de Francesc Miralles. De saber que Lia acabó última en Río pero es la flamante actual campeona de Europa de los 200 metros. Francesc Miralles nos cuenta que Edison tuvo que probar 1.000 materiales diferentes para conseguir que los

filamentos de sus bombillas no se quemaran ¿crees que tú tienes la misma capacidad que ellos? ¿La consideras importante? ¿Qué deberías hacer para conseguir tu mayor capacidad?

•¿Te atreves a definir la palabra ‘resiliencia’? Comparte la definición con tus compañeros, primero en pequeño grupo y a continuación poned en común vuestras definiciones con el grupo clase.

2.7.- Cuestionario

1 ¿Qué ha estudiado Lía?

- a- Secretariado
- b- Fisioterapia
- c- Magisterio de Educación Infantil

2 ¿Cuál es el mejor resultado deportivo de Lía?

- a- Medalla de oro en los JJOO de Río de Janeiro 2016
- b- Medalla de oro en los campeonatos de España de 100 y 200 m
- c- Medalla de oro en los campeonatos de Europa de Berlín 2018

3 ¿Cómo se guía una persona ciega en las carreras?

- a- Con la ayuda de un guía que corre a su lado
- b- Con la ayuda de un guía que la orienta desde la distancia
- c- Corren solas porque ya saben orientarse

4 ¿Cómo se guía una persona ciega en un cruce con semáforo?

- a- Por el relieve del suelo
- b- Escuchan a las personas que van a cruzar
- c- Por señales acústicas del propio semáforo

5 Las personas ciegas tienen como sistema de lectura el Braille. ¿Quién lo inventó?

- a- La ONU
- b- La ONCE
- c- Louise Braille

6 ¿Qué sentido o sentidos utilizan las personas ciegas para leer?

- a- El oído
- b- El tacto.
- c- El olfato

7 ¿Consideraba Edison que fracasaba cada vez que probaba un nuevo filamento para su bombilla y se quemaba?

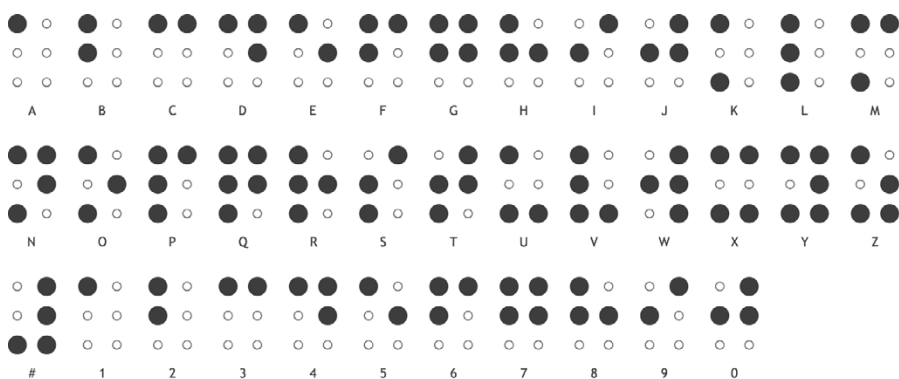
- a- Sí, ya que la prensa y curiosos a los que convocaba no confiaban en él
- b- No, ya que en cada prueba aprendía un motivo por el que la bombilla no funcionaba
- c- Le daba igual lo que sucediera

- 8 ¿Cómo llamarías a la capacidad para superar todas las dificultades para conseguir un objetivo importante?
- a- Solidaridad
 - b- Empatía
 - c- Resiliencia
- 9 Lia corre con un objeto que sirve para asegurar que ningún atleta vea nada. ¿Cómo se llama?
- a- Parches
 - b- Antifaz
 - c- Gafas tintadas
- 10 Lia va acompañada por la calle con un perro. ¿Cómo se les llama a los perros de las personas ciegas?
- a- Perro Lazarillo o Guía
 - b- Perro de emergencia
 - c- Perro amigo

3.- Resolución de un Reto

En este capítulo te proponemos un reto que tendrás que descifrar. Está escrito en **Braille**, un sistema de lectura y escritura táctil pensado para personas ciegas que fue inventado por el francés Louis Braille a mediados del siglo XIX cuando sólo tenía 15 años. Cada cajetín braille consta de seis puntos en un rectángulo de tres filas y dos columnas. Por cada cajetín una determinada combinación de estos puntos estará en relieve y permitirá la codificación.

ALFABETO BRAILLE



Descifra:

· · · · ·
· · · · ·
· · · · ·
· · · · ·
· · · · ·

Louis Braille se quedó ciego debido a un accidente durante su niñez mientras jugaba en el taller de su padre. Cuando tenía 13 años, el director de la escuela de ciegos y sordos de París donde estudiaba el joven Braille le pidió que probara un sistema de lecto-escritura táctil inventado por un militar llamado Charles Barbier para transmitir órdenes a puestos de avanzada sin tener necesidad de delatar la posición durante las noches.

Braille descubrió al cabo de un tiempo que el sistema era válido y lo reinventó utilizando un sistema de 8 puntos. Al cabo de unos años, él mismo lo simplificó dejándole en el sistema universalmente conocido y adoptado de 6 puntos. Desde 1825, año en que Louis Braille ideó su sistema de puntos en relieve, las personas ciegas han contado con una herramienta válida y eficaz para leer, escribir, componer o dedicarse a la informática.

El sistema braille no es un idioma, sino un alfabeto. Con el braille se pueden representar las letras, los signos de puntuación, los números, la grafía científica, los símbolos matemáticos, la música, etc. El braille consiste en celdas de seis puntos en relieve, organizados como una matriz de tres filas por dos columnas, que convencionalmente se numeran de arriba a abajo y de izquierda a derecha.

IMPORTANCIA DE NO CAER EN EL DESÁNIMO A PESAR DE LAS DIFICULTADES

Os proponemos un reto: hacer un recorrido por vuestro barrio con una antifaz junto a un Guía que os da la mano en todo momento (puede ser un compañero o compañera de clase. Después nos contaréis brevemente vuestra experiencia en el formato que mejor sirva a una persona ciega.

Cómo
escribir
en **Braille**

Escribe
tu nombre en
Braille



4.- Creación de una nueva historia inclusiva

¡Contad una historia!

La historia inclusiva de este capítulo es la narración de vuestra experiencia en el recorrido por vuestro barrio con una antifaz y un guía que velará por vuestra integridad física y al que podréis dar instrucciones o preguntar: qué habéis sentido, cómo os habéis sentido, dónde habéis estado, con quien habéis hablado... cómo valoráis la experiencia...

Momento 1:

Publicad en la plataforma

Sube a la plataforma la historia inclusiva de tu grupo para poder compartirla con otros compañeros.

Rellena estos campos:

- Título de la historia
- Una breve descripción de la ficha que anticipe su contenido
- Detalles del protagonista
- La historia
- Fotografías
- Audio
- Vídeo

TRADUCTOR
[Braille](#)

6

HISTORIAS INCLUSIVAS

CAPÍTULO 6- LA RESILIENCIA
GUÍA DEL ALUMNO