

Anexos

Anexo 1. Contrato de participación.

Contrato de colaboración y participación

En el presente documento se le propone a usted Dº/Dª..... colaborar y ser partícipe de la Investigación que se pretende realizar, "**Discapacidad intelectual, la repercusión del trabajo en un huerto ecológico en las condiciones de vida**". Como usuario de las viviendas de iniciación a la vida autónoma de Kairós, cooperativa de iniciativa social.

Con el consentimiento del siguiente contrato se compromete a formar parte activa de la investigación que se va a llevar a cabo, participando y colaborando con la realización de encuestas y/o entrevistas, referentes a la causa de la investigación.

El investigador se compromete a que los datos extraídos serán utilizados única y exclusivamente con fines investigadores y no se divulgará ningún dato personal de ningún tipo, preservando el anonimato de los investigados, cumpliendo con la normativa vigente, Ley Orgánica 15/1999, de protección de datos de carácter personal.

Asimismo el investigador compartirá, con aquellos participantes que estén interesados, el resultado de la investigación y la evolución resultante, desde el punto de partida al resultado final.

Atentamente,

Fdo(Investigador):

Adrián López-Tercero Delgado

Fdo(Participante):

Anexo 2. Modelo de entrevistas.

Entrevista al Usuario

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? ¿Se ha cumplido?
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
- ¿Has decidido lo que quieras plantar en el huerto?
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarias de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
¿Y antes de realizar dicha actividad?
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
- Si no trabajaras en el huerto, ¿Hay algún otro trabajo con las manos que te parecería útil?

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?
- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
¿Qué tal te llevas con ella?
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
¿Qué has hecho con ellos?

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
¿Es necesario que la utilicemos bien?
- ¿Conoces algún caso de alguien que no haya hecho buen uso de las herramientas?
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?

ENTREVISTA A LOS EDUCADORES

En relación a la autodeterminación

- En la actividad que se desarrolla con los usuarios de los pisos ¿Se fomenta el establecimiento de metas y objetivos personales?
¿Les explicabais cómo se hacía?
- ¿Esta actividad fomenta qué sean ellos quienes decidan qué quieren plantar o qué tarea quieren hacer dentro del huerto?
- Durante el proceso ¿ha mejorado su nivel de autonomía en cuanto al desarrollo de la actividad?
¿Crees que esto les puede ayudar en su vida cotidiana?

En relación al bienestar físico

- ¿La actividad reporta beneficios en cuanto a su alimentación? Es decir ¿comen más productos frescos, hortalizas y verduras, que antes?
- ¿Afecta positivamente a la forma física del usuario la realización de la actividad? Entendiendo por forma física, la capacidad para realizar la actividad en cuestión.
- Durante el transcurso de la actividad ¿Se han observado mejoras en la movilidad de los usuarios por el terreno del huerto?
- Previamente al trabajo en el huerto ¿Cuántas actividades físicas realizaban a lo largo de la semana? ¿Este aspecto se ha visto mejorado gracias al trabajo en el huerto?

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo afecta al bienestar emocional del usuario la realización de este trabajo? Teniendo en cuenta posibles factores como: reducción del estrés, satisfacción personal, seguridad, clima de trabajo.
- ¿Se motivaban unos usuarios a otros?
- ¿Crees que es importante que después del trabajo ellos contaran su experiencia de ese día?
¿Recibían refuerzo positivo?

En relación al bienestar material

- ¿Puede suponer una mejora económica el trabajo en el huerto para los usuarios?
- ¿Piensas que el trabajar en el huerto ha potenciado en ellos las ganas de trabajar?
- ¿Cómo puede ayudarles esta actividad en otro tipo de actividades profesionales? (Trabajo en grupo, cuidado de materiales, organización de tareas?)

Sobre las relaciones interpersonales

- ¿Cómo son las relaciones entre los distintos usuarios en el huerto?
¿Han aumentado o disminuido el número de interacciones con los compañeros?
¿Y con los educadores?
- En cuanto a las personas ajenas a la entidad (ni compañeros ni profesionales) ¿Se han creado nuevas relaciones con las personas que trabajan en los huertos?
¿Consideras que esas interacciones son positivas o negativas?

En relación al desarrollo personal

- ¿Ha mejorado el nivel de conocimiento de los usuarios acerca de la horticultura? ¿y acerca del instrumental?
- ¿Han adquirido conocimientos acerca de la ecología y su repercusión?
- ¿Han mejorado sus conocimientos sobre la alimentación sana y equilibrada?
- ¿Crees que han llevarán a su práctica diaria los aprendizajes que han tenido en el huerto?
- ¿De qué manera mediáis los conocimientos que iban adquiriendo?
- Se podrían realizar actividades con ellos que les ayudaran a interiorizar lo aprendido? (por ejemplo que contaran ellos su experiencia a otros grupos o a los colegios?)
- ¿Cómo de importante te ha parecido que este trabajo sea en gran medida práctico para el aprendizaje que han adquirido?
- ¿Te ha faltado algo en el proyecto que pudiera mejorar la organización o el trabajo con los usuarios?

ENTREVISTA A LA TRABAJADORA SOCIAL

- ¿Qué relación existe entre las mejoras que pretende conseguir la actividad y el trabajo social?
- ¿Ve importante para el trabajo social el trabajar en nuevos espacios fuera de lo institucionalizado?
- Cree que desde el trabajo realizado en los huertos ¿Se fomenta la consecución y el cumplimiento de los principios generales del TS (según nuestro código deontológico) de individualización, autonomía y autodeterminación?
- Este trabajo en los huertos ¿Ayuda a mejorar el bienestar vivencial de las personas usuarias de programa de pisos?
- ¿Se motiva la participación de las personas usuarias en sociedad desde el trabajo realizado con ellos en los huertos?
- ¿Fomenta (la actividad) el descubrimiento de las potencialidades de las personas participantes en el proyecto? ¿Promueve su empoderamiento?

Anexo 3. Entrevistas usuarios contestadas

Entrevista al Usuario 1

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto?
Poder aprender como cultivar plantas para que después me las pueda comer.
¿Se ha cumplido? ¿Por qué?
Sí, porque antes no sabía nada de las plantas y el suelo.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Sí, pero les pregunto mucho porque a veces tengo dudas.
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Una compañera y yo queríamos plantar tomates y lechugas para poder comer luego nuestras ensaladas
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Como nos explicaron lo que había que hacer con las plantas, cada día íbamos haciendo lo que nos tocaba
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
Me costó mucho arrancar las malas hierbas porque la tierra estaba muy dura.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Si como más porque como las cultivamos nosotros me saben más buenas, pero antes también me gustaban las verduras
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Cada día íbamos haciendo lo que nos tocaba, pero al principio de cada día el monitor nos decía lo que podíamos hacer, y cuando todos teníamos trabajo cada uno se ponía a hacerlo.
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Ahora porque al principio aunque comía verduras no sabía cómo se plantaban, regaban y recogían.
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Bien
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
No todos los días porque no me gusta mucho.
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Dos o tres días dependiendo de qué semana era.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Bastante contenta y me gusta mucho concentrarme para hacerlo bien.
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
Si, me sorprendía mucho ver como crecía la planta de un día a otro.
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Mucho más buena que cuando las compro en el mercado.
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo
(P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Bien, porque todos nos ayudábamos un montón, he hablado más con algunos compañeros que antes no conocía tanto.
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
A mi prima, porque siempre está muy nerviosa y yo me relajo mucho cuando voy al huerto.

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Me gustaría más trabajar de otra cosa, pero si me llamaran para trabajar de esto también me gustaría.
¿Y antes de realizar dicha actividad?
No porque no sabía ni como arrancar bien las hierbas
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Podríamos llevarles cosas que hemos cultivado nosotros

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?
Casi todo el rato, porque nos vamos ayudando, aunque por ejemplo yo termine de hacer algo, luego voy con otros compañeros que tienen algo más difícil ese día.
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Siempre que tengo dudas les pregunto, además ellos también trabajan con nosotros en el huerto.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
Si he conocido a Paco que también tiene dos huertos y siempre nos saluda y nos ayuda si él ha terminado de trabajar en sus huertos. Es muy amable.
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Como nosotros, que todos ayuden y también que intenten aprender para que las plantas crezcan sanas.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
Si algunos.
¿Qué has hecho con ellos?
Los di a mi prima y a mi vecina que siempre me ayuda mucho.

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
Que primero hay que arrancar las hierbas, luego tenemos que hacer hueco a la semilla, para que se agarre bien a la tierra, después hay que irla regando poco a poco, y cuando va saliendo seguimos quitando las malas hierbas. Luego hay que tener cuidado para recoger todos los alimentos. Todo esto días distintos.
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
La hazada.
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Si porque si no te das cuenta de si tienes a alguien cerca le puedes hacer mucho daño.
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
Cuidar la naturaleza, las plantas.
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
Más o menos, pero ahora mejor y veo que es muy importante.
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
2 días.
¿Y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
Algunas semanas hasta 4 días
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
Una dieta sana es comer de todo, sobre todo verduras, carne y pescado.
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?
Sí, porque los cartones y los plásticos que íbamos utilizando después los tirábamos en los contenedores de colores.

Entrevista al Usuario 2

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? Me gustaría aprender más sobre las plantas que todavía no había cultivado, porque así puedo comer muchas más cosas. Además también conocer un poco más como trabajar las plantas para decorar.
¿Se ha cumplido?
Sí, porque todos los alimentos que hemos plantado han salido, pero las plantas necesitaban mucho más cuidado y no siempre han salido todas las flores que queríamos.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Si, antes de venir a los huertos ya había hecho un modulo de operario de jardinería, por eso sabía bastante y me gusta mucho.
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Además de plantas que podamos después comer, también algunas plantas decorativas.
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Si, además a veces como yo conocía un poco mejor lo que había que hacer, podía ayudar a algunos compañeros que estaban aprendiendo.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
La verdad es que no.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Siempre me han gustado mucho las verduras, lo bueno es que antes las tenía que comprar y ahora las conseguimos de nuestro propio huerto.
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Muy bien.
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Antes y ahora, aunque he mejorado algunas cosas, pero no me ha parecido difícil
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Muy bien
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Ninguno
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
3 días a la semana

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Muy alegre, porque además me gusta ver que mis compañeros también están contentos.
¿Te motiva ver crecer algo que tú estás cuidando?
Sí, porque le dedicas tiempo a algo que luego te vas a comer tu mismo.
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Mucho mejor, porque además de que tiene más sabor, además te has esforzado en cuidarla.
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Contenta y útil, porque algunas veces me preguntan a mí y me hace sentirme bien.
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
A todo el mundo, porque además de comer mejor, también pasas un rato al aire libre muy divertido.

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Me encantaría, además quiero sacarme el siguiente curso que me dará un título.
¿Y antes de realizar dicha actividad?
También.
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Haciendo que pasen un día con nosotros en el huerto para que les podamos enseñar lo que hemos cultivado y aprendido.

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Un montón de veces, la verdad es que nos hemos ayudado un montón y como algunas veces me preguntan pues yo les ayudo, y así yo me siento muy bien y ellos aprenden un poco más.

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Cuando tengo algunas dudas, pero como tenía pocas, casi todo el rato me relacionaba con mis compañeros.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
Si a Paco y a Marta
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Que supieran cosas que yo no sé, para que pudiera aprender más cosas.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
Si unos cuantos
¿Qué has hecho con ellos?
Se los he regalado a los educadores o a Carlota que es una de mis vecinas.

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
Ya había aprendido casi todo antes de llegar al huerto.
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
De las 3 que utilizábamos, yo creo que el rastrillo porque nos ayudaba a remover bien la tierra.
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Sí.
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
Es lo que hemos estado haciendo nosotros, trabajar y cuidar la naturaleza y las plantas
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
Sí
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
Casi todos los días de la semana
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
También
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
Que es muy importante porque así nuestro cuerpo trabaja mejor
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?
Ya sabía reciclar, pero en esta actividad también hemos reciclado.

Entrevista al Usuario 3

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto?
Aprender a cultivar mis propias plantas.
¿Se ha cumplido?
Si porque hemos aprendido a cultivar: tomates, lechugas, pimientos, calabacines, flores.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Si algunas cosas si, pero si tengo dudas les preguntaba a ellos o a alguna compañera.
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Si, tomates y calabacines porque me gustan mucho
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
A veces elegíamos nosotros lo que teníamos que hacer y otras veces el monitor nos decía lo que íbamos a hacer ese día y nosotros podíamos elegirlo.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
No

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Si porque nos las llevamos a casa y podemos usarlas para cocinar
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Bien aunque a veces me cuesta un poco sujetar bien fuerte las herramientas
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Ahora porque tengo más fuerza
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Al principio tenía que ir más lenta, pero ahora no tengo ningún problema
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Algunos días cuando íbamos a bailar
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Casi siempre dos días cada semana

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Muy agusto, porque me gusta mucho estar en la calle, cuidar mis plantas y luego poder comermelas
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
Si, pensaba que iba a ser más aburrido, pero me sorprendía mucho ver como crecían mis plantas

¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?

Como que has hecho bien tu trabajo con las plantas y con los compañeros

- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?

Es muy tranquilo y todos hemos sido bastante amables, porque estábamos cuidando las plantas entre todos, y si nosotros estábamos ayudándonos y bien, luego las plantas también saldrían bien

- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?

No

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?

Aunque te tienes que esforzar mucho en cuidar las plantas, te sientes muy bien y me gustaría mucho poder trabajar en un huerto

¿Y antes de realizar dicha actividad?

Me hubiera costado un poco porque no conocía bien lo que tenía que hacer.

- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?

Contándoles lo que hemos estado haciendo estos meses.

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Todo el rato, porque trabajamos todos juntos. Y es muy positivo porque si lo hacemos bien las plantas también crecen bien.

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Todos los días que íbamos al huerto, porque nos explicaban cuando teníamos dudas y trabajaban con nosotros.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?

Mi médico también tiene un huerto cerca nuestro

- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?

Que todo el mundo se esforzara para cuidar las plantas, que fueran amables para poder trabajar más contentos todos.

- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?

Si, algunas veces

¿Qué has hecho con ellos?

A nuestros compañeros

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
Que hay que tener mucho cuidado y estar muy atento a hacer bien los pasos porque si no, pueden no crecer o morirse.
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
La azada.
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Claro porque así hacemos bien el hueco para poder plantar la semilla y mover la tierra.
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
Tener cuidado con las verduras
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
Sí, pero no con esa palabra
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
Una vez a la semana
¿Y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
Ahora más días porque nos llevamos los alimentos a casa
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
Que es mejor comer verduras y cosas sanas porque luego es mejor para el cuerpo y porque te sientes mejor
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?
Sí, porque antes no reciclaba porque no tenía claro a qué colores iba cada cosa.

Entrevista al Usuario 4

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto?
Trabajar con mis compañeros cuidando y plantando alimentos
- ¿Se ha cumplido?
Si, todos los días que íbamos al huerto
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Si, la mayoría de las actividades después de que me las explicaran las podía hacer sola
- ¿Has decidido lo que quieras plantar en el huerto?
Si, además de lechugas, también algunas flores como geranios y pensamientos
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Si cada día hacía la actividad que me apetecía
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
A veces sin querer no veía donde estaban las plantas y las pisaba, pero solo al principio, luego me fijaba más

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Muchas más porque antes no comía
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Muy bien
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Ahora porque me fijo más y tengo más cuidado
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Muy bien pero a veces es complicado cuando están empezando a salir las plantas, no pisarlas
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Depende de cada semana, a veces un día o no.
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Casi siempre 3 días a la semana.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Importante, porque trabajo con algo que luego me voy a comer
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
Si, mucho
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Contenta porque es tu trabajo lo que luego te estás comiendo

- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?

Genial, todos hemos trabajado juntos muy tranquilamente
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?

A todo el mundo, porque así luego podría comerse sus propios alimentos

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?

Si
¿Y antes de realizar dicha actividad?
Si pero me hubieran tenido que explicar bien las cosas
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?

Enseñándoles lo que hemos cultivado o invitándoles a que vinieran con nosotros

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Casi todos los días, porque trabajamos todos juntos y así nos llevamos mejor
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Dependiendo del día, porque hay días que tengo que preguntarles algunas cosas, otros puedo hacer todo sola yo.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?

Si, hemos coincidido con Paco y con nuestro médico
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?

Que intentaran colaborar mucho en el trabajo, que tuvieran cuidado con el huerto y que se esforzaran
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?

Unos cuantos días si
¿Qué has hecho con ellos?
Se los dábamos a nuestros monitores o a otros compañeros

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
Que hay que tener mucho cuidado con ellas, porque por ejemplo hay que tener cuidado con como las riegas
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
Sobre todo la azada y la pala
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Si porque si no puede ser peligrosa
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
Si, es tener cuidado de la naturaleza, sobre todo de las plantas porque nos dan alimentos y nos ayudan a respirar
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
No todo
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
Pocas veces, como mucho dos días
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
Casi todos los días porque nos llevábamos los alimentos a casa
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
Que tiene que conocerla porque así cuida más su cuerpo con buenos alimentos
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?
Si, algo más, porque aunque en los pisos también intentábamos reciclar, aquí lo hemos hecho mejor.

Entrevista al Usuario 5

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto?
Aprender cómo se cultivan y se cuidan las hortalizas
¿Se ha cumplido?
Sí, he aprendido bastante
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Si porque también le hacía muchas preguntas a mi hermana que sabe mucho
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Además de algunos alimentos, me gustaría plantar pensamientos
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Depende del día, hay veces que si me necesitan en otro sitio, hago lo que me piden para ayudar.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
Muy pocas y siempre que las tenía preguntaba mis dudas o me fijaba en como lo hacían los demás.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Algunas más si.
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Muy bien porque es muy divertido
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Ahora mejor, porque he ido aprendiendo algunas cosas sobre como cuidar las plantas
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
No tengo ningún problema
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Ningún día
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
3 veces casi siempre

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Muy tranquila y entretenida
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
Me gusta mucho, porque soy encargada de que mi propia comida crezca
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Es muy bonito, porque es como que comes algo que has hecho tu mismo

- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Casi todos mis compañeros han sido muy agradables y por eso hemos podido conocernos mejor y hemos trabajado muy tranquilos

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Si, sería genial
¿Y antes de realizar dicha actividad?
También porque mi hermana ya había trabajado mucho con las plantas y me había contado cosas
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Podríamos ir a contárselo a gente que trabajara en otra cosa para ver si le gustaría también cultivar en su huerto

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Muchas veces, pero sobre todo con mi hermana, porque como sabe mucho ella me explica cosas, pero con todos los demás también

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Lo normal, como mis compañeros.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
Sí, bueno a Marta ya la conocía y a Paco
¿Qué tal te llevas con ella?
Son muy simpáticos porque nos ayudan siempre que pueden
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Me gustaría que supieran cosas porque así yo podría aprender y también que se esforzaran
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
Algunos sí
¿Qué has hecho con ellos?
Se los hemos dado a los educadores o a veces a nuestra vecina.

En relación al desarrollo personal

- **¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?**
Como cuidar a las plantas como si fueran personas dándoles de comer y de beber
- **¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?**
Sobre todo la azada, porque no sabía para que se utilizaba
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Porque son muy duras y si no las usamos bien podemos hacernos daño, o hacer daño a alguien
- **¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?**
Cuidar la vegetación
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
Si más o menos si
- **¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?**
Bastantes días
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
También pero ahora son cultivados por nosotros
- **¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?**
Que tiene que tener cuidado, porque si no cuida su dieta se puede sentir mal
- **¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?**
Si, hemos reciclado en el huerto, pero hay que esforzarse.

Entrevista al Usuario 6

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? ¿Se ha cumplido?
Comer cosas que yo he plantado. Sí porque ahora comemos verduras que antes comprábamos y ahora no.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Sí.
- ¿Has decidido lo que quieras plantar en el huerto?
Sí, me gustan mucho los tomates.
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Al principio nos lo decía el educador porque no sabíamos que hacer pero ahora nos organizamos nosotros.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
He tenido muchas dudas de cómo hacer las cosas pero las hemos preguntado y nos han enseñado a hacerlas.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Sí, ahora como muchas más porque antes no sabía que me gustaban tanto.
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Bien, cada día es más fácil, porque sabemos cómo se hacen las cosas.
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Hay que mirar por donde se va porque si no te puedes caer o pisar alguna planta.
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
No hacía ningún deporte
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Pues cuando podemos pero mínimo dos veces a la semana

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Muy bien
¿Te motiva ver crecer algo que tú estás cuidando?
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Es interesante ver cómo van creciendo las plantas y sienta muy bien comerte algo que yo he plantado.
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?

Normal, con la mayoría ya había trabajado en el centro ocupacional y nos conocemos de antes.

- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
No lo sé, pero supongo que a todo el mundo le puede venir bien.

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Hay que esforzarse mucho. Prefiero otra cosa.
¿Y antes de realizar dicha actividad?
No me lo había planteado.
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Contando nuestra experiencia.

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Parecido a antes de empezar. No quedo mucho con ellos

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Muchas veces ya que nos ayudan a que hagamos bien el trabajo y están con nosotros todos los días.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
¿Qué tal te llevas con ella?
Sí, resulta que nuestro médico tiene allí un huerto también. Y allí hemos conocido más gente y la verdad que nos tratan muy bien.
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Me gustaría que se esforzaran y que supieran sobre huertos para aprender más.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
¿Qué has hecho con ellos?

Sí, nos sobraron muchos tomates y los compartimos con vecinos y con otros compañeros y educadores.

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?

Pues muchas cosas la verdad, no sabía mucho porque era la primera vez que iba a un huerto pero hay mucho que aprender para hacerlo bien.

- **¿Cuál es la herramienta que te parece más importante? ¿Es necesario que la utilicemos bien?**

Todas son importantes ya que cada una se usa para una cosa distinta y hay que usarlas bien para no hacerse daño.

- **¿Conoces algún caso de alguien que no haya hecho buen uso de las herramientas?**

Al principio todos las usabamos mal ya que desconocíamos como se usaban, pero nos enseñó la trabajadora de los huertos.

- **¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?**

Que hay que cuidar la naturaleza.

¿Lo sabías antes de realizar la actividad?

Alguna vez lo había oído pero no sabía lo que significaba.

- **¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?**

Pocas, no sabía lo importante que es comer verduras para el cuerpo.

- **¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?**

Ahora comemos en el piso más veces.

- **¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?**

Que es muy importante comer bien.

- **¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?**

Sí, allí en el huerto tenemos cubos para reciclar y ahora en casa intento reciclar lo que puedo.

Entrevista al Usuario 7

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? ¿Se ha cumplido?
Quería aprender a como plantar flores para poder dárselas a las personas que quiero. Si aunque ha sido difícil y no nos han salido muchas.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Sí. Cuando nos explicaron cómo hacer las cosas sí, pero al principio no sabía.
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Los educadores nos dejaron elegir lo que queríamos plantar y éramos nosotros quienes íbamos eligiendo las distintas plantas que queríamos.
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Somos nosotros quienes decidimos lo que queremos hacer, aunque cuando no sabemos qué hacer los educadores nos dicen varias tareas que se pueden hacer y elegimos.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
Muchas porque no sabía mucho sobre huertos y al principio me costaba moverme por el huerto. Preguntando las dudas y teniendo cuidado.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Sí. Antes casi no comía.
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Aunque es difícil moverse por el huerto y hay que esforzarse ahora lo hacemos bastante bien.
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Bien pero con cuidado.
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Ninguno.
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Dos o tres.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Bien. Estar con los compañeros es agradable.
¿Te motiva ver crecer algo que tú estás cuidando?
Si es muy interesante
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?

Muy bien porque las hemos cuidado nosotros y además están más ricas que las del supermercado.

- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Bien, como ya nos conocíamos de antes es muy divertido porque nos llevamos bien.
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
Sí, a Jorge mi compañero en el centro ocupacional, porque dice que no le gusta el huerto pero nunca ha estado en uno.

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Me gusta pero no para trabajar, es muy duro.
¿Y antes de realizar dicha actividad?
No creo.
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Es muy importante porque luego todos comemos cosas que se plantan en huertos.

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?
Muchas, estamos hablando todo el rato. Si, lo pasamos muy bien.
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?
Muchas también.
- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
¿Qué tal te llevas con ella?
Sí, hay gente que está en los huertos y son del barrio también.
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Pues no lo sé, pero que sean buenas personas y trabajadores.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
¿Qué has hecho con ellos?
Lo que nos ha sobrado lo hemos compartido con más gente que no tiene huerto.

En relación al desarrollo personal

- **¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?**
Un montón de cosas. Antes no sabía nada y ahora sé cómo se plantan y como se cuidan algunas plantas.
- **¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?**
¿Es necesario que la utilicemos bien?
Todas son muy importantes. Es necesario utilizarlas bien porque nos dijeron que si no podíamos hacernos mucho daño en la espalda.
- **¿Conoces algún caso de alguien que no haya hecho buen uso de las herramientas?**
Algún compañero al principio se hizo daño pero aprendimos a usarlas bien.
- **¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?**
Creo que sí. Es algo sobre cuidar del medio ambiente.
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
No.
- **¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?**
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
No solía comer muchas verduras, pero nos explicaron que es muy importante. Ahora comemos más.
- **¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?**
Qué hay que comer muchas verduras.
- **¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?**
Ya sabía porque en la residencia en la que vivía nos enseñaron pero cuesta mucho, aquí en los huertos también reciclamos.

Entrevista al Usuario 8

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto?
Aprender a cuidar las plantas.
¿Se ha cumplido?
Sí, estoy muy contento con lo que he aprendido
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Sí, al principio me costaba más porque no sabía como se hacía, pero luego no había muchos problemas
- ¿Has decidido lo que quieras plantar en el huerto?
Sobre todo, cosas que luego me pueda comer, como tomates, pimientos o calabazas
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Al principio prefería que me lo dijeran, pero luego podía elegir yo mismo el qué hacer.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
Los primeros días un poco, pero no he tenido muchas dificultades

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Muchísimas más
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
Muy bien, estoy muy tranquilo
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Mucho más fácil ahora, antes me costaba un poco más
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Bien, si tienes cuidado, es sencillo
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
Uno o dos días a la semana
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Dos o tres días, depende de la semana

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
Muy contento, porque pensaba que iba a ser más aburrido, pero ahora me he dado cuenta de que me gusta bastante el trabajo en el huerto
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
Sí, cuidas algo y luego te lo puedes comer
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Te sientes bien por dentro

- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Me siento muy bien, además una compañera que sabía más me ha enseñado algunos trucos, la verdad es que todo el mundo es bastante amable
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
A todo el mundo, aunque piense que no es divertido, luego se da cuenta de que si

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
Si, me encantaría
¿Y antes de realizar dicha actividad?
No
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Enseñándoles en el huerto lo que hay que hacer, porque yo al principio no pensaba que era tan entretenido y que iba a aprender a hacer casi todo solo

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?
Casi todo el rato que estamos en el huerto estamos todos juntos y nos ayudamos bastante, así aprendemos más.
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Siempre que tenía dudas les preguntaba.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
Sí, sobre todo he hablado mucho con Paco que es un amigo que hemos hecho porque también tiene un huerto
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Que supieran lo mismo o más que yo para que me enseñaran y que fueran simpáticos para que yo les pudiera preguntar.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
Sí
¿Qué has hecho con ellos?
Se los dábamos a otros compañeros de los pisos

En relación al desarrollo personal

- **¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?**
Casi todo, porque al principio no sabía muy bien cultivar y ahora pienso que podría plantar algunas plantas yo solo
- **¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?**
La azada
- **¿Es necesario que la utilicemos bien?**
Si porque hay que tener cuidado para no hacerse daño, y para que los demás la puedan utilizar
- **¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?**
Todo lo que es cuidar la naturaleza y las plantas
- **¿Lo sabías antes de realizar la actividad?**
Si, pero no trabajaba mucho siendo ecológico
- **¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?**
Alguna vez suelta
- **¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?**
Muchos días porque me siento muy bien comiendo mis plantas
- **¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?**
Que yo antes tampoco comía muchas verduras, pero que están muy buenas y son importantes para el cuerpo
- **¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?**
Si, un poco mejor de lo que ya sabía.

Entrevista al Usuario 9

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? ¿Se ha cumplido?
Plantar verduras para poder comerlas después. Si.
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
Al principio me costaba un poco porque no sabía hacer las cosas, pero ahora puedo regar sin ayuda y quitar malas hierbas.
- ¿Has decidido lo que quieres plantar en el huerto?
Si, los educadores nos dijeron que teníamos que elegir nosotros lo que queríamos plantar.
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
Si pero vamos haciendo todos todo.
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?
Si, a veces me costaba moverme sobre la tierra y no pisar las plantas. Fijándome bien por donde tenía que pasar.

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
Sí, de hecho antes no me gustaban mucho.
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
Al principio mal porque no sabía que había que hacer, pero poco a poco lo hago mejor.
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
Es difícil porque hay piedras y tienes que tener cuidado por donde andas.
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?
Salía a andar algún día pero no mucho. Dos días a la semana.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad? ¿Te motiva ver crecer algo que tú estás cuidando?
Bien, es entretenido trabajar con los compañeros y ver cómo crecen las plantas.
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
Bien, están buenas.
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
Es entretenido, normalmente estamos muy tranquilos, alguna vez discute algún compañero pero no de normal.

- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?
Sí, tengo algún compañero en el trabajo que seguro que si. Te distraes mucho cuando estás allí.

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarías de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
No, porque ya tengo trabajo pero si no tuviera y tuviera la posibilidad creo que si.
¿Y antes de realizar dicha actividad?
No se me había ocurrido.
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
Pues que la gente probara a venir a trabajar aquí.

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?

Mucho, porque es importante hablar con los compañeros cuando trabajas en grupo.

- ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?

Mucho ya que nos ayudan a hacerlo bien y les preguntamos alguna duda porque ellos también saben.

- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
¿Qué tal te llevas con ellos?
Si, la gente que está allí como nosotros es muy maja y si puede te ayuda.
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
Me gustaría que se esforzasen como yo.
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
¿Qué has hecho con ellos?
Si, los educadores nos dijeron que podíamos dárselo a algún conocido para compartir lo que nos sobraba.

En relación al desarrollo personal

- **¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?**
He aprendido bastante, a regar, a usar las herramientas, a plantar las plantas de semilla y de planta.
- **¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?**
¿Es necesario que la utilicemos bien?
La manguera, ya que el agua es muy importante y hay que usarla bien sin malgastar.
- **¿Conoces algún caso de alguien que no haya hecho buen uso de las herramientas?**
Al principio todos porque no sabíamos usarlas, pero nos enseñaron.
- **¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?**
Sí, que respeta la naturaleza.
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
Nos lo explicó la mujer que trabaja allí.
- **¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?**
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
Muy pocas porque no eran de mis comidas favoritas, pero ahora como además podemos llevárnoslas a casa y he visto como cocinarlas, como mucho más.
- **¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?**
Que es muy importante comer bien.
- **¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?**
Si, había cubos en el huerto para echar cada cosa en su sitio, aunque al principio me confundía.

Entrevista al Usuario 10

No quiso realizar la entrevista!

En relación a la autodeterminación.

- ¿Qué objetivo pretendes conseguir trabajando en el huerto? ¿Se ha cumplido?
- ¿Puedes realizar actividades dentro del huerto sin apoyos de tu educador?
- ¿Has decidido lo que quieras plantar en el huerto?
- Cuando acudís al huerto ¿elegís qué tarea o actividad queréis realizar vosotros mismos?
- ¿Has encontrado alguna dificultad cuando trabajas en el huerto? ¿Cómo la solucionaste?

En relación al bienestar físico

- Desde que estás cultivando hortalizas en el huerto ¿Comes más verduras?
- ¿Cómo te desenvuelves a la hora de realizar la actividad en el huerto?
¿Te es más fácil ahora o cuando empezasteis a trabajar en el huerto?
- ¿Qué tal te mueves por el terreno donde tenéis el huerto?
- Antes de realizar esta actividad ¿Cuántos días a la semana realizabas una actividad que implique ejercicio físico?
¿Cuántos días acudís a la semana al huerto?

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo te sientes a la hora de realizar la actividad?
¿Te motiva ver crecer algo que tú estas cuidando?
¿Cómo sienta el comerte una hortaliza qué tu mismo has cultivado?
- ¿Cómo te sientes al trabajar con tus compañeros? ¿Cómo definirías el clima de trabajo (P.ej.: Hay muchas discusiones, es tenso, es agradable, es tranquilo...)?
- ¿Conoces a algún compañero que crees que le vendría bien este trabajo? ¿Por qué?

En relación al bienestar material

- Si tuvieras la oportunidad ¿trabajarias de esto ahora que has visto en qué consiste trabajar un huerto?
¿Y antes de realizar dicha actividad?
- ¿Cómo podríamos hacer llegar a la gente lo importante que es trabajar en un huerto?
- Si no trabajaras en el huerto, ¿Hay algún otro trabajo con las manos que te parecería útil?

Sobre las relaciones interpersonales

- Durante la actividad:
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tus compañeros? ¿Son positivas esas interacciones?
 - ¿Cuántas veces (Muy pocas, pocas, lo normal o muchas), te relacionas con tu educador?
- ¿Has conocido personas nuevas durante el desarrollo de la actividad?
¿Qué tal te llevas con ella?
- Si trabajaras en el huerto ¿Cómo te gustaría que fuera tu equipo de trabajo?
- ¿Te han sobrado alimentos que has cultivado?
¿Qué has hecho con ellos?

En relación al desarrollo personal

- ¿Qué has aprendido acerca de cómo se cultivan las hortalizas?
- ¿Cuál es la herramienta que te parece más importante?
¿Es necesario que la utilicemos bien?
- ¿Conoces algún caso de alguien que no haya hecho buen uso de las herramientas?
- ¿Sabes lo que significa la palabra ecológico?
¿Lo sabías antes de realizar la actividad?
- ¿Cuántas veces comías verduras u hortalizas a la semana antes de realizar la actividad?
¿y después de haber comenzado a cultivar hortalizas en un huerto?
- ¿Qué le dirías a alguien que no conoce lo que es una dieta sana?
- ¿Has aprendido a reciclar en esta actividad?

Anexo 4. Entrevistas profesionales contestadas.

ENTREVISTA A EDUCADOR 1

En relación a la autodeterminación

- En la actividad que se desarrolla con los usuarios de los pisos ¿Se fomenta el establecimiento de metas y objetivos personales?

Sí, se establecen pequeños objetivos, que en este caso a corto plazo puedan ayudarles para su vida cotidiana y que también les enseñen otros valores. La principal meta que se pretende con esta actividad es que los usuarios lleguen a conocer el cultivo de distintas plantas y comprendan que el objetivo de ese cultivo es que finalmente puedan utilizarlas para su alimentación. También que mejoren su alimentación.

¿Les explicabais cómo se hacía?

Sí, se les iban indicando todos los pasos necesarios para que comprendieran el proceso de crecimiento de una planta. Desde que es una semilla al momento de recogida de la misma. Pero también las distintas herramientas. No obstante cada vez que empezábamos el día hacíamos un recordatorio de lo que podíamos hacer ese día, porque así ellos se sentían más seguros.

- ¿Esta actividad fomenta qué sean ellos quienes decidan qué quieren plantar o qué tarea quieren hacer dentro del huerto?

Se les empieza por explicar la actividad y a partir de ese momento, son ellos los que con la colaboración y ayuda de los educadores, los que deciden qué es lo que quieren cultivar. En cuanto a las tareas del huerto se ha tratado de que todos fueran realizando todas las tareas, para que tuvieran conocimiento no solo de lo que ellos hacían, también de lo de sus compañeros por si otro día les podía tocar. Además es un espacio que posibilita que los usuarios establezcan sus metas propias y decidan lo que ellos quieren plantar y trabajen para conseguirlo.

- Durante el proceso ¿ha mejorado su nivel de autonomía en cuanto al desarrollo de la actividad?

Se ha mostrado un deseo de colaborar muy grande por su parte y han conseguido una mejora evidente en su autonomía, ya que conforme avanzaba el proceso algunos de ellos intentaban realizar algunas tareas de forma autónoma, aunque siempre con la supervisión de los educadores (preguntando mucho pero mostrando su interés y deseo de hacerlo por ellos mismos)

¿Crees que esto les puede ayudar en su vida cotidiana?

Les puede ayudar a la hora de enseñarles a que se pueden conseguir unos objetivos concretos cuando se marcan unas pautas de actuación. Pero también en el sentido de que ellos tienen la capacidad de cuidar algo, que con su esfuerzo se pueden alimentar,

que hay que abrir la mente a actividades que como hemos visto algunos usuarios tenían cerrada y luego les ha sido muy productivo.

En relación al bienestar físico

- ¿La actividad reporta beneficios en cuanto a su alimentación? Es decir ¿comen más productos frescos, hortalizas y verduras, que antes?
Sí, muestran una gran ilusión por comer los productos que ellos mismos han cultivado y como estos productos son saludables les ayuda a mejorar su alimentación al comer más productos frescos, que antes posiblemente por su desconocimiento no querían en muchas ocasiones ni probar.
- ¿Afecta positivamente a la forma física del usuario la realización de la actividad?
Entendiendo por forma física, la capacidad para realizar la actividad en cuestión.
Al ser una actividad que requiere un movimiento constante, resulta positiva para mejorar su capacidad de coordinación y sincronización en la realización de la actividad.
- Durante el transcurso de la actividad ¿Se han observado mejoras en la movilidad de los usuarios por el terreno del huerto?
Al comienzo de la actividad algunos tenían bastante dificultad en moverse por el terreno del huerto debido a sus características específicas, en general sí se ha observado una mejora en su movilidad.
- Previamente al trabajo en el huerto ¿Cuántas actividades físicas realizaban a lo largo de la semana? ¿Este aspecto se ha visto mejorado gracias al trabajo en el huerto?
La mayoría de los usuarios no realizaban ningún tipo de actividad física durante la semana antes de realizar el trabajo del huerto. No les gusta mucho el ejercicio.
Se ha visto mejorado este aspecto con el trabajo en el huerto, ya que durante la actividad que se realizaba tres días a la semana, se intentaba que estuvieran en constante movimiento, entretenidos en la realización de las distintas tareas.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo afecta al bienestar emocional del usuario la realización de este trabajo?
Teniendo en cuenta posibles factores como: reducción del estrés, satisfacción personal, seguridad, clima de trabajo.
Esta actividad al realizarse al aire libre, requerir la colaboración de otros compañeros, suponer un esfuerzo físico y obtener unos objetivos que les resultan tangibles les ayuda a elevar su autoestima, a liberar parte de su estrés y a mejorar el clima de trabajo entre todos ellos.
- ¿Se motivaban unos usuarios a otros?

Sí, todos querían obtener los objetivos y se animaban para participar y que los resultados fueran los mejores posibles, ya que se daban cuenta de que era bueno para todos.

- ¿Crees que es importante que después del trabajo ellos contaran su experiencia de ese día?

Sí, el intercambio de sus vivencias era un factor positivo para todos ellos, ya que al poner en común sus actividades de cada día podían tener una visión de la importancia de la tarea realizada.

¿Recibían refuerzo positivo?

Sí, una muestra de afecto o un elogio, les ayudaba a estar más alegres y a mejorar sus deseos de participar y conseguir los objetivos y la satisfacción personal.

En relación al bienestar material

- ¿Puede suponer una mejora económica el trabajo en el huerto para los usuarios?
Aunque no se trate de una actividad comercial para obtener un lucro, si que supone una mejora económica, ya que supone un ahorro en la cesta de la compra que hay que realizar, además a corto o largo plazo incluso podía suponer la posibilidad de que con una formación complementaria pudieran obtener un empleo en este ámbito.
- ¿Piensas que el trabajar en el huerto ha potenciado en ellos las ganas de trabajar?
Sí porque han podido comprobar que cuando se fomenta la tarea en equipo y se tienen unos objetivos comunes, se pueden conseguir resultados tangibles no solo en el tema de los huertos sino también con otras actividades.
- ¿Cómo puede ayudarles esta actividad en otro tipo de actividades profesionales?
(Trabajo en grupo, cuidado de materiales, organización de tareas)
Muy positivamente, como ya he contestado en la pregunta anterior, cuando comprenden que colaborar con el resto de los compañeros, organizar las tareas entre todos para la consecución de unos objetivos concretos y comunes les refuerza para desear hacer otras actividades similares en el mundo profesional.

Sobre las relaciones interpersonales

- ¿Cómo son las relaciones entre los distintos usuarios en el huerto?
En general han sido muy buenas, se ha producido algún pequeño roce sobre todo al principio, cuando no habían asimilado que debían de trabajar juntos y coordinados.

¿Han aumentado o disminuido el número de interacciones con los compañeros?

Poco a poco han ido interiorizando que era positivo para todos el colaborar y coordinarse y han aumentado considerablemente las interacciones con los otros compañeros.

¿Y con los educadores?

Con los educadores las interacciones han sido constantes, aunque conforme avanzaba la actividad han ido siendo más autónomos, al darse cuenta que ya podían hacer algunas tareas por ellos mismos. Aunque siempre con la supervisión de los educadores que eran los que marcaban las tareas que debía de realizar cada uno de ellos.

- En cuanto a las personas ajenas a la entidad (ni compañeros ni profesionales) ¿Se han creado nuevas relaciones con las personas que trabajan en los huertos?

Sí, ya que al realizarse la actividad en un espacio abierto, donde había otras personas que estaban realizando unas tareas iguales a las suyas, ha dado lugar a que se fijaran en como trabajaban y se hayan producido preguntas sobre cómo podían hacer alguna tarea concreta y por parte de estas personas a su vez al interesarse por cómo se estaba desarrollando la actividad.

¿Consideras que esas interacciones son positivas o negativas?

Han sido claramente positivas, porque les ha ayudado a ver como otras personas estaban realizando tareas similares a las suyas y ha fomentado en ellos un deseo de conseguir objetivos para poder mostrarlos a los demás, con la consiguiente satisfacción por su parte.

En relación al desarrollo personal

- ¿Ha mejorado el nivel de conocimiento de los usuarios acerca de la horticultura? ¿y acerca del instrumental?

Ha mejorado bastante su nivel de conocimientos, porque siempre se aprende más y mejor si realizas una actividad que si la estudias y ellos han conseguido ver los resultados y obtener un beneficio de ellos.

En cuanto al instrumental también han terminado la actividad, sabiendo cuales eran las herramientas y sabiendo para que servía cada una de ellas.

- ¿Han adquirido conocimientos acerca de la ecología y su repercusión?

Se les ha intentado concienciar de la importancia que tiene la ecología en nuestra vida y como puede repercutir en el desarrollo del planeta y de nuestra vida diaria que no cuidemos el medio ambiente.

- ¿Han mejorado sus conocimientos sobre la alimentación sana y equilibrada?

Sí, todos estaban deseando coger lo cultivado para poder incluirlo en su alimentación, con el consiguiente beneficio para ellos. Se han terminado de dar cuenta de que es mucho mejor para su salud este tipo de alimentación

- **¿Crees que llevarán a su práctica diaria los aprendizajes que han tenido en el huerto?**
En un principio sí, habrá que conseguir que esta actividad de los huertos no sea una actividad aislada y que pueda continuar en el tiempo, lo que además debe ser complementado con el refuerzo que se les dé en otras facetas de su educación para que lo integren en la vida cotidiana y pase a ser una costumbre en su día a día.
- **¿De qué manera mediáis los conocimientos que iban adquiriendo?**
Principalmente por el nivel de autonomía que iban adquiriendo, al principio de la actividad había que estar explicando repetidamente en qué consistía, para que servía, porque se hacía, y conforme ellos iban entendiendo y comprendiendo los objetivos que se pretendían alcanzar y los requisitos para obtenerlos, ellos mismos solos o con la colaboración de sus compañeros iban avanzando en su consecución.
- **Se podrían realizar actividades con ellos que les ayudaran a interiorizar lo aprendido? (por ejemplo que contaran ellos su experiencia a otros grupos o a los colegios?)**
Sí porque para ellos puede suponer un refuerzo a su autoestima el poder dar a conocer lo que ellos han aprendido y experimentado a otros grupos y además les ayudará a reforzar y a interiorizar que lo que han hecho es importante y que deben de seguir por ese camino.
- **¿Cómo de importante te ha parecido que este trabajo sea en gran medida práctico para el aprendizaje que han adquirido?**
Me ha parecido muy importante, porque el conocimiento se refuerza con la práctica y al ser eminentemente práctica esta actividad les quedará mucho más grabada de cara al futuro.
- **¿Te ha faltado algo en el proyecto que pudiera mejorar la organización o el trabajo con los usuarios?**
Supongo que la certeza de que este proyecto no se queda tan solo en una actividad que realizan ahora y ya está, si no el ver que a alguno de ellos les sirve para su futuro, y también que pudieran realizarla más grupos.

ENTREVISTA A EDUCADOR 2

En relación a la autodeterminación

- En la actividad que se desarrolla con los usuarios de los pisos ¿Se fomenta el establecimiento de metas y objetivos personales?

Desde el principio nos planteamos unos objetivos sencillos y a corto plazo pero que les pudieran ayudar en su vida diaria, así que la respuesta sería que si, porque estos objetivos del proyecto hace que desarrollen aspectos sociales y personales que les vendrán bien en otras actividades.

¿Les explicabais cómo se hacía?

Si, además de la profesional que estaba con nosotros todos los días, los educadores todas las sesiones contábamos las posibles tareas que podían realizar para que cada uno decidiera cual hacer. Intentábamos que todos pudieran probar en todas para que fueran capaces de aprender de manera global.

- ¿Esta actividad fomenta qué sean ellos quienes decidan qué quieren plantar o qué tarea quieren hacer dentro del huerto?

Por supuesto, aunque nosotros les pusimos unos ejemplos iniciales de lo que podíamos plantar, contábamos por ejemplo con una usuaria que tenía bastantes conocimientos sobre el tema, por ello se hizo una lluvia de ideas sobre que plantas podíamos cultivar.

- Durante el proceso ¿ha mejorado su nivel de autonomía en cuanto al desarrollo de la actividad?

Si, me parece que al principio también eran menos autónomos porque es lo que le pasa a todo el mundo que comienza una actividad desde el principio, pero cada vez eran más capaces de realizar las actividades solos, o solicitando ayuda precisa a la profesional, a los educadores o a sus propios compañeros.

¿Crees que esto les puede ayudar en su vida cotidiana?

Creo que si, porque aunque en mi opinión todos han mejorado en algo, no solo a nivel conceptual, que también, sino a nivel de convivencia, de estar receptivos, de esforzarse para conseguir algo, lo cual era muy gratificante verlo luego en su “vida real”.

En relación al bienestar físico

- ¿La actividad reporta beneficios en cuanto a su alimentación? Es decir ¿comen más productos frescos, hortalizas y verduras, que antes?

En general era un grupo que no se alimentaba de muchas verduras, salvo algunas excepciones, por ello el acercarles a las plantas creo que si que ha hecho que surgiera en ellos ese gusto por esta comida, ya no porque antes no les gustara, sino porque preferían escoger alimentos más rápidos.

- ¿Afecta positivamente a la forma física del usuario la realización de la actividad?
Entendiendo por forma física, la capacidad para realizar la actividad en cuestión.
Si claro, creo que toda actividad física les ayuda, por lo que el hecho de estar 2 o 3 sesiones dedicadas al campo, les venía bien no solo por hacer ejercicio, también por respirar aire puro y tratar con la naturaleza.
- Durante el transcurso de la actividad ¿Se han observado mejoras en la movilidad de los usuarios por el terreno del huerto?
Bastantes, ya que unos cuantos usuarios al inicio, no se les veía cómodos, pero todos han ido teniendo más cuidado, más coordinación y más precisión.
- Previamente al trabajo en el huerto ¿Cuántas actividades físicas realizaban a lo largo de la semana? ¿Este aspecto se ha visto mejorado gracias al trabajo en el huerto?
Como ya he dicho antes se trataba de un grupo que hacía bastante poco ejercicio, algunos de los usuarios se limitaba a bailar en algunas ocasiones y otros ni siquiera eso, por ello, pienso que les ha venido muy bien el realizar este trabajo, porque no solo mejoraba a la hora de moverse y obligar a su cuerpo, también para coordinar, tener mejor equilibrio, concentrarse en una actividad que requería esfuerzo.

En relación al bienestar emocional

- ¿Cómo afecta al bienestar emocional del usuario la realización de este trabajo?
Teniendo en cuenta posibles factores como: reducción del estrés, satisfacción personal, seguridad, clima de trabajo.
Creo que les ha ayudado a todos los niveles posibles, por una parte a nivel conceptual, pero también a nivel social y afectivo, ya que todos los días realizaban mejoras sociales, aunque al principio solo se limitara al momento de realización de la actividad luego repercutía en el resto de cosas. Y también por su puesto a nivel motriz. Además he de resaltar que pienso que su autoestima ha mejorado, porque al sentirse parte de un grupo encargado de cuidar otra cosa, hacia que mejorara su valoración personal.
- ¿Se motivaban unos usuarios a otros?
Si la verdad es que si. Sobre todo he de resaltar a dos de los usuarios, una de ella por tener ya conocimientos, lo que hacía que transmitiera ese gusto por la actividad. También otro de los usuarios, que quizá fue el que con menos ganas empezó pero que consiguió transmitir al grupo su cambio de opinión.
- ¿Crees que es importante que después del trabajo ellos contaran su experiencia de ese día?
Me parece bastante importante, porque de esta manera, ellos eran conscientes de las tareas que habían realizado y del esfuerzo que habían puesto en ello lo que les daba un chute de motivación y energía.

¿Recibían refuerzo positivo?

Claro, pero no solo al terminar las sesiones, también durante la actividad, además no solo por nuestra parte, también por parte de sus compañeros y de personas ajenas a la actividad.

En relación al bienestar material

- **¿Puede suponer una mejora económica el trabajo en el huerto para los usuarios?**
No se planteó como una actividad que les hiciera ganar dinero, pero es verdad que han ahorrado a la hora de realizar la compra y también era la posibilidad de que alguno de ellos quizá pudiera centrarse en algún trabajo de este tipo y eso en el futuro tuviera una remuneración.
- **¿Piensas que el trabajar en el huerto ha potenciado en ellos las ganas de trabajar?**
Sí, creo que a ellos les ayudaba que fuera una actividad práctica y que vieran que ante su esfuerzo obtenían una recompensa en este caso de alimentación, de ejercicio, de buen humor, lo que les motivaba para hacer mejor su trabajo.
- **¿Cómo puede ayudarles esta actividad en otro tipo de actividades profesionales? (Trabajo en grupo, cuidado de materiales, organización de tareas?)**
Mucho, porque son cosas que se utilizan en muchos trabajos, por ejemplo el trabajar el grupo, el encargarse de una tarea común con los demás, el cuidar lo que estaban haciendo, el esfuerzo, creo que eso llevado a la práctica es la base de muchos trabajos.

Sobre las relaciones interpersonales

- **¿Cómo son las relaciones entre los distintos usuarios en el huerto?**
Bastante buenas, salvo algún caso aislado al comienzo del proyecto y sobre todo por parte de algunos usuarios, en general muy bien.

¿Han aumentado o disminuido el número de interacciones con los compañeros?

Por supuesto han aumentado, porque algunos de ellos casi ni se conocían, o si, pero no se daban la oportunidad de trabajar juntos, y en este caso lo han tenido que hacer, algunos a principio a regañadientes, pero al final les salía de manera natural.

¿Y con los educadores?

Con nosotros siempre han sido buenas, al principio quizás dependían más de nosotros porque no tenían muy clara su labor pero poco a poco han disminuido. Sin embargo también nos veían como uno más, lo cual era muy positivo.

- **En cuanto a las personas ajenas a la entidad (ni compañeros ni profesionales) ¿Se han creado nuevas relaciones con las personas que trabajan en los huertos?**
En los huertos había más personas trabajando casi todos los días lo que hacía que ellos se sintieran orgullosos, pero a la vez hemos tenido un par de casos especialmente

interesados en el grupo, lo que hacía que los usuarios se sintieran muy contentos por compartir lo que estaban haciendo.

¿Consideras que esas interacciones son positivas o negativas?

Siempre positivas, tanto con nosotros los educadores, con sus compañeros, con las demás personas de los huertos, pero también en aquellas ocasiones que daban parte de los alimentos a algunos conocidos.

En relación al desarrollo personal

- **¿Ha mejorado el nivel de conocimiento de los usuarios acerca de la horticultura? ¿y acerca del instrumental?**

Si, sobre todo a nivel de conciencia sobre lo que estaban haciendo, así como el conocimiento de cómo cultivar distintas plantas y el uso de distintas herramientas.

- **¿Han adquirido conocimientos acerca de la ecología y su repercusión?**

También, a pesar de que la mayoría de ellos tenía alguna idea sobre lo que era, ahora tras la concienciación y un poco su trabajo en la propia naturaleza han sido no solo conscientes sino consecuentes.

- **¿Han mejorado sus conocimientos sobre la alimentación sana y equilibrada?**

Es verdad que han mejorado sus conocimientos, pero sobre todo era muy gratificante ver la ilusión que ponían todos ellos en el esfuerzo por ver crecer algo que no solo era gracias a ellos sino que les hacia mejorar su dieta.

- **¿Crees que llevarán a su práctica diaria los aprendizajes que han tenido en el huerto?**

Me gustaría bastante, pero para ello sería importante que el proyecto que hemos realizado y el trabajo que ellos han hecho se vieran seguidos un poco más en el tiempo, ya que de esta manera, interiorizarían mucho más lo que hemos hecho. Pero creo que si que habrá vivencias positivas que les habrán aportado aprendizajes significativos.

- **¿De qué manera mediáis los conocimientos que iban adquiriendo?**

Casi siempre con la observación, conocímos cual era el nivel inicial del que partían nuestros alumnos, entonces éramos conscientes de que cada vez eran más autónomos, respondían a preguntas con soltura, y eran capaces no solo de preguntarnos a nosotros, sino también a sus compañeros.

- **Se podrían realizar actividades con ellos que les ayudaran a interiorizar lo aprendido? (por ejemplo que contaran ellos su experiencia a otros grupos o a los colegios?)**

Claro que si, de hecho lo veo muy positivo, ya que no solo ellos interiorizan lo aprendido, sino que también ellos se motivan, se crecen y sienten que lo que hacen puede ayudar y enseñar a otros o lo que es lo mismo que se están esforzando para algo productivo, con lo cual vuelven a sentirse bien y muy útiles.

- ¿Cómo de importante te ha parecido que este trabajo sea en gran medida práctico para el aprendizaje que han adquirido?

Creo que todo. El aprendizaje teórico es bueno y necesario para comenzar, pero con el perfil de nuestros usuarios si pretendíamos calar en ellos, y que interiorizan su trabajo, sabíamos que tenía que ser en gran medida práctico, y por supuesto nos hemos hecho eco de ello.

- ¿Te ha faltado algo en el proyecto que pudiera mejorar la organización o el trabajo con los usuarios?

Me encantaría ver en unos meses que ellos siguen alimentándose mejor, que alguno ha continuado su actividad en el huerto o incluso que alguno consiguiera trabajar en ello, ya que sería un refuerzo muy positivo también para nosotros.

Entrevista a la Trabajadora Social (Máxima responsable del proyecto de pisos asistidos)

¿Qué relación existe entre las mejoras que pretende conseguir la actividad y el trabajo social?

A través de esta iniciativa se acerca a los usuarios a un recurso que pueden ser útil para su inserción social, al mismo tiempo que se observan, dentro de un entorno natural, actitudes y comportamientos que pueden prevenir futuras situaciones de riesgo y/ problemáticas.

¿Ve importante para el trabajo social el trabajar en nuevos espacios fuera de lo institucionalizado?

Me parece fundamental incluir esta actividad de horticultura dentro del Proyecto de Pisos Asistidos ya que se trata de una actividad que potencia la cohesión social, fortalece los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia a un lugar, al tiempo que facilita la integración social. Mediante las tareas que realizan los usuarios trabajamos diferentes objetivos, ayudándonos del ambiente y las condiciones que nos ofrece estar al aire libre en la naturaleza.

Cree que desde el trabajo realizado en los huertos ¿Se fomenta la consecución y el cumplimiento de los principios generales del TS (según nuestro código deontológico) de individualización, autonomía y autodeterminación?

Desde el proyecto de pisos asistidos decidimos dar un paso más y visitar los huertos situados en el recinto EXPO para que los usuarios pudieran comprobar de primera mano cómo es cultivar y recoger productos que ellos mismos consumen habitualmente. Tras esta visita, fueron los propios usuarios quienes nos plantearon la posibilidad de ser ellos mismos quienes gestionasen y trabajasen uno de estos huertos.

En consecuencia, y atendiendo esta demanda de los propios usuarios, planteamos este proyecto como vía para organizar una actividad lúdico-educativa en la que pudieran involucrarse activamente; además de fomentar el mantenimiento de una agricultura respetuosa con el medio ambiente, creando al mismo tiempo una alternativa cultural y de ocio que fomenta a su vez la idea de desarrollo sostenible.

Lo consideramos un importante proyecto ya que por experiencia hemos comprobado que a los usuarios les supone un importante refuerzo de autoestima, favoreciendo su autonomía y su autodeterminación.

Este trabajo en los huertos ¿Ayuda a mejorar el bienestar vivencial de las personas usuarias de programa de pisos?

Nuestra finalidad con el trabajo en el huerto no es que aprendan a cultivar, sino que los profesionales utilicen el espacio como herramienta educativa y terapéutica para la integración social.

¿Se motiva la participación de las personas usuarias en sociedad desde el trabajo realizado con ellos en los huertos?

Cuando se alquiló el huerto urbano ningún usuario tenía un conocimiento profundo sobre agricultura. En un principio, una de sus principales motivaciones fue familiarizarse con el huerto y aprender.

Sin embargo, no solo el cultivo y la recolección son las actividades que se llevan a cabo en el huerto puesto que se realizan otras, tales como comidas al aire libre entre todos los usuarios de los diferentes pisos, celebraciones de cumpleaños, participación en jornadas que se elaboran desde Hortals, etc favoreciendo la comunicación no solo entre los propios usuarios sino con otros colectivos, lo que potencia la participación social, la interculturalidad, las relaciones intergeneracionales y la cohesión social.

¿Fomenta (la actividad) el descubrimiento de las potencialidades de las personas participantes en el proyecto? ¿Promueve su empoderamiento?

Durante el tiempo que venimos desarrollando este proyecto hemos observado que las actividades desarrolladas en el mismo, no sólo actividades propias de horticultura, han resultado muy agradables y motivadoras para los usuarios como punto de partida para alcanzar el equilibrio emocional y propiciar un momento de disfrute personal al mismo tiempo que trabajamos la adquisición de unos hábitos de vida saludable.

SIN BARRERAS

'Encuentros en los huertos', un baño de autoestima para los usuarios de Kairós

En este programa, gestionado por Hortals, participan 15 usuarios con discapacidad intelectual de Kairós, que han visto cómo mejoraba su autoconfianza y bienestar personal gracias a las distintas actividades que han realizado este verano

ZARAGOZA. A sus 81 años, Paco, un vecino de Barrachina, apasionado de la huerta, sabe que la mejor fecha para plantar las habas es el último viernes de septiembre y si esa fecha coincide con luna llena, mucho mejor. Y como buen maestro que es, asesora a sus 'vecinos de parcela', novatos en el mundo de la horticultura, para que hagan lo mismo.

Estos aprendices son 15 usuarios con discapacidad intelectual de las viviendas tuteladas de Kairós, con edades comprendidas entre los 22 y 61 años, que, desde principios de este verano, han participado activamente en las tareas de mantenimiento, siembra y recogida del huerto que han plantado en el hortal Parque del Agua, en el recinto Expo. Un proyecto gestionado por Hortals dentro del Programa 'Encuentros en los Huertos', que está dirigido a entidades del ámbito social y educativo.

Durante estos intensos meses, los usuarios, entre los que se encuentran Ángel, Ester, Eugenio, Águeda y Fran, se han encargado de quitar malas hierbas, plantar y replantar tomates, berroja, pimientos y pepinos, regarlos y recogerlos cuando ya estaban maduros. En definitiva, han aprendido a elaborar y mantener un huerto urbano.

«Pero lo más importante de todo es que se ha favorecido el contacto de los usuarios con la naturaleza, fomentando la agricultura ecológica y generando cambios en hábitos de consumo y alimentación. Además, el huerto ha



Varios usuarios de Kairós realizando diferentes tareas en su huerto urbano. CHARO MUÑOZ

sido una gran terapia ocupacional, ya que se ha mejorado la autoestima de los participantes, al sentirse productivos, y se ha favorecido la práctica de ejercicio físico por su partes», matiza Mercedes Martín, responsable de esta propuesta de Kairós.

El resultado de esta experiencia se puede comprobar al visitar este huerto y ver que en su parcela no hay apenas malas hierbas y que los tomates 'coloran' en las cajitas que han dispuesto para que

crezcan sin problemas. «Lo que más me gusta es regar la tierra y luego regar la verdura para llevárnosla a los pisos y cocinarlos», apunta Ester, a quien este verano no le ha importado madrugar para atender el huerto antes de que el calor le impidiera hacerlo.

Comer lo que se cría. Este es otro de los pilares sobre los que se ha asentado un proyecto que ha pretendido vincular hábitos alimenticios saludables entre nuestros usuarios, fomentando el con-

sumo de frutas y verduras para conseguir que disfruten de una alimentación más equilibrada, matiza Martín.

Iniciativa social

Y, por encima de todo, esta iniciativa ha sido un motor de participación social, que les ha permitido sentirse parte importante de la sociedad en la que viven, creando redes de compañerismo y amistad con sus vecinos de huerto, con los que han aprendido que

hay que regar con la fresca y plantar los tomates en creciente.

De ellos, sus vecinos han aprendido que no todos somos iguales, que hay estímulos relacionados con el mundo de la discapacidad que hay que desterrar y que con ganas todo se puede conseguir. Por eso, Paco, además de compartir con ellos semillas de habas y flores, les ha proporcionado muchos consejos y los ha regalado muchas, muchas sonrisas.

ANA ESVERAN