

# REBICICLA: POR UNA CIUDAD INTEGRADORA Y SIN MALOS HUMOS

**Emiliano Malagón Mayoral**

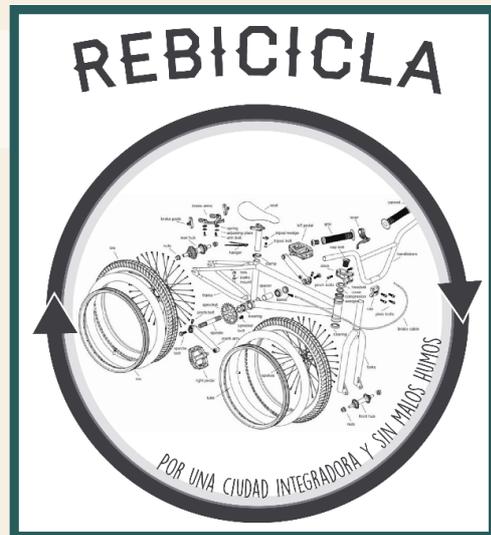
Maestro de taller pre-laboral de Oficios Múltiples

**Centro de Trabajo:**

Centro de Rehabilitación Laboral de Carabanchel.

**Entidad gestora:**

Fundación El Buen Samaritano.



## CONTEXTUALIZANDO

El proyecto Rebicicla se lleva a cabo en el CRL Carabanchel, un centro gestionado por la Fundación El Buen Samaritano, entidad sin ánimo de lucro que actualmente también gestiona los CRL de Villaverde y Arganzuela, así como el CRPS y CD de Carabanchel, todos ellos pertenecientes a la Red Pública de Atención Social a Personas con Enfermedad Mental Grave y Duradera de la Comunidad de Madrid.

Carabanchel es el distrito más populoso del área metropolitana de la ciudad de Madrid, con unos 250.000 habitantes, mayoritariamente personas de clase trabajadora y cuya renta media por persona (10.988 euros anuales) es la cuarta más baja de la ciudad, según los últimos datos publicados por el Ayuntamiento de Madrid.

La idea del proyecto es generar tareas significativas en el taller pre-laboral de Oficios Múltiples del CRL Carabanchel, y que al mismo tiempo estén en consonancia con la estrategia global de lucha contra el cambio climático y para la transición ecológica que impulsa la Comisión de Medio Ambiente de la Fundación El Buen Samaritano en los recursos de atención sociosanitaria para personas con trastorno mental grave que gestiona mediante el sistema de conciertos con la Consejería de Familia, Juventud y Política Social.

De este modo, y teniendo en cuenta las singulares características de los talleres pre-laborales de un Centro de Rehabilitación Laboral, como propuesta para simular un entorno de trabajo normalizado, a modo de taller de reparación, nos planteamos la posibilidad de reacondicionar bicicletas en desuso, provenientes de donaciones, para su posterior entrega en usufructo a personas en situación de vulnerabilidad, y así contribuir a la economía circular con una dimensión solidaria y ecológica, cumpliendo con las premisas propias de un CRL.

## OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales que perseguimos son:

- **La mejora de la empleabilidad de las personas que asisten al proyecto.** Esto es un objetivo inherente a todos los Centros de Rehabilitación Laboral. En nuestro caso, lo hacemos aportando una formación en mecánica de bicicletas, un sector económico en claro ascenso, además de trabajar otros aspectos transversales necesarios para una adecuada inserción laboral.
- **La integración comunitaria de las personas participantes con una dimensión solidaria y ecológica,** al tiempo que combatimos el estigma y los prejuicios asociados actualmente en torno a las capacidades de las personas que padecen sufrimiento psíquico, trastorno mental grave, enfermedad mental o como se prefiera denominar.



- **El acceso a una movilidad sostenible para todo el mundo;** consideramos que ningún determinante social debe ser motivo de discriminación para disfrutar de ese derecho, ya sea el nivel de estudios, el nivel de ingresos, la edad, el género, el grupo étnico, etc.
- **El fomento de la reutilización de materiales;** con nuestra pequeña contribución, teniendo en cuenta las modestas cifras en cuanto a volumen de trabajo que barajamos, aspiramos a disminuir la generación de residuos, que es un problema enorme que tenemos actualmente en todas las ciudades del planeta.

## ACTIVIDAD HABITUAL

La actividad habitual que desarrollamos en **Rebicicla** está bastante protocolizada; las bicicletas nos son entregadas en el CRL Carabanchel o bien vamos a recogerlas al domicilio de la persona o entidad donante en el horario del taller (de 9:30 a 14:00) y en cuanto la bici entra al mismo le abrimos una ficha en un documento Excel online con las características técnicas para a continuación y como primer paso, rellenar la hoja de diagnóstico (este es un documento en papel) que recoge cómo está la bicicleta parte a parte y que se necesita para ponerla a punto de nuevo.

Con las observaciones recogidas en la hoja de diagnóstico, elaboramos un parte de trabajo o ticket de reparación que será la guía de las tareas necesarias para el reacondicionamiento y la puesta a punto de la bicicleta. Una vez terminada, probamos la bicicleta para ultimar ajustes o ver posibles fallos inadvertidos en el proceso de reparación y reajustamos lo que haga falta.

Tras este proceso, la bici pasa a nuestro

remanente de bicicletas listas para ser entregadas a la persona o entidades receptoras. En algunos casos, elaboramos un folleto con las bicis disponibles y le damos difusión en las entidades que trabajan con personas en situación de vulnerabilidad de nuestro entorno (Despensa Solidaria de Carabanchel, Mapeando Carabanchel Alto, Parroquia Santa María Madre de la Iglesia, etc).

Hay que resaltar que las tareas habituales del proyecto Rebicicla incluyen aprendizaje y manejo de software de ofimática entre las personas participantes, así como entrenar / adecuar / adquirir aspectos transversales para obtener y mantener un puesto de trabajo, tales como:

- Habilidades Sociales en contexto laboral.
- Hábitos básicos de trabajo.
- Estrategias de afrontamiento.
- Razonamiento lógico.
- Consensuar acuerdos en las tareas a realizar.
- Secuenciación de procesos.
- Otros aspectos relevantes.

### HITOS CRONOLÓGICOS

Elaboración del micro-proyecto	Finales de 2019
<b>Inicio de actividades (Aprendizaje Colectivo y Prácticas)</b>	16 de Enero de 2020
<b>Paralización de actividades (Confinamiento por Covid-19)</b>	Marzo-Junio 2020
<b>Recuperación de actividad presencial</b>	Junio 2020
<b>Ampliación horario</b>	Junio-Julio 2020
<b>Ampliación de posibles beneficiarios</b>	Septiembre 2020
<b>Creación de vídeo primer aniversario</b>	Diciembre 2020
<b>1 Participante realiza prácticas no laborales en taller de reparación de bicis en cooperativa "Biciheart"</b>	Mayo 2021
<b>Taller de Ciclo-movilidad</b>	Junio 2021
<b>Creación de página web (<a href="http://www.rebicicla.org">www.rebicicla.org</a>)</b>	Septiembre 2021
<b>Jornada de Puertas Abiertas</b>	Septiembre 2021
<b>Participación en triple Congreso CICLOBCN21: Panel de discusión "La dimensión social e inclusiva de la bicicleta"</b>	Octubre 2021
<b>Presentación del proyecto en Recursos Comunitarios del entorno (MR Carabanchel, CRPS Los Cármes, Mapeando Carabanchel Alto)</b>	Noviembre-Diciembre 2021
<b>Entrega de primeros lotes de bicis a entidades</b>	Diciembre 2021
<b>Creación de cómic segundo aniversario</b>	Diciembre 2021
<b>Presentación del proyecto en Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid</b>	Diciembre 2021
<b>Promoción de la creación de grupo de trabajo comunitario "Ciclobanche!"</b>	Diciembre 2021
<b>Creación grupo ciclista comunitario "Rebicicla"</b>	Febrero 2022
<b>Presentación del proyecto en Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid</b>	Marzo 2022

Nuestro planteamiento inicial (en diciembre de 2019) era dedicar un día a la semana a esta actividad, y a un año vista, arreglar y entregar al menos 5 bicicletas. El día de la semana que dedicábamos a esta tarea consistía en un visionado colectivo (recordemos que esto era antes de la pandemia) de un vídeo temático sobre mecánica de bicicletas, y posterior puesta en práctica en el taller del tema tratado. Esta etapa de aprendizaje colectivo se vio trastocada por el confinamiento decretado en todo el país en marzo de 2020 y en el que nuestra actividad se puso en hibernación hasta la desescalada, en la que fuimos retomando la presencialidad paulatinamente.

Durante ese período de desescalada, las personas participantes del proyecto nos fueron demandando más tiempo de dedicación a estas tareas (más adelante veremos alguna posible razón), frente a las otras tareas que también realizamos en el taller de Oficios Múltiples. Como consecuencia de estas demandas, a día de hoy, prácticamente dedicamos el 100% del horario del taller al reacondicionamiento de bicicletas y sus actividades derivadas (gestión de stock, fichas técnicas, atención al cliente, etc.). También durante ese tiempo, fuimos ampliando las perspectivas de trabajo, tanto en capacidad de reparación de bicis, como en los posibles beneficiarios de las mismas, ya que empezamos a trabajar también con bicicletas infantiles, que, en un principio, no nos planteábamos.

## OTRAS ACCIONES DE USO Y PROMOCIÓN DE LA BICICLETA

Durante 2021, además de las tareas habituales, realizamos otras acciones de uso y promoción de la bicicleta:

- **Taller de ciclo-movilidad por Carabanchel.**

En esta actividad, las personas participantes aprendieron a circular con la bicicleta en un entorno urbano, al tiempo que, visitando lugares emblemáticos del entorno, conocieron mejor el barrio. La actividad se organizó en coordinación con el Centro de Educación Ambiental “Dehesa de la Villa” y las plataformas ciudadanas “Carabanchel, Historia y Patrimonio” y “Mesa del Árbol de Carabanchel”.

- **Jornada de Puertas Abiertas.**

Enmarcada dentro de la Semana Europea de la Movilidad (en torno al 22 de septiembre de 2021), organizamos una Jornada de Puertas Abiertas en la que dimos difusión al proyecto y también personas partícipes del proyecto impartieron un Taller de Mecánica Básica de Bicicletas.



- **Creación de página web**

Puesta en marcha el 12 de septiembre de 2021, nuestra página web ([www.rebicicla.org](http://www.rebicicla.org)) es un espacio colaborativo en el que las personas que asisten al CRL Carabanchel publican en el apartado del blog contenidos relacionados con el mundo de la bicicleta.

- **Participación en el triple Congreso CICLOBCN21**

En octubre de 2021, tuvimos ocasión de participar en el triple congreso CICLOBCN21,

posiblemente la cita más importante del año en torno al sector de la bicicleta de nuestro país. Concretamente, lo hicimos presentando nuestro proyecto en el panel de discusión “La dimensión social e inclusiva de la bicicleta”, del XVIII Congreso Ibérico “La bicicleta y la ciudad”, integrado en CICLOBCN21, y celebrado en Barcelona.

## CUESTIONES NUMÉRICAS

Los números que traemos a colación hay que tener en cuenta que, como hemos dicho anteriormente, en nuestro planteamiento inicial a un año vista, aspirábamos a reacondicionar al menos 5 bicicletas en un año y realizar unas 44 sesiones aproximadamente, dedicando al proyecto un día a la semana.

Tras la desescalada y el aumento de la demanda de más dedicación a estas tareas por parte de las personas participantes, a día de hoy, dedicamos prácticamente toda la jornada del taller de oficios múltiples a la tarea de reacondicionar bicicletas y, por tanto, el número de sesiones y de bicicletas reparadas se han visto incrementadas sustancialmente, tal como refleja la diapositiva:

## OBSERVACIONES EN ESTOS DOS AÑOS

Una de las cosas que consideramos relevantes en las observaciones de estos dos años, tal y como se desprende de las encuestas de participación realizadas y que las personas participantes en su mayoría refieren, es tener más facilidad para dotar de significado a la tarea de reacondicionar bicicletas frente a otras tareas del taller de Oficios Múltiples, como el trabajo con la madera, que, en algunos casos, la persona relacionaba con falta de talento manual o “artístico” para realizar.

En cambio, los resultados de cada acción para la puesta a punto de una bicicleta son palpables y visibles (cambiar una pieza que está rota por otra que funcione, por ejemplo) y porque la bicicleta es un conjunto relativamente sencillo de piezas mecánicas cuya lógica hay que evaluar como la resolución de un puzzle, donde todo tiene que estar en su sitio para que el conjunto cumpla su función y no se relaciona de ninguna manera con tener o no tener cualidades de índole artística. Es muy sencillo, por poner otro



# ALGUNOS NÚMEROS




### Un breve apunte sobre estos datos

Para sacar conclusiones acertadas sobre estos datos, hay que tener en cuenta que el objetivo inicial del Proyecto era conseguir recuperar al menos 5 bicicletas y realizar unas 44 sesiones anualmente.



- 14

**Personas participantes**

Que asisten o han asistido habitualmente a REBICICLA.
- 61

**Bicicletas recibidas**

Incluidas las reentradas circunstanciales.
- 48

**Bicicletas entregadas actualmente**

En el tercer trimestre de 2021.
- 97

**Sesiones 2020**

Contando con inactividad del segundo trimestre por confinamiento.
- 193

**Sesiones 2021**

A fecha 31 de diciembre.

[www.fundacionbuensamaritano.es](http://www.fundacionbuensamaritano.es)

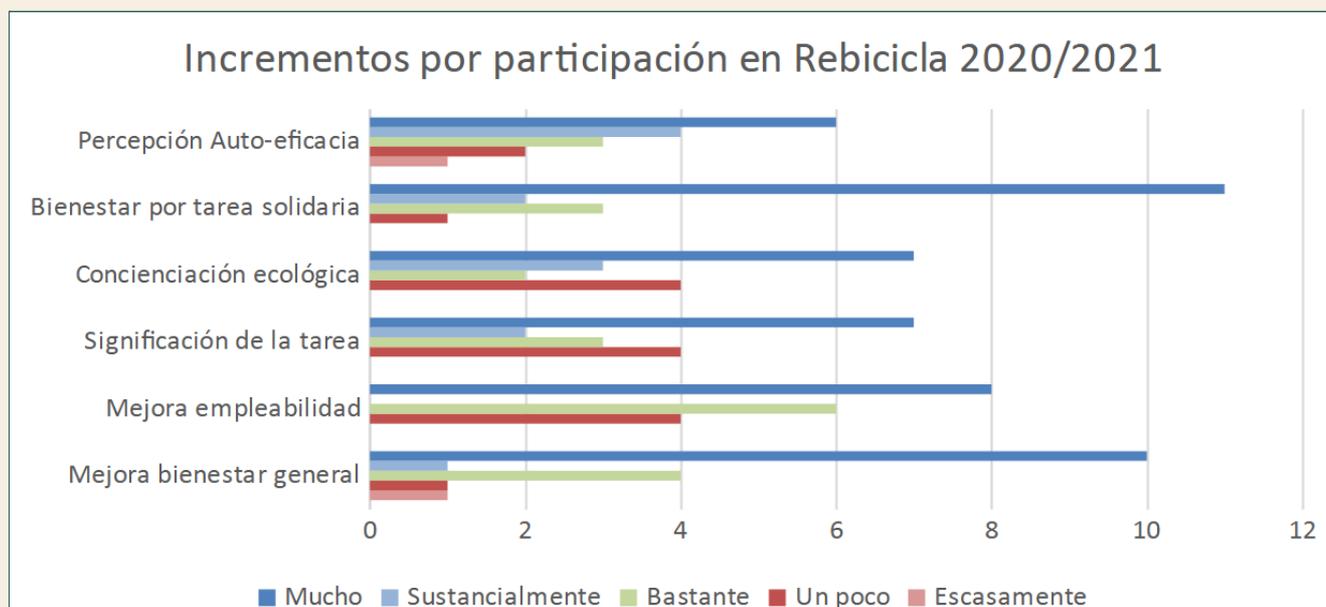
ejemplo, dotar de significado al hecho de lavar una bicicleta que viene sucia y el resultado inmediato, como decíamos, es muy evidente y ostensible y también muy fácil de valorar adecuadamente. Esta es nuestra hipótesis para explicar porqué tras el confinamiento, las personas participantes del proyecto nos demandaban más tiempo de dedicación a estas tareas frente a otras que también realizamos en el taller pre-laboral de Oficios Múltiples.

Además de esto, otro aspecto que destacan las encuestas es que, en general, **ha mejorado mucho el bienestar emocional de las personas participantes por dedicarse a realizar una tarea con un propósito solidario** y este importante matiz también ayuda a dotar de significado y motivación para realizarla.

un abanico ingenioso de inspiraciones personales para proponer tareas que, por un lado, tengan significado para las personas participantes y por extensión, al mismo tiempo, ayuden en los procesos individuales de rehabilitación laboral. Y no siempre se acierta o se alcanza ese equilibrio.

Por eso, proponer unas tareas que para las personas que las realizan sean altamente motivantes y les sirvan para mejorar su bienestar general por tener un propósito solidario, no puede sino congratularnos y animarnos a seguir adelante.

Por último, queremos destacar que, en estos dos años de recorrido, **ha habido un proceso de aprendizaje colectivo muy estimulante e interesante**, teniendo en cuenta que las personas participantes y el responsable del



FUENTE: Elaboración propia mediante entrevista estructurada.

En este punto, conviene aclarar que, en el día a día de los talleres pre-laborales de los CRL, al menos desde nuestra experiencia, existe una cierta incertidumbre por generar tareas significativas para simular un entorno de trabajo normalizado sin una importante motivación propia de los empleos, es decir, la remuneración económica. Ante esta situación, los maestros y maestras de taller apelamos a

proyecto partíamos de similares -y escasos- conocimientos técnicos en la materia, de modo que -tanto con el visionado de vídeos y su posterior puesta en práctica en el taller en los inicios, como más adelante- ha habido un alto grado de descubrimientos compartidos, y podemos afirmar que la transmisión de conocimientos y la experimentación han sido predominantemente horizontales y se ha

diluido completamente la frontera de enseñante/aprendiz en todo este tiempo, lo que ha enriquecido enormemente el proceso de aprendizaje.

## PERSPECTIVAS

En lo tocante a perspectivas y planes de futuro, durante el último trimestre de 2021 y principios de 2022 hemos contribuido a crear el grupo de trabajo comunitario "Ciclobanchel", grupo **cuyo propósito es poner en valor la bicicleta como activo de salud** tanto individual como para el medio ambiente y circunscrito al distrito de Carabanchel. Este grupo de trabajo está actualmente conformado por trabajadores y trabajadoras de entidades del ámbito sociosanitario, así como vecinos y vecinas de dicho distrito. Tenemos tres líneas de trabajo principales:

- Formación y divulgación (incluye la creación de un fondo bibliográfico a modo de "Cicloteca" en la Biblioteca Pública Luis Rosales de Carabanchel Alto).
- Organización de bici-rutas por Carabanchel y distritos cercanos.
- Creación y gestión de un fondo de bicicletas sociales para ceder en uso de manera temporal.

Así mismo, en febrero de 2022 hemos iniciado las actividades del **grupo ciclista Rebicicla**, una iniciativa de la Fundación El Buen Samaritano que pretendemos sirva como **espacio de encuentro social en torno a la bicicleta** (no competitivo, abierto a la participación comunitaria), y que consiste en la realización de rutas de carácter lúdico y de ocio activo y saludable (inicialmente un sábado al mes) por entornos cercanos de nuestra región. Nuestro propósito es que este grupo se vaya consolidando a lo largo de 2022 y vaya funcionando de forma cada vez más autónoma, aunque pueda disponer de

apoyo logístico (bicis cedidas de forma temporal, local y acceso a internet para planificar rutas, etc.) por nuestra parte siempre que se necesite.

## CONCLUSIONES: "Bicicleta o barbarie"

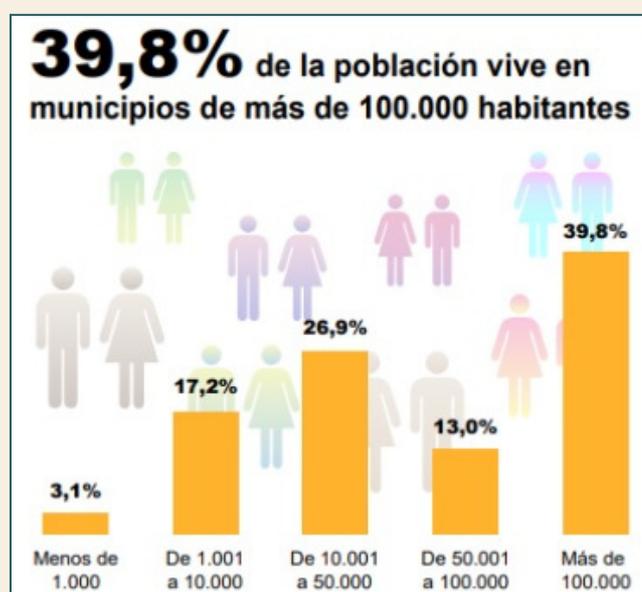
Como conclusión final, podríamos decir que nuestra propuesta pasa por apostar claramente por la **bicicleta como herramienta de transformación social**, fuente de tareas con un alto grado de significación tanto en el orden práctico como en el plano relacional con la comunidad en la que está integrada para las personas que participan en **Rebicicla** -un proyecto que sigue enriqueciéndose tras dos años de recorrido-, y también una posible opción de empleo con una alta demanda actualmente.

Citando al pensador austriaco Iván Illich, que ya en 1973 en su breve ensayo **"Energía y Equidad. Los límites sociales de la velocidad"** afirmaba que: "...en una sociedad, basada en la velocidad (y la nuestra indudablemente lo es), las relaciones sociales que se pueden dar en libertad tienen lugar al ritmo de una bicicleta, nunca más rápido. Esto es así porque, según Illich, la velocidad capitaliza el tiempo de unos pocos con un coste enorme para todos y todas. Cuanto más veloz se hace una sociedad en sus desplazamientos, mayores son sus costes en tiempo y espacio. Illich estableció que el límite para generar inequidades en los desplazamientos serían 25 kilómetros por hora, es decir, la velocidad que se puede alcanzar con una bicicleta.

Aunque hayan pasado casi 50 años, la afirmación de Illich tiene, a nuestro juicio, una prevalencia irrefutable en nuestra época y en nuestra sociedad actual, tal y como está conformada, completamente adicta a la inmediatez en los tránsitos y que, aterrizando de lo general a lo concreto, **en la ciudad de**

**Madrid** los datos indican que **la bicicleta hoy sólo suma entre el 0,4 y el 0,9 % de los desplazamientos en la ciudad** y podría sustituir la mayoría de viajes en coche de hasta 10 km, distancia en la cual es muy competitiva en tiempos de desplazamiento, algo deseable y a todas luces favorable tanto para la salud individual como colectiva, así como para el medio ambiente.

Tomando en consideración que el **52,8 % de la población en España vivimos, estudiamos y trabajamos en ciudades con más de 50.000 habitantes** con los desafíos que esto conlleva en el plano de los desplazamientos y que la ciudad de **Madrid es la más poblada del país, con 3.305.408 habitantes** –según los datos del INE de 2021–, no es descabellado en absoluto proponer implementar medidas de uso y promoción de la movilidad activa y sostenible en todas las áreas (infraestructuras, adquisición, seguridad vial, etc.), con el propósito de conformar ciudades mucho más humanas, cuidadosas desde el punto de vista de la salud, ecológicamente sostenibles y amables para el desarrollo de relaciones personales y con el entorno satisfactorias y plenas. En este aspecto, creemos que la bicicleta debe jugar un papel preponderante y su promoción ha de configurar el grueso de las políticas públicas en los próximos años.



Tampoco se debe olvidar que **la bicicleta es el único medio de transporte en el que la velocidad se experimenta holísticamente** desde la corporeidad; si no pedaleamos, no avanzamos. Mientras pedaleamos, nos hacemos muy conscientes de cada ínfimo detalle sobre la orografía del recorrido, ya que estos detalles determinan el esfuerzo a realizar y la energía que tenemos que emplear, y de este modo, percibimos plenamente la fuerza del viento, los cambios de paisaje visual, sonoro y aromático al ritmo que marca nuestro cuerpo y no son una mera sucesión de imágenes que aparecen y desaparecen en segundos al otro lado de la ventanilla. No hay otro vehículo que nos permita experimentar la propulsión sujeta a las leyes de la física y la mecánica de una manera tan corpórea, completa y consciente.

Así mismo, hay evidencias sobre la relación entre salud mental y ejercicio físico (Bonet, J., Parrado, E., Capdevila, 2017), pero tal como se resalta en el artículo “Darle al pedal es salud mental” (<https://www.30diasenbici.com/darle-al-pedal-es-salud-mental/>), hay cinco ideas básicas que debemos tener presentes:

- **Reducción de estrés** – Montar en bici no requiere una gran concentración. Solo la atención a las circunstancias de la vía. Tu tiempo en bici es solo para ti, para desconectar. Y esa actitud incrementa la producción de noradrenalina que minimiza la respuesta cerebral al estrés.
- **Memoria y aprendizaje** – Practicar ejercicio regularmente mejora tu memoria, la habilidad de aprender cosas nuevas y estimula la secreción de la proteína BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor) que mejora la toma de decisiones, el pensamiento y el aprendizaje.
- **Más energía y atención** – Está demostrado que ir en bici al trabajo

regularmente nos hace más productivos y con más energía que nuestros compañeros sedentarios. Si vamos a comer y volvemos en bici al trabajo nos mantiene vivos y activos, sin bajones a lo largo de la jornada.

- **Mejor autoimagen** - Buen peso, vida saludable, ejercicio moderado... esto es la buena vida y verte mejor físicamente te hará sentir bien. A medida que la percepción de ti mismo y tu salud emocional mejoran, tus relaciones sociales también pueden mejorar... ¡y entrarás en un círculo virtuoso!
- **Autoestima automática** - La actividad física continuada de moverse en bici cotidianamente mejorará la imagen de ti mismo y mejorará tu autoestima. Independientemente del peso, la edad o el sexo, el ejercicio físico puede elevar la percepción positiva de tu propio atractivo y, en consecuencia, hacer que te valores más.

Finalmente, en el plano del empleo, los últimos datos sobre el **sector de la bicicleta** presentados por la Asociación de Marcas y Bicicletas de España (AMBE), muestran una tendencia al alza que se mantiene desde hace tiempo, con un aumento muy significativo en 2020 -los datos de 2021 aún no han sido publicados, aunque las estimaciones son también optimistas-, que **en volumen de negocio se incrementó en un 39,39 %** con respecto a 2019, lo que nos lleva a suponer que este aumento en la facturación conllevará el crecimiento de la demanda de profesiones relacionadas, ya que las bicicletas vendidas van a necesitar mantenimiento, reparación, distribución, etc.

Por tanto, y parafraseando a nuestro profesor de mecánica de bicis (Javi Reyero, de [www.elgurudelabici.com](http://www.elgurudelabici.com)),

**podemos afirmar que la bicicleta tiene presente, pero, sobretodo, tiene mucho futuro.**

## REFERENCIAS

- **Asociación de Marcas y Bicicletas de España, EL SECTOR DE LA BICICLETA EN CIFRAS 2020**

Disponible en:

[http://asociacionambe.com/wp-content/uploads/2021/05/Datos-2020\\_AMBE\\_resumen.pdf](http://asociacionambe.com/wp-content/uploads/2021/05/Datos-2020_AMBE_resumen.pdf)



- **Bonet, J., Parrado, E., Capdevila, L. EFECTOS AGUDOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA HRV.**

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport [en línea]. 2017, 17(65), 85-100 [fecha de Consulta 23 de Marzo de 2022]. ISSN: 1577-0354.

Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54250121006>

- **Illich, I., ENERGÍA Y EQUIDAD. LOS LÍMITES SOCIALES DE LA VELOCIDAD. Díaz y Pons 2015. Madrid. DARLE AL PEDAL ES SALUD MENTAL**

Disponible en:

<https://www.30diasenbici.com/darle-al-pedal-es-salud-mental/>

- **INE, Datos de Padrón 2021**

Disponible en:

[https://www.ine.es/infografias/infografia\\_padron.pdf](https://www.ine.es/infografias/infografia_padron.pdf)

