

Guías Una Bici Más dirigidas a profesionales en formación ciclista

Vulnerabilidad social

Por razones étnicas, socioeconómicas y culturales



Diseño de contenido

Alberto Maravall

Alicia Navalón

Belén Calahorro

Guillem Monés i Borrut

Javier Cañada

Otto Lührs

Pino García

Coordinación

Javier Cañada

Subvencionado por:

Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico



ConBici Herramienta Climática es un proyecto subvencionado por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico en la convocatoria de ayudas de 2023 para el desarrollo de actividades de interés general consideradas de interés social, en el ámbito de la investigación científica y técnica y protección al medio ambiente en materias de competencia estatal (LÍNEA A).

Esta investigación ha sido financiada por el Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico pero no expresa la opinión del mismo

Contenidos

0. Ideas transversales a todas las guías

¿Qué es esta guía?

La base de nuestro trabajo

Objetivos transversales

1. El punto de partida

Diversidad de contextos iniciales

2. Enfoque de la formación

Necesidades específicas

Más allá de pedalear

Enfoque inclusivo y respetuoso

Asociatividad con actores locales

3. ¡Manos a la obra!

Estructura de la formación

Adaptaciones

La comunicación

Enlaces de interés



00

Ideas transversales a todas las guías

05
¿Qué es esta guía?

06
La base de nuestro trabajo

09
Objetivos transversales

¿Qué es esta guía?

La guía que tienes frente a ti es la tercera de una serie **dirigidas a personas que enseñan**, ya sea de manera voluntaria o remunerada, **a montar y circular en bicicleta**. Si ese es tu caso, estás en el lugar correcto.

Para desempeñar nuestro (¡necesario! ¡bonito! ¡gratificante!) trabajo con eficacia, necesitamos dos grandes competencias: una metodología que nos proporcione estructura y recursos, y la capacidad de adaptarnos a nuestro alumnado y conectar con éste.



La metodología en la que se apoya esta guía es **Una Bici Más**. Te recomendamos [descargar](#) su Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta: ¿Cómo formar ciclistas?, publicado en 2020 por la DGT. Este manual incluye niveles, ejercicios, criterios de evaluación y muchos otros aspectos que te ayudarán a desarrollar tu trabajo. **Sin la base de Una Bici Más, la presente guía no tendría sentido.**

En cuanto a la capacidad de conectar con las personas que participan en nuestros cursos, ésta se relaciona estrechamente con una **observación individual, sin prejuicios ni estereotipos**. Todas las personas somos diferentes y ninguna dimensión nos define por completo: edad, género, orientación sexual, entorno urbano o rural, capacidades físicas, perceptivas, mentales e intelectuales, unidad de convivencia, etc. **Solo comprendiendo y empatizando con nuestro alumnado seremos capaces de adaptarnos a sus necesidades y lograr el éxito.**

La presente guía se centra en las particularidades de la formación ciclista dirigida a personas en situación de vulnerabilidad social por razones étnicas, socioeconómicas y/o culturales.

Esperamos que te resulte inspiradora, te haga reflexionar y mejore tu forma de enfocar los cursos y de relacionarte con tu alumnado.

Este material ha sido desarrollado dentro del proyecto *ConBici: herramienta de transformación energética y climática, justa, inclusiva y sostenible*, y cuenta con la financiación del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico.

La base de nuestro trabajo

Metodología, preparación y formación continua

Para impartir formación ciclista con éxito, es esencial basarse en una metodología que nos proporcione una base sólida para nuestros cursos. Recomendamos **Una Bici Más** como referencia principal.

Además, **preparar cada clase con antelación**, estableciendo **objetivos** claros, recopilando los **recursos** necesarios y los **ejercicios** a realizar, ayuda a **minimizar la improvisación**, da tranquilidad a la persona formadora y mejora la calidad de la enseñanza.

Finalmente, **es importante seguir aprendiendo** y formándose con el tiempo, evitando caer en la autocomplacencia y asegurando una mejora continua en nuestras habilidades y conocimientos.

Si tu entidad no tiene mucha experiencia impartiendo cursos, es posible recibir formación de equipos formadores con la metodología Una Bici Más.



¿Cómo puedo seguir mejorando mis clases?

Diario de campo

Lleva un registro regular del avance de cada participante y del curso en general, así como ideas que vayan apareciendo desde la experiencia de enseñar. Antes de la siguiente sesión o curso, revisa estos registros.

Internamente

Es crucial realizar y saber encajar las críticas. Dedicar 5 minutos a charlar con tu equipo antes de cada sesión para enfocarla, repartir roles y subgrupos, y otros 5 minutos después para valorar y pensar en mejoras y siguientes estrategias.

Externamente

Interésate en conocer a otras empresas y entidades que realicen formación ciclista. Ver cómo lo hacen, compartir recursos y contrastar procedimientos es fundamental para enriquecer tu práctica y evitar el aislamiento.

Romper muros invisibles

Otra de las claves es generar vínculos con nuestro alumnado. Esto es especialmente importante en los cursos de Nivel 1, en los que los nervios y la vulnerabilidad están a flor de piel. También en el trabajo con aquellas personas que traen de casa mochilas cargadas de inseguridad, falta de autoestima, discriminación o, incluso, violencia. Para estas personas, **el curso representa mucho más que aprender a montar o circular en bici.**

Así pues, debemos realizar nuestros cursos sin perder de vista que la metodología tiene que dejar hueco a la relación humana.

Haciendo un símil, la metodología son los mimbres de una cesta que iremos llenando. Los mimbres son fuertes... ¡pero tienen que ser flexibles!

Los primeros compases de la formación son claves en este aspecto y nos darán la oportunidad de realizar **dinámicas orientadas al conocimiento interpersonal.** Los objetivos del curso, el tamaño del grupo, si se conocen ya previamente o no, son algunos de los aspectos que te harán decidir qué dinámicas utilizar.

Existen multitud de dinámicas de presentación como, por ejemplo:

- **Rueda de nombres.** Cada persona dice su nombre y una palabra que la describa (puede ser una afición, una cualidad, etc.). La siguiente persona repite el nombre y la palabra de la anterior antes de decir la suya.
- **Entrevista en parejas.** La gente se empareja y se entrevista mutuamente durante 5 minutos sobre su vida, intereses, y expectativas para el curso. Luego, cada persona presenta a su pareja.

Es vital no empezar de cero a cien, sino hacerlo de manera progresiva. Comienza con alguna dinámica simple y poco invasiva (la de los nombres, por ejemplo). Estas dinámicas tienen como principal objetivo romper el hielo y comenzar a generar relaciones positivas desde el principio del curso. **Son el primer martillazo en el muro invisible.**

Además, **los momentos informales** como un descanso, el tiempo muerto entre ejercicios o el camino hacia arriba de la rampa en un Nivel 1, **son espacios en los que podemos y debemos generar ese vínculo.** A veces, estas conversaciones entre una cosa y la otra son más importantes que la actividad que teníamos planeada y generan esos vínculos significativos.

¡No pasa nada por salirte del plan si surge otra dinámica que merece más la pena!

Esos momentos no se pueden planificar, solo darles espacio para que sucedan y disfrutarlos, porque no hay dos iguales.

Observación individualizada

Como decíamos, para proporcionar una atención efectiva, debemos reconocer que cada persona tiene necesidades y ritmos de aprendizaje únicos. Algunas estrategias e ideas fuerza que pueden ayudarnos:

Organizar grupos grandes y contar con dos personas instructoras permite

1. Contrastar opiniones y enfoques
2. Que una parte del equipo acompañe a quienes avanzan más rápido
3. Cambiar la persona de referencia si la relación con alguien no fluye

Empatía y diversidad en el equipo

El equipo formador debe ser diverso o, al menos, tener una gran capacidad y sensibilidad empática para atender a la diversidad. Hay personas que necesitan más paciencia, otras que necesitan más “caña”, otras más explicaciones teóricas, y otras centrarse más en los sentidos.

La empatía es fundamental y ¡puede practicarse y aprenderse!

Acompañar las emociones, no negarlas

No sirve de nada decirle a alguien que no tenga miedo, o que controle sus nervios (de hecho, será peor). En lugar de confrontar una emoción, acompaña, redirige y mitiga. Puedes identificar ese temor o nerviosismo junto a esa misma persona, incluso localizarlo y, de manera cómplice, ponerle un nombre gracioso que le quite gravedad (mariposillas en el estómago, el bailecito, etc). **Dile que no trate de evitar esa sensación, sino que la localice y la sienta conscientemente.** Ese es el primer paso para que se acabe yendo sola. Cuando esté haciendo un ejercicio y notes tensión, puedes decirle que tiene permiso para respirar 😊, o que para lograr el equilibrio es fundamental sonreír.

Estrategias de comunicación y superación de dificultades

Cuando tenemos que hacer **pequeñas correcciones**, funciona muy bien la **estrategia del sándwich**:

1. **Refuerzo positivo:** lo que ha hecho bien
2. **Crítica constructiva e indicaciones:**
Lo que podría haber hecho mejor y cómo corregirlo
3. **Refuerzo positivo:** Que le va a salir, que está haciendo avances, etc.



Cuando el problema es **más profundo o complicado**, hay que buscar una **solución conjunta**, y posteriormente, seguir alerta:

- 👁️ **Observa** → Para detectar el problema
- ❓ **Pregunta** → Para obtener más información y comprenderlo en su totalidad
- 👂 **Acompaña** → Escucha de manera activa (atención, apertura y respeto)
- 👥 **Resuelve junto a la persona** → Trabaja con la persona para encontrar una solución
- ∞ **Repite** → Mantente alerta y, si es necesario, repite el proceso

Objetivos transversales

Hacia el cambio de ciudades y pueblos

Nuestro trabajo principal es enseñar a otras personas a montar y circular en bicicleta en los entornos urbanos y rurales actuales, que en su mayoría están diseñados para el tráfico motorizado y son hostiles a otros usos. Sin embargo, es crucial destacar que la formación ciclista tiene que ir de la mano de la transformación del espacio público, la legislación pro-bici u otras políticas que cambien el paradigma actual.

Somos una herramienta de transformación social y urbana. Nuestra labor también debe ser acompañar, potenciar e inspirar esos cambios. No solo entre nuestro alumnado, sino que cuando tenemos la oportunidad, también podemos influir a otros actores con mucha presencia en los medios y en la calle (DGT, Policía Local, asociaciones de víctimas de accidentes, etc.). Debemos fomentar una visión más inclusiva y amigable hacia la movilidad ciclista y ser una fuerza para la transformación de nuestras calles.

Hacia el cambio de conceptos y paradigmas

El lenguaje es poderoso y su uso no es inocuo. Genera ideas en el imaginario colectivo y, por eso, **debemos trabajar para cambiar algunos conceptos ya desgastados.**

Si decimos que la bicicleta es un ~~transporte alternativo~~, estamos renunciando a que pueda ser mayoritario. La bicicleta no es alternativa. Si necesitamos ponerle adjetivos, la bici es un transporte eficiente, activo, saludable, prioritario, limpio, divertido...



Debemos redirigir el enfoque de la ~~seguridad vial~~ en el debate público hacia el de la **salud vial**. La salud vial abarca aspectos tan importantes como la promoción de la movilidad activa, la mejora de la salud física y mental (reducción de la contaminación del aire y del ruido), la accesibilidad universal y, por supuesto, la seguridad, tanto real como percibida.

Por último, desmontemos la mentalidad paternalista centrada en la protección de ~~colectivos vulnerables~~ y promovamos una que atraiga hacia la bicicleta como modo de desplazamiento prioritario.

La seguridad, muchas veces analizada desde detrás del volante, **no puede usarse como arma para desincentivar el caminar y pedalear**, la autonomía infantil, la accesibilidad al espacio público de diferentes colectivos, etc. Además, si hablas de seguridad más de la cuenta, sin querer estás dando a entender que algo puede ser inseguro y, por lo tanto, no deseable.



01 El punto de partida

11
Diversidad de
contextos iniciales

Diversidad de contextos iniciales

Las personas vulnerables socialmente por razones de etnia, procedencia, nivel educativo y socioeconómico pueden enfrentarse a diversas dimensiones que afectan su integración y acceso a oportunidades. Vamos a intentar enumerar algunas **posibles barreras y oportunidades** derivadas de diferentes dimensiones relacionadas.

Nivel económico

La precariedad económica puede ser tanto un impedimento como un catalizador para que algunas personas usen la bicicleta. Será un **impedimento** si, en su imaginario, la bicicleta es vista como un medio recreacional y, por lo tanto, un gasto extra superfluo. Será un **catalizador** si es el medio de transporte que pueden permitirse debido al precio del transporte público o a la gran inversión y gastos que supone la compra de un coche.



¡Ojo! Esto trae dos problemas asociados:

- **La calidad y el estado de la bicicleta pueden ser muy deficientes.** Bicicletas pequeñas, poca presión en los neumáticos, a veces frenadas debido a llantas golpeadas, sin luces ni una parrilla adecuada... Así, pedalear es duro y peligroso, lo que **puede generar auténtico odio hacia la bici.**

- Derivado de lo anterior, la gente que pedalea por necesidad y no por deseo, **la abandonará en cuanto tenga acceso a medios** de transporte más cómodos y de mayor estatus social.

Nivel educativo

Según el Barómetro de la Bicicleta 2022, **el 12,5% de las personas con bajo nivel de estudios no sabe montar en bicicleta.** Este porcentaje baja al 7,2% para personas con un nivel de estudios medio y al 4,4% para niveles de estudios altos.

Racialización

Las personas racializadas pueden sufrir **mayor acoso vial** que las no racializadas. Del mismo modo, una persona racializada con una bicicleta de media-alta gama puede ser hostigada por la policía y exigírsele el resguardo de la compra repetidamente, lo que puede hacer que acabe por desistir de usarla.

Condición de migrante

Las personas migrantes **en situación irregular no pueden obtener el permiso de conducir** español debido a la falta de acreditación de residencia. Esto a menudo las excluye del mercado laboral, que frecuentemente exige la posesión de un coche.

Por otro lado, pueden desconocer la normativa vial española, lo que representa una dificultad adicional.

Vivienda

Vivir en un piso sin espacio ni posibilidad de guardar la bicicleta suele abocar a un deterioro acelerado de la misma, ya sea por cuestiones climáticas (corrosión, desgaste...) o vandalismo, generando una barrera para su uso.

Redes de apoyo

Las personas en situación de vulnerabilidad a menudo carecen de redes sociales fuertes que les proporcionen apoyo emocional, económico y práctico, además de no participar en la vida comunitaria y cívica. **La ausencia de estas redes dificulta** que se sientan interpeladas para **participar** en un curso y, aunque quieran hacerlo, puede impedirles asistir debido a cuestiones tan triviales como, por ejemplo, no tener a alguien que se ocupe de sus peques o de sus mayores mientras acuden al curso.

Género

Cuestiones étnicas o de país de origen pueden suponer un estricto cumplimiento de los roles de género, sumado a **concepciones más tradicionales y conservadoras que limitan la autonomía de las mujeres** en la decisión de las actividades que quieren disfrutar. Esto provoca un aumento de la brecha de género y excluye a muchas mujeres de la experiencia de aprendizaje de ir en bicicleta. Por ejemplo, en algunas comunidades de etnia gitana, se cree que enseñar a una niña a montar en bicicleta podría poner en riesgo su virginidad ("romper su flor"), lo cual es visto como inaceptable debido a las consecuencias que podría tener para su futuro matrimonial.

Competencia lingüística

La autopercepción de algunas personas migrantes de habla no hispana como malas hablantes del español puede ser una **barrera que les impida acercarse a las formaciones** ya que se descartan como posibles destinatarias/os de la misma.



02

Enfoque de la formación

14
Necesidades
específicas

15
Más allá de
pedalear

17
Enfoque
inclusivo y
respetuoso

18
Asociatividad
con actores
locales

Necesidades específicas

Traslados rápidos y seguros para las mujeres

Muchas mujeres migrantes se ven abocadas laboralmente al sector de cuidados y limpieza, trabajando en diferentes hogares, hoteles y oficinas. La bicicleta les ofrece una manera rápida y económica de **cubrir estas necesidades de desplazamiento**.

Riders y desplazamientos laborales



Muchas personas que trabajan en el reparto en bicicleta (riders) lo hacen porque es una opción disponible y asequible, y “solo necesitan una bici”.

Por otro lado, las vías de acceso a polígonos industriales y a explotaciones agrarias suelen estar totalmente diseñadas para los vehículos a motor, lo que aumenta considerablemente el riesgo de hacerlo en bicicleta, que es el único medio de transporte que pueden permitirse algunas personas.

En ambos casos, formaciones específicas de niveles 2 y 3 pueden **mejorar su seguridad y la interacción en las calles**, reduciendo riesgos y mejorando su experiencia.

Acceso a bicicletas en buen estado

Un desafío importante es el acceso y mantenimiento de las bicicletas. En algunos casos, las bicicletas llegan a estas personas por medio de donaciones, pero su mantenimiento y almacenamiento pueden ser problemáticos. Si existe la oportunidad, es esencial proporcionar talleres comunitarios donde las personas puedan **aprender a reparar y mantener sus bicicletas**, asegurando su durabilidad, funcionalidad y comodidad en su uso.

Almacenamiento de bicicletas

Guardar la bicicleta es otro problema, especialmente en edificios antiguos con espacios limitados. El deterioro de las bicicletas es común debido a las malas condiciones de almacenamiento. En estos casos, una bicicleta plegable y/o de rueda pequeña puede ser la solución, facilitando el almacenamiento y el transporte en espacios reducidos.

Más allá de pedalear

Mejorar el bienestar psicosocial

En entornos urbanos o rurales donde las distancias son cortas y los servicios están cerca, la bicicleta y el caminar se convierten en opciones viables y sostenibles. Este estilo de vida no solo promueve la movilidad sostenible, sino que también fortalece los lazos comunitarios, reduciendo el aislamiento social y mejorando la autoestima.

En el caso del trabajo con mujeres migrantes, esta mejora es todavía más notable. Para aquellas que no consideran incorporarse al mundo laboral, la formación en bicicleta puede ser **una oportunidad para salir del ámbito doméstico**, participar activamente en la ciudad y mejorar su autoimagen, impulsando la conquista de nuevos espacios físicos y simbólicos.

Para las trabajadoras, estos espacios grupales ofrecen una valiosa oportunidad para que se tomen un tiempo para sí mismas, conozcan a otras mujeres y se motiven a superar nuevos retos personales. Especialmente en sectores como el trabajo doméstico y los cuidados, donde la precariedad laboral es agotadora y deja poco tiempo para el disfrute y la socialización, afectando la salud mental. Incluso para aquellas mujeres con una situación laboral más estable, **estos espacios pueden aliviar sentimientos derivados de la condición migratoria como son el estrés, la incertidumbre y la soledad.**

Ser más protagonistas de las ciudades que habitan

La población afectada por vulnerabilidades socioeconómicas, étnicas o raciales a menudo ocupa un lugar menos visible en el espacio urbano. Su bajo nivel de integración les sitúa en lugares marginales, impidiendo que sean parte activa del espacio común.

Colocar a estas personas como ciclistas en espacios más visibles puede favorecer su empoderamiento y mejorar su autoimagen. Este cambio no solo actúa como **potenciador de sus capacidades personales**, sino que también promueve su autonomía. En términos simbólicos, su presencia visible en el espacio urbano puede transformar la percepción pública y fomentar una mayor integración social.

Cambiar estigma ciclista por orgullo ciclista

Muchas personas **usan la bicicleta porque no pueden permitirse otro medio de transporte**, lo que genera un estigma

- 😞 *Voy en bici porque no me queda otra*

Este estigma puede hacer que abandonen la bicicleta tan pronto como tengan la oportunidad de usar otro medio. Para combatir esto, **es crucial generar orgullo ciclista**.



Empoderemos a las personas para que vean la bicicleta como una elección consciente y positiva, no como la última opción. Nuestro ejemplo puede motivarles, por lo que podemos contarles experiencias personales.

Una posible táctica es **que valoren la propia bicicleta**, lo que también puede hacer sentir orgullo. El mercado de segunda mano y el auge de la bicicleta facilitan su acceso. Que sea de su talla, que sea bonita y personalizada, que tenga un buen estado y no haga ruidos... que se sientan bien encima de ella. Todo ello puede cambiar su percepción, que le cojan gusto y que sientan cierto orgullo de su vehículo, más allá de que pudiesen elegir otro medio de transporte.

Enfoque inclusivo y respetuoso

Trabajar con colectivos vulnerabilizados y discriminados históricamente requiere **principios fundamentales para no perpetuar las desigualdades**. Nuestra sociedad tiende a ensalzar la identidad normativa (hombre, blanco, cis, con un cuerpo normativo, en edad productiva, con estatus acomodado, en un ámbito urbano, etc.), lo que contribuye a anular "la otredad". Normalizar actitudes y comentarios con una carga simbólica significativa acentúa estas desigualdades.

Principios a tener en cuenta:

Relación de horizontalidad

Nuestra identidad privilegiada puede llevarnos a realizar comentarios y acciones cargados de condescendencia, paternalismo o pena, e incluso infantilizar a las personas. Un trato basado en el principio de igualdad requiere **reconocer a cada persona con todo su potencial de acción y transformación**.

Revisión de nuestro racismo interiorizado



Evitar presuponer que nuestra visión o conocimiento es superior por tener una identidad normativa, ya que esto invalida o minimiza los saberes e intuiciones de la otra persona.

Como aparece repetidamente en esta y otras guías de Una Bici Más, las personas que participan en nuestro curso merecen una observación individual, sin prejuicios ni estereotipos.

Ese racismo interiorizado **puede conducirnos a tener estereotipos** como, por ejemplo:

- Pensar que todas las personas negras son buenas en actividades deportivas o relacionadas con el cuerpo.
- Asumir que las mujeres musulmanas son sumisas y sin interés por actividades físicas.
- Creer que las mujeres tienen menores habilidades en mecánica de bicicletas.

Asociatividad con actores locales

Hay dos tipos de potenciales colaboradores que pueden ser clave: las entidades sociales que trabajan con colectivos en situación de vulnerabilidad y los colectivos ciclistas.

Entidades Sociales

Entidades como Cruz Roja, YMCA, Cáritas, etc., pueden ser nuestras aliadas desde el momento mismo de plantear la formación. Quizás puedan servirnos de catalizadoras, si es que tenemos presupuesto propio fruto de alguna subvención, o bien puede ser al contrario, y que sean ellas las que nos contraten.

Sea como fuere, plantear un programa ciclista dentro de una intervención integral, que aborde el bienestar psicosocial de sus participantes, puede generar un mayor impacto en su proceso de empoderamiento.

Nuestro trabajo será proporcionar una formación de calidad colaborando estrechamente con las entidades sociales desde el diseño, poner a su disposición nuestros conocimientos sobre bicicleta y movilidad, dejando a estas entidades el trabajo más de fondo.

Colectivos Ciclistas

En algunos municipios existen asociaciones ciclistas (o de otra índole) que pueden proporcionar bicicletas o espacios para su mantenimiento, como talleres de mecánica sociales.

Estos talleres, gestionados por personas voluntarias, ofrecen de manera gratuita o a muy bajo costo, formación en reparación de bicicletas, aumentando la autonomía de las personas participantes. Además, cuentan con piezas de segunda mano (o nuevas a precios económicos) y herramientas para que cada persona le haga el mantenimiento a su propia bici. No solo facilitan el uso (¡no precario!) de la bicicleta a medio y largo plazo, sino que también **fomentan la creación de redes y fortalecen la comunidad.**



03

¡Manos a la obra!

20
Estructura de
la formación

22
Adaptaciones

24
La
comunicación

26
Enlaces de
interés

Estructura de la formación

El plan de acción se definirá en función de diversos factores (objetivos, presupuestos, agentes involucrados, etc.), pero para hacernos una idea, un posible plan de acción para un itinerario formativo dirigido exclusivamente a personas en riesgo de vulnerabilidad podría ser éste:

Preparación

Evaluación de Necesidades

Si la actividad parte de una entidad social, el primer paso es reunirnos con ésta. Ver sus ideas, sus expectativas, que nos hablen de las personas participantes y su situación. En definitiva, **entender el punto de partida del grupo y los objetivos deseados**.

Diseño de la Formación

Metas y plazos realistas

De acuerdo al presupuesto, al punto de partida del alumnado y de los objetivos, se establecerán metas y plazos realistas.

Selección de lugares y horarios

Encontrar los lugares y horarios adecuados para realizar las diferentes fases (partes teóricas, trabajo de mecánica de la bici, entorno de Nivel 1, recorridos en calle, etc.). Estos lugares deben ser **compatibles con las capacidades de desplazamiento y las oportunidades horarias del grupo**.

La entidad organizadora quizás podría ofrecer servicios de cuidado infantil durante las sesiones o proporcionar transporte o reembolso de gastos de desplazamiento.

Planificación a largo plazo

Si el punto de partida son personas que no saben montar en bicicleta y el objetivo final es que utilicen la bicicleta como medio de transporte, se necesitará mucho tiempo (niveles 1, 2 y 3 + práctica). Además, si fuera el caso, también habría que conseguir bicicletas y candados que se adapten a sus necesidades.

Todo esto supone una gran inversión en gestión y planificación.

Realización de la Actividad

Presentación inicial

Como siempre, una presentación que permita al alumnado conocer en qué va a consistir el curso, sus días y horarios y que dé pie al **conocimiento interpersonal**.

Niveles 1, 2 y 3

El ritmo de aprendizaje de las personas en un curso siempre es muy desigual. Si añadimos el hecho de que la formación parte desde el Nivel 1 hasta el 3, esta diferencia se incrementa. Por ello, habrá que **pensar en dinámicas o actividades que pueda realizar aquella parte del grupo que vaya más avanzada** con la intención de hacer tiempo hasta que el resto se pongan a su altura. Algunas ideas son preparar rutas para explorar la ciudad o hacer sesiones de mecánica con contenidos complementarios.

Formación en mantenimiento

Si el objetivo es que usen la bici como su medio de transporte, conviene realizar sesiones sobre cómo mantener la bicicleta, reparar las averías más comunes, cómo guardarla, etc. También es útil aconsejar sobre accesorios como luces y portabultos y qué tipo de candado usar para prevenir robos

Aplicación a su realidad

Los últimos compases de la actividad deben enfocarse en **cuestiones prácticas para lograr la incorporación de la bicicleta a la vida de cada participante**. Realizar recorridos aplicados a sus necesidades de desplazamiento, conocer talleres comunitarios si los hubiese, etc.

También puede ser útil crear grupos de apoyo en WhatsApp o Telegram para fomentar la comunicación entre las participantes y el equipo formador, compartir experiencias y resolver dudas.

Por último, si surgiese la oportunidad, también es buena idea organizar salidas y prácticas regulares para mantener las habilidades adquiridas y fortalecer la red comunitaria.

Adaptaciones

En contextos con normas de género estrictas, que la persona que imparte la formación sea del mismo género que su alumnado puede ser crucial para que todo el mundo se sienta cómodo.

Peinados y ropa

Algunos peinados como las trenzas, las rastas o el pelo afro pueden requerir una talla mayor de casco. **Asegúrate de tener siempre cascos de medidas XL** o incluso mayores por si fuese necesario.

Muchas personas visten con prendas características de su cultura, como el hijab (pañuelo o velo que cubre el pelo) o la melfa (un vestido largo).

Usar esas prendas es parte de su cotidianidad y nuestro objetivo es que puedan usar la bicicleta con la ropa que ellas quieran.

Un velo en la cabeza no supone ningún impedimento. El casco es totalmente compatible si quieren o deben llevarlo (recordemos que el casco es obligatorio para menores de 16 años). Si el pelo está recogido bajo el pañuelo en un moño o coleta alta ([ejemplo 1](#), [ejemplo 2](#)), simplemente tendrán que bajarlo hacia la nuca en un lugar con privacidad ([ejemplo 3](#), [ejemplo 4](#)).



En el caso de otros elementos como faldas largas o vestidos, sí puede suponer un desafío.

En el Nivel 1, es vital llevar ropa cómoda y eliminar elementos que puedan engancharse o distraer. Si todo el grupo está de acuerdo en, por ejemplo, usar pantalones, sería ideal para las primeras fases del curso. Sin embargo, el objetivo final sigue siendo que cada persona pueda montar en bici con la ropa que prefiera, por lo que en las fases finales deberían poder vestir como elijan. Su bici, su ropa, su realidad.

Si, por la razón que sea, una persona participante no accede a ponerse pantalones (o a cambiar otros elementos de su ropa que puedan dificultar el aprendizaje), nuestra obligación es **buscar soluciones y adaptaciones que le permitan aprender a montar en bici** de todas formas.

Adaptar la bici

Usar protectores de rueda trasera y/o un protector de cadena para que el vestido no se enganche.

Adaptar el vestuario

Buscar soluciones como, por ejemplo, [el truco de la moneda y la goma](#):

- Coloca una moneda en el centro de la falda desde la parte trasera.
- Envuelve una goma elástica alrededor de la moneda desde la parte delantera.
- Esto crea una separación entre las piernas, transformando la falda en una especie de pantalón temporal.
- Si la bici no tiene cubre cadenas, habrá que agarrar bien la tela en el lado derecho para evitar enganchones.

La comunicación

Transmisión de conceptos

Las barreras idiomáticas son un desafío significativo, pero de toda dificultad puede sacarse algo positivo.

Para personas que prácticamente no hablan el idioma local, puedes intentar **hablarles en su propio idioma**, si tienes esa capacidad, o en uno común, si es posible. Debido al colonialismo, en muchos países del mundo se habla bien el inglés o el francés, por ejemplo.

Una segunda opción es **utilizar aplicaciones** de los teléfonos que pueden traducir texto y voz, lo que facilita la comunicación en ambas direcciones. Además, si otra persona del grupo puede hacer de intérprete, eso puede solucionar algunas dificultades puntuales, aunque no es una solución adecuada para toda la comunicación durante el curso.

A parte de las opciones anteriores, siempre **es una gran idea mostrar interés por aprender algunas palabras de su idioma** más allá del saludo, ya que la persona notará tu interés por comunicarte y eso posiblemente genere simpatía o incluso una risotada (dependiendo de tu pronunciación), pero, al fin y al cabo, un vínculo.

Podemos aprovechar momentos en los que se deba corregir un hábito en el proceso de aprendizaje, como no mirar al suelo ni a la bicicleta, preguntando cómo se dice "mirar" y "delante" en su idioma, y usándolas en la instrucción (posiblemente, hasta la saciedad).



En cuanto a las personas que sí hablan español pero con niveles medios-bajos de competencia comunicativa, hay algunas ideas clave a la hora de comunicarte:

- **Utilizar un español sencillo pero correcto.** No decir cosas del tipo “tú ir en bici, yo contento tú venir”. Evitar expresiones hechas, frases largas y vocabulario rebuscado.
- **Mantener un ritmo pausado** y claro en la comunicación, **con contacto visual** continuo y apoyo visual y gestual que ejemplifique lo explicado.
- **Buscar el feedback** en cada explicación para asegurarse de que se ha entendido el contenido.

Nombres propios

Aunque algunos nombres nos resulten difíciles de pronunciar y recordar, hacerlo es imprescindible para generar mutua confianza con las personas participantes. En la página 47 del manual [¿Cómo formar ciclistas?](#) se trata este tema y se dan unos cuantos trucos para conseguirlo.

Lenguaje inclusivo

Es importante desarrollar una conciencia lingüística, ya que a menudo, sin ser conscientes de ello, utilizamos términos y expresiones que perpetúan estereotipos y prejuicios. Un primer paso en este proceso es **revisar el vocabulario discriminatorio arraigado en nuestra manera de hablar**. Para ello, existen numerosas guías sobre lenguaje inclusivo desde diferentes perspectivas (antirracista, feminista, anticapacitista, etc.), como [la publicada por el Ayuntamiento de Barcelona](#). Estas guías especifican los términos adecuados y ayudan a evitar el uso de un lenguaje excluyente o discriminatorio.

Enlaces de interés

MANUALES Y GUÍAS

[¿Cómo formar ciclistas? Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta](#)

DGT - Una Bici Más

[Guía de comunicación inclusiva](#)

Ajuntament de Barcelona

VÍDEOS

[Mesa redonda de formación ciclista: Personas en situación de vulnerabilidad](#)

ConBici

