FOMENTO DE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE: UNA INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

TRABAJO FINAL DE GRADO

ALUMNO: DANIEL RAMÍREZ OLMOS
TUTOR ACADÉMICO: VICENTE JAVIER BELTRÁN CARRILLO
TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
CURSO ACADÉMICO: 2017-2018

ÍNDICE

Introducción **2**

Objetivos del Trabajo **3**

Marco Teórico del Programa de Actividad Física **4**

Modelo de Responsabilidad Social y Personal de Hellison 4

Intervención **6**

Participantes 6

Descripción del Programa de Actividad Física 7

Evaluación de la Intervención **12**

Técnica de Obtención de datos: Entrevista Grupal 12

Análisis convencional de contenido de los datos cualitativos de la entrevista grupal 12

Conclusiones **14**

Referencias bibliográficas **16**

Anexo 1 ..... **19**

Anexo 2 ..... **20**

FOMENTO DE LA RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE: UNA INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL

INTRODUCCIÓN

La exclusión social es un fenómeno que siempre ha estado presente a lo largo de la historia en todas las sociedades y vinculado a la ciudadanía social. Las causas vienen desde épocas anteriores, donde desequilibrios económicos, cambios sociales, políticos, globalización de los mercados laborales y los ideales sobre el estado de bienestar (trabajo, salud, calidad de vida, vivienda…), entre otros motivos, han ido creando una imagen dual de la sociedad en la que progresivamente se han distinguido dos sectores, uno integrado y otro excluido (Jiménez Ramírez, 2008).

Se trata de un proceso por el cual individuos o grupos están total o parcialmente excluidos de la plena participación en la sociedad en la que viven, con una falta de apoyo afectivo y social que los harán sujetos vulnerables, faltos de competencias y con muchas dificultades para su adaptación e integración en la sociedad (Juan, 2011). Según el Instituto Nacional de Estadística (Instituto Nacional de Estadística, 2017), el riesgo de exclusión social en España se sitúa en un 27,9% en el 2016, siendo de un 30,5% en la Comunidad Valenciana. Respecto a la tasa por grupos de edad y sexo, la exclusión social en menores de 16 años se sitúa en un 32,9% en chicas y un 34% en chicos en el 2015, siendo estos los últimos datos analizados (Instituto Nacional de Estadística, 2015).

Es por eso, que en este trabajo me centraré en el colectivo de menores de edad, ya que esa situación de riesgo les afecta de manera especial, sobre todo desde el comienzo de la adolescencia siendo un período sensible a los cambios. Los factores de riesgo de exclusión social más evidentes son, según Bäckman y Nilsson (2010), la situación familiar como, por ejemplo, los orígenes familiares, mono parentalidad, aislamiento social, presencia de psicopatología en los padres, historial de violencia doméstica, bajo nivel de escolarización o absentismo escolar, así como la salud y nutrición deficientes o el consumo de drogas.

Por su parte, en el estudio de Tezanos y Tezanos (2006), en España los adolescentes y sus familias que están en situación de vulnerabilidad suelen reunir una serie de factores culturales, sociales, laborales, políticas o familiares que, ante situaciones adversas, pueden percibir una pérdida de sentido de pertenencia social y de fragilidad relacional que les puede impedir un desarrollo personal adecuado incrementando así la posibilidad de exclusión social.

Además, crecer en ambientes con riesgo de exclusión social puede afectar a la competencia social o a la habilidad del sujeto para enfrentarse a situaciones sociales problemáticas de forma exitosa, teniendo como consecuencias conductas antisociales y/o delictivas según Mata, Conrado-Montes y Calero (2016).

Por tanto, resulta de vital importancia trabajar variables como las relaciones interpersonales, habilidades sociales, conductas prosociales, de empatía y autocontrol y el planteamiento de unos objetivos primordiales que hagan mejorar la vida de cada adolescente (Pascual, Escartí, Gutiérrez y Llopis, 2011). En este sentido, resulta necesario desarrollar estrategias cognitivo-sociales y psico-afectivas que les ayuden a asumir responsabilidades sobre sus vidas y afrontar las consecuencias de sus acciones (Escartí, 2012). Por ello, según Roth, Brooks-Gunn, Murray y Foster (1998), la adolescencia debe verse como un recurso a desarrollar, una oportunidad para cambiar y no un problema, fomentando un desarrollo social, emocional, comportamental y cognitivo para aprender a prevenir y a resolver problemas que se presenten en el futuro.

Partiendo de los supuestos anteriores, este trabajo se centrará en la elaboración de un programa de actividad física dirigido a un grupo de adolescentes entorno a los 15 y 21 años en situación de riesgo de exclusión social que viven en unos pisos tutelados (centro de acogida) pertenecientes a la Fundación Diagrama en la ciudad de Elche (Alicante).

Martinek, Schilling y Johnson (2001), indican que la estructura de un programa de actividad física debería constituir un instrumento efectivo de promoción de responsabilidad personal y social, deportividad y disminución de la violencia en los jóvenes favoreciendo la convivencia, aprovechando las interacciones entre ellos y el entorno y el carácter emocional de la actividad deportiva que permite enseñar valores y promover el desarrollo social y emocional.

OBJETIVOS DEL TRABAJO

El presente trabajo tiene como objetivo prioritario fomentar la inclusión social de los adolescentes en riesgo de exclusión social, favoreciendo su responsabilidad personal/social mejorando sus vínculos positivos con la sociedad a través de un programa de actividad física que promoverán valores educativos y estilos de vida saludables a través de prácticas de actividades físico-deportivas en las instalaciones de la UMH y en la pista municipal de atletismo Manolo Jaén de Elche y de charlas con estudiantes de la UMH.

MARCO TEÓRICO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para la creación un programa de actividad física adaptado a las características del colectivo con el que he trabajado estos meses, me he basado en un referente teórico, el modelo de intervención de mejora personal y social a través de la promoción de la responsabilidad en la actividad físico-deportiva como es el *Programa de Responsabilidad Personal y Social (TPSR)* de Hellison (2011).

Modelo de responsabilidad personal y social de Hellison (TPSR)

Donald Hellison es un autor pionero en desarrollar un programa de educación física para jóvenes en riesgo de exclusión social en Chicago en los años 80, que posteriormente ha ido desarrollando hasta la actualidad siendo su modelo la referencia para muchas investigaciones posteriores. Una cualidad interesante para el trabajo es que el TPSR se puede ajustar a diferentes edades y situaciones sociales.

Su programa consiste en realizar un programa de actividad física relacionado con varios objetivos para fomentar valores que están clasificados progresivamente en cuatro niveles que proporcionan el marco de planificación, con un quinto nivel posterior, de transferencia a la vida cotidiana. También hay un nivel cero caracterizado por indisciplina, desmotivación e irresponsabilidad (DeBusk y Hellison, 1989). Los niveles y sus objetivos específicos van en congruencia con una mayor responsabilidad y bienestar propio y se describen en el siguiente esquema (Hellison 2011):

OBJETIVOS

Nivel 1
- **Respeto por los derechos y opiniones de los demás.** Componentes del nivel: desarrollar autocontrol sobre la conducta, empezar a reconocer diferentes opiniones y resolución de problemas. Inclusión, derecho a participar independientemente de su nivel, género, etnia...

Nivel 2
- **Esfuerzo y participación.** Componentes del nivel: colaborar en actividades e implicarse. Tomar responsabilidad de la propia motivación. Interés por aprender cosas nuevas y tener buenas relaciones con los compañeros.

Nivel 3
- **Autonomía.** Componentes del nivel: La auto-dirección vista como la responsabilidad en las tareas y tomar decisiones para satisfacer sus intereses frente a las presiones de los demás. Progresión en el establecimiento de metas.

Nivel 4
- **Ayudar a los demás y liderazgo.** Componentes del nivel: madurez del participante y crece la responsabilidad social, cuidado de los demás. Ante respuestas hay respeto y aceptación de puntos de vista. Tener fuerza interior resistiendo a la presión de los otros y los intereses propios.

Nivel 5
- **Transferencia a la vida social.** Se aplican los valores aprendidos anteriormente de manera significativa en otros contextos de la vida. Emplear los valores aprendidos anteriormente.

Lo más importante de esta escala según (Hellison, 2011) son los cuatro valores de respeto, esfuerzo, autonomía y ayudar y liderazgo siendo el objetivo final el de contribuir a tener un bienestar propio y de los demás, de responsabilidad.

Para poner en práctica el TPSR, DeBusk y Hellison (1989) proponen una serie de estrategias de interacción para poder conseguir las metas específicas de los niveles de los alumnos. Explicar los niveles de responsabilidad, enseñárselos o referirse a ellos durante un momento de enseñanza. Animar a involucrarse y a mejorar en esos niveles.

- Ser un modelo para los alumnos. Relacionado con el nivel del profesor. Demostrar actitudes y comportamientos ejemplares a los alumnos.
- Reforzamiento. Cuando haya un buen comportamiento, fortalecerlas positivamente de manera individual o colectiva.
- Reunión de grupo y tiempo de reflexión. Pensar sobre los comportamientos y su relación con los niveles después de las actividades.
- Opinión de los estudiantes. Se les pide que den su opinión sobre algún aspecto del programa y su proceso y debatirlo.
- Estrategias específicas relacionadas con un nivel. Proponer actividades que aumentan la interacción con un nivel específico.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

Respecto a la implantación y los efectos del TPSR en diferentes colectivos, encontramos diferentes trabajos de interés, como por ejemplo el artículo de Cecchini, Montero y Peña (2003), que analizaron las repercusiones del TPSR en alumnos de secundaria en diez sesiones de fútbol-sala obteniendo unos resultados positivos en cuanto a conductas de fair-play y autocontrol. Por otra parte, el juego duro (patadas, zancadillas, obstrucciones...), conductas violentas, protestas o violación de las reglas experimentaron un retroceso significativo y un incremento de conductas deportivas y diversión, teniendo como propósito final la transferencia de los valores aprendidos al contexto extradeportivo. Para finalizar, cabe recalcar que los resultados del estudio muestran una efectividad del TPSR aplicado en un período relativamente corto para generar los cambios mencionados anteriormente.

Similar a nuestro trabajo respecto a la situación social de los participantes, encontramos el estudio de Escartí, Gutiérrez, Pascual y Marín (2010), en el que evaluaron las mejoras en autoeficacia para conseguir recursos sociales, autocontrol ante situaciones conflictivas, respetar el turno de palabra de los compañeros, conductas responsables y en responsabilidad con sus iguales en adolescentes en riesgo de abandono escolar durante un curso académico en las clases

de educación física. El colectivo de adolescentes mostró su satisfacción después de la experiencia vivida.

Otro estudio que ha llevado el TPSR a la práctica satisfactoriamente es el de Caballero (2015), que implementó durante cinco meses el modelo a un grupo de alumnos de ciclo formativo en CAFD mediante actividades físico-deportivas en el medio natural, obteniendo como resultado un efecto positivo en cuanto al desarrollo personal y social de los alumnos mejorando la capacidad de comunicación, autoestima, autonomía, motivación, resolución de conflictos y/o cooperación. Las conclusiones también sugieren la adaptación e implantación en el alumnado y profesorado en TAFAD debido a la eficacia metodológica del modelo TPSR para la enseñanza de competencias profesionales, personales y sociales que el alumno deberá tener a su cargo en su futuro laboral.

Continuando la búsqueda encontramos estudio de Meléndez y Martinek (2015) en el que analizaron a un grupo de participantes que habían formado parte del Proyecto Esfuerzo (Martinek, 1999), que es un programa que utilizó los valores proporcionados por el TPSR de Hellison (respeto, esfuerzo, autonomía y ayudar a los demás) y cómo estos valores habían cambiado sus vidas de forma positiva. Además, otros valores que adquirieron fueron las habilidades reflexión, trabajo en equipo y establecimiento de metas. Concluir que los participantes se habían convertido en personas competentes y eficaces para su comunidad.

INTERVENCIÓN

Participantes

El programa de actividad física se implantó a un grupo de 12 adolescentes con una media de edad de 18 años en riesgo de exclusión social que viven en unos pisos tutelados del centro Llauradors en Elche (Alicante). Las viviendas pertenecen a la Fundación Diagrama Intervención Psicosocial, que es una entidad fundada en 1991 que trabaja en la atención de personas vulnerables o en dificultad social desarrollando centros, programas e investigaciones destinados al tratamiento de la integración de colectivos en situación de dependencia. En cuanto a los adolescentes, once son de procedencia argelina, habiendo llegado a España en patera y uno de procedencia albanesa por falta de recursos en su país. En cuanto a los adolescentes argelinos, todos verbalizaron que la razón por la que emigraron a España fue porque en nuestro país disponen ayudas, más posibilidad de encontrar trabajo y de ocio. Otro motivo destacable que se pudo extraer hablando con ellos, es la de conseguir la nacionalidad española para poder después moverse por Europa.

Respecto al colectivo, la mayoría están realizado formación profesional básica, otros adolescentes cursos de formaciones de la Cruz Roja y algunos cursando la ESO en institutos de enseñanza secundaria públicos dentro del programa de acogida al sistema educativo (PASE) de la Generalitat Valenciana que ofrece apoyo a los alumnos que desconoce la lengua de enseñanza del centro y que tiene deficiencias en distintas áreas o materias. Por las tardes, suelen realizar diferentes talleres de actividades y refuerzo escolar. Los fines de semana realizan voluntariados y también suelen salir por Elche o Alicante por cuenta libre volviendo a una hora pactada con los educadores sociales del centro.

Descripción del programa de actividad física

El programa se inició a mediados marzo con una reunión para conocer al grupo, crear una toma de contacto, explicar el modelo de Hellison y sus valores, objetivos del programa y las 8 sesiones que se realizarían cada sábado.

Respecto a la estructura de las sesiones, se siguieron las propuestas de Hellison (2011) que posteriormente adaptamos en el grupo incidiendo en algunas partes más que otras según el adolescente:

- Tiempo relacional. Intercambios de comentarios formales e informales que se dan con los adolescentes en el programa buscando interacción y relacionarse con ellos.
- Charla de sensibilización. Breve charla donde se recalca la importancia de los niveles de responsabilidad del programa de una forma clara y concisa. Conforme vaya avanzando en el programa se puede instar a los adolescentes a describir estas responsabilidades con sus propias palabras.
- Tiempo de práctica deportiva. Parte principal de la sesión donde se desarrollan las actividades.
- Reunión de grupo. Se junta al grupo al acabar la sesión para compartir las percepciones, pensamientos de dicha sesión y acerca de cómo mejorar el programa.
- Tiempo de auto-reflexión. Se da justo después de la reunión con el grupo para proporcionar a los adolescentes la oportunidad de evaluarse a sí mismos, comentar sobre el nivel de responsabilidad ejercida para trabajar la futura transferencia a la vida social.

Por otra parte, las actividades se enfocaron de una manera progresiva en cuanto al nivel de responsabilidad grupal e individual sobre la tarea, contacto físico en el deporte, agrupación y colaboración con diferentes colectivos sociales, respetando los niveles de responsabilidad social y personal de Hellison (2011), y terminando con una actividad extra en caso de mostrar

interés durante el proceso. En el anexo 1 se puede ver la tabla “Programación de actividades deportivas, grado de responsabilidad, contacto físico y agrupación”.

A continuación, se describen las sesiones que se llevaron a cabo a modo de diario y su relación con los niveles del TSPR de Hellison:

CROSSFIT

El programa se inició con este deporte pese a que iba ser bádminton y voleibol, pero por razones climatológicas se cambió. Aprovechando las instalaciones de la universidad se propuso realizar esta actividad dirigida por estar de moda, ser atractiva, con alto grado de intensidad, esfuerzo y aprendizaje para adolescentes (Martínez y Gómez Mármol, 2015). Por otra parte, resulta motivante por el uso de barras, mancuernas, combas y balones medicinales haciendo la mayor cantidad de repeticiones en un tiempo reducido suponiendo un reto para ellos y crear adherencia al deporte desde un primer momento. Previo al comienzo del circuito, se hizo una presentación mía y después del grupo, se explicó el programa, sus objetivos, lo que se quería de ellos en las sesión y el primer nivel de responsabilidad de Hellison (2011) que se quería trabajar para esa sesión, especialmente el autocontrol de la conducta ya que previamente en la reunión de toma de contacto que se tuvo con ellos y sus educadores se vieron comportamientos poco responsables y poco serios y por otra parte, resaltar la importancia de la seguridad y el cuidado del material durante su uso.

Al comienzo de la actividad se hizo una demostración sobre la realización de la técnica correcta de cada ejercicio para evitar malas posturas y riesgo de lesiones. Además, siguiendo el primer nivel de Hellison (2011), se establecieron varias normas sobre técnica para contar las repeticiones como válidas y así resolver conflictos que pudieran surgir durante los circuitos entre ellos. Finalmente se realizaron dos circuitos, primero individual y otro por parejas para que fomentasen la cooperación y se animasen entre ellos.

Posterior a la sesión, se hizo una reflexión del grupo sobre cómo se habían sentido durante las actividades, se aprovechó para enganchar con ellos haciéndoles entender que era una oportunidad que se les daba para salir de su centro y practicar deporte y motivarlos de cara a la segunda sesión.

ULTIMATE Y HOCKEY

En esta segunda sesión, aplazada por la Semana Santa y por el cierre de algunas instalaciones de la universidad sumado a la limitación del material, se optó por dividir la primera parte de la sesión en la práctica del ultimate y la segunda de hockey aprendiendo técnica y

normas de los dos deportes. Previo al inicio, se charló con ellos para recalcar los niveles de responsabilidad de Hellison y trabajar sobre todo en el segundo nivel, el interés de aprender nuevos deportes, no ofuscarse si no salen bien las ejecuciones y principalmente, tener respeto y buenas relaciones hacia los compañeros. Dada la buena sensación tenida en la primera sesión, se realizó primero el ultimate por su falta de contacto físico y ser divertido, y después hockey, siendo más complejo, competitivo y peligroso por el contacto de sticks y cuerpos. Respecto a la sesión, la práctica del ultimate resultó motivante y beneficiosa para las relaciones del grupo por la deportividad que se vio. En cambio, la práctica de hockey fue difícil por la falta de conocimiento del deporte y varios conflictos teniendo que parar el partido una vez para detener la tensión que iba creciendo incluso rechazo a practicar el deporte. Al finalizar la actividad, se aprovechó durante los estiramientos para hacer una autorreflexión cada uno sobre cómo se habían visto y una grupal para ver qué cosas habría que cambiar de ahora en adelante para las sesiones de contacto como fútbol o rugby. De forma positiva, se pudieron observar a varios adolescentes desde sus comentarios un liderazgo positivo sobre los demás que escuchaban y respetaban el turno de palabra. También se aprovechó para usar una de las estrategias de DeBusk y Hellison (1989), la de ser un modelo para los menores, estableciendo símiles entre la complejidad de aprender deportes y los obstáculos de la vida misma.

Como conclusión, se pudo ver como reaccionaba el grupo ante un deporte de contacto por primera vez y saber qué cosas poder modificar de cara a los siguientes encuentros.

FUT-VOLEY, BÉISBOL Y TCHOUKBALL

Gracias a los resultados obtenidos en la anterior sesión con un deporte de contacto que desconocían como el hockey, se marcaron como objetivos a trabajar los dos primeros niveles de Hellison (2011) incidiendo sobre todo en el nivel dos, esfuerzo y participación y por el interés por aprender cosas nuevas. Por esa razón, primero, se optó por un deporte de cancha dividida inventado, como es el fut-voley. Se trataba de un deporte por equipos, divididos por una red y canchas delimitadas por conos utilizando una pelota de fútbol. Se pusieron varias normas como golpear con cualquier parte del cuerpo menos los brazos y manos, que botara dos veces y que al menos hubiera tres toques antes de pasarla al otro lado de la red. Seguidamente, siguiendo en la línea de la ausencia de contacto físico se jugó a un deporte de bate y campo, el béisbol explicándose las posiciones, normas y puntuación. Finalmente, se jugó al tchoukball, deporte inventado de invasión. Se juega por equipos usando unas camas elásticas como porterías delimitadas por áreas donde no se puede pisar. El juego consistía en lanzar un balón a la cama

elástica que está inclinada, y conseguir que con el rebote toque el suelo sin que el equipo contrario no pueda cogerla.

Durante la sesión se fueron trabajando los diferentes componentes de los dos niveles de Hellison (2011), creándose un clima positivo y viendo por fin un interés por aprender nuevos retos en la mayoría de ellos. Se reforzó positivamente el comportamiento de todos (DeBusk y Hellison, 1989) durante el tiempo de reflexión al final de la sesión.

ATLETISMO

Esta sesión fue diferente ya que tuvimos la invitación de la atleta Rosalía Tárraga, atleta nacional y alumna de CAFD de la UMH, para visitar la pista de atletismo municipal Manolo Jaén de Elche y llevar a cabo la actividad guiada por ella. El objetivo fue aprovechar esta actividad para potenciar el segundo nivel de esfuerzo y participación fomentando en ellos el interés en realizar tareas nuevas, apuntándose en cualquiera de las modalidades de atletismo que ofrecía el club. De esta manera, Rosalía comenzó explicando su trayectoria y logros como atleta a base de valores como esfuerzo, superación, responsabilidad personal o autonomía a los menores y posteriormente, fueron realizando diferentes modalidades de atletismo como salto de longitud, carrera de relevos, carrera de 1.500mts y una carrera de velocidad de 60mts. Como conclusión, la práctica resultó ser bastante motivadora y gratificante para ellos, en especial para uno de los menores que verbalizó su intención de inscribirse en el club de atletismo y empezar correr. Lo único negativo fue que un menor tuvo náuseas y mareos tras la actividad debido a que es fumador de tabaco habitual.

GOLF

La práctica de golf fue muy novedosa para el grupo ya que se trata de un deporte de difícil acceso ya que no se puede realizar en cualquier lugar. Los objetivos que nos propusimos con los educadores de la fundación fueron los de trabajar en el segundo y tercer nivel del TPSR entrando más de lleno en este último ya que les dimos autonomía para ir por libre por el campo de golf y responsabilidad de cuidar el material de golf que nos había prestado la universidad. Antes de comenzar la actividad los menores practicaron golpeos hacia una red y se les incidió en la importancia de la seguridad y responsabilidad para que no hubiese accidentes durante la práctica. Finalmente, a pesar de la dificultad para ejecutar golpeos y jugar en los hoyos la sesión resultó muy divertida ya que compitieron por grupos de tres. Cabe destacar la satisfacción y el cambio de actitud positivamente de un menor que hasta la fecha no estaba integrándose bien en la dinámica de las actividades, mostrando rechazo en alguna de ellas y que se sintió identificado con el golf.

HÁBITOS SALUDABLES: APP SAMSUNG HEALTH

Aprovechando la buena dinámica que se había cogido con el grupo y la motivación por hacer deporte cada semana, se hizo una reunión con ellos en su centro para explicarles la importancia de llevar una vida saludable y de qué maneras de podía controlar sugiriéndoles que se descargaran la app "Samsung Health", recomendada por investigadores del CID. Se trata de una app gratuita en la que se pueden establecer objetivos y realizar un seguimiento de las actividades diarias. Por esta razón y también porque para usar la app no hace falta el uso de datos móviles (no tienen compañía telefónica), se les puso como objetivo reflejar sus valores antropométricos, usar la función de podómetro para andar o correr y contabilizar los pasos que hacían al final de cada día de esa semana y anotar cuánta agua bebían al día en la app. Esta propuesta sirvió para explicarles cómo tener una vida con estos hábitos saludables y de cómo evitar el sedentarismo de manera tan sencilla.

FÚTBOL

Uno de los motivos por los que se incluyó este deporte fue para premiarles por el buen comportamiento que se estaba ofreciendo en las últimas sesiones y así motivarles, ya que durante la semana están muy ocupados con sus tareas. La sesión se estructuró primero con varios juegos de fútbol finalizando con un partido en el que también jugaron educadores. Respecto a los adolescentes, se pudieron ver conductas de ayuda entre ellos, esfuerzo, participación y de respeto entre ellos y aunque surgieron algunos conflictos porque se trata de un deporte de contacto, supieron resolver los problemas rebajando la intensidad y continuando el partido. Durante esta actividad se pudieron ver los componentes de los tres primeros niveles del TPSR incluso viéndose valores del cuarto nivel de ayuda a los demás y conducta de liderazgo.

En cuanto a este último concepto, se pudieron ver a tres menores con una madurez y responsabilidad por encima del resto. Al finalizar la sesión fueron reforzados por su comportamiento (DeBusk y Hellison, 1989), mejorando la relación y confianza con ellos.

RUGBY CINTA Y RUGBY

Esta sesión fue muy interesante para ver como reaccionaban ante un deporte donde el contacto está prohibido como el rugby cinta y después pasar al rugby con sus reglas. Para empezar, se propuso esta actividad ya que está muy bien valorada por el trabajo de actitudes de respeto, tolerancia, esfuerzo o aceptación hacia los demás, conceptos fundamentales del modelo de Hellison. Respecto al estilo de enseñanza del deporte, se usó la resolución de problemas para poder llegar al juego deseado para el rugby cinta en el que luego se llegó al

rugby. Respecto a los menores, se pudo ver principalmente el clima de diversión que se tuvo ya que además se llevó a cabo en la playa de Arenales.

Se trató de una de las sesiones más enriquecedoras que se pudieron ver ya que tuvieron respeto hacia los otros usuarios de la playa, limpieza y cuidado de la playa e incluso su responsabilidad en preparar la comida y bebida en la que fui invitado por ellos e incluso salir a pasear por la playa con la app de "Samsung Health" con el podómetro y así cumplir con los retos, siendo valores que se pueden ver en el cuarto y algunos del último nivel, el de transferencia al contexto de la vida social.

EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Técnicas de obtención de datos: Entrevista grupal.

La evaluación de la intervención se realizó mediante una entrevista cualitativa grupal. El guion de las preguntas puede verse en el anexo 2. La entrevista se realizó en una sala del centro donde viven los menores una vez finalizadas todas las sesiones propuestas. Previo a la entrevista, se cenó con ellos y se estuvo charlando sobre diferentes temas y de lo que se haría tras la cena. Posteriormente, se les reunió y se les pidió permiso para grabarles (ya había autorización de la directora del centro) durante la entrevista. Al principio costó que se centrasen y gracias a la ayuda de la educadora social empezaron a responder seriamente.

Análisis convencional de contenido de los datos cualitativos de la entrevista grupal.

El análisis de los datos de la entrevista sugiere que la intervención tuvo cierto efecto en la motivación y en la mejora de la responsabilidad personal y social de los adolescentes. En la figura 1, "Efectos del programa en el grupo" se puede ver un esquema de los resultados obtenidos, que se dividen en aspectos motivadores, sociales y hábitos de vida saludable.

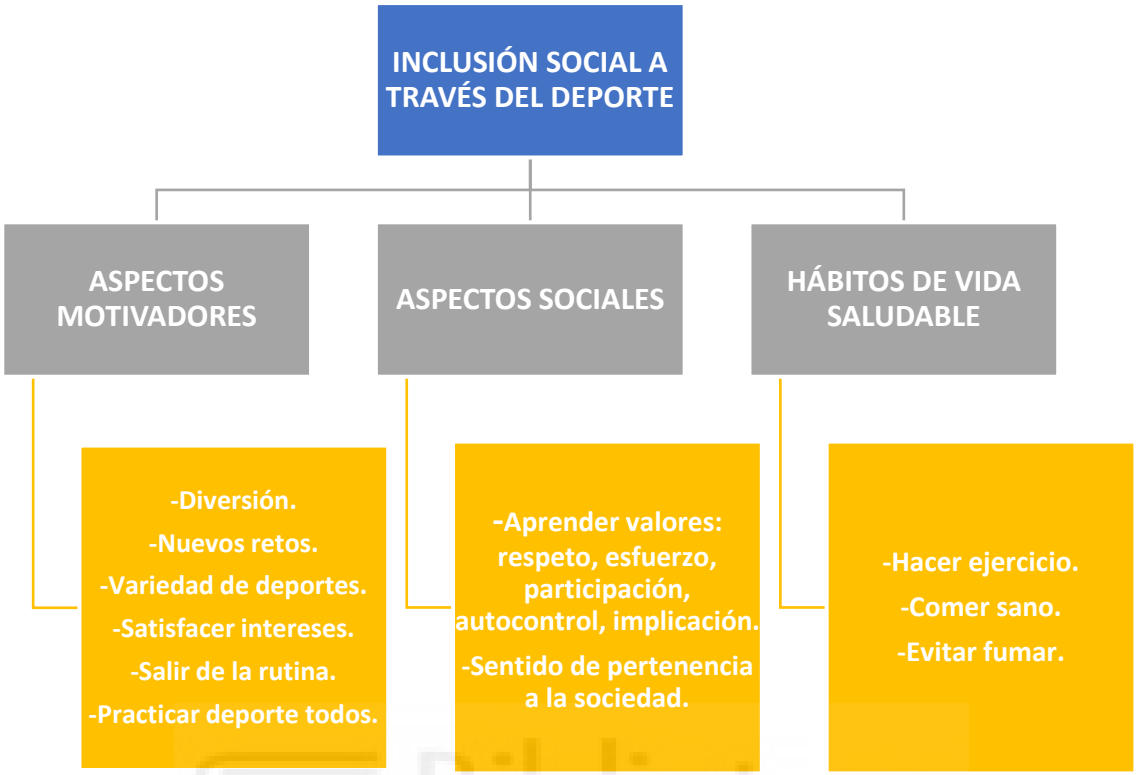

Figura 1. Efectos del programa en el grupo".

Biblioteca UNIVERSITAS Miguel Hernández

Los resultados obtenidos tras la evaluación de la entrevista muestran que el grupo de adolescentes se ha ido motivando cada vez más y ha disfrutado del programa, aunque opinan que tal vez faltara algo más de continuidad en referencia a los días de práctica de deporte. De la entrevista se pudieron extraer varias frases que verbalizaron los menores sobre su motivación durante el programa:

ASPECTOS MOTIVADORES

- "Nos han parecido divertidas y nos han animado cada sábado a salir del centro y poder despejarnos ya que pasamos muchas horas dentro del centro haciendo talleres."
- "Aprender otros deportes como béisbol o golf, normas nuevas, para conocer a más gente."
- "El participar en diferentes deportes que no conocíamos o no habíamos practicado nunca."
- "Otra cosa que nos gustó mucho fue jugar a fútbol todos juntos ya que lo hacemos pocas veces porque siempre alguno tiene salidas fuera del centro."

Además, para ellos ha supuesto una oportunidad para mejorar en su vida personal y social, favoreciendo su inclusión en la sociedad española y estableciéndose de esta manera una relación con los objetivos propuestos al inicio del programa. Algunas frases son las siguientes:

ASPECTOS SOCIALES

- "El respeto que ha habido entre nosotros o trabajar en grupo, a controlar los gestos de enfado, frustración cuando algo no nos salía en algún deporte y que nos puede servir fuera del centro, de cara al futuro para encontrar un trabajo".
- "Hemos aprendido sobre todo a respetarnos más entre nosotros, a esforzarnos por aprender algo nuevo e implicarnos y que nos interese lo que practiquemos".

Continuando dentro de esta categoría, los valores que ellos han destacado, por encima de todo, han sido los de deportividad, respeto, esfuerzo, implicación y mejorar el control de la conducta. Por otra parte, para ellos el idioma puede ser una barrera para poder progresar en esta sociedad y para encontrar trabajo, y que se ven en unos años viajando a otros países donde se hable francés para tener más oportunidades.

Siguiendo en la dinámica positiva, algunos menores se han visto muy interesados por el programa, queriendo seguir practicando deporte, ya que realizan poco durante la semana. Dos de ellos expresaron su interés por comenzar atletismo en la pista municipal Manolo Jaén de Elche y, actualmente, uno se encuentra dentro del equipo en el que entrena durante la semana.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

- "Sí, para hacer más ejercicio, comer mejor, encontrarse mejor, no caer enfermo, para dejar de fumar."

Para finalizar, el grupo ve difícil el mundo del deporte como salida profesional debido a la gran competencia que hay en el sector en este país.

CONCLUSIONES

Se puede decir que los objetivos de la intervención se han podido cumplir positivamente, aunque se necesitaría más continuidad en el número de intervenciones, ya que sólo era posible reunirse con ellos para realizar las actividades deportivas cada sábado, a parte de las dos reuniones realizadas entre semana durante la intervención. Estas limitaciones afectaban a los niveles del modelo de Hellison (2011), en el cual sus componentes se podían

trabajar de manera más específica, pero se debían ir recordando cada sábado y no se podía profundizar más en ellos. Aun así, algunos de los valores transmitidos como el respeto entre ellos, esfuerzo, cooperación en los deportes de equipo, autocontrol de la conducta y motivación si pudieron verse plasmados en las últimas sesiones gracias al trabajo conjunto con los educadores y los menores de referencia del grupo. También, otro aspecto muy positivo, ha sido el que varios menores se hayan interesado en apuntarse en algún club de fútbol y se les está ayudando a buscar uno, actualmente, de cara a la próxima temporada, y otros en atletismo, estando uno ya apuntado en el club y yendo cada semana.

Respecto a los deportes propuestos del programa, les resultaron atractivos a todo el grupo, aunque alguna vez se recibiera con escepticismo, como en el caso del ultimate o tchoukball, que les costó bastante adaptarse, en un principio, por las directrices del juego. Sin embargo, algunas actividades como ciclismo y la visita al CID de la UMH se han tenido que cancelar por motivos de religión que afectaban al grupo (muchos de ellos se encontraban ya en el Ramadán).

En cuanto a la relación tenida con el grupo, fue cada vez mejor debido a la cercanía que se tuvo hacia los menores desde una primera instancia y por la experiencia tenida anteriormente trabajando como educador social en un centro de reintegración social de menores. Sin duda, este tipo de programa de deportes son un hilo conductor muy importante para trabajar en este tipo de poblaciones, para mejorar su integración en la sociedad y para poder extrapolarlo a la vida social una vez que salgan del centro de acogida.

Como conclusión, el poder coordinar y encontrar a las personas que han decidido ayudarme sin pedir nada a cambio, ha sido de lo más positivo que he podido extraer en este trabajo que ha supuesto un esfuerzo personal grande. Por otra parte, sería muy interesante establecer una continuidad de colaboración con esta fundación, ya que una de sus propuestas internas es fomentar el deporte en este colectivo de menores porque el deporte reduce las diferencias entre culturas, acercándolas y mezclándose entre sí.

REFERENCIAS BIBLIÓGRAFICAS

Baena-Extremera, A., & Granero-Gallegos, A., & Sánchez-Fuentes, J., & Martínez-Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 24*, 46-49.

Bäckman, O., & Nilsson, A. (2010). Pathways to social exclusion—A life-course study. European Sociological Review, *27(*1), 107-123.

Caballero, P. (2015). Percepción del alumnado de formación profesional sobre los efectos de un programa de desarrollo positivo (modelo de responsabilidad de Hellison). *Journal of Sport and Health Research, 7*(2), 113-126.

Cecchini, J. A., Montero, J., & Peña, J. V. (2003). Repercusiones del programa de intervención para desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el auto-control. *Psicothema*, *15*(4).

DeBusk, M., & Hellison, D. (1989). Implementing a physical education self-responsibility model for delinquency-prone youth. *Journal of teaching in physical education, 8*(2), 104-112.

Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C., & Marín, D. (2010). Application of Hellison's teaching personal and social responsibility model in physical education to improve self-efficacy for adolescents at risk of dropping-out of school. *The Spanish Journal of Psychology*, *13*(2), 667-676.

Escartí, A. (2012). Applying the teaching personal and social responsibility model (TPSR) in spanish schools context: lesson learned. *ÁGORA para la Educación Física y el Deporte*, *14(*2), 178-196.

García-Castilla, F. J., de-Juanas Oliva, Á., & López-Noguero, F. (2016). La práctica de ocio deportivo de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Revista de psicología del deporte, 25*(2).

Hellison, D. (2011). *Teaching personal and social responsibility through physical activity.* Human Kinetics.

Hellison, D., & Martinek, T. (2009). *Youth leadership in sport and physical education*. Springer.

Instituto Nacional de Estadística. (2016). Tasa de riesgo de pobreza o exclusión social y de sus componentes por comunidades autónomas. Disponible en: http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=10011

Instituto Nacional de Estadística. (2015). Tasa de riesgo de pobreza y/o exclusión social. (Estrategia Europa 2020) por grupos de edad y periodo Indicador AROPE. Disponible en: http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=11205

Jiménez Ramírez, M. (2008). Theoretical approach to social exclusión: complexity and ambiguity of the term. Consequences for the education. *Estudios pedagógicos (Valdivia), 34*(1), 173-186.

Juan, S. R. (2011). Un recurso de integración social para niños/as, adolescentes y familias en situación de riesgo: Los centros de día de atención a menores (Tesis Doctoral) Universidad de Granada. *Granada. España.* Disponible en: *http://www. ugr. es/~ erivera/PaginaDocencia/Posgrado/Documentos/SanchezJuanManuel. pdf*.

Martinek, T., McLaughlin, D., & Schilling, T. (1999). Project Effort: Teaching responsibility beyond the gym. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, *70*(6), 59-65.

Martinek, T., Schilling, T., & Johnson, D. (2001). Transferring personal and social responsibility of underserved youth to the classroom. *The Urban Review, 33*(1), 29-45.

Martínez, B. S. A., & Gómez-Mármol, A. (2015). Percepción de esfuerzo, diversión y aprendizaje en alumnos de educación secundaria en las clases de Educación Física durante una Unidad Didáctica de CrossFit. *SPORT TK-Revista Euro-Americana de Ciencias del Deporte*, *4*(1), 63-68.

Mata, S., Conrado-Montes, M., & Calero, M. (2016). Sociabilidad y problemas de conducta en adolescentes con riesgo de exclusión social. *Psicología Conductual, 24*(1), 127.

Meléndez, A., & Martinek, T. (2015). Life After Project Effort: Appying Values Acquired in a Responsibility-based Physical Activity Program.[Vida después del "Proyecto Esfuerzo": Aplicación de los valores adquiridos en un programa de actividad física basado en la responsabilidad]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. doi: 10.5232/ricyde*, *11*(41), 258-280.

Moreno, J. A., & Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 6*(2).

Parker, M., & Hellison, D. (2001). Teaching responsibility in physical education: Standards, outcomes, and beyond. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 72*(9), 25-27.

Pascual M.C., Escartí A., Gutiérrez M., & Llopis, R. (2011). La percepción del profesorado de educación física sobre los efectos del programa de responsabilidad personal y social (PRPS) en los estudiantes. *ÁGORA para la Educación Física y el Deporte*, *13*(3), 341-361.

Roth, J., Brooks-Gunn, J., Murray, L., & Foster, W. (1998). Promoting healthy adolescents: Synthesis of youth development program evaluations. *Journal of Research on Adolescence, 8*(4), 423-459.

Tezanos, J. F., & Tezanos, S. (2006). La cuestión migratoria en España. Tendencias en inmigración y exclusión social. *Sistema*, *190*, 9-40.

Biblioteca
UNIVERSITAS Miguel Hernández

ANEXOS

Anexo 1

Programación de actividades deportivas, grado de responsabilidad, contacto físico y agrupación.

Actividad deportiva	Responsabilidad	Contacto físico	Agrupación
Crossfit	Media-Alta	Ninguno	Individual /Parejas
Ultimate / Hockey	Media-Alta	Ninguno / Ocasional con sticks	Parejas / Equipos
Fut-Voley / Béisbol Tchoukball	Media-Alta	Ninguno/Ninguno Ocasional	Parejas
Atletismo	Media-Alta	Ocasional	Equipos
Golf	Media-Alta	Ninguno	Individual/Equipos
Condición Física App "Samung Health"	Alta	Ninguno	Individual/Equipos
Fútbol	Alta	Ninguno	Equipos
Rugby cinta / Rugby	Alta	Ocasional/Continuo	Equipos

Anexo 2

Guion de la entrevista grupal.

- ¿Qué os parecen las sesiones que habéis tenido conmigo?

- ¿Creéis que sirven para algo? ¿Qué habéis aprendido?

- De lo que habéis experimentado, ¿Qué es lo que más os ha gustado?

- ¿Qué os parece más interesante y útil para vosotros?

- ¿Qué podría mejorar de las sesiones que habéis tenido conmigo?

- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para adquirir hábitos de vida saludables? ¿Por qué?

- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para fomentar valores como el esfuerzo, el respeto, la convivencia en sociedad? ¿Por qué?

- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para que podáis integraros mejor en esta sociedad? ¿Por qué?

- Todas las personas necesitamos en algún momento de nuestra vida acceder a un sustento económico (tener un trabajo), un hogar, etc. ¿Qué cosas creéis que hacen más difícil llegar a estos objetivos según vuestra experiencia vivida en España?

- ¿Te planteas el mundo del deporte como una posible salida profesional?