



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Trabajo Fin de Grado

Grado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Universidad Miguel Hernández

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

ALUMNO: MARÍA ARACIL ESPINOSA

TUTOR ACADÉMICO: VICENTE JAVIER BELTRÁN CARRILLO

CURSO ACADÉMICO: 2021-2022

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
OBJETIVOS.....	4
MARCO TEÓRICO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA	4
Modelo de responsabilidad social y personal de Hellison	4
INTERVENCIÓN.....	8
Participantes	8
Descripción del programa de intervención	8
EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	14
Técnica de obtención de datos: Entrevista grupal	14
Análisis de los datos	14
CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES.....	16
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17
ANEXOS	19



INTRODUCCIÓN

La exclusión social es el proceso de separación de una persona o grupo de personas respecto a otras, tomando como referente las posibilidades económicas, políticas y culturales, ya que unos tienen acceso y otros no (Giner, Lamo de Espinosa y Torres, 2004). Esta diferenciación en el acceso a diferentes posibilidades entre unos grupos y otros da lugar a la marginación, ya que se produce una exclusión de determinados individuos respecto a ámbitos considerados dominantes en la sociedad donde viven. La única manera de mejorar las situaciones de exclusión social sería por medio de programas de integración o inclusión que superasen la realidad que algunas personas viven a diario en estos contextos (Giner et al., 2004).

Cuando trabajamos con personas en riesgo de exclusión, no basta con saber la definición del concepto, sino que es necesario conocer algunas de sus características, para poder detectar la situación y tomar las medidas necesarias. Por ejemplo, las personas en riesgo de exclusión social suelen encontrarse en una situación de pobreza, en entornos poco seguros, mostrando falta de interés por la escuela y vinculación con actividades de riesgo como drogas, alcoholismo, delincuencia, etc. (Pardo, 2008).

De acuerdo con los datos estadísticos de Eurostat (2021) sobre la situación de los niños, niñas y adolescentes en riesgo de pobreza o exclusión social, el 24,2% de los adolescentes de la Unión Europea estaba en riesgo de pobreza o exclusión social en 2020, mientras que España contaba con cerca de un 32%. En 2020 el riesgo de exclusión social y/o pobreza en población menor de 18 años fue de 31,1%, mayor que la población entre 18 y 65 años y la población mayor de 65 años (Statistics Explained, 2021).

En lo que respecta a la Comunitat Valenciana, un 34,8% de los niños y niñas de la estaban en riesgo de pobreza o exclusión social; un total de más de 310.000 menores, lo que supone un aumento de más del 2,4% respecto a los datos del año anterior debido al gran impacto de la pandemia (Save the Children, 2021).

La mayoría de los jóvenes en este contexto tienen problemas escolares y sociales, por lo que hay que buscar formas de enseñarles competencias de la vida, puesto que es en esta etapa donde los jóvenes adoptan nuevos y más complejos roles que implican nuevas tareas, como tratar emociones complejas, promover relaciones interpersonales más maduras y volverse autónomos. Dichas tareas exigen desarrollar nuevas competencias y adquirir recursos para adaptarse a esta nueva fase de manera saludable (Danish, Nellen y Owens, 1996; Dias, Cruz y Danish, 2000).

¿Qué puede aportar la educación física (EF) ante esta situación? Según Chinchilla y Zagalaz (2002) la EF es “una pedagogía de conductas motrices” que ayuda a la persona en el desarrollo tanto de sus facultades de movimiento como en el resto de facultades personales (González, 1993). Esta materia tiene una serie de funciones que nos pueden ayudar a la consecución de valores sociales y personales (Durán, Gómez, Jiménez y Rodríguez, 2000; Jiménez y Rodríguez, 2005), mejorando así la situación de todas las personas, donde incluimos las que se encuentran en riesgo de exclusión social.

La Comisión Europea, tal y como recoge Fernández (2008), afirma que “El deporte constituye un instrumento adecuado para promover una sociedad más inclusiva, luchar contra la intolerancia y el racismo, la violencia, abuso de alcohol o el uso de estupefacientes.”

Además de lo aportado por la comisión europea, siguiendo a Balibrea et al. (2002), nos encontramos con dos razones que garantizan que la EF es un buen medio de intervención para la inserción juvenil: la primera, es la importancia que tiene el deporte entre los hábitos de los jóvenes. Y la segunda, la concordancia existente entre algunas de las particularidades de la EF, como son su dinamismo, su carácter informal y su posible realización en espacios abiertos, con algunas de las características de los jóvenes en riesgo de exclusión social, como el callejeo, el tiempo libre y la actitud confusa respecto a las normas sociales dominantes. Estos aspectos pueden favorecer la utilización de la actividad física para la inserción de estos jóvenes.

OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivo diseñar y llevar a cabo un programa de actividad física para jóvenes en riesgo de exclusión social, con la finalidad de que estos adquieran valores y conductas positivas importantes y necesarias para su día a día como el respeto, autocontrol, autoestima, empatía, esfuerzo, ayuda a los demás, autonomía y liderazgo.

Además, se tratarán diferentes actividades deportivas durante el programa, con la finalidad de que los participantes puedan conocer un amplio abanico de deportes y en un futuro puedan elegir entre todos cuál le gusta más y poder realizarlo en su tiempo libre.

MARCO TEÓRICO DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Para la creación de un programa de actividad física, adaptado a las características del colectivo con el que he trabajado estos meses, me he basado en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) cuyo autor es Donald Hellison (2011), en el que se emplea la actividad física y el deporte para repercutir en la mejora de determinadas actitudes.

Modelo de responsabilidad social y personal de Hellison

Un programa físico-deportivo debería estar bien estructurado para que pueda constituir un instrumento efectivo de promoción de la responsabilidad personal y social y que esta forma favorezca la convivencia aprovechando la alta interactividad y el carácter emocional de la actividad deportiva que permite enseñar valores y promover el desarrollo social y emocional (Courel-Ibáñez, Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero-Valenzuela y Moreno-Murcia, 2019; Martinek, Schilling, y Johnson, 2001).

Uno de los modelos que se ha mostrado más efectivo ha sido El Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS), desarrollado por Donald Hellison (2011), hace más de treinta años. En este modelo, los participantes aprenden a desarrollar su responsabilidad personal y social de modo gradual, a partir de metas concretas y sencillas. Para aprender los comportamientos relacionados con los valores del programa e interiorizar la filosofía del mismo, van aprendiendo por niveles comportamientos y actitudes que les ayudan a convertirse en personas responsables.

En la Tabla 1, se puede apreciar los cinco niveles de responsabilidad y sus componentes, propuestos por Hellison (2011). Estos niveles se presentan a los estudiantes de una manera progresiva y acumulativa, que definen comportamientos, actitudes y valores de responsabilidad personal y social, desarrollados mediante la práctica de actividad física y deporte, partiendo de unas metas sencillas y concretas (Escartí, Pascual y Gutiérrez, 2005).

Tabla 1. Los diferentes niveles del modelo de responsabilidad personal y social y sus componentes.

NIVEL Y ACTITUD	COMPONENTES
Nivel I: Respeto por los sentimientos y derechos de los demás	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocontrol ▪ Resolución pacífica de conflictos ▪ Inclusión
Nivel II: Participación y esfuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Automotivación ▪ Esfuerzo y exploración ▪ Éxito
Nivel III: Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Establecer objetivos ▪ Entender las necesidades propias ▪ Soportar las influencias externas
Nivel IV: Ayuda a los demás y liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuerza interior ▪ Liderato ▪ Contribuir positivamente
Nivel V: Transferencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aplicación de todos los niveles en contextos fuera del programa

NIVEL I: Respeto por los sentimientos y derechos de los demás.

En este nivel, el profesor debe crear en el aula o en el gimnasio una atmósfera física y psicológicamente segura donde los participantes no se encuentren intimidados o amenazados por nadie, donde cada cual pueda manifestarse libremente sin temor a ser menospreciado o burlado (Escartí et al., 2005).

Hay tres aspectos relacionados con el respeto que son aplicables dentro del ámbito físico-deportivo:

- Autocontrol: controlar la actitud propia, no ser manejado por otros.
- Resolución pacífica de conflictos: negociación y diálogo para resolver discrepancias.
- Inclusión: derecho a participar independientemente de su nivel, género, etnia, etc.

Aquellos estudiantes que actúan en este nivel puede que participen poco o tengan un nivel de habilidad bajo, pero son capaces de controlar su comportamiento sin interferir en el derecho de los demás a aprender y en el del docente a enseñar.

NIVEL II: Participación y esfuerzo.

Contrarrestar comportamientos, actitudes y valores pasivos y/o socialmente destructivos. Proporcionar a los estudiantes experiencias positivas, aprender a llevarse bien con los demás, a entender el rol del esfuerzo para hacerles mejores personas.

Este nivel presenta los siguientes componentes fundamentales:

- Automotivación: aceptar la responsabilidad de su aprendizaje.
- Esfuerzo y exploración: intentar las tareas, explorarlas, esforzarte (...y puede que te gusten).
- Éxito: aprender que éste tiene muchas variantes y posibilidades personales.

Aquellos estudiantes que actúan en este nivel tienen motivación intrínseca para participar (participan sin que piensen que "tienen que hacerlo"), para aprender a intentarlo y a trabajar duro, sin que pase nada si se hace mal o se falla (persistencia).

NIVEL III: Autonomía.

Aprender a asumir más responsabilidad por el bienestar propio a través de procesos de elección reflexiva. Se pasa de un planteamiento centrado en el docente a una independencia del estudiante centrado en la tarea.

Este nivel presenta los siguientes componentes fundamentales:

- Establecer objetivos: que sean realistas (bajo su control), registrando su progreso.
- Entender las necesidades propias: no sólo intereses, sino lo que necesitan (puntos débiles).
- Soportar las influencias externas: mantener las ideas y los derechos propios.

Aquellos estudiantes que actúan en este nivel trabajan y/o completan las tareas sin la supervisión del docente, se plantean objetivos para ellos mismos basados en las necesidades y no los intereses, son capaces de autoevaluarse y son capaces de resistir las influencias negativas externas (presión del grupo).

NIVEL IV: Ayuda a los demás y liderazgo.

Reconocer que los demás tienen necesidades y sentimientos, desarrollar la habilidad de escuchar y responder sin ser tajante, ayudar sin ser arrogante y resolver diferencias de manera pacífica y democrática.

Presenta los siguientes componentes fundamentales:

- Fuerza interior: resistir la presión de otros y los intereses propios.
- Liderazgo: requiere la capacidad de dar a los demás sin perder de vista las necesidades e intereses propios.
- Contribuir positivamente: mostrar valor y compasión para contribuir a la comunidad.

Aquellos estudiantes que actúan en este nivel son capaces de ayudar y responder a las peticiones sin juzgar a los otros ni esperar recompensas, son capaces de ayudar a los que lo necesitan sin ser orgulloso, son capaces de ver las necesidades y los sentimientos de los demás.

NIVEL V: Transferencia.

Explorar la aplicación de todos los demás niveles en contextos fuera de programa: otras clases, en el recreo, en casa, etc, ser un modelo para otros.

Aquellos estudiantes que actúan en este nivel son capaces de poner en práctica lo aprendido en otros contextos de su vida, actúan de modelos de comportamiento personal y socialmente responsable para otras personas, enseñan y/o ayudan a otras personas que lo necesitan (normalmente de manera voluntaria), siguen trabajando de forma autónoma fuera de la escuela.

La aplicación del MRPS ha mostrado resultados positivos en numerosos estudios. En algunos trabajos han mostrado como los sujetos mejoraban en valores relacionados con la responsabilidad personal como la participación y el esfuerzo, medidos a través del tiempo de implicación en la tarea, además de mejoras significativas a la hora de trabajar de forma independiente y en establecer metas específicas (Georgiadis, 1990; Lifka, 1990). También se encontraron mejoras en otros valores, tales como la ayuda a los demás y el respeto, mejorando su autocontrol y el respeto por el material, instalaciones, compañeros, autoridad, normas, etc. (Cecchini et al., 2009; DeBusk y Hellison, 1989; Escartí et al., 2010). Otros estudios mostraron mejoras en relación al nivel V (transferencia), a través de mejoras en el comportamiento de los alumnos en el resto de materias y el descenso del número de abandonos y expulsiones (Cutforth, 1997; DeBusk y Hellison, 1989; Georgiadis, 1990), además de la mejora de calidad de vida (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, De La Cruz y Esteban, 2012) y la reducción de comportamientos violentos (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, De la Cruz y Díaz-Suárez, 2014).

INTERVENCIÓN

Participantes

El programa de actividad física se implantó a un grupo de 7 adolescentes en riesgo de exclusión social, procedentes de ambientes marginales, familias conflictivas y/o desestructuradas y situaciones de abandono y/o maltrato. Los participantes residían en un Centro de Acogida de Menores de la provincia de Alicante. Estos centros son entidades de acción social sin ánimo de lucro, que tienen como objetivo proporcionar a los menores una protección, atención, integración, orientación y formación que les ayude a superar sus dificultades personales, escolares, familiares y/o sociales.

El grupo estaba formado por 5 chicos y 2 chicas, de entre 13 y 17 años de edad. Todos ellos con medida de acogimiento residencial, en situación de guarda o tutela. Los participantes, además de participar en el programa de ejercicio de una forma voluntaria, también cursaban formación profesional básica y la E.S.O., todos en institutos de la zona de Alicante. Algunos de ellos también entrenaban otros deportes en su tiempo libre.

Descripción del programa de intervención

La intervención se realizó en las instalaciones de la Universidad Miguel Hernández, en el campus de Elche, más concretamente dentro del pabellón deportivo y en las afueras de éste, en función de la sesión y el momento del programa se utilizaron unas instalaciones u otras.

La duración del programa fue de 5 meses, iniciándose en enero y finalizando en mayo de 2022. En acuerdo con los participantes, se realizó una sesión semanal con una duración aproximada de 90 minutos.

Respecto a la estructura de las sesiones, se siguieron las propuestas de Hellison (2011), donde cada una de ellas tenía siempre la misma estructura, con el objetivo principal de que los estudiantes puedan acostumbrarse a cumplir unas normas y que sepan exactamente qué se espera de ellos. De este modo, la sesión se dividía en cuatro partes principales:

- Tiempo relacional: Intercambio de comentarios con los adolescentes buscando la interacción y relacionarse con ellos, creando un clima de confianza y seguridad. Se puede dar antes, durante o después de la sesión.
- Charla de sensibilización: breve charla donde se explicaba el nivel a trabajar en la sesión, su importancia en la actividad física que se va a realizar y lo que esperábamos de los participantes.
- Práctica deportiva: parte principal de la sesión donde se realizaban las actividades.
- Reunión de grupo: al finalizar el tiempo de práctica, los jóvenes se reunían para comentar si les ha gustado o no la sesión y en qué se podría mejorar.
- Tiempo de autorreflexión: al finalizar la reunión de grupo, se dejaba un breve tiempo para que los participantes pudieran evaluarse a sí mismos, sobre su nivel de responsabilidad en la práctica, comentar en conjunto cómo han trabajado esos valores en la práctica y por qué son importantes y necesarios para la vida.

Por otra parte, las actividades dadas siguieron una progresión en cuanto a la complejidad, de deportes individuales a deportes colectivos y de menor a mayor contacto físico, adaptando cada uno de los deportes al nivel correspondiente que trabajamos (Tabla 2).

Tabla 2. Orden de las actividades deportivas.

NIVEL	ACTIVIDAD DEPORTIVA	INDIVIDUAL/COLECTIVO	CONTACTO*
I	CrossFit	Individual (por parejas)	+
	Boxeo	Individual	++++
II	Taekwondo	Individual	++++
	Kick Boxing	Individual	+++++
	Ultimate Frisbee	Colectivo	++
III	Orientación	Individual (por parejas)	+
	Golf	Individual (por parejas)	+
IV	Tenis	Individual (por parejas)	+
	Hockey	Colectivo	++++

*Los símbolos + indican el nivel de contacto que se ha otorgado al deporte.

A continuación, se describen las sesiones que se llevaron a cabo a modo de diario y su relación con los niveles del MRPS de Hellison (2011):

CROSSFIT

El programa comenzó con crossfit, ya que al conocer a los jóvenes antes de empezar el programa me transmitieron su gran interés por practicar este deporte. Al ser el primer día, comencé con una breve presentación, explicándoles el MRPS y el objetivo del programa. A continuación, les pedí que se presentaran, diciendo su nombre, edad, lugar de nacimiento, qué estudiaban, gustos, aficiones y cualquier otra cosa que resultara de interés. Después de las presentaciones, les expliqué concretamente el nivel que íbamos a trabajar en la sesión, el nivel I: respeto por los derechos y sentimientos de los demás.

Al comienzo de la actividad, se explicó el circuito que iban a realizar, los métodos de entrenamiento y una demostración sobre la ejecución, incidiendo en tener una buena técnica de ejecución para evitar lesiones. Además, siguiendo con el primer nivel de Hellison

(2011), se establecieron varias normas para contar las repeticiones como válidas y así evitar posibles conflictos entre ellos durante la práctica. Finalmente se realizaron tres circuitos siguiendo diferentes métodos de entrenamiento: por parejas realizaban el mismo número de repeticiones cada uno; por parejas se repartían entre ellos el número de repeticiones de cada uno y, por último, por parejas debían realizar el máximo número de repeticiones en un tiempo determinado.

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica del crossfit según Hellison (2011) son:

- Autocontrol. Los participantes tuvieron que realizar un buen uso del material que se les prestó, ser pacientes con su pareja si no tenía mucho nivel, darle apoyo y ayudarle si fuera necesario, además de no enfadarse si no ganaban, entender que es solo un juego y lo importante es realizar ejercicio físico y divertirse.
- Resolución pacífica de conflictos. En el segundo circuito debían de ponerse de acuerdo de cómo repartirse las repeticiones entre ellos. Además, mientras realizaban el último circuito, donde jugaban a tirar de los extremos de una cuerda, hubo un conflicto entre dos de los participantes, donde uno de ellos no quería ponerse con una de sus compañeras por el hecho de ser mujer y creer que por ello es "menos fuerte" y ésta se sintió ofendida por ello, donde aproveché para poner en ejemplo el nivel que estábamos trabajando, el respeto.
- Inclusión. Todos los participantes podían participar en dicha actividad independientemente de su condición física o nivel, ya que podían hacerlo a su ritmo y en el caso del segundo circuito, tenían la posibilidad de repartirse las repeticiones.

Al final de la sesión, se hizo una reflexión del grupo sobre cómo se habían sentido durante las actividades, animándolos a seguir en el programa y preguntándoles sobre los deportes que les gustaría realizar de cara a la segunda sesión.

BOXEO

Las siguientes tres sesiones se trabajaron diferentes deportes de contacto. Estas actividades de lucha suelen ser muy motivantes para los alumnos, ya que no son un contenido tradicional dentro de la Educación Física, y quizás ese carácter relativamente novedoso provoca dicha motivación. Además, la lucha acostumbra a considerarse como práctica tabú o "no recomendable" (en la mayoría de los casos por desconocimiento), lo cual también resulta un incentivo para los jóvenes (Lodetti y Lodetti, 1995). Bien dirigidos, los deportes de lucha mantienen un potencial educativo ya que favorecen la adquisición de diferentes roles durante la práctica (ofensivo, defensivo), permitiendo ser conscientes de la capacidad de actuación del alumno, a su vez, potencia las relaciones sociales, fomenta una mejora técnica y ética en un sentido utilitario hacia la descarga de energía de forma adecuada.

Con el trabajo cuerpo a cuerpo se desarrolla favorablemente el aspecto afectivo y emotivo. El alumno podría aprender a conocerse mejor, pudiendo llegar a superar limitaciones que en principio consideraría altamente complicadas. Así, con una buena dirección, los temores personales o las limitaciones motrices podrían ser superados, pudiendo así fomentar un mayor desarrollo frente a propuestas únicamente de trabajo cognitivas.

En la segunda sesión se siguió con el nivel I del MRPS mediante el boxeo, haciendo especial hincapié en el autocontrol y en el respeto hacia nuestro “rival”, en el que los jóvenes debían de saludar a su contrincante al comenzar y al acabar el ejercicio propuesto, además de no salirse de lo establecido.

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica del boxeo según Hellison (2011) son:

- Autocontrol. Los participantes tuvieron que realizar un buen uso del material que se les prestó, además debían de evitar “abusar” de los compañeros que eran inferiores respecto a nivel o fuerza, no hacerles daño.
- Resolución pacífica de conflictos. Cuando alguno de los participantes se excedía en fuerza o llegaba a golpear la cara de su compañero, debían de disculparse y procurar que no volviera a pasar, además de su compañero no enfadarse y no “devolverle” el daño que le había hecho.
- Inclusión. Todos los jóvenes se pusieron en pareja con todos a lo largo de la sesión, independientemente del sexo, edad, altura y/o peso.

Al final de este I nivel, los participantes experimentaron la importancia de respetar a los demás, ponerse en el lugar del otro y resolver los problemas de una forma tranquila y coherente. También se percataron de lo necesario e importante que es la participación sobre todo cuando se trata de equipo.

TAEKWONDO Y KICK BOXING

En la tercera sesión se trabajó la técnica del golpeo de piernas del taekwondo y en la cuarta sesión se realizó kick boxing, aprovechando que ya sabían los principales golpes de puño de la práctica de boxeo y patada del taekwondo.

Estos dos deportes de contacto se relacionaron con el II nivel: participación y esfuerzo. Durante las dos sesiones, una vez explicada las diferentes técnicas y posteriormente practicarlas, se les dio a todos la oportunidad de crear combinaciones de técnicas de patada y/o puño y todos tenían que realizarlas, fomentado así su participación durante la actividad. También, experimentaron el esfuerzo debido a su gran “desgaste físico” y al ejercicio final después de cada sesión que, durante dos minutos, realizaban diferentes técnicas al saco sin parar.

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica de taekwondo y kick boxing según Hellison (2011) son:

- Automotivación. Al ser deportes que normalmente no se suelen practicar en los centros educativos les resultaban muy motivantes; incluso pidieron realizar siempre deportes de lucha en todo el programa. Además, al ir uniendo técnicas de clases anteriores, intentaban mejorar y se entusiasmaban cuando lo conseguían.
- Esfuerzo y exploración. Se practicó el tiempo suficiente para que todos consiguieran realizar las diferentes técnicas correctamente; todos estuvieron esforzándose hasta conseguirlo.

- Éxito. Todos experimentaron el éxito, ya que fueron capaces de realizar todos los ejercicios de una manera satisfactoria, que al principio de la sesión pensaban que no iban a ser capaces de hacerlo.

ULTIMATE FRISBEE

En la quinta sesión se comenzó los deportes de equipo, realizando diferentes actividades físicas con frisbee, orientándolo al ultimate. Al comienzo de la sesión, se les preguntó a los participantes si recordaban el nivel que estábamos trabajando, nivel II, y si podían recordar los valores que buscábamos. Posteriormente, se hizo una explicación del ultimate frisbee y sus reglas, ya que la mayoría de los jóvenes nunca habían jugado. El tiempo de práctica comenzó con diferentes juegos por parejas y por equipos, para practicar el lanzamiento y la recepción del frisbee; por último, se hicieron dos equipos y jugaron al ultimate.

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica del ultimate frisbee según Hellison (2011) son:

- Automotivación. Al ser un deporte de equipo, todos se sentían motivados por pertenecer a un grupo; realizaban los ejercicios y juegos de la mejor manera posible por estar al nivel del resto.
- Esfuerzo y exploración. Al ser un deporte que la mayoría nunca había realizado, debían de practicar las diferentes técnicas y estrategias, sin que pasara nada si no salía como se esperaba.
- Éxito. Al final todos experimentaban el éxito, aunque ganaran o perdieran a los juegos, porque eran capaces de comprender las reglas y jugar al ultimate, cosa que nunca antes habían hecho.

Al final de este II nivel, los participantes experimentaron que con esfuerzo y constancia se puede conseguir lo que se proponga, además de perder esa “vergüenza” al intentar algo y que no salga a la primera.

ORIENTACIÓN Y GOLF

En la sexta sesión se realizó carrera de orientación y en la séptima se realizó golf, ambos deportes eran desconocidos para los jóvenes. Estas dos sesiones se relacionaron con el nivel III: autonomía. Se les explicó el nuevo nivel y el funcionamiento de la clase, donde primero explicaba la sesión y las tareas a realizar y luego ellos la realizaban de forma autónoma.

En la sesión de orientación, se les dio un mapa y unas coordenadas que, mediante una brújula tenían que ir encontrando las diferentes pistas repartidas por diferentes sitios de la universidad para dar con una solución final.

En la sesión de golf, primeramente, practicaron el golpeo y posteriormente fueron por los diferentes hoyos compitiendo entre ellos y anotando los resultados en una ficha.

En ambas sesiones ellos mismos tenían que realizar de forma autónoma su propio calentamiento, teniendo en cuenta los conocimientos que fueron adquiriendo en las

sesiones anteriores. Además, en la práctica de golf, se les dio la oportunidad de crear una actividad y que ellos mismos fueran los que la explicaran y supervisaran.

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica de la orientación y el golf según Hellison (2011) son:

- Establecer objetivos. Se establecieron diferentes objetivos divididos en postas (orientación) y hoyos (golf), que eran lo suficientemente fáciles para que todos lo consiguieran y lo suficientemente difíciles para que supongan un reto.
- Entender las necesidades propias. Cada uno se daba cuenta de sus puntos débiles y fuertes, debían mejorarlo y potenciarlo respectivamente durante la práctica y ayudarse entre ellos cuando se ponían por parejas.
- Soportar las influencias externas. En algunos ejercicios debían tomar las decisiones individualmente lo más rápido posible y en otros ejercicios debían de tomar las decisiones en pareja. Debían de ser fieles a su elección y no dejarse llevar por la presión ni por lo que hacía el resto de sus compañeros.

Al final del nivel III, los participantes eran capaces de trabajar sin ser supervisados de una forma directa, además de tomar decisiones de manera autónoma sin que les influya el entorno.

TENIS Y HOCKEY

En las última dos sesiones se realizó tenis y hockey, ambos relacionados con el nivel IV: ayuda a los demás y liderazgo.

En ambas sesiones se realizaron juegos en equipo o en parejas, donde tenían que ayudarse entre ellos para conseguir un objetivo común. Después de los juegos se realizaban partidos, donde en cada equipo siempre destacaba alguien y todos le trataban como su capitán (líder).

Los componentes que buscaba conseguir con la práctica del tenis y el hockey según Hellison (2011) son:

- Fuerza interior. Durante los partidos los jóvenes se alteraban por hacerlo mejor que sus contrincantes y por ganar y debían de sobrellevar la presión del equipo y actuar de la mejor forma posible. Por ejemplo, cuando uno de ellos gritaba se debía responder en un tono normal y con buenas palabras, y cuando alguien cometía una falta se solucionaba de buenas maneras y no se devolvía.
- Liderato. Diferenciar lo mejor para el equipo y lo mejor para uno mismo. Por ejemplo, se quedaban cerca de la portería a defender cuando lo que más les gustaba era estar de delantero y marcar.
- Contribuir positivamente. Ayudaban siempre a su equipo, ya fuera motivándolos o con acciones.

Al final del nivel IV, los participantes eran capaces de ver las necesidades de los demás y ayudar sin esperar ninguna recompensa.

Por último, el nivel V: transferencia, se trabajaba en todas las sesiones. Al final de cada sesión, en el tiempo de autorreflexión, comentaba con ellos los valores y conductas que habíamos trabajado y en qué contexto de nuestra vida cotidiana se podría reflejar. Por ejemplo, en el caso del autocontrol, llegamos a la conclusión de que es uno de los valores más importantes, sobre todo cuando estamos en un sitio público o en el trabajo, saber controlar nuestros sentimientos de la mejor manera posible. También, cuando ocurría algún conflicto entre ellos o alguna mala palabra, intentaba hacerles entender que el respeto es primordial, siendo la base de toda relación y que debían de disculparse en caso de herir los sentimientos de los demás.

EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Técnica de obtención de datos: Entrevista grupal

La evaluación de la intervención se realizó mediante una entrevista cualitativa grupal semiestructurada. El guion de las preguntas puede verse en el anexo 1. La entrevista se realizó en una sala del pabellón de deportes de la universidad después de la última sesión realizada. Antes de todo, se les preguntó si daban su consentimiento para poder grabar la entrevista en audio y poder utilizar dicha grabación para su posterior análisis.

Análisis de los datos

Para el análisis de los datos, he utilizado un análisis convencional de contenido, donde las categorías y subcategorías se derivan durante el análisis de datos (Hsieh y Shannon, 2005).

El análisis de los datos de la entrevista indica que la intervención tuvo efecto positivo en la motivación y en la mejora de la responsabilidad personal y social de los adolescentes. En la tabla 3, "Efectos del programa en los participantes" se puede ver un esquema de los resultados obtenidos (principales categorías y subcategorías derivadas del análisis de contenido), que se dividen en aspectos motivadores, sociales y hábitos de vida saludable.

Tabla 3. Efectos del programa en los participantes.

ASPECTOS MOTIVADORES	RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL	HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Diversión ▪ Actividades nuevas ▪ Deportes poco accesibles ▪ Salir de la rutina 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Autocontrol ▪ Cooperación ▪ Respeto ▪ Ayuda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concienciación de la importancia de hacer ejercicio y mantener otros hábitos saludables (evitar consumo de drogas)

ASPECTOS MOTIVADORES

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 hubiera sido mejor realizar más de una sesión a la semana. De la entrevista se pudieron extraer varias frases que verbalizaron los menores sobre su motivación durante el programa:

- *“Nos ha gustado mucho las sesiones, el poder realizar diferentes deportes”.*
- *“Practicar nuevos deportes que nunca antes habíamos hecho”.*
- *“Poder despejarme haciendo cosas divertidas fuera del centro”.*
- *“Jugar todos juntos ha sido lo mejor del programa”.*

RESPONSABILIDAD PERSONAL Y SOCIAL

La aplicación del MRPS ha mostrado resultados positivos en los aspectos sociales y por lo tanto se cumple con el objetivo principal del programa, ya que ellos mismos sentían que habían mejorado en cuanto a los valores relacionados con la responsabilidad personal y social, destacando el compañerismo, la participación, la ayuda a los demás y el respeto, tanto a los compañeros como a las reglas y el material; *“lo más importante es intentar las cosas y tratar bien a los demás”.*

Otras frases dichas por los jóvenes que confirman que se cumple con el objetivo en cuanto a los aspectos sociales son:

- *“Hay muchas cosas que hemos trabajado en equipo, debíamos tener paciencia”.*
- *“Hemos aprendido a respetar a los demás, sobre todo cuando intercambiábamos golpes y patadas”.*
- *“Cuando hicimos CrossFit teníamos que ayudarnos entre nosotros”*
- *“Estos deportes [contacto] nos ayuda a estar mentalizados”.*

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Por último, tras practicar diferentes deportes, poco conocidos y de poca accesibilidad para ellos, se consigue el segundo objetivo propuesto: realizar ejercicio físico fuera del programa de forma voluntaria. Dos de ellos tras practicar deporte de contacto durante las diferentes sesiones, decidieron apuntarse a kick boxing y a taekwondo, y el resto se sintieron motivados para realizar ejercicio por cuenta propia y apuntarse a alguno próximamente. Además, se dieron cuenta de la importancia de evitar el consumo de drogas y alcohol para su bienestar físico.

- *“Hay mucha gente que está en la calle fumando y haciendo cosas malas y si prueba una sesión le va a gustar y va a dejar de hacerlo”.*
- *“La sociedad hace poco deporte y cuando tengan 60 años van a estar fatal, por eso hay que hacer deporte”.*
- *“Ahora tengo más ganas de practicar diferente deportes”.*

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

Atendiendo a los resultados expuestos anteriormente, se podría concluir que se han cumplido los objetivos de este trabajo: fomentar la inclusión social de los menores a través del ejercicio y el deporte desarrollando su responsabilidad personal y social, además de practicar deporte de forma voluntaria fuera del programa.

A pesar de haber conseguido los objetivos propuestos, ha habido diferentes limitaciones y problemas que han afectado al programa:

- No disponer de una sala ni material en el piso tutelado donde residían los jóvenes les obligaba a tener que venir a la universidad y en alguna ocasión, no han podido asistir todos por falta de vehículos.
- La universidad solamente disponía de forma habitual de una pista al aire libre para utilizarla durante el programa, por lo que si hacía mal tiempo no se podía dar clase.
- Cada semana los alumnos venían acompañados de un educador diferente, por lo que ningún educador ha podido llevar un seguimiento del programa y no he tenido la posibilidad de poder realizarle una entrevista para conocer su opinión.
- Algunos jóvenes no estaban comprometidos por completo con el programa, venían cuando les apetecía y en ocasiones resultaba difícil adecuar las sesiones propuestas a tan pocos participantes. Por este motivo también, no he podido entrevistar a todos los jóvenes que han participado, ya que dos de ellos no asistieron a la última sesión donde realicé la entrevista, a pesar de avisarlo con antelación.

Para futuros programas, teniendo en cuenta los problemas que han surgido, recomiendo animar a más jóvenes a participar para poder analizar más datos y que para ellos sea más estimulante y divertido realizar las actividades con más gente. También, que el programa tenga una duración de un curso entero (de septiembre hasta junio), de al menos dos sesiones a la semana, para poder profundizar más y mejor en el MRPS y que los alumnos realicen ejercicio físico de forma más habitual y continua. Además, disponer de diferentes sitios para realizar las sesiones y no hacer que tengan que desplazarse para cada sesión a la universidad.

Demostrando la buena repercusión que ha tenido en los participantes el MRPS, tanto en el fomento de diferentes valores como en el fomento de hábitos saludables, creo que este tipo de programas se deberían de implantar siempre en estos tipos de centros donde residen personas con exclusión social, pero también en otras instituciones públicas, sin necesidad de que haya exclusión social, como colegios e institutos, donde se encuentran en la etapa de desarrollo personal y social, y es fundamental transmitir y trabajar los diferentes valores para poder adaptarse correctamente en la sociedad. Por último, destacar la importancia del papel de los profesionales del deporte, que con este programa se demuestra también lo importante y necesario que es que este colectivo se introduzca cada vez más en el contexto social y educativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balibrea, E.; Santos, A. y Lerma, I. (2002). Un estudio exploratorio: Actividad física, deporte e inserción social de jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts Educación Física y Deporte*, 69, 106-111.
- Cecchini, J.A., González, C., Alonso, C., Barreal, J.M., Fernández, C., García, M., Llanera, R. y Nuño, P. (2009). Repercusiones del Programa Delfos sobre los niveles de agresividad en el deporte y otros contextos de la vida diaria. *Apunts*, 96, 34-41.
- Chinchilla, J.L. y Zagalaz, M.L. (2002). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Editorial CCS.
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero-Valenzuela, A., y Moreno-Murcia, J.A. (2019). The moderating role of sportsmanship and violent attitudes on social and personal responsibility in adolescents. A clustering-classification approach. *PLoS ONE*, 14(2), e0211933.
- Cutforth, N. (1997). What´s worth doing: Reflections on an after-school program in a Denver elementary school. *Quest*, 49, 130-139.
- Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. En J. L. Van Raalte & B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- DeBusk, M. y Hellison, D. (1989). Implementing a Physical Education Self-Responsibility Model for Delinquency-Prone Youth. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 104-112.
- Dias, C., Cruz, J. F., & Danish, S. J. (2000). El deporte como contexto para el aprendizaje y la enseñanza de competencias personales. Programas de intervención para niños y adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 107-122.
- Durán, J.; Gómez, V.; Jiménez, P.J. y Rodríguez, J.L. (2000). La actividad física y el deporte como medio de integración social y de prevención de violencia: un programa educativo con jóvenes socialmente desfavorecidos. En *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, 405-414.
- Escartí, A., Gutiérrez, M., Pascual, C. y 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.
- Escartí, A., Pascual, C. y Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad Personal y Social a través de la Educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.
- Fernández, J. (2008). Experiencias europeas de inclusión a través de la actividad física y el deporte. *IV Congreso Internacional y XXV Nacional De Educación Física*, 1-9.
- García, R. P. (2008). La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. Estudio múltiple de casos: Getafe, L'aquila y los Ángeles. 2008. *Tesis doctorales*, (19).

- Georgiadis, N. (1990). Does basketball have to be all W's and L's? An alternative program at a residential boys' home. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61 (6). 42-43.
- Giner, S., Lamo de Espinosa, E., & Torres, C. (2004). Negociación (política). *Diccionario de Sociología*.
- González, M. (1993). La Educación Física: Fundamentación Teórica y Pedagógica, en VV.AA. *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*, 1, 31-78. Barcelona, INDE.
- Hellison, D. (2010). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.
- Hsieh, H.F., y Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.
- Jiménez, P.J. y Durán L.J. (2005). Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: Educación en valores. *Apunts Educación Física y Deporte*, 80, 13-19.
- Lifka, B. (1990). Hiding beneath the Stairwell-A dropout prevention program for hispanic youth. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 61 (6), 40-41.
- Lodetti, L. y Lodetti, G. (1995). *La scherma. tecnica, didattica, psicologia*. Milano: Mursia.
- Martinek, T., Schilling, T., y Johnson, D. (2001). Transferring personal and social responsibility of underserved youth to the classroom. *The Urban Review*, 33(1), 29-45.
- Pardo, R. (2008). *La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. estudio múltiple de casos: Getafe, L'Aquila y los ángeles*. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España.
- Sánchez-Alcaraz, B., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De La Cruz, E. y Esteban, R. (2012). Influencia del Modelo de Responsabilidad Personal y Social en la Calidad de Vida de los Escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 13-18.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De la Cruz, E. y Díaz-Suárez, A. (2014). The development of a sport-based personal and social responsibility intervention on daily violence in schools. *American Journal of Sport Sciences and Medicine*, 2(6A), 13-17.
- Save the Children. (15 de julio de 2021). *Save the Children alerta de que la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social infantil en la Comunitat Valenciana ha aumentado hasta el 34,8% por la crisis de la COVID-19*. <https://www.savethechildren.es/notasprensa/save-children-alerta-de-que-la-tasa-de-riesgo-de-pobreza-o-exclusion-social-infantil-0>
- Statistics Explained (Octubre de 2021). *Children at risk of poverty or social exclusion*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Children_at_risk_of_poverty_or_social_exclusion#Children_growing_up_in_poverty_and_social_exclusion

ANEXOS

Anexo 1. Guion de la entrevista grupal estructurada.

- ¿Qué os ha parecido la experiencia de participar en este programa?
- ¿Qué os ha parecido las sesiones que habéis tenido conmigo?
- ¿Qué es lo que más y lo que menos os ha gustado de las sesiones?
- ¿Pensáis que hubiera sido mejor dar más clases durante la semana?
- ¿Creéis que ha influido en algún aspecto de vuestra vida diaria?
- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para adquirir hábitos de vida saludable? ¿Por qué?
- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para adquirir valores como el respeto, esfuerzo, cooperación, etc.? ¿Por qué?
- ¿Creéis que estas sesiones pueden servir para integraros mejor en la sociedad? ¿Por qué?
- ¿Este programa te ha motivado para realizar ejercicio físico de forma habitual?
- ¿Volverías a participar en algún programa como este?

