

UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ



**PROGRAMA EDUCATIVO DE ACTIVIDAD  
FÍSICA-DEPORTIVA CON ADOLESCENTES  
EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL**

TRABAJO FINAL DE GRADO

ALUMNO: CLARA ROCA AGUJETAS

PROFESOR: VICENTE JAVIER BELTRÁN CARRILLO

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO: 2021-2022

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	2
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	3
<b>Modelo de Responsabilidad Personal y Social</b> .....	3
Niveles del MRPS.....	3
Estrategias del MRPS.....	4
Formato de sesión.....	4
<b>INTERVENCIÓN</b> .....	5
Participantes.....	5
Descripción del programa .....	5
<b>EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN</b> .....	8
Análisis de los datos .....	8
Resultados.....	9
<b>CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	11
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	12
<b>ANEXOS</b> .....	15
Anexo 1 .....	15



## INTRODUCCIÓN

Según Mohanty, Edvardsson, Abello, y Eldridge (2016b) la exclusión social “es un concepto amplio utilizado para describir la desventaja social y la falta de recursos, oportunidades, participación y habilidades (...) La exclusión social se ha definido como la exclusión de: (1) Actividades sociales (celebraciones en ocasiones especiales, grupos de juego, natación, vacaciones, viajes escolares, etc.); (2) Servicios locales (acceso a la biblioteca, transporte público, clubes juveniles, clubes extraescolares, guarderías y grupos de juego); y (3) Recursos escolares” (p.3).

La niñez y la adolescencia son períodos de evolución, y las influencias recibidas hasta entonces pueden tener implicaciones a corto y largo plazo. En primer lugar, las situaciones de exclusión social podrían aumentar el riesgo de problemas de salud como retraso del crecimiento, asma o lesiones. En segundo lugar, la exclusión influye en el bienestar mental, al tener menos estrategias y expectativas, presentando más deterioro cognitivo y depresión. Y, en tercer lugar, la exclusión puede influir en hábitos de salud como la alimentación saludable o el abuso de sustancias (González et al., 2021b).

La pertenencia a un grupo es de suma importancia en la adolescencia. Durante la niñez se van creando o no vínculos afectivos en la escuela, en casa, etc. Si estos vínculos no se producen el riesgo a no sentir el deseo de pertenencia satisfecho puede dar como resultado la exclusión social. En adolescentes que no se sienten pertenecientes a un grupo se ha visto que tienen un menor desarrollo emocional, cognitivo y conductual (Raufelder et al., 2021)

Las estadísticas recogidas por el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2020 en la Tasa de riesgo de pobreza o exclusión social (indicador AROPE), nos muestran que un 26,4% de la población española se encuentra en estas circunstancias. La Comunidad Valenciana muestra un 29,3%, encontrándose así entre las 10 comunidades con mayor tasa de riesgo de pobreza o exclusión social. La tasa de exclusión social en menores de 18 años es de un 31,1%. La posiciona así en el rango de edad con mayor riesgo de exclusión en España. Fijándonos en esta franja de edad, el sexo no parece ser determinante obteniendo los siguientes porcentajes: 31,3% en chicos y 30,9% en chicas (INE - Instituto Nacional de Estadística, 2020).

El deporte tiene un gran impacto en jóvenes en riesgo de exclusión social, éste aumenta la capacidad de superar adversidades, superarse a uno mismo y sentirse empoderado en el día a día. Se han encontrado hallazgos que nos indican que los jóvenes en riesgo de exclusión que practican algún tipo de deporte y/o ejercicio físico tienen una menor probabilidad de sufrir depresión, enfermedades crónicas y aumentar la autoconfianza. (van der Veken, Lauwerier, & Willems, 2020). Se relaciona la práctica deportiva con mayor sentido de pertenencia, siendo así de vital importancia el trabajo del juego cooperativo en este tipo de población. La principal barrera que se encuentra en los jóvenes en riesgo de exclusión social y el deporte es la adherencia, es importante buscar un punto de unión, como por ejemplo los gustos de los jóvenes y adaptar las sesiones en la medida de lo posible. En definitiva, es usar el deporte para crear un entorno sano y seguro para que los jóvenes se sientan competentes en su día a día (van der Veken, Lauwerier, & Willems, 2020).

El objetivo de este trabajo fue diseñar y aplicar un programa educativo de actividad físico-deportiva para adolescentes en riesgo de exclusión social basado en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) de Hellison (2011). Los objetivos concretos del programa fueron fomentar la responsabilidad personal (autocontrol, hábitos saludables,

esfuerzo y autonomía) y la responsabilidad social (respeto y ayuda a los compañeros). El programa se llevó a cabo en un centro de menores de la provincia de Alicante.

## MARCO TEÓRICO

### Modelo de Responsabilidad Personal y Social

Donald Hellison fue escritor de varios libros sobre educación e inclusión en adolescentes en riesgo de exclusión social. Hellison desarrolló el MRPS en 1985, a lo largo de los años se han creado actualizaciones del modelo (Hellison, 2011).

El modelo consiste en realizar sesiones estructuradas de actividad física y deporte para adolescentes en riesgo de exclusión social para así promover valores y actitudes en sus personalidades que perduren en su día a día (Fernández Gavira, Jiménez Sánchez, & Fernández-Truan, 2018b). El progreso en los adolescentes va en paralelo con el progreso en el modelo, existiendo diversos niveles que tienen que irse cumpliendo y desarrollándose en la personalidad de los adolescentes: (1) respeto por los derechos y sentimientos de los demás, (2) esfuerzo y cooperación, (3) autodirección, (4) ayuda a los demás y liderazgo, y (5) transferencia de responsabilidad fuera del gimnasio (Hellison, 2011)

Niveles del MRPS (Carreres-Ponsoda, Escartí, Jimenez-Olmedo, & Cortell-Tormo, 2021) (Tabla 1.)

**Tabla 1. Desglose de los Niveles del MRPS**

<b>NIVEL 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.</li><li>•Sabes escuchar y aceptar los sentimientos, acciones y pensamientos, tanto propios como de los compañeros y compañeras.</li></ul>
<b>NIVEL 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Participación y esfuerzo en la tarea.</li><li>•Todo o toda que participe tiene que sentirse competente y capaz de terminar la sesión planteada a través de la motivación.</li></ul>
<b>NIVEL 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Autogestión.</li><li>•Trabajar en la responsabilidad y autonomía del tiempo y la planificación tanto a corto como medio plazo.</li></ul>
<b>NIVEL 4</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Liderazgo y ayuda a los demás.</li><li>•Establecimiento y aceptación de roles, dejando que ellos y ellas mismas lideren diferentes actividades.</li></ul>
<b>NIVEL 5</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>•Transferencia de lo aprendido.</li><li>•Lo aprendido a lo largo de los niveles se puede ver en la escuela, en casa, con los amigos, etc.</li></ul>

Estrategias del MRPS (Fernández Gavira, Jiménez Sánchez, & Fernández-Truan, 2018b).

En el Modelo de Hellison resulta esencial el uso de diferentes estrategias para un buen progreso en los diferentes niveles que se han descrito anteriormente.

- Ser un ejemplo de lo que se quiere enseñar, mostrar respeto para poder fomentarlo.
- Ser explícito con lo que se espera de ellos y ellas. Hablar de forma clara.
- Establecer las sesiones con las mismas oportunidades de éxito para todos y todas: competencia grupal.
- Fomentar la interacción social, establecer juegos de cooperación.
- Establecer responsabilidades en el grupo.
- Permitir que los y las alumnas adopten roles de liderazgo en las sesiones.
- Involucrar a los y las adolescentes en la toma de decisiones.

Estas estrategias han de llevarse a cabo a lo largo de todos los niveles y aplicándolas a todos y cada uno de los adolescentes (Hellison, 2011).

### **Formato de sesión**

El formato de la sesión es de vital importancia, tanto Hellison (2011) como Fernández Gavira, Jiménez Sánchez y Fernández-Truan (2018b) y Carreres-Ponsoda, Escartí, Jimenez-Olmedo y Cortell-Tormo (2021) hablan de ello. Sugieren seguir una estructura fija para tener expectativas claras y responder mejor a los desafíos y progresar más rápidamente a lo largo de todo el proceso. La estructura que plantea Carreres-Ponsoda, Escartí, Jimenez-Olmedo y Cortell-Tormo (2021) es la siguiente:

1. *Charla de sensibilización*: se realiza al principio de la sesión, se habla sobre los objetivos que se van a llevar a cabo, en el nivel que nos encontramos y es el momento de especificar a los y las adolescentes lo que se espera de ellos y ellas durante la sesión. También es el momento de realizar acercamientos realizando preguntas personales del día a día, mostrando interés por cada una de las personas presentes.
2. *Plan de Actividad Física*, parte principal de la sesión donde se realizan cada una de las tareas planteadas intentado fomentar los valores en cada nivel.

Fernández Gavira, Jiménez Sánchez y Fernández-Truan (2018b) añade una tercera fase, *Encuentro de Grupo*, la cual se realiza al final de la sesión. Los adolescentes y el profesor/a se disponen en círculo durante aproximadamente 10 minutos, se realizan preguntas en dirección a los sentimientos y experiencias de los alumnos durante la sesión, así se abre una ventana hacia los niveles de reflexión y cómo aplicarlos. El docente tiene un papel clave, su función es dirigir el comportamiento del grupo haciendo preguntas sobre lo trabajado en la sesión. Tras la sesión el docente elabora un diario especificando lo trabajado en la sesión y las respuestas de los participantes en las cuestiones. Esta estrategia tiene como objetivo que los participantes vayan teniendo más responsabilidades y consiguiendo un mayor control (Escartí, 2005).

Los estudios realizados a través del modelo MRPS han demostrado ser eficientes para realizar cambios positivos en los comportamientos de los adolescentes a lo largo de la intervención (Fernández Gavira, Jiménez Sánchez, & Fernández-Truan, 2018a), así como múltiples beneficios en el comportamiento motor y relacional por la utilización de estrategias específicas en momentos de conflictos, frustración, enfado, etc. (Carreres-Ponsoda, Escartí, Jimenez-Olmedo, & Cortell-Tormo, 2021).

En el estudio de Manzano-Sánchez y Valero-Valenzuela (2019) en el que se llevó a cabo una intervención en adolescentes de secundaria y en extraescolares, se concluyó que los profesores que utilizaron las estrategias basadas en el MRPS en las sesiones realizadas obtuvieron mayores mejoras en los valores trabajados (respeto, empatía, honestidad, paciencia, gratitud) que los profesores que no utilizaron dichas estrategias.

## INTERVENCIÓN

### Participantes

La intervención se llevó a cabo con 3 chicos y 7 chicas de entre 13 y 17 años de un centro de menores de la provincia de Alicante. Los menores provenían de familias desestructuradas, rodeados de un ambiente drogodependiente, agresivo y/o marginal. Este tipo de centros pretende promover la inclusión social en estos adolescentes, dotándoles de valores, responsabilidades socioafectivas, y asegurar la seguridad física y mental de cada uno de ellos y ellas. El número de menores variaba en cada sesión, siendo la mayoría chicas.

Los adolescentes realizaban cursos, tales como Peluquería y estética, Manicura, etc., otros cursaban la E.S.O; algunos y algunas también realizaban alguna actividad física como gimnasio, crossfit, baile, y deportes como balonmano, fútbol y pelota valenciana. Aunque hubiera algunos y algunas que realizaban actividad física en general, la mayoría de los participantes eran sedentarios y su motivación por realizar deporte era muy baja. Conocer las experiencias deportivas de los participantes ayudó a la planificación de la posterior intervención. Varios de los participantes consumían drogas (marihuana, tabaco, etc.) y en varias y varios había una tendencia a las fugas del centro de menores bastante recurrentes.

### Descripción del programa

El programa de intervención se realizó fundamentalmente en el centro de menores, incluyendo espacios de la Universidad Miguel Hernández en algunas de las sesiones. En el centro de menores se trabajó en todas las zonas que éste posee: pista con porterías al aire libre, gimnasio en sótano, circuito al aire libre y zonas con hierba.

La duración fue de 4 meses, desde el mes de febrero al mes de mayo de 2022. Se realizaron varias reuniones con el centro para conocer el espacio, los niños, la directora y trabajadores que constituían el día a día de los adolescentes. Tras conocer las actividades que realizaban en el centro y fuera de éste se estipularon dos sesiones semanales (lunes y miércoles) de 16:30 a 17:30. La modalidad de la intervención fue presencial, siendo a veces ayudada por material audiovisual como técnica didáctica.

Las sesiones fueron programadas y estructuradas atendiendo a las características que formulaban Hellison (2011) y Carreres-Ponsoda, Escartí, Jimenez-Olmedo y Cortell-Tormo (2021), teniendo una *Charla de sensibilización*, en la que se les preguntaba a todos y todas por las actividades que habían tenido en los días anteriores, por cómo se sentían y se contextualizaba en el nivel correspondiente, se explicaba lo que se iba a realizar en la sesión y se daban ejemplos claros de los valores que se iban a promover: responsabilidad, cooperación, empatía, etc. Tras el inicio de la sesión se ponía en marcha la *parte principal*, en la que se llevaban a cabo el contenido objetivo de la sesión. Se terminaba con la *tercera fase* que Fernández Gavira, Jiménez Sánchez y Fernández-Truan (2018b) y Escartí (2005) especificaban como la que cierra la dinámica, realizando preguntas específicas de cómo se habían sentido en

la sesión, qué habían aprendido, incidiendo en el poder de la comunicación con respeto hacia los demás y hacia ellos mismos.

El contenido trabajado con los adolescentes se organizó en tiempo y forma según los niveles del MRPS, aunando en cada uno las actividades y deportes que se han considerado más atractivos (Tabla 2).

**Tabla 2. Cronograma del programa de intervención**

NIVEL	MES	ACTIVIDAD
1 RESPECTO POR LOS DERECHOS Y SENTIMIENTOS DE LOS DEMÁS	14/02-07/03	Dinámicas de grupo, expresión corporal, Ultimate frisbee y yoga
2 ESFUERZO Y COOPERACIÓN	09/03-23/03	Entrenamiento funcional, circuitos bajo tiempo y repeticiones, coreografías.
3 AUTODIRECCIÓN	28/03-06/04	Orientación y Gymkana grupales e individuales.
4 LIDERAZGO Y AYUDA A LOS DEMÁS	27/04-04/05	Actividades anteriormente realizadas con asignación de roles.
5 TRANSFERENCIA DE RESPONSABILIDAD FUERA DEL GIMNASIO	09/05-11/05	Actividades con planteamiento de situaciones de la vida laboral y social. Incentivar la reflexión.

En el Nivel 1 se trabajó el respeto hacia los compañeros, la persona que impartía las sesiones, a ellos mismos y al material, al igual que se comenzó a desarrollar la gestión ante los conflictos y el autocontrol. Se comenzó con dinámicas de grupo y expresión corporal a través de juegos para ayudar a la pérdida de vergüenza y aceptación de actitudes y aptitudes de los compañeros. Tras el primer contacto comenzamos con Ultimate Frisbee, se usó el descubrimiento guiado como técnica de enseñanza principal. Gracias a su modelo de juego, el auto arbitraje, la autorregulación y la comunicación independiente es muy atractiva para realizarlo en el nivel 1. Este deporte tiene un código moral de juego limpio, llamado *Spirit of the Game* (SOTG), que promueve: juego competitivo combinado con respeto mutuo entre todos los jugadores; jugar por placer y alegría; rechazo a acciones como provocar a los oponentes, agresiones intencionales y comportamientos de “ganar a toda costa” (Amoroso et al., 2021). Para finalizar el primer nivel usamos el Yoga como método para el autocontrol y la relajación, se ha visto que mejora el estado de ánimo y que modifica el comportamiento, llevando a quien lo practica a un cambio de hábitos, como por ejemplo la disminución del consumo de tabaco, alcohol y sustancias. Esto supone un mayor autocontrol, precedido por el trabajo con la respiración (McKinney, 2020).

El nivel 2 se compuso de trabajos que involucraran una alta motivación, para poder superar los ejercicios en cada sesión, teniendo como principal objetivo hacer sentir competentes a los adolescentes (Lozano-Jiménez, Huéscar, & Moreno-Murcia, 2021). Se realizaron varias sesiones focalizadas en el entrenamiento de fuerza y trabajo aeróbico, a través de circuitos diseñados de forma diferente en cada una de las sesiones. En las sesiones finales se realizaron coreografías con base musical. Hubo progresión en el nivel, encontrando ejercicios más analíticos en las primeras sesiones (curl de bíceps, tracciones horizontales simples, etc.) y evolucionando hacia ejercicios más globales (sentadilla con peso o goma elástica, saltos a cajón con peso, etc.). Se hizo énfasis en un correcto calentamiento antes de la parte principal, así como una correcta vuelta a la calma (Bishop, 2003).

En el nivel 3 se trabajó la autonomía y su necesidad en cada uno de los adolescentes, queriendo encontrar una respuesta de los adolescentes en forma de motivación y del trabajo y tiempo en cada sesión (Lozano-Jiménez, Huéscar, & Moreno-Murcia, 2021). Se realizaron varias gymkana y carreras de orientación con diferentes tipologías (orientación lineal, en estrella, a través de postas, etc.) y de forma grupal en el comienzo yendo hacia lo individual y sus gestiones del mapa, tiempo y postas consecuentes. El centro consta de un terreno bastante amplio con tierra y vegetación, el cual ha servido como terreno para este nivel.

En el nivel 4 se fomentó el liderazgo, que los adolescentes pudieran llevar el control en diferentes actividades u ejercicios. Este trabajo recalca la necesidad de fomentar el liderazgo, siendo el deporte uno de los caminos más beneficioso para ello (Cronin, Arthur, Hardy, & Callow, 2015). Lo que se les planteó fue escoger abogando por su sentimiento de competencia entre las actividades, deportes y ejercicios vistos en los niveles anteriores, se les entregó una sesión o parte de ésta sobre aquello que escogieron y se les invitó a llevar el grupo en una parte de la sesión. Se hizo una progresión: de menos a más responsabilidad a la hora de llevar partes de la sesión. Cuánto más competentes se sintieran, más larga era su intervención en la sesión.

El nivel 5 pone fin a la intervención con los adolescentes, se tomó como objetivo poder observar los cambios comportamentales en los adolescentes en las actividades que se llevaban a cabo día a día en el centro. Para la realización de este nivel se mantuvieron varias reuniones con la directora del centro y los educadores, dándole ciertas directrices para observar dichos cambios. En las sesiones se propusieron diferentes situaciones viendo las reacciones de los adolescentes en cada una de ellas (Juegos que causaran frustración, cumplimiento de reglas en deportes de equipo como balonmano, frisbee, o situaciones de equipo en los que alguno de ellos tuviera que conducir a los integrantes hacia un objetivo concreto, etc.). Como parte final del nivel 5 se les pidió a los participantes que escribieran en un papel los puestos de trabajo que les gustaría desempeñar en un futuro y al lado los valores que creen que tienen que ir ligados a cada profesión. De forma conjunta se realizó un debate acerca de las situaciones que creían que no tenían que existir en las profesiones escritas, ya que muchas de ellas las manifestaban en su día a día (no mostrar empatía por sus compañeros, enfadarse y responder de forma agresiva, no ser honestos con sus tutores ni educadores y no esforzarse día a día en sus responsabilidades).

Se ha trabajado a través de la comunicación constante con los adolescentes. En las primeras sesiones se configuraron las normas a seguir durante la intervención, todas propuestas entre los adolescentes y la monitora encargada. Se firmaron cada una de ellas siendo expuestas todos los días en los inicios de sesión. Una de ellas decía: "Si dices sí, es sí", significando que, si los adolescentes decidían empezar la sesión y quedarse su actitud y su predisposición tenían que ser altas, siendo una frase recurrente durante la sesión como forma de activación hacia los adolescentes, incluso entre ellos.

Se propusieron varias salidas del centro: Sesión de Ultimate Frisbee con el equipo federado de Alicante en el campo de fútbol de la Universidad Miguel Hernández (UMH), sesión de entrenamiento funcional en las salas de la UMH y visita al torneo de Ultimate Frisbee de equipos internacionales en la Playa de San Juan. Las diferentes salidas favorecen la integración social de los niños y niñas con otros grupos y en instituciones sociales. Estas propuestas fueron expuestas a los adolescentes como un objetivo a conseguir, como un premio que les resulte motivante. Por otra parte, se les presentó en la primera sesión *El diario de Actividades*, una hoja en la que en cada sesión ellos contaban si habían hecho actividad física, deporte o vueltas al circuito que se encuentra en el centro y el tiempo que habían dedicado a ello, esto poseía una puntuación, si llegaban a una puntuación anteriormente acordada entre todos iban a una de las salidas y así con cada nueva propuesta de salida. Éste diario sirvió para fomentar la responsabilidad, autonomía y hábitos de vida saludable en su vida diaria.

## EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La evaluación fue cualitativa y se llevó a cabo un grupo de discusión con los niños y niñas del centro, que tuvo lugar en el centro tras acabar una de las sesiones programadas y duró 43 minutos (Anexo 1).

Para la realización del grupo de discusión se tuvieron en cuenta una serie de consejos (Flick, 2004):

- Preguntas claras/agrupadas por temas.
- Preguntas abiertas más que cerradas.
- No emitir juicios sobre la información aportada.
- Dejar hablar (redirigir sutilmente si se van por las ramas, pero hablan ellos, no nosotros).
- Recopilar lo que nos dicen y no lo que nos gustaría.
- Prestar atención, confianza, curiosidad, naturalidad.
- Grabar la entrevista si es posible.
- Lugar tranquilo, sin ruidos.

La entrevista y el grupo de discusión fueron grabados con dos teléfonos móviles para ser transcritos posteriormente. Se pidió permiso a la directora del centro y a los participantes para este paso, que fue concedido por ambas partes. Al inicio se indicó a cada uno de los participantes que iban a ser grabados y se informó de que se respetaría su identidad con el uso de seudónimos en el tratamiento de los datos.

En la evaluación cualitativa es muy importante la credibilidad y la confiabilidad, por ello se tuvieron en cuenta algunas de las siguientes estrategias: (Shenton, 2004):

- Una formación adecuada del objeto de estudio antes de comenzar la intervención.
- Asegurar la honestidad de los informantes, participando los niños que realmente quisieron participar en el grupo de discusión, destacando la importancia de su sinceridad y que no estaban obligados a contestar.

### **Análisis de los datos**

El grupo de discusión fue transcrito literalmente. El análisis de los datos se realizó a través de un análisis convencional de contenido (inductivo) y un análisis de contenido dirigido

(deductivo) (Hsieh y Shannon, 2005). Tras realizar la transcripción se leyó varias veces lo transcrito para poder tener un esquema general de la información, mientras se realizó una codificación de frases y/o párrafos del texto que representen ideas claves. Las ideas codificadas se clasificaron en un mapa interrelacionado de categorías y subcategorías relacionado con el objetivo principal (fase inductiva). Tras obtener el mapa inicial se realizó una fase de análisis deductiva, ya que se tuvieron en cuenta los conceptos clave del MRPS para dar sentido a los datos y configurar el sistema final de categorías y subcategorías, que sirvió de base para la redacción del siguiente apartado de resultados.

## Resultados

El autocontrol y el respeto se vieron reforzados a través de las actividades de Ultimate frisbee y el yoga. Fueron las primeras actividades realizadas viendo comportamientos relacionados con faltas de respeto al material y a los compañeros en la primera sesión siendo inexistentes en las últimas sesiones de este primer bloque. Se observó un mayor respeto entre ellos y hacia ellos mismos. Así lo podemos ver en sus diversas respuestas:

*Sofía: he tenido muchas peleas aquí dentro en el centro con varios y con los educadores y cuando se me iba la cabeza empezaba a respirar como nos habías enseñado en el yoga y así podía calmarme.*

*Enrique: yo siempre les pegaba balonazos a las pelotas y aquí me he controlado porque si rompía el disco nos quedábamos sin jugar.*

*Sofía: cuando jugábamos en el frisbee me entraba el cabreo cuando íbamos perdiendo, pero si gritaba o pegaba me sancionaban, así que paraba y respiraba.*

La participación, la motivación y el esfuerzo estaban directamente relacionados. La novedad en las distintas actividades y ejercicios fue clave para aumentar la motivación, la cual fue mayor en las salidas del centro. Los ejercicios y actividades supusieron un reto para cada uno de los participantes, siendo estos un aliciente para esforzarse en cada sesión, superando sus propios límites.

*Enrique: A mí me gusta todo lo que tenga que ver con el deporte, cuando llegaba el día que venías me ponía contento.*

*Anabel: Me ha gustado todas las sesiones, me hacían sentirme mejor.*

*María: las salidas a la Universidad eran las mejores, me ayudan a no pensar en nada porque estábamos haciendo cosas que yo nunca he hecho y si no me concentraba en eso no me salía.*

*Sofía: me gustó hacer cosas que no pensaba que me iban a salir nunca, tuve un subidón de adrenalina, me subía por el cuerpo.*

*Sofía: En el entrenamiento porque me ponías un ejercicio y yo pensaba que no lo iba a poder hacer y al final sí podía y eso me hacía sentir bien conmigo misma. Me ha pasado una cosa muy rara (risas) nos ponías los ejercicios y pensaba quiero más y antes lo veía un mundo.*

Se ha observado que la capacidad de planificación, autonomía y decisiones responsables ha mejorado a lo largo de la intervención. A través de las actividades como orientación y gymkana se ha potenciado la autonomía, donde los participantes eran reacios a participar solos

por miedo a perderse, pero al poder realizar la actividad se sintieron orgullosos y contentos. La mejora de estas variables ha trascendido en su día a día, teniendo como consecuencias mejores relaciones entre compañeros y mejores hábitos saludables.

*Sofía: yo fumo tabaco y lo estoy intentando dejar porque cuando hacíamos cualquier cosa en las clases me costaba mucho respirar, veo que voy a tirar el pulmón (risas).*

*María: me he notado que cuando hemos hecho ejercicio me costaba hacerlo, creo que deberíamos obligarnos a hacer más.*

*Julia: con el entrenamiento tu cuerpo se va movilizandoy cada vez va siendo más fuerte.*

*Enrique: en la orientación, estando solo y teniendo yo que decidir qué hacer, nunca la había hecho y pensaba que no podía encontrar ninguna pista, pero al final pude y me sentí orgulloso de mí mismo.*

*Julia: Pienso que sí nos ha ayudado a tomar decisiones, yo con la energía a tope de saber que puedo sola pues me atrevía a decirle lo que pensaba a mis compañeros y eso antes no lo hacía.*

Podemos decir que la intervención ha fomentado el trabajo cooperativo, la socialización y sentirse pertenecientes a un grupo, de esta forma el liderazgo y la ayuda han estado presentes durante el proceso de intervención. Los participantes mostraban de forma autónoma rasgos de liderazgo en actividades que se sentían competentes, acuñando responsabilidades con actitudes muy positivas:

*Sofía: al estar en equipo, a ir todos a una, aquí muchas veces nos sentimos solos o divididos, esos ratos de deporte me hacían acercarme a mis compañeros [...] el deporte en equipo me hace sentir que no estoy sola.*

*Enrique: nos ayudábamos entre nosotros, nos quedábamos sorprendidos (sonrojado), yo nunca he pensado que necesitaba a nadie, pero en el deporte sí.*

Se ha fomentado la inclusión y ha habido transferencia a facetas de la vida a través del deporte, haciendo hincapié en el respeto por el otro y en la capacidad de vivir en sociedad. Los participantes coincidían que a veces la sociedad no les trata de forma justa y que con las actividades vistas en la intervención tienen un mayor abanico de recursos para poder hacerles frente:

*Sofía: si algún día trabajo con más gente pues supongo que el deporte en equipo me ayudará a estar más a gusto y poder controlar los enfados.*

*Julia: pues si en algún momento me encuentro situaciones de mucho estrés la respiración podría ayudarme*

*Enrique: piensan que somos menos, a veces la sociedad piensa a que aquí en el centro pues somos un número más y hacen los que les dé la gana con nosotros, contigo en el deporte no, pero con la sociedad sí.*

*Anabel: pienso que se podría cambiar, a veces he pensado que si el deporte lleva a que me traten bien pues se debería hacer más [...] me gustó mucho que viniera el equipo de*

*frisbee, nos ayudaron con mucha alegría, estaban pendiente a todo, esto no nos pasa siempre nos trataron como nos merecemos o eso creo yo.*

*Sofía: me gustó mucho que me ayudaran en la sesión en la universidad, me trató con respeto, solo me salía decirle gracias.*

## **CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES**

A raíz de los resultados mostrados podemos concluir que se han conseguido los objetivos mostrados al inicio del estudio. A través de las estrategias seguidas los valores como el respeto, la superación y la empatía con el deporte y el ejercicio físico han estado presentes en cada uno de los alumnos permitiendo que los integren en su día a día.

Cabe destacar que en el período de intervención se han sucedido una serie de situaciones tales como fugas continuadas tanto en mi presencia como sin ella, detenciones policiales cuando no me encontraba presente siendo un gran desajuste emocional en los participantes, o peleas continuas que han dificultado el progreso previamente establecido en la intervención. Las diferentes peleas fueron casi en su totalidad fuera de la intervención y entre participantes, las que hubo en mis sesiones se solventaron a través de dos formas, si eran agresivas el educador social los separaba y se los llevaba a una sala del centro, si no eran agresivas realizábamos 'parada' en la que ambos participantes se sentaban alejados el uno del otro, hablaba primero con uno y luego con el otro centrándonos en lo ocurrido y como se sentía cada uno, tras unos minutos se volvían a juntar y exponían sin gritar ni faltar el respeto lo que les había molestado y lo que sentían. Esta serie de situaciones supusieron un cambio constante de alumnos, siendo de una gran dificultad mantener lo aprendido en el tiempo, debido a que muchas de las semanas eran alumnos diferentes y costaba avanzar.

A nivel personal ha supuesto mucho aprendizaje relacionado con la conciencia social en adolescentes en centros de acogida, conocer y poder relacionarme con ellos me ha ayudado a entender sus diferentes situaciones y tener más recursos ante conductas disruptivas. El trabajo con adolescentes en centros de acogida finalmente me ha resultado duro, pero muy gratificante.

La climatología afectó bastante en la última fase de la intervención en la que las actividades planeadas eran al aire libre. En futuras intervenciones, debe tenerse en cuenta este aspecto para ofrecer adaptaciones y buscar alternativas en las sesiones que pudieran verse afectadas por la lluvia.

Se ha encontrado que el deporte de equipo y los ejercicios y dinámicas grupales eran más aceptados por los alumnos, obteniendo una mayor concentración por su parte. Los deportes de competición han sido más valorados y llevados a cabo con una mejor predisposición.

La novedad ha sido esencial para el transcurso de la intervención, siendo las actividades como Ultimate frisbee, yoga y orientación las mejores valoradas y con mayor porcentaje de participación. Se recomienda para actuaciones futuras encontrar deportes y ejercicios que no hayan practicado nunca en las primeras reuniones con los alumnos y llevarlas a cabo a lo largo del período de intervención.

Centrándonos en la evaluación de la intervención se notó que los alumnos se sentían cohibidos, costó mucho que se concentraran y se lo tomaran en serio. Los alumnos sentían vergüenza hablando delante de sus compañeros, e incluso se escuchaban risas continuadas cuando alguno de ellos decía su opinión. Se recomienda para futuras intervenciones la realización de varios grupos de discusión o incluso

entrevistas individuales con cada uno de los niños asegurando así una información más completa.

Para finalizar, cabe destacar la importancia de abordar el ámbito de centros de acogida de menores a través de intervenciones multidisciplinares y la necesidad de un mayor aporte de recursos económicos, personales y profesionales en dicho ámbito. Sin duda, como sugieren los datos las intervenciones basadas en el ejercicio físico y el deporte pueden ser medios muy interesantes para la inclusión de estos adolescentes en la sociedad. Los profesionales de la actividad física y del deporte debería explorar alternativas para poder trabajar en este sector, ya que nuestro papel podría ser muy relevante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amoroso, J. P., Rebelo-Gonçalves, R., Antunes, R., Coakley, J., Teques, P., Valente-dos-Santos, J., & Furtado, G. E. (2021). Teamwork: A Systematic Review of Implications From Psychosocial Constructs for Research and Practice in the Performance of Ultimate Frisbee Games. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712904>
- Bishop, D. (2003). Warm Up II. *Sports Medicine, 33*(7), 483–498. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333070-00002>
- Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Jimenez-Olmedo, J. M., & Cortell-Tormo, J. M. (2021). Effects of a Teaching Personal and Social Responsibility Model Intervention in Competitive Youth Sport. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624018>
- Cronin, L. D., Arthur, C. A., Hardy, J., & Callow, N. (2015). Transformational Leadership and Task Cohesion in Sport: The Mediating Role of Inside Sacrifice. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*(1), 23–36. <https://doi.org/10.1123/jsep.2014-0116>
- Escartí, A. (2005). *Responsabilidad Personal Y Social A Traves De La Educacion Fisica Y El Deporte*. Barcelona, España: Grao.
- 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. <https://doi.org/10.1017/s113874160000233x>

- Fernández Gavira, J., Jiménez Sánchez, M. B., & Fernández-Truan, J. C. (2018b). Deporte e Inclusión Social: aplicación del Programa de Responsabilidad Personal y Social en adolescentes = Sports and Social Inclusion: Implementation of the Personal and Social Responsibility Program in adolescents. *Revista de Humanidades*, (34), 39. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.19209>
- Flick, U. (2004). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid: Morata.
- González, L., Estarlich, M., Murcia, M., Larrañaga, I., Barreto, F. B., Santa-Marina, L., . . . Rebagliato, M. (2021). Risk of child poverty and social exclusion in two Spanish regions: social and family determinants. *Gaceta Sanitaria*, 35(3), 216–223. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.11.002>
- Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Illinois, Chicago: Human Kinetics.
- Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 866–870. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090199>
- Hsieh, H.F., y Shannon, S.E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277-1288.
- INE - Instituto Nacional de Estadística. (2020). Riesgo de pobreza o exclusión social y de sus componentes por comunidades autónomas. Recuperado de <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=10005>
- Lozano-Jiménez, J. E., Huéscar, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). From Autonomy Support and Grit to Satisfaction With Life Through Self-Determined Motivation and Group Cohesion in Higher Education. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579492>
- Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2019). Implementation of a Model-Based Programme to Promote Personal and Social Responsibility and Its Effects on Motivation,

- Prosocial Behaviours, Violence and Classroom Climate in Primary and Secondary Education. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 4259. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214259>
- McKinney, A. (2020). Determinants of maintaining a daily yoga practice: Health locus of control and self-determination theory perspective. *International Journal of Yoga*, 13(3), 193. [https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy\\_2\\_20](https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_2_20)
- Mohanty, I., Edvardsson, M., Abello, A., & Eldridge, D. (2016b). Child Social Exclusion Risk and Child Health Outcomes in Australia. *PLOS ONE*, 11(5), e0154536. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0154536>
- Raufelder, D., Neumann, N., Domin, M., Lorenz, R. C., Gleich, T., Golde, S., . . . Hoferichter, F. (2021). Do Belonging and Social Exclusion at School Affect Structural Brain Development During Adolescence? *Child Development*, 92(6), 2213–2223. <https://doi.org/10.1111/cdev.13613>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63–75. <https://doi.org/10.3233/efi-2004-22201>
- van der Veken, K., Lauwerier, E., & Willems, S. (2020). “To mean something to someone”: sport-for-development as a lever for social inclusion. *International Journal for Equity in Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12939-019-1119-7>

## ANEXOS

### Anexo 1

- ¿Os han gustado las actividades que hemos llevado a cabo en estos meses?
- ¿Cuál os ha gustado más? ¿Por qué?
- ¿Qué sesión repetiríais?
- ¿Os sentíais motivados durante las sesiones?
- ¿Qué modificaríais de las sesiones?
- ¿Qué habéis aprendido durante estos meses?
- ¿Creéis que estas sesiones os han ayudado en vuestro día a día?
- ¿El programa os ha incentivado a realizar más ejercicio físico/deporte y una vida más saludable?
- ¿El programa os ha influido en el consumo de drogas?
- ¿El programa os ha ayudado a mejorar vuestras relaciones personales?
- ¿Pensáis que las actividades de Ultimate Frisbee y el Yoga os han ayudado a mejorar el respeto por el compañero y el autocontrol?
- ¿Qué os ha parecido que algunas de las sesiones se realizasen fuera del centro? ¿Cómo os hizo sentir?
- ¿Creéis que alguna actividad os ha ayudado a vuestra capacidad de superación y de resiliencia?
- ¿Alguna actividad os ha permitido ser autónomos y tomar vuestras propias decisiones?
- ¿Pensáis que lo aprendido en las sesiones lo podéis llevar a cabo en vuestro día a día?
- ¿Os habéis sentido motivados, escuchados y valorados por vuestra profesora (yo)?
- ¿Qué mejorarías de las sesiones llevadas a cabo? Ejemplos
- ¿Os sentís u os habéis sentidos incluidos en la sociedad con las sesiones realizadas?