

TRABAJO FINAL DE GRADO



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

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

Alumno: Ainara Sánchez Silva

Tutor académico: Vicente Javier Beltrán Carrillo

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso académico: 2024-25

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
MARCO TEÓRICO.....	4
Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS).....	4
Niveles.....	4
Estrategias didácticas del MRPS.....	6
Formato de sesión.....	7
El MRPS a través de otros autores.....	8
INTERVENCIÓN.....	8
Participantes.....	8
Descripción del programa.....	8
EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN.....	13
Fuentes de información.....	13
Resultados.....	14
CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES.....	16
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18
ANEXOS.....	20
Anexo 1. Judo a ciegas.....	20
Anexo 2. Lucha canaria.....	21
Anexo 3. Judo, lucha por el espacio.....	22
Anexo 4. Judo, técnicas de judo pie, inmovilizaciones, randori.....	22
Anexo 5. Judo, asignación de roles.....	23
Anexo 6. Juego del palo canario.....	24
Anexo 7. Indicadores de evaluación durante las sesiones.....	25
Anexo 8. Ítems de entrevistas a los participantes.....	26
Anexo 9. Ítems de entrevistas a los educadores.....	27

INTRODUCCIÓN

Según la Real Academia Española (RAE), la exclusión social es la “marginación sistémica de personas privadas de los beneficios sociales al ser discriminadas por pobreza, carencias formativas o discapacidad” (Real Academia Española, 2023). En el Boletín Oficial del Estado (BOE) se hace referencia a esta como “una dimensión de la población en situación de pobreza grave y severa superior a la que habitualmente es beneficiaria de los programas y prestaciones vigentes” (Ley 19/2017, Boletín Oficial del Estado, 2018).

Para describirla de una manera más integral y completa hablamos de este término como “la incapacidad de las personas para participar plenamente en la sociedad en la que viven (Van Bergen et al., 2019). Se caracteriza por una acumulación de desventajas en múltiples dimensiones: 1) social, por ejemplo, sentido de pertenencia y apoyo social; 2) económica, por ejemplo, privación material; 3) política, por ejemplo, falta de acceso a vivienda y atención médica; y 4) cultural, por ejemplo, aceptación de valores, normas y formas de vida”. Además, las personas socialmente excluidas reportan sentimientos de pérdida y vergüenza, alineación, impotencia e inseguridad que resultan una pérdida de aspiraciones, retraimiento, disminución de la confianza en sí mismo y comportamiento de alto riesgo (Van Bergen et al., 2019, p. 2). Por esto, según Quitian et al. (2020), la exclusión social puede tener bastante relación con la ansiedad en adolescentes, nerviosismo, desasosiego, angustia, que les hacen tener una percepción más negativa de su entorno y de sí mismos.

Según las estadísticas recogidas en el Instituto Nacional de Estadística (INE) en el año 2022, un 26% de la población española se encuentra en riesgo de pobreza o exclusión social. Cabe destacar que la tasa de exclusión social en personas menores de 18 años es de un 32,2%. Dentro de estos, los chicos presentan una tasa de riesgo de un 32,7% y las chicas del 31,6% (INE- Instituto Nacional de Estadística, 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2020), uno de cada cuatro adultos, y cuatro de cada cinco adolescentes no realiza suficiente actividad física. La práctica de actividad física regular trae una serie de beneficios destacables sobre las personas. Previene muchas enfermedades crónicas, cardiopatías, diabetes tipo 2 y cáncer. También mejora la memoria, la salud mental y física, disminuyendo así el deterioro cognitivo, síntomas de depresión y ansiedad. En conclusión, mejora la calidad de vida, y por tanto, es muy importante la práctica de esta en cualquier grupo de población. En este mismo sentido, según Taylor y Sallis (2014), la práctica de actividad física puede ayudar a reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo, reducir los síntomas de depresión y aumentar la autoestima. Además, mejora la calidad del sueño, promueve un descanso más profundo, mayor sensación de descanso, aumento de la confianza y la atención, concentración y memoria, como también el flujo sanguíneo y por tanto el rendimiento mental. Se trata de beneficios que resultan especialmente interesantes para adolescentes en riesgo de exclusión social. Sin olvidar que el ejercicio físico y el deporte pueden servir como medios muy apropiados para fomentar valores educativos en esta población (García-Aguilar et al., 2023).

Por todo ello, este trabajo de fin de grado (TFG) consiste en el diseño y aplicación de un programa de actividad físico-deportiva para adolescentes en riesgo de exclusión social residentes en un centro de acogida de menores. El programa se basó en el Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS) de Hellison (2011) y en las evidencias científicas sobre este modelo. El objetivo de este programa de actividad físico-deportiva, como se verá a lo largo de este TFG, es el fomento de hábitos saludables y de valores educativos y de convivencia social que pueden contribuir a reducir el riesgo de exclusión social de los menores.

MARCO TEÓRICO

Modelo de Responsabilidad Personal y Social (MRPS)

Este modelo fue creado por Hellison (psicólogo y profesor estadounidense) en 1985 y ha ido mejorando y evolucionando con el tiempo. Este sienta las bases de un “enfoque educativo” para promover el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y éticas mediante la actividad física y deportiva, el cual establece cinco niveles de responsabilidad gradualmente. Dichos niveles los comenzó a utilizar mediante una estructura más simplificada, pero a medida que fue adquiriendo mayor experiencia en la enseñanza fue ajustando el modelo, agregando niveles y estrategias que representan mejor la complejidad del proceso de aprendizaje responsable (Hellison, 2011). Este proceso de transformación es compartido por otros educadores, quienes al aplicar los primeros niveles observan una mejora en la dinámica educativa, siendo menos conflictiva y promoviendo un entorno más comprensivo e integral para los estudiantes.

Niveles

Los objetivos dentro de este modelo son clasificados en niveles, representando una progresión flexible en los procesos de enseñanza y aprendizaje, al incluir desde el nivel 1 hasta el 5, ya que no existe una reproducción rígida de estos. Aunque los estudiantes no siempre progresan linealmente, estos niveles ofrecen un protocolo específico que debe considerarse al planificar las lecciones. El respeto es el valor principal del ser humano, el eje de este modelo, a partir de ahí el resto de valores completan al estudiante y con la transferencia culminan su aprendizaje. Siguiendo el orden, los dos primeros niveles corresponden al respeto y esfuerzo, incluyendo la cooperación como una dimensión del esfuerzo, estos pueden considerarse la fase inicial en el desarrollo de la responsabilidad. Los niveles siguientes, autodirección y ayuda, amplían el marco educativo al fomentar el trabajo independiente, así como los roles de apoyo y liderazgo. El último nivel se considera la transferencia a la vida diaria, lo que significa transmitir todo lo aprendido en valores a las acciones más cotidianas de cada uno (Hellison, 2011).

Tabla 1. Progresión de los niveles de responsabilidad del MRPS de Hellison (2011, p. 21, 32-34).

Nivel 1	<ul style="list-style-type: none">● Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.<ul style="list-style-type: none">○ Mantener un ambiente seguro.○ Fomentar el autocontrol y el respeto.
Nivel 2	<ul style="list-style-type: none">● Esfuerzo y participación.<ul style="list-style-type: none">○ Promover la automotivación y el trabajo en equipo.
Nivel 3	<ul style="list-style-type: none">● Autonomía personal.<ul style="list-style-type: none">○ Fomentar la toma de decisiones autónoma y valorar las diferencias.

Nivel 4	<ul style="list-style-type: none"> ● Ayuda a los demás y liderazgo. <ul style="list-style-type: none"> ○ Desarrollar la empatía y liderazgo responsable.
Nivel 5	<ul style="list-style-type: none"> ● Transferencia fuera del centro. <ul style="list-style-type: none"> ○ Aplicar habilidades en diversos contextos.

El nivel 1 se centra en el respeto, con el fin de crear un entorno seguro para los estudiantes, se abordan conductas problemáticas como el abuso verbal y físico, la intimidación y la dificultad para controlar el temperamento, enfatizando la necesidad de garantizar una participación y explicaciones sin interrupciones. Este nivel se articula en el autocontrol, que implica actitudes y comportamientos de respeto a los demás; la resolución de conflictos de manera pacífica, fomentando la negociación y entendimiento de las diferencias; y el derecho a la inclusión, garantizando a todos la oportunidad de jugar y colaborar, sin distinción de habilidades, sexo o raza (Hellison, 2011, p. 35-37).

El nivel 2 se centra en el esfuerzo y la cooperación, además del componente de la automotivación, asumiendo tal responsabilidad. Esto se busca conseguir fomentando pequeñas responsabilidades en las actividades, como avanzar a la siguiente estación después de completar una tarea, o el trabajo en equipo, ya que el acoso o la crítica de los compañeros pueden obstaculizar este proceso. En este nivel tiene importancia la disposición a probar nuevas actividades, permitiendo una transición de la no participación a la participación activa. Además, a medida que avanzan, se introducen conceptos de la práctica físico-deportiva que favorecen el desarrollo de habilidades motoras, el juego y bienestar mediante el lema “Haz tu mejor esfuerzo y no te rindas” (Hellison, 2011, p. 37-38).

El nivel 3 se caracteriza por el enfoque en la autodirección, se distingue por el desarrollo de una mayor autonomía y responsabilidad por parte de los adolescentes en su participación. Este nivel supone una transición crucial, en la cual asumen un rol más activo en la toma de decisiones relacionadas con su bienestar y progreso personal, alejándose de la dependencia del profesor como guía principal. Estos son capaces de participar en la sesión de manera independiente, sin requerir supervisión directa constante, habiendo adquirido las competencias necesarias para trabajar de forma autónoma y desarrollado su capacidad de autogestión de tareas asignadas. Esta independencia no se limita a la ejecución de las actividades físicas, se extiende a la planificación y gestión de su propio tiempo y esfuerzo dentro de la práctica (Hellison, 2011, p. 38-40).

El nivel 4 se distingue por el desarrollo de la ayuda y liderazgo hacia los demás. En este nivel, los adolescentes no solo se enfocan en su propio comportamiento y objetivos, sino en mostrar una preocupación activa por el bienestar de sus compañeros, asumiendo estos roles de apoyo y liderazgo dentro del grupo (Hellison, 2011, p. 40-42).

El nivel 5 trata de buscar que los estudiantes apliquen en su vida cotidiana los principios de responsabilidad, respeto y autodirección adquiridos en los niveles anteriores, trasladándolos a entornos como el aula, patio de recreo o la calle. Los adolescentes deben decidir cuándo y cómo asumir la responsabilidad de su propio bienestar, reflexionando sobre la importancia de estos valores en situaciones ajenas a la cancha o gimnasio, incluso en contextos donde estas cualidades pueden no ser reconocidas o valoradas. Este nivel promueve la discusión sobre las dificultades que pueden surgir en la vida fuera del entorno seguro de un programa de educación física, donde los estudiantes cuentan con apoyo y respeto, además de un profesor que les guía en este aprendizaje. Gracias al

trabajo realizado en los niveles anteriores, esto puede fortalecer a los estudiantes para enfrentar adversidades y liderar con el ejemplo. Este nivel, por tanto, incentiva a los estudiantes no solo a buscar modelos a seguir, sino a convertirse en referentes para otros, utilizando los principios de responsabilidad y autodirección como herramientas de desarrollo personal y social (Hellison, 2011, p. 42).

Estrategias didácticas del MRPS

Hellison usa una serie de estrategias pedagógicas para fomentar un desarrollo conductual positivo en las personas en riesgo de exclusión social y facilitar el progreso de todos los niveles de responsabilidad bajo el MRPS, describiéndose estas estrategias en función del nivel en el que estén trabajando (Hellison, 2011, p. 73-101).

Tabla 2. Estrategias para cada nivel del MRPS, según Hellison (2011, p. 90-101).

<p>Nivel 1 Problemas de disciplina individual</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Principio del acordeón: Ajustar el tiempo de juego según el comportamiento de los estudiantes, abordar conductas abusivas sin penalizar al grupo entero. ● Sin plan no hay juego: Reflexionar y controlar su conducta antes de reincorporarse a la actividad. Empoderar a los estudiantes, haciéndolos conscientes de sus actos y su impacto en otros.
<p>Nivel 1 Resolución de conflictos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Establecimiento de nuevas reglas: Formular reglas para resolver problemas y prevenir conflictos menores. Pueden ser hechas entre el profesor y alumnos durante la clase. Como por ejemplo, indicar reglas basadas en el respeto, sobre cómo desean ser tratados.
<p>Nivel 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Enseñanza por invitación: Fomentar la automotivación especialmente en programas donde los estudiantes muestran resistencia. Así como probar realizar ciertos ejercicios tomando la responsabilidad ellos.
<p>Nivel 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Estrategias para facilitar el empoderamiento: Trabajar la comunicación con los adolescentes, para tratar de orientar las sesiones recordándoles sus objetivos, registrar los cambios, trabajar en debilidades que impactan su autoestima y rendimiento.
<p>Nivel 4</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Problemas de ayuda y liderazgo: Proporcionar retroalimentación constructiva para prevenir el abuso de la responsabilidad y garantizar que los valores del nivel 4 se mantengan, además de recalcar la importancia del cuidado y no la búsqueda de una posición de superioridad.

Nivel 5

- **Problemas específicos fuera del gimnasio:** Establecer metas y recordar a los estudiantes sus responsabilidades, para evitar suspensiones fuera del gimnasio por conducta inapropiada o quejas sobre la responsabilidad de estos.

Formato de sesión

Para una óptima puesta en marcha de este modelo se recomienda reproducir una misma estructura en todas las sesiones, para facilitar de esta forma una mayor comprensión, logro de tareas, mayor rendimiento personal con la rutina establecida. Al igual que los niveles y estrategias a utilizar en las sesiones son claves para el éxito de este programa, respetar el formato de cada sesión es muy importante para alcanzar los objetivos del MRPS de Hellison (2011, p.49-62), que propone 4 fases muy diferenciadas:

1. Toma de conciencia:

Es una toma de contacto breve con el fin de comprobar que comprenden los propósitos del programa, se realiza al inicio de la sesión y tiene una duración de alrededor de 5 minutos. Con ella se busca la familiarización, es importante que se realicen preguntas para que se involucren y no sea un monólogo del profesor, que expliquen con sus propias palabras en qué nivel nos encontramos y de qué se trata. Se hace una explicación del nivel de responsabilidad en el que se encuentra el grupo, y por ende los valores o características de este, además del planteamiento de objetivos y expectativas de la sesión relacionando siempre sus responsabilidades con las experiencias actuales en el programa o de cada sesión. Se hace mención a ejemplos de situaciones que se han dado en las que se ven los valores trabajados de forma exitosa o comportamientos que evitar en la parte principal de la sesión para cumplir con los objetivos.

2. La responsabilidad en la acción:

Es el plan de actividad física, la parte principal de la sesión, a la que se dedica mayor tiempo, alrededor de 45 minutos donde se lleva a la acción lo planteado en la charla de sensibilización, pone la responsabilidad en práctica. Se trata de integrar los valores de responsabilidad y respeto en la práctica de actividad física, motivando a los estudiantes a aplicarlos en sus interacciones y en el trabajo en equipo. Con el transcurso de las sesiones se consigue gradualmente que aumenten la autonomía y fortalezcan el liderazgo, preparándose para gestionar sus responsabilidades con independencia. Así como someterse a situaciones que requieren trabajar en grupo y por ello la cooperación entre todos, o ejercicios donde deben tomar decisiones de manera individual, implicando el liderazgo.

3. Encuentro en grupo:

Los alumnos se disponen en círculo como en el inicio de la sesión y tiene una duración de unos 5 minutos. El docente hace una valoración de la sesión en cuanto al desarrollo, aportando su opinión sobre su visión de la puesta en práctica.

4. Evaluación y autoevaluación:

Es el tiempo de auto-reflexión, de unos 5 minutos, se busca que los alumnos valoren la sesión individualmente: si cumplieron con sus responsabilidades, expectativas grupales, se realizan propuestas de mejoras para próximas sesiones. Es un espacio para analizar sus

conductas y progreso en aspectos como el respeto hacia los demás, cooperación, así como la transferencia a su día a día.

El MRPS a través de otros autores

El MRPS se trata de un modelo pedagógico activo, que está en continuo avance. Hay numerosos autores que han aplicado el MRPS en programas educativos, siendo valorado de manera muy positiva, apuntando que su aplicación puede ser muy positiva tanto en escolares como adolescentes (Rosa Guillamón, A. 2023; Escartí et al., 2010). Un estudio de Sánchez-Alcaraz et al (2020) que analiza 35 trabajos de implementación del MRPS muestra resultados positivos en todos estos con respecto a los valores del modelo, desarrollaron mejoras en valores relacionados con la responsabilidad personal, siendo aplicados en diferentes países, con metodología de evaluación cuantitativa y otros cualitativa o mixta, y en diferentes edades. Las mejoras del MRPS no solo han sido obtenidas en el ámbito educativo, se han mostrado mejoras en la autoeficacia y comportamiento prosocial en el ámbito de rendimiento (Carreres-Ponsoda et al., 2021). Otros han hecho mención a la obtención de una motivación más autodeterminada, mejora del clima de clase, de las conductas prosociales y en la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Manzano-Sánchez y Valero-Valenzuela 2019), aunque algunos como Ochoa Ávalos (2024) no han encontrado cambios significativos en las necesidades psicológicas básicas, pero sí mejoras en la responsabilidad personal y transferencia en la vida diaria.

INTERVENCIÓN

Participantes

Este programa educativo se llevó a cabo en un centro de menores situado en Elche. Los menores que están en el propio centro han sido anteriormente derivados de la Dirección Territorial de Alicante, como medida de acogimiento residencial, en situación de guarda o tutela. El objetivo del centro es la prevención de la delincuencia y la reinserción social de estos, teniendo el foco por tanto, en integrar a los menores que vienen procedentes de familias desestructuradas, en situaciones de abandono, maltrato, y entornos marginales. De hecho, se presentan casos de víctimas de violencia de género y ha aumentado el número de intervenciones por crisis con atención policial y sanitaria. Para conseguir la integración, en el centro cuentan con apoyo escolar, actividades lúdicas, como juegos de mesa, pintura, además de recalcar las actividades relacionadas con la granja que tienen, como dedicar un tiempo al cuidado de animales (burro, pavos reales, gallinas).

La muestra con la que se contó en el programa fue de 8 chicos y 9 chicas, en las clases solían ser 6 personas de media, aunque variaba mucho el número, siendo en la asistencia el predominio del sexo femenino, un caso ya repetido en años anteriores. La nacionalidad de la mayoría era española, menos dos personas marroquíes, abarcando la edad de entre 9 y 18 años. En cuanto a las características de los adolescentes, se presentaban con diagnósticos como el trastorno negativista desafiante, trastorno disocial, trastorno por déficit de atención con hiperactividad, trastorno de la conducta, depresión y ansiedad, además de alguno con diversidad funcional. Por otro lado, algunos consumen tabaco fuera del centro, en algún caso hachís, consumen alcohol, acostumbran fugarse del instituto, etc. por tanto hay mucho absentismo escolar. En cuanto a deporte, algunos juegan a fútbol, practican baile, voleibol, judo y gimnasio. Sin embargo la mayoría son sedentarios y otros no son constantes en la práctica deportiva.

Descripción del programa

La intervención se llevó a cabo en las instalaciones del centro de menores principalmente, contando con una cancha al aire libre, un terreno sin edificar, amplio, un parque y una sala interior

con alguna máquina y material de musculación básico. Por otro lado, se utilizaron las instalaciones deportivas de la Universidad Miguel Hernández de Elche, concretamente la sala de deportes de lucha.

El programa tuvo una duración de 4 meses, se realizó desde el 6 de febrero hasta el 6 de junio, teniendo lugar dos días a la semana: lunes y miércoles de 17:00 a 18:00h. Antes de comenzar la intervención hubo una reunión en el centro con la directora y varios educadores, los cuales me enseñaron las instalaciones con las que contar, el material y las características de los participantes.

Las sesiones se fundamentaron en el MRPS de Hellison (2011), además de la aplicación de Rosa Guillamón (2023) y de García García (2020), teniendo en cuenta las orientaciones de ambos en la aplicación práctica del modelo se han agrupado varias sesiones para cada nivel de manera progresiva, exceptuando el quinto nivel que se realizó de manera transversal; no obstante, su aprendizaje culminó al final del programa.

Tabla 3. Plan de implementación del modelo acorde a los niveles y su temporalización.

Niveles de responsabilidad	Actividades realizadas	Temporalización
<p>Nivel 1 Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dinámica de grupos. ➤ Expresión corporal. ➤ Circuito guía-ciego. ➤ <i>Ultimate frisbee</i>. ➤ Judo a ciegas. 	<p>6 de febrero hasta 1 de marzo.</p>
<p>Nivel 2 Esfuerzo y participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Body pump</i>. ➤ <i>Twincon</i>. ➤ <i>Body combat</i>. ➤ <i>Hockey pista</i>. ➤ Lucha canaria. ➤ Judo, lucha por el espacio. 	<p>6 de marzo hasta 27 de marzo.</p>
<p>Nivel 3 Autonomía personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Circuito funcional. ➤ Yincana. ➤ Judo, técnicas de judo pie, inmovilizaciones, <i>randori</i>. 	<p>29 de marzo hasta 1 de mayo.</p>
<p>Nivel 4 Ayuda a los demás y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Intercambio de roles profesor-alumno. 	<p>3 de mayo hasta 17 de mayo.</p>

liderazgo.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Variante de <i>rugby</i>. ➤ Entrenamiento en gimnasio. ➤ Judo con asignación de roles. 	
<p style="text-align: center;">Nivel 5</p> <p style="text-align: center;">Transferencia fuera del centro.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades con enfrentamiento a posibles situaciones de la vida diaria, aspectos laborales, escolares. 	<p>22 de mayo hasta 6 de junio.</p>

El planteamiento inicial, que tuvo lugar en el comienzo de la primera sesión del programa educativo, fue el siguiente:

- Al comienzo se presentaron todos, para conocer sus *hobbies*, sus gustos fuera de la vida deportiva, edad, además de las expectativas que depositaban en el programa educativo.
- Por otro lado, se explicó en qué consiste el programa, una introducción a los niveles y su relación con unos valores que irían aprendiendo progresivamente, pero que tendrían que tener presentes en todas las fases posteriores.
- Se hizo hincapié en la voluntariedad de la asistencia y a su vez en la importancia y beneficios de participar en las sesiones y el aprendizaje a obtener, invitando a su máxima implicación.

El **nivel 0** correspondió al comienzo del programa, las primeras sesiones, se trató del nivel de partida de todos, y fue protagonizado por el rechazo de estos hacia cualquier tipo de responsabilidad verbalmente y mediante sus comportamientos (no querer ponerse con compañeros en trabajo en grupo, insultar constantemente, mostrar rechazo hacia sus educadores por ir a las sesiones, no vestir con ropa deportiva, ir con el pelo suelto).

El **nivel 1** está enfocado en “el respeto por los derechos y sentimientos de los demás”, en él se trabajó a través de sesiones de dinámicas de grupo para fomentar el autocontrol, como dibujar una letra en un pódit y que otros la intenten formar en el suelo con su cuerpo en equipo, y tener una resolución dialogada de la situación, de esa forma el dibujante tenía que respetar la forma en la que crean la figura y en la toma de decisiones. Por otro lado, se buscó la negociación entre ellos mediante juegos, en los que si el entrenador decía un determinado número, ellos tenían que proponer entre todos un ejercicio y así trabajar la comunicación y la inclusión de todos los compañeros para tomar la decisión.

El judo fue utilizado como herramienta para facilitar la integración y el respeto en este nivel, aunque estuvo presente en el resto de niveles debido a los beneficios que trae para conseguir cualquiera de los valores correspondientes a cada nivel. Este tiene un componente formativo en capacidades físicas, éticas y morales. Fue nacido como método de educación integral e ideal para abordar el acoso escolar y su prevención, bajo una cultura de paz y respeto a través de principios como el de *Jita Kyoei*: “ayuda y prosperidad mutua”. En programas como “A-Judo” se ha demostrado que es útil para prevenir el acoso escolar de forma directa, así como para influir positivamente en la identidad moral, tolerancia y respeto de los compañeros (Montero Carretero et al., 2021). En este caso se realizó una sesión de judo a ciegas, disminuyendo canales sensoriales para enfatizar en la toma de conciencia de sus desplazamientos, de sus sentimientos, de los agarres y los del compañero (Anexo 1).

El **nivel 2** se caracteriza por el “esfuerzo y participación”, que fue trabajado mediante una sesión de *body pump*, donde cada uno tenía una pica y realizaba ejercicios de fuerza al ritmo de la música. Así como sentadilla, press militar, curl de bíceps, empuje frontal de pica o remo. De esta

forma, tenían que esforzarse en hacerlo todos a la vez, en concordancia con la música y la voz de la docente, dividiendo el movimiento en dos fases y teniendo que hacer más lenta una fase que otra según se ordenara. Para fomentar la participación activa, la música fue elegida por todos mediante canciones que escribieron en un folio que se dejó en el centro la semana anterior para que todos se sintieran partícipes con música acorde a sus gustos.

También tuvo lugar la sesión de *hockey* pista, donde se requirió de participación activa para hacer unos ejercicios de manera individual, de desplazamiento por el espacio con el palo moviendo el *stick* sin salirse de la cancha, sin chocar con los compañeros y posteriormente realizando un sorteo de conos. Para finalizar la sesión, se hizo una simulación de partido de *hockey*, en el que se enfrentaron a situaciones conflictivas como distribuirse en dos equipos, ponerse con compañeros que no deseaban inicialmente, hacer un pase a un compañero que no tuviera el mismo nivel o manejo en el juego; por lo que fueron trabajando la comunicación en grupo, la cooperación con el desarrollo de la actividad y por ende el trabajo en equipo.

Por otro lado, se realizó una salida a la sala de lucha del palacio de deportes de la UMH, donde se impartió una sesión de lucha canaria junto con otros compañeros del grado de CAFD, entre ellos una persona que competía a nivel profesional en un club de lucha canaria en Tenerife, y otros compañeros que no habían tenido contacto con este deporte nunca. Fue una actividad que motivó a los alumnos y hubo muy buen *feedback* en cuanto a salir de su entorno común y a encontrarse con otras personas que no fueran con los que conviven en el centro de menores. En la sesión se llevaron varias indumentarias de lucha, que se fueron intercambiando durante la actividad para usarlas todos, además de enseñar los diferentes tipos de agarres, desplazamientos, y finalmente lucha por el espacio, para incentivar la motivación orientada a la tarea y el esfuerzo (Anexo 2).

Finalmente se realizó una sesión de judo, de nuevo en la sala de lucha, ya que fue muy solicitado por la mayoría de adolescentes repetir las salidas a la UMH, y en concreto practicar deportes de lucha. En este caso se llevaron varios judoguis para que pudieran utilizarlos, además de traer a los compañeros de CAFD. De nuevo tuvo mucho éxito y se consiguió trabajar el esfuerzo y participación activa de todos, a través de ejercicios de lucha por el espacio mediante judo pie y judo suelo, además de enseñar las caídas (Anexo 3).

El **nivel 3** se centra en “la autonomía personal”, la cual se trabajó mediante un circuito funcional en el que los alumnos propusieron ideas de ejercicios para el calentamiento. Se trató de un circuito de 6 postas en las que trabajaron 30 segundos y descansaron 15 segundos, donde otro de los objetivos era mejorar la autorregulación, sin desconcentrarse durante el tiempo de trabajo, atendiendo al sonido de finalización de los tiempos de descanso, y siendo autónomos rotando de una posta a otra sin necesidad de supervisión, además de ajustar la intensidad según sus propias capacidades. De esta forma, algunos alumnos desarrollaron confianza para gestionar entrenamientos y volver con los educadores en el tiempo externo a estas sesiones e incrementar su motivación intrínseca.

Por otro lado, se realizaron otras salidas desde el centro a la sala de lucha de la UMH para la práctica de judo, en las mismas condiciones que anteriormente. Esta vez se enfocó en la enseñanza de algunas técnicas de judo pie como *O soto Otoshi*, *O goshi*, e inmovilizaciones en suelo como *Hon Kesa Gatame*, además de varias formas de escape como las acciones “gamba” y “puente”, finalizando con *randori*: “práctica libre”. A través de estos ejercicios pudieron desarrollar la autonomía, teniendo que tomar decisiones durante el *randori* como qué desplazamientos utilizar según las necesidades, qué técnicas utilizar o cómo salirse de una inmovilización (Anexo 4).

El **nivel 4** está enfocado en “la ayuda a los demás y el liderazgo”. Para ello tuvo lugar una sesión de ejercicios de fuerza en la sala de musculación del centro. Realizaron ejercicios como press banca, peso muerto, sombra de boxeo, saltos a la comba, extensión de cuádriceps y *jumping jacks*.

Los adolescentes no solo deben cumplir con su entrenamiento, sino que se esfuerzan por mejorar la experiencia de los demás, se motivan entre ellos, se apoyan y se aseguran de que todos participen en la actividad, además de proponer mejoras de ejercicios y, al terminar cada serie, hacer una puesta en común de qué cómo se han sentido en cada ejercicio. Finalmente, corrigen a sus compañeros de manera constructiva y enseñan la técnica de los ejercicios que no saben hacer el resto.

Se llevó a cabo una sesión de *rugby* sin contacto, con una pelota de goma espuma. Se realizó una situación de partido dividiéndose en dos equipos, donde al alcanzar tres ensayos se cambiaron algunos jugadores de equipo para acabar la actividad habiendo estado todos con todos. Las principales reglas fueron que la pelota se tenía que pasar siempre hacia atrás, si no fuera así se pierde la posesión, y se puede interceptar el balón pero no quitar de las manos, en lugar de realizar un placaje se jugó a modo “tocata”: tocando la espalda con una mano y ganando así la posesión del balón. Los jugadores tuvieron que autoarbitrarse y de esta forma tener mayor responsabilidad activa, además de comunicarse indicando a los compañeros dónde deben colocarse durante el juego, pedir la pelota, asegurarse de que todos participan en las jugadas y tomar decisiones grupales, motivándose entre todos.

Para finalizar este nivel se retomó el judo en la sala de lucha de la UMH, esta vez con *Nage komi*: “repeticiones de proyecciones de las técnicas”, enseñadas en la última sesión de judo. Dispuestos en parejas, primero uno realizó cinco *Nage komi*, mientras que *uke*: “el que recibe”, se comporta de manera pasiva, y luego es el turno del compañero; la elección de las técnicas es libre para fomentar el liderazgo. A continuación, hicieron *Kakari Geiko*: “sistema de ataque y defensa” donde durante un minuto uno de los dos toma el rol de atacante, y el compañero de defensa activa, y al terminar se cambian los roles, siendo autoarbitrado por ambos (Anexo 5).

El nivel 5, “transferencia fuera del centro” fue la culminación al desarrollo del aprendizaje de este modelo, al que corresponden las últimas 4 sesiones (fútbol, juego del palo, circuito funcional, dinámica de grupos). Sin embargo, estuvo presente durante todo el programa, planteando a través de la actividad física situaciones que puedan generar frustración o rechazo, como por ejemplo, el cumplimiento de normas, agrupaciones con compañeros, trabajo en equipo, la presencia de los educadores o requerimientos de esfuerzos y disciplina, para de esta forma trabajar la resolución de problemas y valores que exigen cualquier otra situación cotidiana fuera de la cancha.

Para ello, al comienzo del programa, en la primera sesión establecieron todos unas normas, que posteriormente firmaron, basadas en las propuestas de Fernández Gavira et al.(2018). Algunas de ellas fueron respetar el turno de palabra, el compromiso de participar en toda la sesión y no irse a mitad si han decidido que sí participarán, no faltar al respeto insultando, alzando la voz, la no violencia física, ayudar a los demás cuando lo necesiten, escuchar al compañero, puntualidad en la asistencia, llevar ropa deportiva, llevar el pelo recogido, respetar el material, no llevar joyas, ayudar a recoger al final de la clase y no comer chicle. Durante todo el programa se hizo hincapié de las normas, haciendo reflexión al final de las sesiones si habían sido cumplidas individualmente, qué importancia tenía su cumplimiento, qué cambios fueron notando cuando las cumplían. Por ejemplo, muchos comentaron que cuando el resto estaba en silencio durante las explicaciones y en las puestas en común, así como respetar los turnos de palabra y a los compañeros, además de apoyarse, se sentían mucho más cómodos y tenían mayor motivación y autoconfianza, lo que se trasladaba a sus días fuera de la sesión de actividad física. Además, algunos dijeron sentirse mejor consigo mismos en cuanto a sus valores, como tener un mayor autocontrol en el instituto.

Se buscó en todo momento concienciar sobre la importancia de adoptar un estilo de vida activo. Muchos alumnos, con el transcurso del programa fueron teniendo más interés por la práctica de actividad física, a causa de descubrir nuevos intereses en otros deportes como el judo y lucha canaria, o ganar confianza en el fútbol. Algunos propusieron comprar un balón de fútbol para jugar con los educadores o en solitario por las tardes, otros compañeros iban a la sala de musculación por

las tardes, y una chica muy sedentaria que tenía mucho rechazo al movimiento asistió con bastante frecuencia al programa tras concienciarle de su importancia.

En la última sesión, se hizo una actividad del deporte autóctono canario, llamada “Juego del palo canario”. Se trata de un enfrentamiento lúdico en el que dos personas combaten con palos de madera. En la clase se utilizaron picas y se dispusieron en parejas, siendo de mucho éxito la actividad y gustándole a la totalidad de adolescentes. Se trabajó un alto nivel de autocontrol, por no abusar de fuerza en los golpes y sin desviarse del valor de compañerismo, propio de esta práctica (Anexo 6).

EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La evaluación de la intervención se realizó mediante un enfoque cualitativo. Para ello se utilizaron algunos instrumentos, los cuales están basados en diferentes autores para una evaluación integral y completa: las reuniones en grupo, un seguimiento diario y entrevistas individuales, como propuestas de Hellison (2011) y la valoración del alumnado bajo unos indicadores de evaluación para cada nivel, propuestos por Rosa Guillamón (2023).

Fuentes de información

Durante las sesiones se realizaron **reuniones en grupo** al final de cada sesión con todos los participantes. Estas están impulsadas por la profesora para fomentar la autoevaluación de los estudiantes, donde estos transmiten su percepción de cómo se ha desarrollado la sesión: si se han sentido cómodos, qué elementos han hecho que no se sintieran a gusto (p. ej. insultos, malas caras, gritos), qué emociones han experimentado individualmente y con los compañeros, qué les ha parecido cada actividad, cuáles han sido sus favoritas y las que menos les han gustado y por qué, qué creen que podrían mejorar, qué valoran positivo en su comportamiento y qué acciones realizadas durante la sesión representan los valores del nivel correspondiente.

Por otro lado, se realizó un **seguimiento diario** en el que la profesora reflejó por escrito qué se puso en práctica en cada sesión y qué éxito tuvo. Se trata de un registro del comportamiento y comentarios de los alumnos que se completa con la evaluación por parte de observadores externos que se solicita a los tutores legales. Los tutores muchas veces participaron en las sesiones voluntariamente y observaron de cerca las actitudes de los adolescentes, la predisposición que tenían, energía, así como otras veces las observaron desde fuera y sirvieron como un feedback de terceros a la sesión, que ayudó a la evaluación del programa. Finalmente, tuvieron lugar reuniones frecuentes con los educadores, para anotar los comportamientos fuera de las sesiones de actividad física y cambios observados en los chicos de forma detallada (Anexo 9).

Además, se realiza una valoración del alumnado mediante el uso de **indicadores de evaluación para cada nivel** extraídos de Rosa Guillamón (2023). Los indicadores se han ido evaluando en cada sesión a lo largo de todo el programa de actividad física, tanto por la profesora como por los educadores del centro. Han sido útiles para complementar las otras formas de evaluación y dejar registro de una manera más exacta y representativa el análisis de la evolución de las conductas vinculadas a la responsabilidad personal y social del MRPS de Hellison (Anexo 7).

Finalmente, el último día del programa tuvieron lugar las **entrevistas individuales**, en las que se preguntó a los participantes sobre su experiencia en el programa, pidiendo su máxima sinceridad porque sobre este tema no había respuestas correctas e incorrectas y tenían la libertad de contestar solo a lo que quisieran. Las respuestas de los estudiantes se pasaron a texto para su posterior análisis.

Resultados

A partir de los datos recabados se presentan los siguientes resultados. Todos los nombres utilizados en este documento son pseudónimos.

Actividades preferidas

- Marta: "Me han gustado muchas, porque me sirvieron para desahogarme, el estrés, quizás las que más me han gustado son el día que hicimos el juego del palo, el ejercicio de saltos con los conos en el circuito de pillar".

- Juan: "Me ha gustado bastante estar, y me hubiera encantado repetir más sesiones contigo, me gustaron mucho los circuitos en el gimnasio y los ejercicios con los compañeros".

- Laura: "No podría elegir una, pero recuerdo bien el día del juego del palo, porque nos desahogamos y no nos hacíamos daño".

- Irene: "Me gustaron mucho las actividades, las de pesas me gustaron, creo que porque me encanta la actividad física, me generan liberación mentalmente y me desahogaba, las de judo también, porque me gusta el judo y me siento a gusto".

- Lucía: "El juego del pollito inglés, cuando hacíamos los circuitos que hacíamos los jumping jacks, o que la profe participaba".

Aprendizajes adquiridos

- Marta: "Pienso que es bueno hacer deporte para estar más sana, para bajar de peso, evitar mareos, infartos cuando tienes sobrepeso, para estar más fuerte".

- Ana: "Hemos aprendido a trabajar la cooperación, aprendiendo a estar en parejas que personas que no queríamos, las primeras veces lo llevé un poco mal, pero lo he aguantado".

- Irene: "En algunas sesiones, aunque no me gustara tanto la actividad, le he puesto energía y motivación. Me he sentido cómoda contigo, ha estado todo muy chulo y muy guay, ojalá poder seguir contigo y aprender más deportes".

- Lucía: "He aprendido a hacer entrenamientos de fuerza, coger las pesas, a divertirme haciéndolo, a respetar a los demás y estar con todos, y a no quejarme o tener miedo a lo que vamos a hacer".

Impacto en la vida diaria

- Marta: "Me ha ayudado para bajar el peso. en el centro me ayudó, ahora puedo correr un poco más, tengo más capacidad física, puedo jugar a cosas que me gustan, baile, baloncesto, voleibol".

- Juan: "Me ayudó en ser más saludable, cuidar el cuerpo, estar estable, para saber hacerme una rutina diaria, quitar las malas vibras, mejorar el respeto".

- Ana: “He mejorado la capacidad de resistencia, a respetar”.
- Irene: “He mejorado la actitud, el respeto a los demás. El judo y la lucha canaria me han ayudado a respetar a los compañeros, sé cómo puedo ayudar a los demás a mejorar”.
- Lucía: “Estoy mejor en las relaciones sociales, me ha ayudado a hablar bien, respetar”.

Observaciones de los educadores y directora del centro

- Todos observaron un fortalecimiento en valores como el respeto, con la reducción de comportamientos violentos, la cooperación y la responsabilidad entre los adolescentes dentro y fuera de las sesiones de actividad física.
- Resaltaron que estos mostraron mayor interés en la actividad física fuera del programa, como ha sido el caso de jugar a la pelota, bailar, asistir al gimnasio.
- La introducción de nuevos deportes y la participación de personas externas al centro generaron entusiasmo y curiosidad entre los alumnos, además de las salidas, que fueron un atractivo para ellos, contribuyendo todo esto al éxito del programa.

Valoración del programa a través del seguimiento diario y reuniones en grupo:

Nivel 1, respeto por los derechos y sentimientos de los demás. Tras terminar este nivel se han visto mejoras reflejadas en el comportamiento individual: tomaron como rutina ayudar a colocar y recoger el material, cumplieron con mayor frecuencia las normas indicadas en los ejercicios aunque no sucedió siempre, algunos se esforzaban por mantenerse en silencio durante las explicaciones.

Nivel 2, esfuerzo y participación. Con las actividades fuera del centro ha incrementado mucho la participación en las clases, al inicio del programa tenían como costumbre quejarse y no querer participar en las actividades que no les gustaban pero luego fueron desarrollando la aceptación y fueron más obedientes y educados con la asignación de las actividades. La interacción con personas externas al centro en las sesiones de judo y lucha canaria fueron un espacio de motivación y curiosidad que utilizaron en forma de esfuerzo y participación activa en los ejercicios.

Nivel 3, autonomía personal. Los circuitos funcionales y las actividades por asignación de roles han dejado ver sus responsabilidades con un alto cumplimiento y durante las reuniones en grupo se pudo ver mayor capacidad de autocrítica, muchos se plantearon objetivos individuales para futuras clases y fuera de estas.

Nivel 4, ayuda a los demás y liderazgo. Durante las sesiones tuvieron mayor iniciativa para proponer ejercicios en los circuitos, ejercicios para calentar, se percibió una mejor resolución de conflictos entre ellos, mayor trabajo en equipo, hicieron visionados de por qué no trabajaba bien el grupo en algún momento o qué ha hecho que estuvieran cómodos en las sesiones. En las actividades de judo y en el gimnasio, los compañeros que sabían más ayudaban a los otros explicándoles la técnica de los ejercicios, y en los partidos de rugby se ayudaban entre todos para que todos tuvieran el balón, para mejorar la técnica de los pases y saber todos cuál era su rol.

Nivel 5, transferencia. Durante el programa se han visto mejoras en otras áreas de su vida diaria. Se ha visto un mayor interés en la práctica de actividad física, muchos preguntaban curiosidades sobre algunos deportes practicados, hacían propuestas de cosas que querían aprender,

muchas sesiones las percibían cortas y querían repetir las o alargarlas, querían tener un programa de actividad física que perdurara más en el tiempo. Por otro lado, intentaban poner en práctica fuera del centro las habilidades sociales aprendidas para tener un mejor autocontrol, mayor inteligencia emocional, intentaban mantenerse en forma o mejorar sus hábitos, además de intentar mejorar su comportamiento con los educadores y compañeros.

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

La implementación del programa de actividad física ha demostrado ser efectiva en el cumplimiento de los objetivos planteados en el centro de menores con el Modelo de Responsabilidad Personal y Social de Hellison. Los resultados evidencian una mejora en las habilidades personales y sociales de los participantes, quienes desarrollaron valores como el respeto, la autonomía, el liderazgo y el esfuerzo individual. Además, se ha observado la capacidad de transferir los valores adquiridos durante las sesiones a otros contextos cotidianos, lo que contribuyó a la construcción de relaciones interpersonales más sanas y un mejor manejo de conflictos. Entre los logros más destacados se encuentran mejoras en su capacidad física, manejo del estrés y adquisición de hábitos saludables, consolidando el impacto positivo del programa en su bienestar integral.

El programa también incentivó la ampliación de intereses entre los participantes. La aplicación de actividades novedosas y variadas despertó su interés por el deporte, fomentando la práctica física más allá de las sesiones impartidas, se reflejó con las actividades de deportes de lucha como judo y lucha canaria, o el juego del palo canario, las salidas fuera del centro y la interacción con jóvenes externos al centro, donde hubo mayor participación y reclamo de los chicos, además de un ambiente más agradable y tranquilo. Gracias a esa motivación intrínseca que se incentivó con la novedad, quizá tengan más posibilidades de alcanzar la adherencia a la actividad física y adoptar buenos hábitos.

Las condiciones climatológicas fueron positivas durante la mayor parte de las sesiones, lo que permitió seguir la planificación prevista en el exterior, no obstante, para los días de lluvia siempre tenía preparada una segunda estructura para llevarse a cabo dentro en la sala de musculación y no ser un obstáculo.

El cambio constante de participantes, por fugas, peleas, actividades extraescolares y visitas de familiares fue una dificultad notable para el desarrollo del programa, ya que fue muy variable el número de asistencia y requería de cambios en la programación frecuentemente e impedimentos en la realización de muchas actividades programadas por el bajo número de asistentes.

Las reuniones en grupo al comienzo se sintieron vacías, por la falta de participación de los chicos, debido a la falta de iniciativa, confianza y reflexión de los adolescentes. Con el transcurso del programa hubo más participación de estos para hacer introspección y planteamiento de objetivos, propuestas de mejoras y valoración de las clases, lo que enriqueció más al desarrollo y llevó a un mayor éxito en los objetivos planteados en cada una para un mejor aprendizaje. Las entrevistas tuvieron buenos resultados realizándose de manera individual y es un protocolo que recomiendo repetirlo en el futuro, ya que permitió mayor profundidad en las reflexiones al tener un espacio que les aportó mayor confianza y seguridad para hablar cómodamente, llevando a un mayor éxito en la evaluación del programa.

A título personal, he aprendido mucho con la aplicación del modelo en un contexto de exclusión social con respecto a la interacción en un entorno de discriminación, falta de confianza, de autoestima, desmotivación e ignorancia de los hábitos saludables, me ha servido para empatizar más y desarrollar la creatividad en la planificación de actividades para fomentar los valores a conseguir. La

perseverancia y paciencia son dos aspectos que se desarrollan al trabajar en un contexto de esta clase y permiten unos avances mucho más tempranos y sólidos que de la mano de la frustración por no seguir un plan de forma rígida y presentando contratiempos frecuentemente.

Para finalizar, cabe destacar que considero imprescindible el trabajo multidisciplinar porque sin el esfuerzo de los educadores o una educación en las escuelas y actividades extraescolares centrada en fomentar los valores del MRPS, de la mano de la actividad física, no sería posible promover un desarrollo y bienestar integral en los jóvenes en riesgo de exclusión social, generando cambios positivos en poblaciones vulnerables como los menores en centros de acogida.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Asale, R.-. (s. f.). *exclusión* | *Diccionario de la lengua española*. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario.

Carreres-Ponsoda, F., Escartí, A., Jimenez-Olmedo, J. M. y Cortell-Tormo, J. M. (2021). Effects of a Teaching Personal and Social Responsibility Model Intervention in Competitive Youth Sport. *Frontiers in Psychology*, 12, 8-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624018>

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), 667–676. <https://doi.org/10.1017/s113874160000233x>

Fernández Gavira, J., Jiménez Sánchez, M. B. y 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, 51-52. <https://doi.org/10.5944/rdh.34.2018.19209>

García-Aguilar, F., Beltrán-Carrillo, V. J., Perea-García y Sánchez-Sánchez, E. (2023). El boxeo como recurso educativo con adolescentes en riesgo de exclusión social. *Retos*, 47, 365-374.

García García, J. (2020). Intervención basada en el MRPS en jóvenes estudiantes de educación física y su vinculación con la psicología positiva e inteligencia emocional. *Proyecto de investigación*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=289683>

Hellison, D. R. (2011). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Illinois, Chicago: Human Kinetics.

I. Disposiciones generales: núm. 10. (2018, 10 enero). *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. <https://www.boe.es/boe/dias/2018/01/11/pdfs/BOE-A-2018-371.pdf>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-c). *Riesgo de pobreza o exclusión social (estrategia Europa 2020) y de sus componentes por comunidades autónomas.(10011)*. INE. <https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=10011#!tabs-grafico>

INE - Instituto Nacional de Estadística. (s. f.-a). *Instituto Nacional de Estadística. (National Statistics Institute)*. INE. <https://www.ine.es/dynt3/inebase/index.htm?padre=1927&capsel=8601>

Ley 19/2017, de 20 de diciembre, de renta valenciana de inclusión. (2018, 11 enero). Boletín Oficial del Estado. <https://www.boe.es/eli/es-vc/l/2017/12/20/19>

Manzano Sánchez, D. y Valero Valenzuela, A. (2019, Noviembre 2). Implementación de un programa basado en modelos para promover la responsabilidad personal y social y sus efectos sobre la motivación, las conductas prosociales, la violencia y el clima de aula en educación primaria y secundaria. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(21), 42-59. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214259>

Montero-Carretero C., Roldán A, Zandonai T. y Cervelló E. (2021). *A-Judo* : Un programa de intervención innovador para prevenir el acoso escolar basado en la teoría de la autodeterminación: un estudio piloto. *Sustainability*, 13(5),2727. <https://doi.org/10.3390/su13052727>

Ochoa Avalos, M. (2024). *Efectos del programa educativo sobre la responsabilidad, necesidades psicológicas básicas y satisfacción con la clase de educación física. Modelo de responsabilidad personal y social* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León).

Quitian Bustos, R. M., Uribe Montaña, S. L. y Pachón Muñoz, W. (2020). Conducta delictiva y personalidad en adolescentes en riesgo de exclusión social en una institución educativa. *Revista Logos Ciencia y Tecnología*, 12(2), 57-69. <https://doi.org/10.22335/rlct.v12i2.1162>

Rosa Guillamón, A. (2023). Cómo aplicar el Modelo de Responsabilidad Personal y Social en las programaciones docentes de educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 14 (80), 9-29.

Sánchez-Alcaraz, B.J., Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Ramírez, C., Valero-Valenzuela, A. y Gómez-Mármol, A. (2020). El modelo de responsabilidad personal y social a través del deporte: revisión bibliográfica. *Retos*, 37, 755-762.

Taylor, A. H. y Sallis, J. F. (2014). Physical activity and mental health. En Tenenbaum, G., y Eklund R. C. (Eds.) *Handbook of Sport Psychology* (pp. 357-377). John Wiley y Sons.





Van Bergen, A. P., Loon, A. V., de Wit, M. A., Hoff, S. J., Wolf, J. R., y van Hemert, A. M. (2019). Evaluating the cross-cultural validity of the Dutch version of the Social Exclusion Index for Health Surveys (SEI-HS): A mixed methods study. *Plos One*, 14(11), e0224687, 2. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224687>

World Health Organization: WHO. (2020, 25 Noviembre). Cada movimiento cuenta para mejorar la salud – dice la OMS. *Organización Mundial de la Salud*. <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who#:~:text=Las%20nuevas%20directrices%20recomiendan%20por,para%20los%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes>







ANEXOS

Anexo 1. Judo a ciegas

<p>Nivel de responsabilidad</p>	<p>1. Respeto a los derechos y sentimientos de los demás.</p>
<p>Observaciones</p>	<p>Esta sesión se centra en trabajar el respeto al compañero por medio de la práctica del judo. Se enseñan sus valores, origen, las formas de saludo, los agarres y los desplazamientos.</p>
<p style="text-align: center;">PARTE PRINCIPAL</p>	
<p style="text-align: center;">Descripción de la actividad</p>	<p style="text-align: center;">Representación gráfica</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Se explica el origen del judo, el significado y protocolo del “saludo de pie”: <i>Ritsu rei</i>. - Se explican algunas normas básicas como que no está permitido el agarre o tocar el pantalón, no se permiten aquellas técnicas o acciones que puedan provocar daño al compañero. - También se enseñan los valores y la filosofía de este deporte. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Enseñanza del <i>Kumikata</i>: “Agarre”. El agarre fundamental consiste en agarrar con una mano la solapa y la otra la manga. La mano que agarra la solapa controla al compañero y provoca los desequilibrios, mientras que la de la manga marca la dirección. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Se utiliza la técnica de indagación para explorar los diferentes desplazamientos con el compañero. Dispuestos en parejas deben tratar de desplazarse por el espacio a ciegas, cambiando de dirección y moviéndose libremente. Se trabaja de esta forma para incentivar al desarrollo de la confianza en el otro, escuchar y sentir los desplazamientos del compañero, la intencionalidad en el movimiento. 	
<p>Enseñanza de los tipos de desplazamientos por el espacio, mediante la técnica de instrucción directa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Ayumi Ashi</i>: Desplazarse en cualquier dirección deslizando los pies sobre el suelo, alternando los pies como en la marcha. - <i>Tsugi Ashi</i>: Desplazarse sin superar un pie la posición del otro, un pie sigue al otro. - <i>Tai Sabaki</i>: Desplazamiento circular, cambiando así la orientación de nuestro cuerpo mediante giros. <p>Estos desplazamientos se realizan de manera individual, primero con los ojos abiertos para afianzar la técnica, y posteriormente sin el canal de la vista para adoptar mayor sensibilidad, propiocepción y</p>	 <p style="text-align: center;"><i>Ayumi Ashi; Tsugi Ashi</i></p>

percepción corporal.	
Finalmente, se repite la agrupación en parejas con los compañeros, con los desplazamientos ya enseñados se busca tener mayor fluidez en el movimiento y confianza en las decisiones de hacia dónde colocar el cuerpo y cómo responder ante el desplazamiento del compañero.	

Anexo 2. Lucha canaria



Nivel de responsabilidad	2. Esfuerzo y participación.
Observaciones	Es un deporte autóctono de las Islas Canarias, cuyo objetivo es derribar al contrario. La sesión se organiza en parejas y los objetivos son: trabajar el esfuerzo y la participación a través del aprendizaje de los desplazamientos, agarres y técnicas propias de la lucha. También se trabaja el respeto, perteneciente al nivel 1 del modelo.
Descripción de la actividad	Representación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> - En el calentamiento se realiza el juego “pelea de pollos”. Un compañero se sitúa frente al otro, con la intención de tirarlo mediante el empuje de sus manos sobre los hombros. Luego, añadimos la variante de sacarlo fuera de la colchoneta. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Se enseña cómo se debe colocar la equipación (camiseta por dentro del pantalón y este arremangado hasta la mitad del muslo), la forma de saludo, posición de partida y agarres al inicio y durante la luchada. - Se practicaron diferentes tipos de desplazamientos: en círculo, hacia delante y atrás. - Lucha por el espacio: intentar sacar al compañero de la zona de colchonetas delimitada. 	
<p>Se enseñan las diferentes técnicas o “mañas”:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica “Cogida de muslo”: Esta se realiza cuando el rival tiene una posición alta y un pie muy adelantado, cogiéndole el muslo de este con ambas manos y pegándolo al mismo lado de la cabeza para posteriormente tirarlo. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica “Garabato”: Meter la pierna entre las del contrario para enganchar su pierna contraria y empujarlo hacia atrás con la ayuda de las manos y el pecho. 	

Además se practica un tipo de defensa para estas técnicas:





- Defensa de "Cogida de muslo": Contrear con el "Traspiés", realización de una zancadilla con la planta del pie a la altura del tobillo para derribarlo.
- Defensa de "Garabato": Contrear con la realización de la misma técnica hacia el sentido contrario.
- El bloqueo: Bloquear con la palma de la mano la pierna contraria y evitar el avance empujando por encima de la rodilla.

Para finalizar se hace una simulación de luchada dejando paso libre a la toma de decisión y buscando el máximo esfuerzo durante minuto y medio.

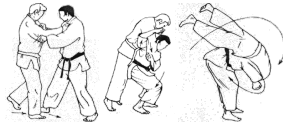

Anexo 3. Judo, lucha por el espacio

Nivel de responsabilidad	2. Esfuerzo y participación.	
Observaciones	Se busca desarrollar la capacidad de persistir en el esfuerzo y participación activa mediante ejercicios de lucha por el espacio y las caídas.	
PARTE PRINCIPAL		
	Descripción de la actividad	Representación gráfica
	<p>Se enseñan las <i>Ukemis</i>: "Caídas".</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Mae ukemi</i>: "Caída hacia delante" - <i>Ushiro ukemi</i>: "Hacia atrás" - <i>Yoko ukemi</i>: "De lado" - <i>Mae mawari ukemi</i> o <i>Zempo Kaiten Ukemi</i>: "Voltereta" <p>A posteriori se practican en parejas simulando un espejo, donde un alumno realiza una caída y el otro tiene que hacerla a la vez. Si el que dirige realiza <i>Migi Yoko ukemi</i>: "Caída hacia el lado derecho", el compañero tiene que hacer <i>Hidari Yoko ukemi</i>: "Caída hacia el lado izquierdo".</p>	
	<p>Los alumnos están uniformados con los judoguis y se disponen en parejas, rotan hasta haber estado todos con todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica de lucha por el espacio: Con el agarre ya explicado en la sesión anterior deben sacar al compañero de la zona delimitada con tiza (un círculo) sin tirarlo al suelo. - Se realiza la misma actividad en el suelo, comenzando de rodillas uno frente al otro, no se pueden poner de pie para conseguir el objetivo. 	






Anexo 4. Judo, técnicas de judo pie, inmobilizaciones, *randori*

Nivel de responsabilidad	3. Autonomía personal.
Observaciones	En la sesión se promueve la autorregulación y responsabilidad personal mediante el aprendizaje de técnicas de judo pie y suelo.
PARTE PRINCIPAL	
Descripción de la actividad	Representación gráfica
<p>La sesión se organiza en parejas rotando todos, practican dos técnicas de judo pie y una inmobilización (judo suelo). Se hace una demostración técnica con énfasis en las tres partes de todas las llaves de judo.</p> <p>El desequilibrio, la preparación y la ejecución.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica <i>O Soto Otoshi</i>: Comenzamos con el agarre tradicional, realizamos un desequilibrio diagonal hacia el lado por el que vamos a hacer la técnica y hacia atrás, para colocar la pierna detrás de las del compañero a la altura del muslo, engancho una de ellas hasta derribarlo. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica <i>O Goshi</i>: Comenzamos con el agarre tradicional, el atacante realiza un giro de 180º dando la espalda al compañero, donde la mano que agarra solapa pasa a abrazar por detrás de la cintura, flexiona las rodillas para cargarlo sobre la cadera y proyectarlo. 	
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de judo suelo <i>Hon Kesa Gatame</i>: Enseñamos esta inmobilización haciendo énfasis en el control del tronco formando un triángulo por la cabeza, los hombros y la cadera, para mantener la espalda del compañero en el suelo. 	
<p>Salidas de inmobilizaciones. Enseñanza de dos salidas comunes a algunas inmobilizaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “Gamba”: Desplazamiento lateral de la cintura empujando al adversario al lado contrario con las manos para crear un espacio por donde escapar. - “Puente”: Elevación de cadera a la vez que lo empujamos con las manos para desequilibrarlo y crear un espacio para invertir la posición y darnos la vuelta. - “Giro”: Traslado del cuerpo hacia un lado para mover al otro y ganarle la posición. 	

Anexo 5. Judo, asignación de roles

<p>Nivel de responsabilidad</p>	<p>4. Ayuda a los demás y liderazgo.</p>
<p>Observaciones</p>	<p>En la sesión se trabajan como objetivos principales desarrollar habilidades técnicas mediante <i>Nage Komi</i>: “ejercicios repetitivos”, tomar decisiones por “asignación de roles”: <i>Kakari Geiko</i> y liderar mediante el <i>randori</i> auto arbitrado.</p>
<p>PARTE PRINCIPAL</p>	
<p>Descripción de la actividad</p>	<p>Representación gráfica</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Hacemos un breve repaso de las técnicas de la anterior sesión. Incentivamos que salgan alumnos a mostrar lo aprendido. - <i>Nage Komi</i>: En parejas, los participantes ejecutan 15 repeticiones de proyecciones de la técnica que deseen y al terminar rotan de pareja y deciden si realizar la misma técnica o alternar. 	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Kakari Geiko</i>: Uno realiza ataques consecutivos durante 1 minuto y el otro se defiende activamente. 	
<ul style="list-style-type: none"> - <i>Randori</i> auto arbitrado: Los judokas realizan una práctica libre de las diferentes técnicas aprendidas durante la sesión. Estos tienen que auto arbitrase para fomentar el cumplimiento de las normas y ser honestos. 	

Anexo 6. Juego del palo canario

Nivel de responsabilidad	5. Transferencia fuera del centro.	
Observaciones	Dispuestos en parejas con una pica cada uno. Se trabajó mucho el autocontrol ya que el respeto es fundamental y el objetivo no es dañar al compañero, sino practicar las técnicas con control y precisión. Tuvieron que cuidar la distancia. Otros valores fueron el esfuerzo, la perseverancia que tuvieron por adquirir estas habilidades así como la cooperación con sus compañeros.	
Descripción de la actividad		Representación gráfica
<ul style="list-style-type: none"> - Calentamiento específico con la pica: centrado en la movilidad de muñecas y hombros. - Se enseña la “posición de cuadra”: posición inicial del juego donde partieron de lado, ambos con la pierna izquierda delante y la derecha detrás, la pica está apoyada vertical en el suelo sujetada con la mano derecha. - Práctica de la técnica “puntas abajo”: Golpeo de ambos palos por las puntas a la altura de las rodillas. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de “puntas arriba”: Se adelanta la pierna derecha y formando un triángulo desde donde se tocan los palos, manteniendo la mirada por encima de estos. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Práctica del “cambio de manos”: Implica cambiar la pierna adelantada, pasar a la izquierda manteniendo el triángulo. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Técnica de “ataque de palo a la cabeza” o “al costado” con su defensa correspondiente: “defensa de recorrido”. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Juego de rol: Uno ataca y el otro defiende, después se realiza el intercambio de roles. - Para finalizar, juego libre: Práctica libre de las técnicas oportunas, leyendo los movimientos del contrario para realizar las defensas, desplazamientos y giros correspondientes, cambiando de pareja cada 2 minutos. 		

Anexo 7. Indicadores de evaluación durante las sesiones

Niveles de responsabilidad	Indicadores (conductas a evaluar)
<p>Nivel 1</p> <p>Respeto por los derechos y sentimientos de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cuida el material y las instalaciones. ➤ Se mantiene en silencio cuando el profesor está explicando. ➤ Guarda el turno de palabra. ➤ Se expresa sin alzar la voz, insultar, discriminar, amenazar o causar violencia. ➤ Cumple las normas de los ejercicios.
<p>Nivel 2</p> <p>Esfuerzo y participación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ No se queja por la actividad asignada. ➤ Participa en todas las actividades de la sesión. ➤ Se esfuerza por hacerlas bien. ➤ Ayuda a recoger el material.
<p>Nivel 3</p> <p>Autonomía personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cumple con su responsabilidad asignada en la sesión. ➤ Hace autocrítica de sus conductas. ➤ Se plantea objetivos individuales. ➤ Cumple su rol aún sin supervisión.
<p>Nivel 4</p> <p>Ayuda a los demás y liderazgo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Facilita la resolución pacífica y democrática de conflictos. ➤ Trabaja en equipo para completar las tareas. ➤ Se esfuerza por escuchar, apoyar y motivar a sus compañeros durante las actividades. ➤ Lidera y guía a los compañeros.
<p>Nivel 5</p> <p>Transferencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ayuda al resto de compañeros. ➤ Cumple sus obligaciones sin supervisión. ➤ Respeto el entorno y el material.

Anexo 8. Ítems de entrevistas a los participantes

- ¿Qué actividades son las que más te han gustado y por qué?
- ¿Qué actividades repetirías?
- ¿Qué has aprendido en las sesiones?
- ¿Cómo crees que has podido mejorar tus valores gracias al programa?
- ¿Crees que has mejorado en algo durante las sesiones?
- ¿En qué te ha ayudado para el día a día el programa?
- ¿Has notado diferencias en las relaciones sociales con tus compañeros del centro?
- ¿Has notado diferencias en las relaciones sociales en el instituto?
- ¿Has notado diferencias en las relaciones sociales en las actividades extraescolares?

Anexo 9. Ítems de entrevistas a los educadores

- ¿Cómo valoras que ha sido su conducta con respecto al nivel y valores que corresponden en esta sesión?
- ¿Crees que han podido mejorar los valores durante el programa?
- ¿Has notado diferencias en las relaciones sociales con sus compañeros en el centro? ¿Y fuera de este?
- ¿Qué actividades crees que les han servido más a cada uno para su desarrollo personal y por qué?
- ¿Las salidas y actividades fuera del centro han producido en ellos algún efecto positivo y cuál?
- ¿Cómo los has visto en relación a la interacción con personas externas al centro en la práctica de actividad física?