

---

**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**COMO MEDIO DE INTEGRACIÓN SOCIAL**

**Y DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA:**

**UN PROGRAMA EDUCATIVO CON JÓVENES SOCIALMENTE**

**DESFAVORECIDOS.**

*Duran González, Javier*  
*E\_mail: lduran@inef.upm.es*  
*Gómez Encinas, Vicente*  
*Rodríguez Pérez, José Luis*  
*Jiménez Martín, Pedro Jesús*

*Instituto Nacional de Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid*

---

**RESUMEN**

La principal finalidad de este documento es dar a conocer un Programa Educativo para la Integración Social y la Prevención de Violencia en jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la Actividad Física y el Deporte fruto de la experiencia acumulada, a lo largo de tres años de intervención en 12 Centros (Aulas Taller y Garantía Social) y con un número aproximado de 300 alumnos, en un Proyecto de colaboración entre nuestro grupo de investigación y el Programa de Garantía Social de la Comunidad de Madrid.

**PALABRAS CLAVE**

Jóvenes en Riesgo, Integración Social, Educación en Valores, Prevención de Violencia, Modelos de Intervención.

**1 PRESENTACIÓN.**

La principal finalidad de este documento es dar a conocer un Programa Educativo para la Integración Social y la Prevención de Violencia en jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la Actividad Física y el Deporte.

El aprendizaje deportivo no es el *fin* esencial de nuestra intervención sino una *excusa*, un *medio*, una *herramienta privilegiada* para transmitir a estos jóvenes una serie de valores y actitudes.

La promoción de valores sociales y personales sin duda puede ser abordada desde diferentes ámbitos educativos, sin embargo la *actividad física y el deporte*, por su popularidad y atractivo entre los jóvenes, y por las estrechas e intensas relaciones humanas que se establecen con

su práctica, ofrece oportunidades únicas para el desarrollo de los mismos. Todo ello la convierten en un área ideal para educar en contextos infantiles y juveniles amenazados por problemas de violencia, marginación o exclusión, drogodependencias...etc. (Vázquez, 1989; De Busk y Hellison, 1989; Hellison, 1991; Spencer, 1996; Gutiérrez, 1995, 1997).

Ahora bien, dicho objetivo no viene “caído del cielo”, la simple práctica deportiva no conlleva estas consecuencias integradoras. Se requiere un compromiso explícito para lograrlas, una metodología específica.

Este Programa surge a partir de una Beca que nuestro grupo de investigación recibió del *Centro Nacional de Investigación y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Consejo Superior de Deportes)*, para realizar un Proyecto de colaboración que aún hoy continúa con el **Programa de Garantía Social de la Comunidad de Madrid.**<sup>1</sup>

A lo largo de estos dos últimos años estamos interviniendo en 12 Centros (Aulas Taller y Garantía Social) y con un número aproximado de 300 alumnos, con el objeto de consolidar un **Programa de Integración Social y prevención de Violencia a través de la Actividad Física y el Deporte.** La experiencia acumulada a lo largo de estos tres años por nuestro equipo, en un proceso continuo de Investigación-Acción, está resultando excepcionalmente enriquecedora.

Fruto de todas estas experiencias es el proyecto Educativo que aquí se presenta y que puede ser muy útil en *Programas de Servicios Sociales*, en ámbitos de *Educación No Formal*, en *Asociaciones Deportivas de Barrio*, *ONG's...*, pero también en el *ámbito escolar* utilizando el desarrollo normal de las clases de Educación Física.

## **2 LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE COMO MEDIO DE INTEGRACION SOCIAL Y DE PREVENCIÓN DE VIOLENCIA: UN PROGRAMA EDUCATIVO CON JÓVENES SOCIALMENTE DESFAVORECIDOS.**

El modelo que presentamos surge a partir de la investigación que realizamos a lo largo de curso 1998-99 en 10 centros de Aulas Taller y Garantía Social de la Comunidad de Madrid a través de 14 alumnos de 5º curso del Instituto Nacional de Educación Física de Madrid que eligieron de forma voluntaria realizar sus prácticas didácticas en estos centros, con un Modelo experimental de Educación en Valores a través de la Actividad Física y el Deporte para “Jóvenes en Riesgo” elaborado a partir de los trabajos de los autores más relevantes en este campo<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Dicho Programa está dirigido a jóvenes entre 14 y 18 años en situación de desventaja por motivos de origen social, económico y/o cultural, y con graves dificultades de inserción socio-laboral. Es una población que podríamos calificar de “alto riesgo” en cuanto a que su vida transcurre en entornos sociales altamente problemáticos. De hecho algunos de sus alumnos tienen antecedentes penales por pequeños delitos relacionados con la violencia, el hurto o el consumo de drogas.

<sup>2</sup> Desde un punto de vista de educación en valores en general han sido: Kolhberg, Levine y Hewer, 1983; Díaz Aguado, 1995; Savater, 1995, 1997... Y desde un punto de vista específico de la

Aunque todavía no ha finalizado el análisis de todos los datos recogidos a través de las distintas técnicas de investigación utilizadas, sí que podemos exponer algunas de las principales conclusiones a las que hemos llegado y que apuntan hacia lo que constituirá el Modelo final.

El Programa se estructura en tres fases: **(1) Confianza y Participación; (2) Promoción de valores a través de la Actividad Física y el Deporte; y (3) Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana.**

Cada una de dichas fases presenta distintos **niveles u objetivos** con sus correspondientes **estrategias**.

Se trata de ir logrando en los participantes una progresión flexible por **niveles**, superando los objetivos propuestos.

## **2.1 Fase 1.- Confianza y participacion**

Esta fase que engloba los Niveles I y II, abarcará la primera parte de la intervención y ayudará a establecer unas bases mínimas que faciliten el desarrollo posterior del Modelo.

### ***2.1.1 Nivel I: Establecimiento de un ambiente positivo entre los jóvenes integrantes del Programa y con los educadores, basado en la confianza.***

Nuestra experiencia nos dice que esta primera fase de contacto es esencial. Su principal objetivo será el establecimiento de una relación de afecto y confianza entre los propios jóvenes y entre ellos y el/los educador/es. Las estrategias que componen este nivel son:

- Interacciones afectivas del grupo.

Los educadores establecerán desde el primer momento conversaciones personales con los alumnos con el fin de conocerlos mejor y saber de sus circunstancias vitales, problemáticas en la mayoría de los casos. Es muy importante hablar con ellos, escucharles, tratar de conocer sus aspiraciones e ilusiones, atender sus anhelos y sus quejas. No siempre resulta fácil comprender las difíciles circunstancias en las que muchos de ellos se encuentran inmersos.

- Introducción a los objetivos del Programa.

Desde el primer momento se informará a los jóvenes apuntados al Programa de los objetivos del mismo para que sean conscientes de que esta intervención será algo distinto a una simple práctica deportiva.

Daremos a conocer el grado de implicación que buscamos en ellos bajo la idea de una comunidad democrática donde se sientan protagonistas y responsables de la marcha del Programa, que deben sentir como algo propio.

- Establecimiento de reglas generales de clase con la colaboración de los alumnos con la idea de “Pocas reglas pero claras”.

Ayudarán a proporcionar la sensación de seguridad y apoyo claves para poder realizar cualquier tipo de actividad y en su aplicación se incidirá en la importancia que tienen las mismas para el funcionamiento del grupo. Esta estrategia que se pondrá en práctica desde el primer día, se aplicará a lo largo de toda la intervención. A continuación exponemos algunas de estas reglas: tratar de evitar siempre la violencia contra personas, instalaciones o material; cuando alguien habla... escuchamos; si no me apetece integrarme en las actividades que se están realizando... al menos no interfiero; no se fuma en clase; nos duchamos al final...

- Distribución de responsabilidades en los alumnos.

Hacia el final de esta primera fase haremos que los alumnos se impliquen de forma activa en el funcionamiento de la clase distribuyendo entre ellos actividades de colaboración como la colocación inicial del material, la recogida final del mismo...

### **2.1.2 Nivel II.- Participación.**

El éxito del Programa está condicionado a lograr la suficiente motivación en estos jóvenes para que participen en las actividades que propongamos. A partir de ahí podremos trabajar los aspectos de educación en valores que persigue nuestro Modelo.

Como estrategia para conseguir esta motivación utilizaremos a lo largo de toda la intervención una serie de actividades físico-deportivas que consideramos adecuadas para un Programa de estas características.

Aunque las presentamos incorporadas en este Nivel II del Modelo se trata de actividades que utilizaremos a lo largo de toda nuestra intervención, especialmente en la fase 2 (Niveles III y IV), en la que trabajaremos precisamente la promoción de valores a través de deportes, juegos y actividades muy diversas.

- Deportes tradicionales adaptados. (Fútbol, baloncesto, voleibol, béisbol...).

Dentro de este bloque incluimos deportes *de equipo, de naturaleza competitiva y reglamentados*. Estos deportes tienen importantes ventajas pero a la vez serios inconvenientes. Su principal virtud reside en la popularidad de muchos de ellos entre la mayoría de estos jóvenes y por tanto en su capacidad para atraerles hacia su práctica. El mayor defecto que presentan es que los alumnos en su práctica reproducen valores propios del deporte de alto rendimiento.

Para lograr avances en la integración social y en la prevención de conductas violentas a través de estas modalidades deportivas se hace necesario introducir adaptaciones reglamentarias así como diversas estrategias que favorezcan explícitamente dichos objetivos, por ejemplo preparando a conciencia la composición de los equipos con el fin de generar nuevas relaciones entre los alumnos/as y evitar ahondar en las segmentaciones ya existentes en estos grupos, o introducir “tiempos muertos de reflexión” para afrontar los conflictos que puedan aparecer durante su práctica...

- Deportes alternativos. (Unihoc, kayak-polo, balonkorf ...).

Estos deportes, sin dejar de ser competitivos, de equipo y reglamentados, debido a su carácter novedoso, no conllevan que los alumnos los identifiquen con roles sexuales discriminantes ni con aptitudes muy diferenciadas también discriminatorias, por lo que resultan extraordinariamente útiles para trabajar aspectos de coeducación.

- Juegos cooperativos.

Se trata de juegos y actividades a realizar entre todo el grupo, de carácter cooperativo, divertidas y escasamente reglamentados. Son muy útiles por ejemplo para motivar a los alumnos en la fase introductoria o de calentamiento de la sesión. Lo planteamos como una forma distinta y más motivadora de trabajar aspectos de condición física.

- Actividades cooperativas de reto y aventura. (Tirolina, rappel...).

Se trata de desarrollar una serie actividades en las que conjugamos el reto, la aventura y el riesgo, como elementos altamente motivadores para estos jóvenes, con la cooperación, ya que requieren un necesario trabajo “en grupo” para superarlas felizmente. Incluso se les hace creer que la seguridad pasa a depender de ellos mismos.

- Juegos y Actividades de aire libre (en el entorno urbano y en el medio natural).

Dependiendo de las circunstancias en este bloque de actividades se pueden realizar desde juegos básicos de orientación en parques y polideportivos, hasta experiencias de buceo, montar a caballo, salidas en piraguas a las hoces del Duratón, salidas a los albergues de la Comunidad de Madrid, organizar jornadas de aventura, llevar a cabo una suelta de palomas mensajeras...etc.

- Otras actividades.

Algunos ejemplos de actividades que se pueden desarrollar: visitar Juvenalia, ir a patinar sobre hielo, realizar sesiones de bailes de salón...

## **2.2 Fase 2.- Promoción de valores a través de la actividad física y el deporte.**

Con esta fase daremos paso a un trabajo específico en la transmisión de valores mediante una serie de estrategias prácticas que pondremos en marcha a través de las actividades físico-deportivas que explicamos en la fase anterior.

Dentro del heterogéneo campo de los valores hemos elegido el de la *Responsabilidad* en sus dos vertientes: personal y social. La responsabilidad personal se trabajará a partir del Nivel III “*Autocontrol de conductas agresivas y violentas*” con el fin de que los alumnos asuman la responsabilidad de sus actos y actúen con consideración y respeto hacia el valor de las personas y las cosas. Y la responsabilidad social con el Nivel IV “*Integración y cooperación con los demás*” desarrollando su sensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de sus compañeros, respetando sus derechos, cooperando y trabajando juntos en la consecución de metas y negociando conflictos.

Aunque en teoría el autocontrol de la violencia debería ser un aprendizaje previo a la cooperación, lo cierto es que en la realidad se trabajan conjuntamente.

Esto no implica que las poblaciones a las que nos dirijamos tengan superado el problema de la agresividad y la violencia y podamos trabajar ya directamente la integración y cooperación con los demás.

### **2.2.1 Nivel III.- *Autocontrol de las conductas agresivas y violentas (físicas y verbales).***

A través de las prácticas deportivas, introduciendo las oportunas adaptaciones reglamentarias y estrategias, se trata de favorecer el autocontrol de las conductas agresivas y violentas en cualquiera de sus manifestaciones fomentando su *Responsabilidad Personal*.

Las estrategias más importantes a utilizar son las siguientes:

- Normas prácticas a aplicar en las actividades deportivas.

Estas se trabajarán en las diferentes actividades deportivas y constituirán la base fundamental que favorecerá la asimilación del trabajo de reflexión que estableceremos con los alumnos a nivel de prevención de la violencia. Como ejemplo podemos citar el que el alumno reconozca en voz alta ante los demás que ha cometido una falta favoreciendo la concienciación sobre las propias acciones.

- Resolución Pacífica de Conflictos.

Esta estrategia que utilizaremos a lo largo de toda la intervención siempre que surja un conflicto, tendrá como objetivo desarrollar el pensamiento reflexivo de los alumnos para que solucionen sus conflictos sin tener que recurrir a comportamientos violentos. Puede ser muy útil disponer de un “*Banquillo de Reflexión*”, al que deberán dirigirse obligatoriamente aquellos alumnos que durante un encuentro deportivo hayan incurrido en algún comportamiento violento. Se trata de que no interrumpan el juego de los demás y de proporcionarles unos instantes de reflexión sobre las consecuencias de sus actos.

- Actividades que favorecen la Empatía.-

Es bien conocido que la capacidad de empatía (ponernos en el lugar de los demás), es un rasgo de personalidad que neutraliza en gran medida los comportamientos violentos y agresivos. Se trata de utilizar estrategias adecuadas que favorezcan esta cualidad. Por ejemplo: asumir roles de autoridad como puede ser el que los jóvenes asuman la responsabilidad de arbitrar de forma alternativa. Al acabar el partido comentar y discutir las jugadas problemáticas entre todos con el fin de que experimenten, aprendan y valoren el diálogo como medio para la solución pacífica de los conflictos. Muy interesante puede ser programar encuentros deportivos con equipos de discapacitados físicos de cierto nivel...

### 2.2.2 Nivel IV.- *Integración y cooperación con los demás.*

Los juegos cooperativos y las actividades de reto y aventura que hemos citado anteriormente constituyen el marco ideal para trabajar este valor de integración ya que obligan a los alumnos a una participación conjunta para lograr el éxito en las actividades, pero tampoco se descarta el trabajo de integración que favorecen los deportes tradicionales adaptados y que en muchos casos son una fuerte motivación para estos jóvenes.

Llegado el caso, si las circunstancias del grupo así lo requieren, se puede trabajar específicamente en este nivel la coeducación por géneros y las relaciones interculturales con el fin de prevenir actitudes racistas y xenófobas.

La participación de chicos y chicas en actividades físicas y deportivas conjuntas lo consideramos un objetivo prioritario en estos contextos caracterizados por una división de roles muy marcados y las consiguientes actitudes machistas. Queremos superar estereotipos como que *“el deporte es cosa de chicos”*, *“no quiero jugar con las chicas porque son unas patosas”*...

Asimismo en estos barrios existe una mayor presencia de personas de diferentes culturas y razas y ello puede ser detonante de problemas de intolerancia, racismo y xenofobia. El deporte puede constituir un elemento privilegiado para educar en la tolerancia y la solidaridad permitiendo juegos y experiencias compartidas.

En este punto queremos dejar muy claro que estas intervenciones educativas que realizamos no son óbice para exigir y reclamar con todas nuestras fuerzas transformaciones sociales más profundas, de estructura social.

Especial atención debería ponerse en una distribución equitativa por centros (públicos y privados) de población emigrante, de *“alumnos problemáticos”*...etc.

Entre las estrategias que incluiremos en este nivel destacamos:

- Distribución estratégica en la composición de los equipos y grupos.

Se trata de organizar estratégicamente la composición de los equipos y grupos con el fin de generar nuevas relaciones entre los alumnos/as y evitar ahondar en las posibles segmentaciones ya existentes.

- Normas prácticas a aplicar en las actividades.

Se propondrán una serie normas en las diferentes actividades físico-deportivas que favorezcan la integración y la cooperación con los demás. Como ejemplo: la obligatoriedad de que todos los miembros del equipo deban tocar el balón antes de lanzar a canasta o a portería; los goles marcados por las chicas pueden tener un valor doble...etc.

- Experiencias deportivas con equipos deportivos femeninos de cierto nivel.

Al enfrentarse deportivamente ante equipos femeninos de alto nivel pretendemos que estos alumnos reflexionen y tomen conciencia de que las diferencias habituales que ellos pueden observar entre hombres y mujeres en muchas circunstancias de la vida no se deben a factores genéticos inamovibles sino simplemente a haber tenido mayores o menores oportunidades y experiencias.

### **2.3 Fase 3.- Transferencia de lo aprendido a otros ambitos de la vida cotidiana.**

Esta fase se puede considerar como la más importante pero también la más difícil del Programa, porque supone que el alumno ha sido capaz de transferir los valores aprendidos en el mismo a su vida personal, creándose en él estilos de vida más enriquecedores lo que en el fondo constituye la meta de nuestro Modelo. Aquí es donde se muestra realmente que la actividad física y el deporte se convierten en un medio para conseguir un fin de mayor calado.

#### **2.3.1 Nivel V.- *Transferencia de los aprendizajes a la realidad personal.***

Entre las estrategias que incluiremos en este nivel destacamos:

- Reflexión personal y grupal con los alumnos.

Si queremos que se produzca un cambio en los valores de nuestros alumnos es necesario reflexionar con ellos, por eso a lo largo de toda la intervención, bien durante el desarrollo o al final de las sesiones de clase o bien en clases teóricas, reflexionaremos con los alumnos sobre los valores que se establecen en el Modelo.

- Creación de hábitos de vida saludable: Prevención de drogodependencias, educación sexual, educación para la salud, la higiene.

En esta última fase de nuestro Programa, además de las actividades deportivas y cooperativas que se han venido realizando, se propiciarán charlas y debates sobre la importancia de la higiene y la salud, las drogodependencias o sobre educación sexual.

El trabajo de prevención sobre estos aspectos con este tipo de jóvenes es fundamental porque su entorno encierra un gran riesgo que puede hacer que se vean envueltos en toda una serie

de conductas negativas como robos, drogas, peleas, embarazos no deseados... Este punto está en estrecha relación con el fomento de hábitos de vida saludables en estos jóvenes.

Entendemos que una propuesta como la que planteamos que incide en el fomento de hábitos de vida saludables así como una correcta utilización del tiempo de ocio, puede significar un importante antídoto ante estas influencias negativas del medio social en el que se desenvuelven habitualmente estos jóvenes.

- Integración progresiva de los equipos en competiciones deportivas oficiales de ámbito locales y municipal.

Además de fomentar competiciones deportivas entre los distintos Centros que intervengan en nuestro Proyecto, elemento altamente motivador para estos jóvenes, plantearemos como un objetivo a alcanzar, dada una correcta evolución del Modelo, la integración progresiva de nuestros equipos en ligas locales y municipales ya existentes. No en vano uno de los objetivos esenciales de todo este Programa es el de dotar a estos jóvenes de cauces y experiencias positivas de integración social, y qué mejor que favoreciendo su ocupación positiva del tiempo libre integrándoles en estas competiciones.

- Diseñar, Organizar y Ejecutar un Proyecto ideado por el propio Grupo.

Se trata de que el propio grupo ponga en marcha un Proyecto que ellos mismos se hayan propuesto alcanzar.

### 3 BIBLIOGRAFÍA

- **Díaz Aguado, M.J. (1995).** “*La Prevención de la Violencia en Jóvenes*”, Jornadas de Reflexión sobre la Juventud ante la Violencia Urbana, Ministerio de Justicia e Interior y Ministerio de Asuntos Sociales.
- **Figley, G. (1984).** “Moral Education Through Physical Education”, *QUEST*, 36 (1), 89-101p.
- **Gutiérrez, M. (1997).** “Los Valores Sociales y el Deporte”, *Actualidad Docente, Confederación Española de Centros de Enseñanza*, nº 189, 46-48p.
- **Gutiérrez, M. (1995).** *Valores Sociales y Deporte. La Actividad Física y el Deporte como Transmisores de valores sociales y personales*, Madrid, Editorial Gymnos.
- **Hellison, D. (1995).** *Teaching Responsibility Through Physical Activity*, University of Illinois at Chicago, Human Kinetics.
- **Hellison, Donald (1993).** “*The Coaching Club. Teaching Responsibility to Inner-City Students*”, *JOPERD*, 64 (5), May-June, 66-70p.
- **Hellison, D. (1991).** “The Whole Person in Physical Education Scholarship: Toward Integration”, *QUEST*, 43, 307-318p.
- **Hellison, D. (1988)** “Cause of Death: Physical Education -A Sequel-”, *JOPERD*, 59 (4), 18-21p.

- **Hellison, D. (1978).** *Beyond Balls and Bats, Alineated (and Other) Youth in the Gym*, Washington, AAHPER Publications.
- **Hellison, D. (1973).** *Humanistic physical education*, N.J, Prentice-Hall, Englewood Cliffs
- **Kohlberg, L.; Levine, C. y Hewer, A. (1983).** *Moral Stages: A Current Formulation and a Response to Critics*, Editorial Karger.
- **McCann, R. y Peters, C. (1996).** “At Risk-Youth. The Phoenix Phenomenon”, *JOPERD*, 67 (2), 38-40p.
- **Savater, F. (1997).** *El Valor de Educar*, Barcelona, Editorial Ariel.
- **Savater, F. (1995).** *Etica para Amador*, Barcelona, Editorial Ariel.
- **Spencer, A. (1996).** “Ethics in Physical and Sport Education”, *JOPERD*, 67 (7), 37-39p.
- **Wandzilak, T. (1985).** “Values Development Through Physical Education and Athletics”, *QUEST*, 37 (2), 176-185p.