



**Universitat de les
Illes Balears**

Facultad de Educación

Memoria del Trabajo de Final de Grado

El deporte y la autoestima como factores de socialización e inclusión social

Joan Pere Roig Barceló

Grado en Educación Social

Año académico 2014-15

DNI del alumno: 78218526B

Trabajo tutelado por Bernat Sureda
Departamento de Pedagogía y didácticas específicas

El autor autoriza el acceso público a este Trabajo de Final de Grado.

Palabras clave del trabajo:
Deporte, autoestima, inclusión social, educación social & socialización

Índice

0.Índice.....	pág.2
1.Resumen.....	pág.4
2. Introducción y motivaciones.....	pág.4
3.La importancia del deporte.....	pág.5
4.Contextualización social con relación a la educación social y las prácticas deportivas.....	pág.9
5.Personalidad y deporte. Características personales típicas de los deportistas.....	pág.11
6.Inteligencia emocional y deporte.....	pág.13
7.La importancia de las emociones en el deporte.....	pág.14
8.Aspectos positivos y negativos que conlleva la práctica deportiva.....	pág.15
8.1.Aspectos positivos relacionados con la autoestima y el auto concepto físico.....	pág.15
8.2.Aspectos negativos relacionados con el burnout, el estrés y el choking.....	pág.18
9.Deporte y ciencias sociales.....	pág.22
10.Los colectivos en riesgo de exclusión social.....	pág.23
10.1.Aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar con personas en situación de vulnerabilidad.....	pág.25
11.Objetivos.....	pág.28
12.Metodología.....	pág.29
12.1.Herramientas utilizadas.....	pág.30
12.1.1.Cuestionarios.....	pág.30
12.1.2.Entrevista.....	pág.31
12.2.Dinámicas teóricas y prácticas.....	pág.32
12.2.1.Sesión teórica.....	pág.32
12.2.2.Sesión práctica.....	pág.32
13.Cronograma.....	pág.35
14.Evaluación.....	pág.36
15.Resultados obtenidos.....	pág.37

15.1.Cuestionario 1.....	pág.37
15.2.Cuestionario 2.....	pág.39
15.3.Entrevista.....	pág.41
15.4.Equipo terapéutico.....	pág.43
16.Conclusiones y valoración final.....	pág.43
17.Referencias bibliográficas.....	pág.45
Anexo 1.....	pág.47
Anexo 2.....	pág.54
Anexo 3.....	pág.55
Anexo 4.....	pág.56

1. Resumen

El presente documento recoge el trabajo teórico y práctico realizado con la finalidad de exponer la relación existente entre el deporte, la autoestima y la inclusión social. Para ello, inicialmente se ha realizado una búsqueda bibliográfica sobre los temas a tratar, para, de este modo, poder dar solidez a las argumentaciones aquí presentes. Por otro lado, aprovechando el Prácticum II del Grado en Educación Social de la Universidad de las Islas Baleares, se han llevado a cabo diversas dinámicas, relacionadas con el tema en cuestión, en la comunidad Terapéutica de Projecte Home Balears “Ses Sitjoles”, en la cual residen personas que han padecido o padecen problemas con las drogas, ya sea politoxicomanía (Programa Base) o alcohol (Ítaca).

Así pues, el trabajo realizado en Ses Sitjoles se ha basado en la información teórica previamente encontrada y seleccionada debidamente acerca del deporte, la autoestima y la inclusión, a partir de diversas fuentes bibliográficas. Una vez recopilada y analizada dicha información, se ha expuesto, en forma de seminario (dinámica teórica), a los integrantes de Ses Sitjoles. A su vez, también se ha desarrollado en la misma Comunidad Terapéutica una jornada deportiva (dinámica práctica), por tal de inculcar los valores que aporta el deporte y los beneficios físicos, psíquicos, sociales y a nivel de autoestima de este.

2. Introducción y motivaciones

Hoy en día, la mayoría de las personas somos conscientes de la importancia que tiene el deporte en nuestra sociedad, tanto a nivel físico como a nivel emocional. Así pues, se trata de una actividad que puede ser realizada libremente en casi cualquier espacio y contexto; con casi cualquier utensilio y material; y con casi cualquier sujeto o colectivo, con las adaptaciones pertinentes. Es decir, su versatilidad nos permite afirmar que, a partir de su práctica, las personas disponemos de una herramienta muy valiosa para poder fomentar las relaciones, el estado de salud y, en definitiva, la inclusión social.

Relacionado con el propio deporte, cabe tener en cuenta la importancia de la autoestima, la cual, en la mayoría de las ocasiones, tiende a aumentar considerablemente como consecuencia directa de la práctica de actividades físicas y deportivas, ya sea por motivos físicos, psíquicos y/o sociales. Además, las personas que poseen un adecuado nivel de autoestima tienden a vivir la vida con mayor satisfacción y menos preocupaciones banales, las cuales, normalmente, producen estrés, ansiedad y otros problemas en el ámbito de las emociones que pueden desembocar en situaciones de riesgo o

vulnerabilidad para las personas que las padecen.

De este modo, la idea de realizar un trabajo de análisis, reflexión e intervención relacionado con el deporte y la autoestima, tiene sus orígenes en mi pasado personal, ya que yo mismo tuve muchos problemas de autoestima en épocas anteriores, concretamente en mi adolescencia, los cuales me abocaron a sufrir un trastorno de la conducta alimentaria. Fueron tiempos muy difíciles, pero conseguí afrontarlos, con tiempo, paciencia y ayuda, y, sobre todo, gracias a la realización continua y regular de deporte, el cual me ayudó a aumentar, progresivamente, mi autoestima y mi propia inclusión con los demás.

En este caso concreto, debido a la realización de las prácticas socio-educativas presenciales en el Grado en Educación Social de la Universidad de las Islas Baleares en la asociación “Projecte Home Balears”, más concretamente en la Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles (Campos), se ha creído conveniente relacionar la información teórica recogida con diversas dinámicas de diversa índole para poder realizarlas con los propios usuarios y usuarias de esta Comunidad.

Así pues, con el objetivo de poder ofrecer al lector un mayor conocimiento del programa sobre el cual se va a orientar la parte práctica de este trabajo, es conveniente añadir, en forma de anexo, una breve descripción del Programa Base desarrollado en Ses Sitjoles (Anexo 1. Programa Base).

Para finalizar, sería importante añadir que con dicho trabajo se pretende demostrar que cualquier persona, aunque se encuentre en situación de vulnerabilidad extrema, como es el caso de los residentes en Ses Sitjoles, puede trabajar sus valores, actitudes y aptitudes con la finalidad de mejorar su salud, tanto física como psíquica, e incrementar así su inclusión en el medio en el que vive.

3. La importancia del deporte

Para empezar, podemos afirmar que el deporte y la realización de actividades físicas y deportivas tiene muchas repercusiones, normalmente positivas, en nuestras propias vidas, ya sea en el ámbito personal como en el ámbito social. De este modo, no es de extrañar que haya un gran número de deportistas que entienden el deporte como un “modo de ser”, como una manera de adquirir logros y necesidades personales, por lo cual, dicha actividad, ha pasado de ser un mero ejercicio físico saludable a ser un ritual social y lúdico casi de obligado cumplimiento (Cachán, 2014)

Igualmente, se puede afirmar que, a partir del deporte, son muchas las personas que incrementan su

socialización, y, consecuentemente, adquieren nuevas habilidades personales más adaptativas, mejorando las relaciones de tipo social y aprendiendo hábitos saludables y valores.

Además, teniendo en cuenta la salud, es muy importante matizar que la práctica regular de ejercicio físico puede minimizar los efectos fisiológicos de un estilo de vida sedentario y, a su vez, aumentar la esperanza de vida (Martín; Martínez & Ferro, 2012).

Por otro lado, siguiendo a Maza & Sánchez (2012), se podría afirmar que, hoy por hoy, *“el deporte es una herramienta reconocida no sólo como actividad física, psíquica, competitiva, sino también como actividad social, cultural y política. A la vez, su repertorio de funciones y de conexiones se ha ido igualmente ensanchando”*. Es decir, se trata de una actividad compleja y multicomponente, con influencia en varios ámbitos de la vida de los individuos.

De este modo, Maza & Sánchez (2012) añaden que todo lo expuesto en las líneas anteriores es consecuencia directa del hecho de que el deporte se ha convertido en un reflejo de la modernidad, ya que su importancia aumenta momentáneamente. Además, en este contexto, el sistema deportivo presenta unos elementos característicos únicos que lo convierten en un instrumento clave en los procesos de integración y reproducción social de todos los hombres y mujeres.

A continuación, siguiendo con lo ya expuesto, enumeraremos algunas de las características propias de la sociedad actual (Maza & Sánchez, 2012), las cuales se están reflejando actualmente en el deporte:

-“la heterogeneidad de las prácticas y la diversidad de estilos de practicarlas como reflejo de una sociedad orientada a la maximización del bienestar individual”.

-“la informalidad y la desburocratización a la hora de organizarse, lejos de las reglamentaciones institucionales y de los clubes deportivos”.

-“la recreación de la práctica al aire libre fuera de instalaciones convencionales, la búsqueda de nuevos espacios a conquistar como una filosofía general de muchas de estas prácticas”.

-“la conexión de muchas de estas prácticas con el desarrollo de una tecnología nueva y con una red productiva y comercial de extensión global”.

-"la personalización de las prácticas. El sistema deportivo acompaña el proceso de individualización institucionalizada".

Acompañando a tales características, otro aspecto clave a tener en cuenta relacionado con las nuevas funciones del deporte es su progresivo impacto en la construcción de las identidades personales, ya que este tiene la capacidad y el poder de acercar o alejar a las personas, dentro de unas sociedades cada vez más multiculturales.

De todos modos, existen algunos límites que no debemos pasar desapercibidos a la hora de hacer referencia a las actividades físicas y deportivas, ya que debemos ser conscientes de que el deporte, por sí solo, no cambia las situaciones de exclusión social, sino que requiere de un esfuerzo y una predisposición por parte de la persona que lo practica. A su vez, también es conveniente alejarse del deporte visto única y exclusivamente como una carrera deportiva o una competición, ya que se debe tener una visión más global y poder disfrutar de él, y más si hacemos referencia a individuos en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión.

En contrapartida, referente a sus múltiples beneficios, se podría añadir que hay deportistas a los que una práctica deportiva concreta les ha proporcionado un gran abanico de habilidades que le han resultado muy útiles para su vida posterior, sea en el ámbito que sea.

Aun así, si hacemos referencia al deporte como elemento de inclusión social, sería importante mencionar que las personas en riesgo de vulnerabilidad, es decir, las que históricamente han sufrido algún tipo de marginación y/o exclusión en alguna etapa de sus trayectorias vitales, deben intentar, con la práctica regular de actividades físicas y deportivas, fomentar la mejora de su calidad de vida, en la medida de lo posible, lo cual repercutirá en otros aspectos de sus vidas y le ayudará a aumentar su inclusión.

Llegados a este punto, debemos tener claro que los sujetos que podríamos denominar de riesgo, o, en todo caso, en riesgo de vulnerabilidad o en exclusión social, son todos aquellos que tienen que hacer frente a mayores problemas, normalmente derivados de una situación familiar desestructurada, una baja competencia académica, una baja percepción de auto-eficacia, una baja autoestima o unos problemas de conducta considerables, los cuales, en muchas ocasiones, son difíciles de gestionar y pueden evocar a la realización de conductas inadecuadas que pondrán en riesgo su salud, tanto física como mental.

Además, dichos problemas, como podrían ser el caso de la violencia doméstica o callejera, o el uso/consumo/abuso de drogas y alcohol, suele ser el resultado de un conjunto de variables que afectan a todos los sujetos inmersos en la sociedad actual, desde las familias acomodadas, hasta las familias sin apenas recursos, con lo cual es necesario planificar e implementar programas de intervención social que permitan a dichos sujetos desarrollar recursos cognitivos y psicológicos que les ayuden a interpretar lo que es bueno y lo que es malo para ellos, y, a partir de allí, actuar de acuerdo con estos criterios (Escartí; Gutiérrez; Pascual; Marín; Martínez & Chacón, 2006).

Sería importante añadir que el deporte, entendido como herramienta inclusiva, ofrece la oportunidad de potenciar valores y habilidades, además de favorecer la pertenencia a un grupo. Además, otros valores característicos que nos ofrece la participación y práctica deportiva podrían ser: el hecho de aprender a trabajar bajo presión, mejorar la resolución de problemas y conflictos, trabajar en grupo con orientación socialmente positiva, establecer metas a corto y largo plazo, demorar la recompensa, aprender a recibir y a beneficiarse del feedback de otros, etc.; habilidades que pueden transferirse a otras esferas de la vida, lo cual es otro punto a remarcar (Escartí; Gutiérrez; Pascual; Marín; Martínez & Chacón, 2006).

De este modo, se puede afirmar que el deporte tiene la capacidad de ayudar, en mayor o menor medida, y siempre que haya implicación del sujeto en cuestión, a abstraerse de los problemas cotidianos; además de fomentar el fortalecimiento de la afectividad, emotividad, control, percepción y cognición de las personas que lo practican. Aún así, cabe señalar que el deporte tiene la capacidad de crear un campo adecuado y sencillo para la auto superación, la cual no solo acarrea beneficios de índole psicológica, sino también social (Macías & González, 2012).

Por otra parte, si nos centramos en nuestra labor como educadores y educadoras sociales, sería conveniente destacar que si de verdad queremos que dichas actividades tengan unos parámetros y unas características que lo lleven hacia el camino de la inclusión, debemos fomentar un tipo de deporte que promocióne y garantice valores lúdicos, pedagógicos y, en menor medida, competitivos. Un deporte que favorezca la inclusión y mejore las relaciones sociales.

Siguiendo a Macías & González (2012), se ha elaborado una lista con algunas de las principales características que nos llevan a afirmar que el deporte es un claro elemento de inclusión social:

- Facilita la integración y la inclusión en el grupo y con el medio, además de desarrollar la sociabilidad.

-Enseña a trabajar en grupo y en equipo.

-Enseña a respetar adversarios, árbitros y reglas, decisiones, etc.; mostrando una transferencia a la vida real.

-Enseña a mostrar respeto en el comportamiento, tanto si sales victorioso como si sales derrotado.

Por todo ello, se hace indudable la afirmación de que el deporte promueve la inclusión social, ya que favorece y mejora las herramientas clave para la incorporación a la vida social cotidiana de las personas, en este caso, centrándonos en las que están en riesgo de exclusión o vulnerabilidad.

A modo de conclusión, una vez expuestas algunas de las características y datos que evidencian sobre la importancia del deporte a día de hoy, queremos remarcar que el mero hecho de realizar una actividad deportiva no cambia los problemas sociales que padecemos los individuos, aunque sí que puede ayudar a resistir algunos de los procesos de exclusión existentes en nuestra sociedad.

De este modo, y ya para concluir, se podría admitir que las actividades deportivas, con relación a los problemas de exclusión social, son especialmente útiles, aunque no infalibles, sobre todo cuando actúan como instrumento más que como fin, ya que el propio deporte puede reforzar (con colaboración y dedicación del sujeto interesado) los procesos de inclusión.

4. Contextualización social con relación a la educación social y las prácticas deportivas

Con la intención de dar un contenido más sólido a nuestro trabajo, se ha creído conveniente hacer una breve exposición del contexto social en el cual nos desarrollamos y relacionamos, debido a que nuestro día a día está experimentando de cada vez más transformaciones sociales y culturales en todos los ámbitos.

Así pues, actualmente, se puede afirmar que la sociedad es de cada vez más heterogénea, de modo que a las ya conocidas diferencias individuales, hay que añadir las nuevas culturas, razas y costumbres que están penetrando en nuestro país, lo cual está causando no pocos problemas de diversa índole.

Aun así, las causas de tales problemas no siempre son debidas a las personas en cuestión, sino que, por ejemplo, los entornos de pobreza y de desventaja social, así como la falta de los recursos mínimos para poder desarrollar una vida satisfactoria, son algunas de las principales fuentes de conflictos.

Además, siguiendo a Ruiz et al. (2006), cabe señalar que nos movemos en un clima de relación social en el que las intimidaciones, el maltrato, la xenofobia, la violencia o las drogas empiezan a ser algo demasiado común, tanto en zonas donde las necesidades y la pobreza pueden ser importantes, como en zonas en las que el nivel económico es medio o alto, lo cual incrementa la gravedad del problema y hace que sea necesario un enfoque global del mismo.

Ante dicha realidad, se hace imprescindible la labor del educador/a social como profesional que trabaja para fomentar la inclusión social de las personas, a partir de la intervención teórica y práctica, con el objetivo de tratar de evitar todos esos escenarios de abuso de poder, intimidación y amenazas, normalmente acompañados de agresiones, tanto físicas como verbales, las cuales tienen enormes consecuencias negativas desde el punto de vista de la adaptación individual, interpersonal y colectiva.

De este modo, el/la educador/a social debe potenciar los espacios idóneos para poder fomentar la reflexión, la expresión y el compartimento de los sentimientos y las emociones de las personas, centrándose, a ser posible, en las que presentan mayores rasgos de vulnerabilidad o exclusión, para que puedan aprender a gestionar sus diferencias de forma positiva y responsable ante sus propias acciones, a la vez que se fomenta el desarrollo de habilidades sociales de respeto hacia los demás.

Así pues, nuestra labor como profesionales del ámbito social, ante dichos contextos, no es otra que tratar de crear espacios para que las personas puedan compartir y cooperar, así como apoyar y reconocer al otro como una persona que merece ser respetada por lo que es, sin prejuicios, valoraciones ni etiquetas, con la intención de ofrecer oportunidades para aprender a decidir y reflexionar.

A modo de conclusión, la finalidad última del educador y educadora social sería fomentar el

desarrollo de la responsabilidad personal y social, lo cual, a su vez, puede favorecer otros muchos aprendizajes en los sujetos intervenidos.

5. Personalidad y deporte. Características personales típicas de los deportistas

En el siguiente apartado se pretende hacer un breve inciso en algunos de los aspectos más importantes relacionados con la personalidad y la práctica deportiva. Así pues, para empezar, sería necesario señalar que existe una cierta relación entre la personalidad y el deporte o la actividad física que se realiza, aunque todavía no se ha establecido una relación totalmente clara y precisa entre ambos aspectos. Por este motivo, se hace imprescindible que, tanto los psicólogos del deporte, como los entrenadores y preparadores físicos, entre otras personas implicadas en el mundo del deporte y en el contexto del deportista, tengan un total conocimiento de ciertas características psicológicas propias de cada sujeto, ya que solamente así podrán ayudarlo a alcanzar sus metas y apoyarlo en su totalidad.

Dicho conocimiento y análisis es de gran relevancia para poder entender mejor las respuestas que manifiestan algunos de los deportistas ante las diferentes situaciones relacionadas con el deporte, aunque también puede extrapolarse a su vida cotidiana. De este modo, se podrán potenciar las conductas adecuadas para cada individuo en cuestión, además de entrenar más notablemente algunas de las habilidades psicológicas específicas que les permitirán mejorar el rendimiento (Guillén & Gattás, 2004).

A modo de ejemplo, siguiendo a Guillén & Gattás (2004):

Maresh et al. (1991), al comparar un grupo de corredores y de no practicantes, encontraron que los deportistas se caracterizaban por ser más introvertidos, pensativos y mostrar unos niveles inferiores de rabia en relación con los no deportistas. Sin embargo, algunos de estos resultados contrastan con los de Cox (1994) que indica que los deportistas son, en general, más extrovertidos y también menos ansiosos que los no deportistas.

En esta misma línea, Morgan y Costill (1996) también han comparado corredores con no deportistas, identificando que los deportistas poseen un mejor perfil iceberg, es

decir, presentan menores índices de tensión, depresión, rabia, fatiga y confusión mental, al tiempo que un mayor índice de vigor, que los no deportistas.

Complementando lo anteriormente expuesto, Dobosz y Beaty (1999) señalan que los deportistas poseen una mayor habilidad de liderazgo que los no deportistas.

En otro trabajo más reciente Guillén y Sánchez Luján (2003), en el que se atendió al auto concepto de jóvenes deportistas y no deportistas, se hallando diferencias en lo que se refiere al auto concepto emocional y al académico a favor de los deportistas, ya que los mismos presentaban valores más altos en estas variables.

Por su parte, Fontaine y Shaw (1995), en una investigación sobre la auto-eficacia y el optimismo en la adherencia al ejercicio, señalan que los individuos que se adhieren al ejercicio comparados con aquellos que abandonan no señalan diferencias en el optimismo, pero si en auto-eficacia.

Desde una perspectiva semejante, Kavussanu y McAuley (1995) señalaron que los individuos físicamente activos eran más optimista y menos pesimista que los no activos al tiempo que presentaban una mayor auto-eficacia física y menor ansiedad.

Así para Pedersen (1997), los deportistas se diferencian de las deportistas por ser más activos, presentar índices mayores de agresividad, ser más competitivos y controlados. Por su parte, las deportistas se muestran como más organizadas y orientadas hacia un objetivo predeterminado.

De este modo, según la documentación aquí expuesta, se puede observar que el hecho de realizar alguna actividad deportiva supone beneficios en la mayoría de ocasiones, en este caso en los aspectos relacionados con la personalidad del individuo, ya que estos presentan niveles más adaptados y positivos en casi todas las categorías señaladas anteriormente, como por ejemplo: menores niveles de ansiedad, rabia, tensión, depresión, fatiga o confusión mental; acompañados de mayores dosis de vigor, capacidad de liderazgo, optimismo y autoestima, en general.

También se aprecian diferencias según el sexo del individuo, siendo los sujetos masculinos más activos, agresivos y competitivos, mientras que los sujetos femeninos son más organizados hacia el logro de sus propios objetivos.

Así pues, a modo de conclusión, después de haber realizado un breve análisis documental sobre dicha realidad, podemos afirmar que, gracias a los resultados obtenidos, se pueden apreciar diferencias en determinados aspectos de la personalidad entre deportistas y no deportistas, ya sean hombres o mujeres.

6. Inteligencia emocional y deporte

Para poder disponer de una visión más global sobre algunos de los componentes clave de la personalidad, imprescindibles para la inclusión social, se ha creído conveniente establecer una breve exposición sobre la relación existente entre la inteligencia emocional y la inclusión social.

Inicialmente, siguiendo a González et al. (2014), se puede afirmar que la inteligencia emocional hace referencia a la capacidad de las personas para integrar eficazmente aspectos cognitivos y emocionales, de modo que podríamos considerar que se trata de un elemento a tener en cuenta a la hora de evaluar las posibilidades de inclusión social real de cada individuo.

Siguiendo con la inteligencia emocional, el propio González et al. (2014) añade que las investigaciones realizadas en los últimos años han evidenciado que ser emocionalmente inteligente supone importantes beneficios en diferentes áreas del funcionamiento humano, ya que esta actúa como factor protector relacionado con mayores niveles de bienestar emocional y ajuste psicológico, además de contribuir a una mayor salud mental y, en definitiva, niveles superiores de satisfacción vital y autoestima.

De este modo, podemos argumentar que una adecuada inteligencia emocional es imprescindible para el desarrollo óptimo de los individuos, añadiendo que las personas emocionalmente inteligentes suelen ser más optimistas, flexibles, realistas y eficaces a la hora de resolver sus problemas y afrontar el estrés sin llegar a perder el control (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

Aun así, cabría matizar, siguiendo a Ruiz et al. (2006), que la inteligencia emocional no ha sido una de las prioridades de la acción educativa, lo cual es digno de ser criticado, ya que se trata de un elemento de gran relevancia para el desarrollo social, además de su potencial para capacitar a las personas en el incremento de la empatía, las manifestaciones de cariño y apoyo, la colaboración en las tareas, entre otros.

A modo de conclusión, se propone establecer una fundamentación teórica más sólida sobre la inteligencia emocional dentro del ámbito deportivo, porque aunque se hayan realizado estudios sobre dicho constructo, sigue sin haber la documentación teórica suficiente para enfocarlo con efectividad (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

7. La importancia de las emociones en el deporte

A sabiendas de que el deporte y su práctica son capaces de generar muchas emociones en las personas que lo practican, ya sean estas positivas o negativas, cabe tener en cuenta, siguiendo a González et al. (2014), que uno de los mayores riesgos que padecen los deportistas y personas que practican deporte de forma regular es que atienden excesivamente a sus estados emocionales sin la claridad y la reparación adecuada, lo cual puede desarrollar una espiral emocional negativa que altere el estado de ánimo del sujeto en cuestión, además de influir en su entorno más cercano.

Por este motivo, se hace imprescindible que las personas, deportistas en este caso, entrenen su claridad emocional, para así poder identificar más fácilmente sus propias emociones durante situaciones de estrés, y, a su vez, sean capaces de pasar menos tiempo atendiendo a sus reacciones emocionales, lo cual les permitirá mantener sus pensamientos en otras tareas o llevar a cabo estrategias de afrontamiento más adaptativas (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

Por otro lado, cabe destacar que, en muchas ocasiones, se hace necesario un buen trabajo psicológico con el atleta, el cual debe abordar la frustración y los sentimientos de tristeza que puedan ser manifestados, tanto directa como indirectamente, con el objetivo de realizar un análisis de sus metas deportivas a corto y largo plazo para, de este modo, adecuar su nivel real a los diferentes objetivos y poder así llegar a conseguirlos.

La consecución de dichas metas permitirá reducir la frustración, generando un sentimiento de valía personal, lo cual, a su vez, incrementará la posibilidad de conseguir un cambio de actitud positiva que podría reducir la sensación de tristeza y aumentar la autoestima del sujeto en cuestión.

A modo de conclusión, siguiendo con González et al. (2014), cabe afirmar que los deportistas que son capaces de regular sus estados emocionales (interrumpir estados emocionales negativos y prolongar los positivos), son los que exhiben mejores niveles de rendimiento.

8. Aspectos positivos y negativos que conlleva la práctica deportiva

A continuación, se van a exponer algunos de los aspectos más positivos y, en contrapartida, más negativos, derivados de las prácticas deportivas, haciendo especial énfasis en atletas de un nivel contrastado, aunque esto no nos hace olvidar que cualquier persona puede conseguir, o padecer, este tipo de circunstancias, sobretodo las que ya se encuentran en circunstancias que presentan factores de riesgo.

8.1. Aspectos positivos relacionados con la autoestima y el auto concepto físico

Hoy por hoy, todos conocemos la gran cantidad de beneficios y aspectos positivos que tiene la práctica regular de alguna actividad física, tanto a nivel psicológico como físico o social. Así pues, en lo referente a los aspectos psicológicos, cabe señalar que diversas investigaciones han concluido, siguiendo a Molina-García; Castillo & Pablos (2007), que el hecho de practicar deporte afecta, positivamente, a los estados de ánimo, ansiedad y depresión, además de a la autoestima y al funcionamiento cognitivo.

En lo referente a la autoestima, cabe señalar que esta es, según Rosenberg (1965); citado en Molina-García; Castillo & Pablos (2007): *“la manifestación de la actitud global (favorable o no) que una persona posee en relación a su importancia y valía”*. Aun así, es necesario admitir, siguiendo con las investigaciones que se han ido realizado estos últimos años sobre esta temática, que aun no se ha adoptado un consenso sobre la influencia directa de la autoestima sobre el propio deporte. En contrapartida, cabe admitir que se han realizado investigaciones que informan que la autoestima mejora mediante la realización de actividades físicas y deportivas practicadas de forma regular (Molina-García; Castillo & Pablos, 2007).

De este modo, siguiendo con la autoestima, sería interesante señalar que *“la autoestima es una variable de personalidad referida al grado con que una persona se valora a sí misma”* (Rosenberg, 1965; citado en Molina et al., 2014), habiéndose relacionado de forma positiva con la salud física y psicológica.

Aun así, aunque en la actualidad ya exista una amplia evidencia sobre la influencia favorable de la autoestima en el rendimiento, sea del tipo que sea, llama la atención el hecho de que esta variable apenas se haya investigado en relación con el rendimiento deportivo de forma específica.

Como ya se ha ido mencionando anteriormente, se puede admitir que la autoestima tiende a facilitar el rendimiento deportivo, de modo que los individuos con una autoestima elevada podrán percibir, en la mayoría de ocasiones, la competición deportiva como un reto, con más exigencia, lo cual, consecuentemente, mejorará su rendimiento en el deporte practicado; mientras tanto, por otro lado, los participantes con una autoestima más baja percibirán el deporte como una situación amenazante, que perturbará su rendimiento deportivo, tanto a corto como a largo plazo (Molina; Choro; Valiente & Sandín, 2014).

Continuando con Molina et al. (2014), se podría afirmar que tanto el miedo a la evaluación negativa como la sensibilidad a la ansiedad parecen influir de forma significativa en el rendimiento deportivo, con lo cual deberían ser tenidas en cuenta si se desea maximizar dicho rendimiento en los sujetos implicados.

Por otro lado, al hacer referencia al auto concepto físico, es decir, la percepción física que tiene cada sujeto sobre sí mismo, sería necesario admitir que el deporte influye muy directamente en él. Aun así, aunque aquí hagamos referencia al auto concepto físico, no debemos olvidar el auto concepto emocional, el cual también es muy importante, a la vez que influyente en los procesos de socialización e inclusión social.

Siguiendo con el auto concepto físico, cabe tener en cuenta que uno de los atributos más relacionado con este es la percepción que tiene cada sujeto de su propia imagen corporal. De este modo, debido a la relación existente entre dicha percepción y la autoestima en general, se ha observado que la mayoría de personas que tienen una autoestima elevada tienden a cuidar su organismo y su estado de salud, ya sea alimentándose adecuadamente o practicando algún tipo de deporte o actividad, lo cual, a su vez, mejora el auto concepto físico.

Siguiendo con lo expuesto en el apartado anterior, se podría afirmar que las personas con baja autoestima suelen realizar comportamientos de riesgo para su salud, mientras que aquellos con alta autoestima tienden a llevar a cabo conductas mucho más saludables y adaptativas, a la vez que se sienten más seguras de sí mismas y del aspecto que muestran (Espinoza; Rodríguez; Gálvez; Vargas & Yáñez), 2011).

Ante tales afirmaciones, podríamos enunciar que el hecho de llevar a la práctica un estilo de vida saludable, basado en una alimentación equilibrada y adecuada; evitando el consumo de alcohol,

tabaco, u otras sustancias adictivas; abandonando posibles conductas de riesgo; y realizando algún tipo de actividad física de manera habitual, es un claro indicador de bienestar personal, el cual constituirán un buen nivel de auto concepto y autoestima, como ya se había comentado anteriormente.

Aun así, siguiendo a Espinoza et al. (2011), cabría tener en cuenta que tanto la autoestima como el auto concepto físico están enormemente influenciados por la edad, el género y la práctica físico-deportiva que realiza un individuo en concreto, destacando que dicha práctica es el indicador que predice con mayores niveles positivos la obtención de una autoestima elevada, lo cual confirma que las personas que hacen deporte tienen un auto concepto físico más positivo que las personas que no lo practican.

Ante todo lo expuesto, como educadores y educadoras sociales inmersos en una sociedad donde los hábitos o estilos de vida de los individuos son considerados como elementos condicionantes de su desarrollo, bienestar y calidad de vida, deberíamos evitar, en la medida de lo posible, los estilos de vida sedentarios, tan comunes a día de hoy, los cuales resultan perjudiciales para la salud, tanto física como mental.

Otro aspecto a tener en cuenta es el hecho que demuestra que las investigaciones realizadas desde el área de la Educación Física ya nos indican que cuando se practica ejercicio de forma regular se produce una mejora del auto concepto y la autoestima (Montaner; Llana; Moreno; Benedicto & Domínguez, 2005). Por lo tanto, cabe señalar que las personas físicamente activas suelen ser más optimistas y menos pesimistas que las personas sedentarias o inactivas, lo cual nos demuestra que a mayor actividad física, mayores beneficios físicos, psicológicos y personales.

Por otro lado, centrándonos ahora en las teorías del humanismo, cabe mencionar que estas ya consideraban el potencial del ser humano para poder tomar el control de su propia vida y evitar así la manipulación a la que puede verse sometido por un ambiente inadecuado y conflictivo; con lo cual, siguiendo esta misma línea de pensamiento, Ruíz et al., (2006) afirman que una de las principales características de la actividad deportiva en general es su posibilidad de influencia en otras dimensiones del sujeto, las cuales, de un modo u otro, pueden mejorar como consecuencia directa de la práctica prolongada y constante de actividades pro sociales (en este caso el deporte), las cuales fomenten la inclusión.

Para finalizar, solamente sería necesario reafirmar el potencial que las actividades físicas y

deportivas tienen para el desarrollo de las habilidades personales y sociales de los sujetos, en general, y de los que están en situaciones de vulnerabilidad, en particular, ya que dichas actividades se convierten en un vehículo para el desarrollo de las habilidades sociales y emocionales, con lo que se consigue activar progresivamente la inteligencia emocional.

8.2. Aspectos negativos relacionados con el burnout, el estrés y el “choking”

A continuación, siguiendo con los aspectos involucrados en la realización de las actividades físicas y deportivas, vamos a hacer referencia a algunos de los más negativos, centrándonos principalmente en el ámbito cognitivo y emocional. Así pues, aunque se expongan casos extremos, nunca debemos descuidarnos ante la posibilidad de sufrir, por culpa del deporte, alguno de los siguientes síntomas.

Para empezar, debemos tener en cuenta el burnout, el cual, refiriéndonos específicamente al ámbito del deporte y de la actividad física, *“es un fenómeno multidimensional y multicausal, que como síndrome psicológico se caracteriza fundamentalmente por el cansancio emocional y físico, la disminución de logros y la devaluación deportiva* (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

De este modo, se podría admitir que, en la mayoría de ocasiones, dicho fenómeno está altamente influenciado por el estrés, consecuencia directa del sobre-entrenamiento, la sobre exigencia, el estancamiento, u otros motivos de carácter físico o emocional tales como el deterioro en las relaciones interpersonales, la falta de apoyo familiar y el desarrollo de una autoconfianza y auto concepto negativo.

Además, cabe añadir que los estudios sobre el burnout afirman que no todas las variables personales ejercen la misma influencia en todo el proceso de desgaste individual, lo cual nos obliga a analizar las variables específicas de cada sujeto que puedan ser potencialmente antecedentes del problema, con el objetivo de evitar la aparición del mismo o, en todo caso, minimizarlo (González; Ros; Jiménez & Garcés de los Fayos, 2014).

En lo referente al estrés, se podría señalar que este ha sido uno de los problemas al que más atención se le ha dado, en relación con el ámbito deportivo, principalmente debido a su incidencia sobre el rendimiento del propio atleta (Pedrosa, Suárez-Álvarez & García-Cueto, 2012).

De este modo, siguiendo en el contexto deportivo, se puede afirmar que una situación se califica

como estresante cuando genera alteraciones somáticas o psicológicas en el/la deportista, como por ejemplo: una reducción de la concentración durante dicha práctica, además de un aumento de ansiedad o de un incremento de la tensión muscular, lo cual puede condicionar el desarrollo de la actividad realizada.

Por todo ello, si tenemos en cuenta lo expuesto en las líneas anteriores, es obvio que debemos intentar mantener un nivel de estrés adecuado, ya sea para poder incrementar la consecución de buenos resultados, ya sea para evitar trastornos físicos y psicológicos en los sujetos que practican deporte, en este caso.

De hecho, a nivel psicológico, diferentes investigaciones han demostrado la alta influencia que el estrés ejerce sobre múltiples variables, entre las que destaca el efecto que éste presenta sobre la autoestima, la ansiedad y la percepción del esquema corporal o auto-imagen como algunas de las más estudiadas (Pedrosa, Suárez-Álvarez & García-Cueto, 2012).

Por otro lado, relacionándolo con el estrés, cabe tener en cuenta la percepción del esquema corporal, entendida como la imagen que una persona tiene sobre su propio cuerpo. Dicha variable influye a la persona a la hora de enfrentarse a situaciones que le pueden suponer un estrés adicional.

De este modo, parece confirmarse que existe una relación directa entre la percepción negativa del esquema corporal y un elevado nivel de estrés, a la vez que se observa que el hecho de percibir una situación como estresante puede generar una sensación de falta de capacidades para afrontarla, afectando negativamente a la percepción del esquema corporal.

Así pues, siguiendo con lo ya expuesto, queda claro que una persona deportista con una percepción negativa de sí misma no se sentirá completamente capacitada para afrontar una exigencia externa. En cambio, si esta persona está satisfecha con su esquema corporal rendirá más y tendrá mayores resultados, no tanto a nivel físico, ya que esto ya depende de cada competición/competidor, pero si a nivel mental.

Además, teniendo en cuenta la relación existente entre el estrés y la ansiedad, la autoestima y la percepción del esquema corporal, se hace necesario considerar que unos niveles de estrés muy elevados pueden generar mayor ansiedad, acompañados de una percepción del esquema corporal negativa, así como de una baja autoestima, lo cual genera un círculo vicioso difícil de eliminar

(Pedrosa, Suárez-Álvarez & García-Cueto, 2012).

A la hora de intervenir sobre estas personas que padecen un desajuste debido a la influencia de los factores anteriormente expuestos (estrés, ansiedad, baja autoestima y percepción del esquema corporal negativa), sería interesante conocer sobre qué aspectos es necesaria la intervención psicológica inmediata, con el objetivo de reducirlos o paliarlos, para así poder incrementar su bienestar psicológico y social.

Para finalizar con el estrés, es importante añadir que los y las deportistas que realizan una menor auto-valoración de sus capacidades son aquellos que presentan unos niveles de estrés más elevados, lo cual les perjudica a nivel deportivo y, sobretodo, a nivel personal, ya que el sufrimiento de altos niveles de estrés puede producir consecuencias físicas y psicológicas que se deben intentar evitar, o, al menos, minimizar, debido a sus enormes repercusiones. Además, cabe señalar que dichas consecuencias no tienen sus efectos únicamente en el contexto deportivo, sino que también inciden en el ámbito social y familiar del propio sujeto, lo cual incrementa el problema a todos los ámbitos de su vida.

Finalmente, otro aspecto o consecuencia negativa a considerar es el “choking”, para muchos un concepto desconocido; el cual se basa en la posible caída del rendimiento deportivo asociado a la presión psicológica, mayoritariamente causada por el miedo a la evaluación negativa que actúa como moduladora del deterioro del rendimiento deportivo.

De este modo, los deportistas con un elevado nivel de miedo a la evaluación negativa suelen experimentar una caída significativa de su rendimiento deportivo, mientras que los deportistas con una autoestima elevada pueden, incluso, mejorar dicho rendimiento.

Así pues, a sabiendas que el rendimiento deportivo es un factor altamente importante en la mayoría de situaciones en las que se lleva a cabo algún tipo de actividad deportiva, se debe prestar especial atención a dicha variable, ya que, tanto en el deporte de alto rendimiento como en el deporte a nivel educativo, la efectividad personal por parte del sujeto que la práctica es indispensable si se quiere obtener algún tipo de beneficio personal.

Además, según Molina et al. (2014), no cabe despreciar que el rendimiento deportivo puede estar determinado por diversas variables psicológicas, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, la autoestima, o el miedo a la evaluación social,

por lo que se hace muy interesante el hecho de poder conocer que papel pueden desempeñar cada unas de estas variables para así poder optimizar el rendimiento en el deporte, sea este del tipo que sea (competitivo o educativo).

Por otro lado, referente al “choking”, también cabe puntualizar que, aunque en el campo de la psicología del deporte se han utilizado los conceptos de estrés y ansiedad, cuando se trata de competiciones deportivas donde se busca obtener un rendimiento óptimo, se ha propuesto como más relevante el concepto de “presión psicológica deportiva” que, aunque puede incluir aspectos de los conceptos anteriores, puede aplicarse de forma más específica en el ámbito deportivo (Molina et al., 2014).

En este sentido, Baumeister (1984); citado en Molina et al. (2014), definió la asfixia bajo presión como una expresión metafórica usada para describir la ocurrencia de una reducción del rendimiento deportivo a pesar de los esfuerzos del individuo por conseguir un rendimiento superior. La presión se ha definido como un factor o combinación de factores que incrementan la demanda de la situación (mayor importancia por conseguir un elevado rendimiento). El choking se refiere a la reducción del rendimiento bajo las situaciones de presión. El “ahogamiento” o asfixia bajo presión se ha asociado generalmente al ámbito de la competición deportiva, ya que la competición constituye en sí misma una forma de presión, la cual suele asociarse a incrementos significativos de los niveles de activación (Baumeister, 1984).

Posteriormente, Hall (2002); citado en Molina et al. (2014), redefinió el choking como una elevación en los niveles de ansiedad y activación bajo presión percibida, que conduce a un deterioro crítico en la ejecución habitual del rendimiento.

Así pues, a partir de lo ya expuesto anteriormente se podría afirmar que una elevada presión psicológica tiende a reducir el rendimiento deportivo, a la vez que el propio miedo a la evaluación negativa es una variable estrechamente relacionada con la sensibilidad a la ansiedad, las cuales pueden deteriorar al deportista, tanto física como psicológicamente.

A modo de conclusión, se podría agregar que el miedo a la evaluación negativa induce al estrés, el cual, consecuentemente, incrementa el burnout en el propio deportista. Aun así, no existe una relación directa entre tales variables, aunque sí que suelen presentarse de manera conjunta, en mayor o menor medida. Por este motivo, nosotros, como educadores y educadoras sociales,

debemos intentar prevenirlas o minimizarlas.

9. Deporte y ciencias sociales

Para empezar, siguiendo a Moscoso & Muñoz (2012), sería interesante mencionar que el deporte, ya desde sus inicios, ha sido objeto de las ciencias sociales. Aun así, cabe comentar que existen muchos tipos de deportes y prácticas deportivas, con diferentes funciones y finalidades, objetivos y metas, ya que la sociedad es igualmente diversa, como diversas son sus situaciones sociales.

En este caso en concreto, vamos a hacer referencia al deporte como herramienta para la inclusión y la cohesión social de los individuos, para lograr así sociedades más integradas e igualitarias. Así pues, en un mundo en el cual todos los ciudadanos deberíamos tener acceso libre al deporte, nosotros/as, como educadores/as sociales, debemos abordar las necesidades específicas de los grupos minoritarios y desfavorecidos, en riesgo de exclusión, para poner a su disposición tales prácticas y oportunidades.

De este modo, cabe puntualizar que las actividades deportivas que contribuyen a la cohesión e inclusión de los grupos más vulnerables pueden ser consideradas servicios sociales de interés general, con lo cual no debemos desaprovecharlas, ya que contribuyen a la socialización y a la adquisición de valores sociales como el respeto, la tolerancia o el juego limpio, por poner algunos ejemplos.

Aun así, sería importante tener en cuenta, siguiendo los trabajos elaborados por García & Jordi (2012), que la democracia y el deporte están mucho más alejados de lo que supuestamente se nos deja entender, ya que, aunque en la actualidad el deporte ya no sea un asunto exclusivo de personas con poder y élites adineradas, no puede obviarse la presencia de clases, ya sea en los usos como en las prácticas deportivas.

Ante dicha realidad, hay que añadir la clara clasificación y segmentación de deportes, espacios y usuarios que lo practican, principalmente según las posibilidades socio-económicas de cada sujeto en cuestión, lo cual nos aleja de la democratización supuestamente promocionada.

Actualmente, el deporte se está convirtiendo en un negocio, en el cual podemos destacar la diversificación de prácticas, la progresiva mecanización y robotización, la globalización de las

actividades y las aficiones, una significativa expansión mediática y una extendida preocupación por la imagen corporal (García & Jordi, 2012).

Siguiendo en esta misma línea, podemos admitir que estamos dejando de lado una de las características principales que debería presentar el deporte en todas sus vertientes: generar un contexto de inclusión social, sin desigualdades.

Otro aspecto a tener en cuenta al referirnos al deporte y a su potencial inclusivo es que la deportividad suele ser considerada un valor positivo en sí misma, la cual está asociada a muchos otros valores pro sociales, como podrían ser el caso de la tenacidad, el esfuerzo, el coraje, la constancia, la iniciativa, la disciplina, la auto superación, la autorregulación, etc. Por el contrario, se deberían evitar otro tipo de conceptos y actitudes basadas en la competitividad, la agresividad, el oportunismo, la astucia, la hipocresía, la dureza, el estoicismo, la frivolidad, el materialismo, entre otros.

Para ir concluyendo, sería interesante señalar que, en una época donde se extiende la percepción de la vulnerabilidad, debido, en mayor medida, a la crisis económica, la incompreensión hacia las personas con dificultades, en riesgo de caer en la exclusión social, va en aumento, lo cual nos lleva a menores oportunidades para ellos y ellas, generando así mayor rechazo y exclusión.

Este hecho nos recuerda que cualquiera de nosotros, ante unas determinadas circunstancias o hechos puntuales, podemos llegar a este estado de vulnerabilidad, con lo cual, el hecho de pensar en la actividad física y deportiva como un recurso socioeducativo no debe ser, bajo ningún concepto, exclusivista ni banalizar tal situación, sino que siempre se debe tener presente la enorme complejidad que la intervención social requiere, y más al trabajar con este tipos de colectivos con mayores límites y menores oportunidades. Igualmente, sería necesario un esfuerzo para poder revertir la imagen estigmatizada de aquellos colectivos situados en las más graves situaciones de exclusión y marginalidad, lo cual, hoy en día, es todo un reto.

10. Los colectivos en riesgo de exclusión social

Para empezar, deberíamos preguntarnos: *¿Quiénes son los colectivos en riesgo de exclusión social?*

Responder esta pregunta es demasiado difícil, por no decir imposible, ya que la realidad social actual es demasiado compleja, multidimensional, heterogénea y cambiante como para ser definida

en una sola respuesta, clara y comprensible.

Aun así, cabe señalar, siguiendo a García & Jordi (2012), que los colectivos en riesgo de exclusión social¹, hasta hace pocos años, eran considerados un grupo compacto de personas que seguían unos patrones comunes, como por ejemplo: permanecer al género masculino, tener una edad en torno a los 40 años, no disponer de recursos económicos ni de trabajo, con problemas con el alcohol u otras adicciones, con trastornos de salud mental, con una muy mala higiene, con comportamientos poco decorosos y conflictivos, además de toda una serie de etiquetas como vagos, maleantes, ociosos, locos, gente de mal vivir, etc. De este modo, se puede afirmar que el perfil tradicional estaba lleno de prejuicios e incorrecciones, ya que en la actualidad, debido al dinamismo y la heterogeneidad ya comentados anteriormente, cualquier persona puede caer en una situación de exclusión social extrema, ya sea puntual o permanentemente, sin importar su sexo, edad, recursos u otras variables personales o sociales.

Haciendo referencia al tema de la exclusión, lo más común a la hora de intervenir con personas que tienen unas condiciones de vida bastante precarias, no es precisamente fomentar su inclusión social a través del deporte, sino que sería primordial centrarnos en lo esencial, como por ejemplo los aspectos de la salud individual de estos sujetos, es decir, cubrir sus necesidades básicas. Aun así, al indagar un poco, nos damos cuenta de que todo esto está estrechamente relacionado, ya que el hecho de tener la oportunidad de participar en actividades (en este caso físicas y deportivas) fomentará la propia realización personal del individuo, además de potencial el disfrute, el esparcimiento y el acercamiento a un contexto de relaciones más allá de la exclusión social extrema.

Así pues, el deporte, en este caso, debe ser concebido como una forma de participación social que tiene la potencialidad de alejar, aunque sea momentáneamente, al sujeto de su precariedad, del aislamiento social, del abandono psico-corporal y social, del abatimiento, del desengaño, de la desesperanza, de los hábitos poco saludables, etc., para poder participar en actividades lúdicas, recreativas y creativas, a la vez que se relacionan con el resto de los ciudadanos.

Centrándonos en el caso de las personas drogodependientes, cabría matizar que, al ser una situación tan multidimensional y con orígenes muy dispares, hay que tener en cuenta que tales personas se enfrentan a su proceso cargado de retos y dificultades, lo cual puede llevar a una situación de bloqueo e inseguridad, debido a que existen demasiados factores de carácter estructural que tienen especial relevancia y que el sujeto, sin un proceso ni un trabajo personal adecuado, poco puede

¹ En la obra original de García & Jordi (2012) se usa el término “gente de la calle”.

hacer ante ellos.

Seguendo a García & Jordi (2012), podríamos señalar que los educadores y educadoras sociales deberían actuar a favor de las actividades físico-deportivas, utilizadas como herramientas para el fomento de la salud física y mental, ya que estas emiten unos valores, hábitos e identidades dignos de valoración. En este sentido, se cree que unas actividades como las deportivas, siempre que sean adaptadas y bien organizadas, pueden suponer un aliciente, una pauta que apoye un proceso de superación para todas esas personas que se encuentran en una situación social desfavorecida.

Ante dicha realidad, sería conveniente que estas personas se pudieran relacionar en un entorno de encuentro con otras personas en similares circunstancias y, sobretodo, con otras personas ajenas a la exclusión, como por ejemplo terapeutas y voluntarios (en el caso de que trabajemos en un recurso socioeducativo). Además, de este modo, dichas personas podrán tener el contacto con los especialistas y los profesionales del sector social desde un ambiente más dinámico y de confianza.

García & Jordi (2012) afirman que los ejemplos y aspectos que se pueden trabajar en este tipo de actividades son innumerables, aunque su mayor potencialidad se basa en las altas tasas de participación que suelen adquirir dichas prácticas.

Otra ventaja a tener en cuenta es que el deporte, siempre que sea más lúdico que competitivo, puede suponer un espacio de superación personal en el cual se pueden liberar tensiones y sentirse más auto realizado.

Para finalizar, a partir de todo lo expuesto en este apartado, referente a como trabajar con colectivos en vulnerabilidad o riesgo de exclusión social, se ha creído conveniente seguir con algunos de los aspectos más concretos a tener en cuenta a la hora de planificar y desarrollar intervenciones socio-educativas.

10.1 Aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar con personas en situación de vulnerabilidad

Al tener que trabajar con personas en situación de vulnerabilidad o en riesgo de exclusión social, como educadores y educadoras sociales, debemos tener en cuenta que no podemos contentarnos únicamente en realizar simples programas de actividades físicas y deportivas que básicamente se centren en las habilidades y en la condición física, sino que debemos ir más allá y abordar otros

aspectos más complejos, como podrían ser las actitudes, las aptitudes, los comportamientos en general y las relaciones.

Por otro lado, también debemos ser conscientes de que no podemos intervenir desde la imposición ni el autoritarismo, ya que, como profesionales de lo social, debemos fomentar la toma de decisiones conjunta y compartida, mediante la cooperación de todas las partes implicadas. Solo así, ofreciendo el mismo protagonismo a cada uno de los sujetos partícipes en la intervención, se podrán reconocer las fortalezas y los valores de todos los participantes, a la vez que se fomenta la diversidad. Es decir, todos somos iguales más allá del color, el sexo, el origen, el rol o el talento que poseamos.

Con todo esto, vamos a reafirmar la importancia del deporte en la rehabilitación social, así como su influencia sobre la salud física, psíquica y emocional, ya comentados anteriormente. De este modo, si utilizamos los medios y los recursos adecuados, el propio deporte puede favorecer la inclusión social de las personas que se encuentran en situación de vulnerabilidad, a partir del cambio de actitudes y valores personales, siempre acompañados de la mejora de la autoestima.

A continuación, se ha creído conveniente exponer, a partir del trabajo de Moscoso et. Al (2012), algunos de los aspectos más relevantes en la relación existente entre personas en situación de vulnerabilidad y deporte, adaptado, en este caso, al de personas drogodependientes.

Así pues, para empezar con Moscoso et al. (2012), sería imprescindible hacer referencia a la socialización y a la rehabilitación social, las cuales, a partir del deporte y su práctica rutinaria, pueden facilitar la estructuración de la vida de los sujetos, además de ayudarles a canalizar su agresividad. De este modo, les resultará mucho más sencillo inhibir de un modo eficaz sus conductas más agresivas, a la vez que pueden incrementar su adaptación a las reglas y normas del juego, siempre en un contexto y espacio determinados.

En este sentido, según Moscoso et al. (2012):

Podemos decir que en el deporte encontramos un proceso de “racionalización de la violencia” en el que es posible realizar una re-adaptación funcional de las conductas

agresivas de algunos de sus practicantes. Estas conductas agresivas, que se reconducen mediante la práctica del deporte, pueden acabar siendo instrumentales y dotar al practicante de otros muchos beneficios, además de la contención física y emocional. Mismamente, por medio de ese juego de roles se establecen relaciones sociales con los compañeros, de lo que se desprende un efecto multiplicador para su integración en cualquier otra esfera social o personal. Estos roles implican unas habilidades sociales que contrastan con las habilidades sociales, más bien individualistas y orientadas a la obtención de resultados inmediatos. Pero el paso de un tipo de habilidades a otras no puede hacerse de manera inmediata, sino que se produce sólo después de una actividad deportiva prolongada.

Por otro lado, si hacemos referencia a los beneficios que nos aporta el deporte en términos de salud, teniendo en cuenta que trabajamos con colectivos que normalmente son deficitarios en este aspecto, cabría matizar que, respecto a los beneficios exclusivamente físicos, este mejora la movilidad de las personas, lo cual les permite mantenerse en forma y preservar una mayor elasticidad y fuerza corporal, además de ayudar a aparentar un aspecto más saludable. También mejora la función respiratoria y la sensibilidad de los sentidos, lo cual ayuda, en parte, a la desintoxicación.

En cuanto a la mejora psíquica, debería prestarse especial atención a la capacidad del deporte para reducir el estrés y la ansiedad, lo cual evita, en muchas ocasiones, el hecho de tener que acudir a tratamientos médico-terapéuticos destinados a corregir algunas de las patologías más recurrentes y comunes en este tipo de sujetos (trastornos de personalidad, trastornos de déficit de atención, etc.).

Seguidamente, centrándonos ahora en los aspectos referentes a la influencia del deporte en el cambio de actitudes y valores, hay que señalar que las propias habilidades sociales que se adquieren a partir de la realización de actividades físicas y deportivas pueden producir actitudes que orienten a los sujetos a asumir sus propias responsabilidades, y, a su vez, a desarrollar un conjunto de valores que aumentarán sus posibilidades de reinserción social. De este modo, valores como la honestidad, el esfuerzo, la sinceridad, el amor al trabajo, la amistad, la cooperación y la tolerancia, contribuyen a desarrollar una personalidad más estructurada y adaptativa.

Así pues, cuando los sujetos en cuestión son capaces de adquirir un nuevo comportamiento, adecuado y pro social, si este persiste en el tiempo, puede llegar a producir un cambio actitudinal, el

cual, en la mayoría de las ocasiones, aumenta la motivación de la persona implicada para que fomente su propio desarrollo personal y, consecuentemente, incremente su reinserción social. Además, dicho cambio actitudinal no solamente se refleja en el ámbito deportivo, sino que también se manifiesta a través de actitudes hacia otras actividades y rutinas.

De este modo, con la adquisición de estas nuevas actitudes positivas, siempre acompañadas de la motivación personal, el sujeto tendrá la oportunidad de incrementar su participación y compromiso con la sociedad, a la vez que conseguirá más y mejores relaciones, lo cual produce un aumento de la autoestima y de la propia seguridad.

Aun así, no debemos olvidar que aunque el cambio de actitudes aumenta las posibilidades de integración e inclusión social, esta depende, en la mayoría de ocasiones, de las condiciones sociales que se encuentran en su día a día, en las cuales intervienen factores de riesgo que pueden tener consecuencias perjudiciales si no se previenen o estructuran con anterioridad. Además, cabe admitir que una de las actitudes que se debe adoptar desde el primer momento es la de la desvalorización del consumo de drogas, ya que el uso de dichas sustancias suele ser el principal factor desorganizador de muchas vidas de las personas con problemas de vulnerabilidad y exclusión.

A modo de conclusión, podemos argumentar y afirmar que el deporte es muy útil a la hora de lograr el cambio de actitudes (y comportamientos), imprescindible para la integración social, aunque el sujeto debe implicarse y ofrecer cierta predisposición. Además, dichas actividades también proporcionan cambios en lo referente a la mejora de la salud y la rehabilitación de los sujetos que las practican, con lo cual, como educadores y educadoras sociales, debemos trabajar encarecidamente en ello.

11. Objetivos

1. Recopilar, analizar y relacionar los aspectos más relevantes en lo referente al deporte, la autoestima y la inclusión social.
2. Conocer la realidad, referente al ámbito deportivo, emocional y de inclusión, de los sujetos del Programa Base de Projecte Home Balears.

3. Implementar dinámicas teóricas y prácticas a los sujetos del Programa Base de Proyecto Home Balears, para poder demostrar la potencialidad del deporte como potenciador de la socialización en personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social.

12. Metodología

A continuación, una vez expuesta toda la información teórica recopilada y analizada, se ha creído conveniente organizar un conjunto de dinámicas (teóricas y prácticas) para poder llevar a cabo con los sujetos del Programa Base de la Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles, situada en el municipio de Campos.

Así pues, se han elaborado un conjunto de herramientas (cuestionarios y entrevista), con la finalidad de poder conocer la realidad, referente al ámbito deportivo, emocional y de inclusión, de dichos sujetos; además de planificarse y, posteriormente, implementarse, dos dinámicas. La primera teórica y conceptual, y la segunda práctica y lúdica.

A la hora de elegir las herramientas y dinámicas a realizar, se ha intentado que estas se basarán en una metodología cualitativa (entrevista), cuantitativa (cuestionarios) y participativa (seminario y jornadas de autoestima-deporte-inclusión), para así poder abordar el proyecto con mayor integridad.

Para empezar, con el objetivo de conocer la realidad de los usuarios y usuarias del Programa Base, se va a repartir un cuestionario, el cual debe ser rellenado anónimamente por los sujetos que permanecen al grupo del nivel B². Dicho cuestionario estará elaborado a partir de preguntas cerradas, de sencilla resolución.

Por su parte, la entrevista anteriormente mencionada se realizará a un terapeuta que trabaje en la Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles (el cual será elegido al azar, o según la disponibilidad horaria del equipo), con la finalidad de poder conocer otro punto de vista sobre la realidad de los usuarios y usuarias del Programa Base en relación a la inclusión social, la autoestima y el deporte.

² La Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles se divide en dos programas: Programa Base, para personas politoxicomanas; y Ítaca, para personas con problemas con el alcohol. Dentro del Programa Base podemos encontrar las frases de Acogida (de una duración de 2 meses), donde se trabajan principalmente los aspectos conductuales de los individuos; el nivel A (de una duración de 5 meses), donde se trabajan principalmente los sentimientos; y el nivel B, es decir, el más avanzado (ya que previamente deben haber pasado por acogida y el nivel A), donde se prepara el paso a Reinserción. La Reinserción es la última etapa del programa (de una duración de 7 meses), aunque esta se realiza en La Vileta y es de carácter ambulatorio.

Finalmente, los sujetos del nivel B deberán rellenar otro cuestionario, el cual va a servir al educador/a que desarrolle el proyecto como evaluación de la dinámica práctica a realizar. De este modo, este/a podrá disponer de un feedback de los propios usuarios y usuarias en lo referente a sus propios comportamientos y actitudes durante la realización de la dinámica en cuestión.

Por otro lado, ya centrándonos en las dinámicas, cabe señalar que se van a realizar dos sesiones orientadas al tema central de este trabajo: el deporte, la autoestima y la inclusión social o socialización. Así pues, la primera dinámica estará enfocada a la exposición de un abanico de aspectos teóricos muy básicos y comprensibles sobre el deporte y la autoestima, teniendo en cuenta su potencialidad a nivel de inclusión; y, por otro lado, la segunda dinámica, mucho práctica y participativa, se orientará a la práctica deportiva en general y al posterior análisis de los sentimientos, actitudes y aptitudes que han experimentado los usuarios y usuarias de Ses Sitjoles. En ambas dinámicas se involucrará a todos los sujetos residentes en la Comunidad Terapéutica, ya sean del Programa Base, como de Ítaca³.

De este modo, la implementación de las dinámicas se realizará con la participación (activa) de todos los usuarios/as de Ses Sitjoles, aunque los cuestionarios solo se entregarán a los sujetos del nivel B del Programa Base, los cuales, actualmente, constituyen un número total de 6 personas.

El motivo de pasar únicamente los cuestionarios al colectivo de personas que forman parte del nivel B es que el educador encargado del análisis y la realización de las dinámicas estaba trabajando y asistiendo a los grupos de auto ayuda destinados específicamente a los sujetos de este nivel, durante la realización de su Prácticum II en el Grado en Educación Social en dicha Comunidad Terapéutica.

12.1.Herramientas utilizadas para poder conocer la realidad, referente al ámbito deportivo, emocional y de inclusión, de los sujetos del Programa Base de Projecte Home Balears.

12.1.1.Cuestionarios

En lo referente a los cuestionarios (metodología cuantitativa), cabe señalar que se han elaborado dos cuestionarios que se administrarán a todos los sujetos del nivel B. Antes de rellenar los diferentes apartados de los cuestionarios se debe informar del carácter anónimo de las respuestas, así como de la importancia de que estas sean sinceras.

³ Aunque en un primer momento no se pretendía que los usuarios y usuarias de Ítaca participaran en la implementación de las dinámicas, consideramos que la información expuesta y las actividades a realizar siempre contribuirían al desarrollo personal de estos sujetos dentro del recurso, con lo cual se les hizo partícipes en igualdad de condiciones que los sujetos del Programa Base.

De este modo, dichos cuestionarios se rellenarán mientras los/las usuarios/as están reunidos en grupo, justo antes de empezar las sesiones de auto ayuda, ya que es un momento donde todos los usuarios y usuarias estarán reunidos, tranquilamente, de forma conjunta. De este modo, el educador encargado de recopilar la información explicará el motivo de la implementación del cuestionario, además de estar presente en todo momento para poder resolver las dudas y aclarar las posibles confusiones que se les presenten.

Así pues, el primer cuestionario (Anexo 2) se divide en tres bloques; el primero relacionado con los datos generales del sujeto y la práctica deportiva, el segundo con el deporte y la inclusión, y el tercero con el deporte y las emociones y sentimientos.

Por su parte, el segundo cuestionario (Anexo 3) deberá ser rellenado una vez realizadas las dos dinámicas principales de la intervención, además de servir como evaluación de las mismas, sobretodo de la sesión práctica, ya que la teórica únicamente es teórica y conceptual. En este caso, cabe comentar que se van a proponer una serie de ítems, ante los cuales los/las usuarios/as deberán responder marcando un número del 1 al 5, siendo el número 1 el valor más negativo y el número 5 el valor más positivo.

Para finalizar, es necesario añadir que, al plantearnos esta investigación, consideramos que la técnica del cuestionario era la más idónea para poder ser respondida adecuadamente y sin contratiempos, debido a las dificultades cognitivas que presentan algunas de las personas que componen la muestra de estudio. Aun sabiendo que su tamaño es muy pequeño, se ha considerado el instrumento mejor adaptado a las posibles respuestas por parte de las personas con dificultades.

12.1.2. Entrevista

Se ha elaborado un modelo de entrevista semiestructurada (Anexo 4) que deberá ser respondida por un o una profesional que trabaje diariamente con los usuarios y usuarias del Programa Base de Ses Sitjoles. Cabe matizar que este profesional será elegido al azar (o según disponibilidad horaria), entre todos los que forman parte del equipo terapéutico de la Comunidad.

La entrevista estará enfocada en relación a los aspectos más influyentes del deporte, la inclusión social y la autoestima, en relación al funcionamiento del Programa Base, pudiendo ampliar la información según su propio punto de vista. Así pues, dicha entrevista estandarizada y en

profundidad (metodología cualitativa) nos permitirá centrarnos en aspectos más específicos que no podrían ser recogidos con un cuestionario.

Para finalizar, es necesario puntualizar que el hecho de realizar la entrevista a un o una profesional que trabaje en Ses Sitjoles nos permite obtener de primera mano información contrastada sobre algunos de los aspectos más relevantes sobre el funcionamiento de la Comunidad Terapéutica.

12.2. Dinámicas teóricas y prácticas implementadas a los sujetos del Programa Base de Projecte Home Balears, para poder demostrar la potencialidad del deporte como potenciador de la socialización en personas en situación de vulnerabilidad o riesgo de exclusión social

12.2.1. Sesión teórica

La dinámica teórica que se desarrollará en Ses Sitjoles se va a basar en la exposición detallada de los aspectos más importantes relacionados con el deporte, la autoestima y la inclusión social, los cuales se van a extraer de la primera parte de este documento.

El material necesario para la realización de dicha dinámica solamente consiste en un ordenador equipado completamente que ofrezca la posibilidad de proyectar texto e imágenes, ya que así resultará más sencillo seguir las explicaciones del educador por parte de los y las asistentes. Así pues, los usuarios y usuarias de la Comunidad estarán sentados frente al emisor, en una sala con las dimensiones idóneas.

Cabe concretar que la sesión tendrá una duración de unos 40 minutos aproximadamente, destinando 10 minutos adicionales para la resolución de dudas, ruegos y preguntas. Además, cabe señalar que tal actividad se realizará durante el espacio destinado al “seminario”, una dinámica que se desarrolla cada martes en Ses Sitjoles a partir de la exposición, por parte de algún miembro del equipo terapéutico que trabaja allí, de todo un conjunto de información teórica adaptada a los y las residentes en Comunidad, normalmente relacionada con algún aspecto a trabajar en el proceso de tales sujetos o relacionado con el funcionamiento del programa.

12.2.2. Sesión práctica

La dinámica práctica se realizará la misma semana que la sesión teórica, concretamente durante los 75 minutos específicos que se destinan en la Comunidad para realizar deporte los jueves por la

tarde.

Igual que en la sesión teórica, esta se implementará sobre todos los usuarios y usuarias de la Comunidad, a diferencia de los cuestionarios que solo serán rellenos por los sujetos del grupo del nivel B del Programa Base.

De este modo, la sesión práctica consistirá en un circuito de actividades físicas y deportivas donde todos los usuarios y usuarias, por grupos de unas 10 a 15 personas aproximadamente (en total debe haber 5 grupos), tendrán que realizar diversas pruebas deportivas, más lúdicas y pedagógicas que competitivas.

La duración de cada prueba será de unos 15 minutos por grupo, y cada vez que haya transcurrido este intervalo de tiempo se va a cambiar de estación (o prueba), siguiendo las agujas del reloj.

También cabe matizar que el educador encargado de planificar las sesiones estará presente en todo momento por si surgen algunas dudas o contratiempos durante la realización de tales actividades.

Las 5 pruebas elegidas van a ser:

Prueba:	Lanzamientos a canasta
Explicación:	Los usuarios y usuarias del grupo deben lanzar la pelota, desde la línea de tiros libres, hacia la canasta, intentando encestar. Dicha actividad se realizará en el campo reglamentario de baloncesto que hay en Ses Sitjoles. Durante su ejecución se van a sumar todas las canastas conseguidas en el grupo, ya que se pretende fomentar el trabajo en equipo y no la competitividad.
Material:	Canasta de baloncesto y pelota de baloncesto
Tiempo:	15 minutos

Tabla 1: prueba 1 (elaboración propia)

Prueba:	Lanzamientos a la portería
Explicación:	Los usuarios y usuarias del grupo deben lanzar la pelota, con el pie y desde fuera del área grande, hacia la portería, intentando marcar gol. Dicha actividad se realizará en el campo reglamentario de fútbol sala que hay en Ses Sitjoles.

	Durante su ejecución se van a sumar todos los goles del grupo, ya que se pretende fomentar el trabajo en equipo y no la competitividad.
Material:	Portería de fútbol sala y pelota de fútbol
Tiempo:	15 minutos

Tabla 2: prueba 2 (elaboración propia)

Prueba:	¡Que no se caiga la pelota!
Explicación:	Los usuarios y usuarias del grupo deben pasarse una pelota de tenis con unas raquetas reglamentarias sin que esta se caiga al suelo. Durante su ejecución deben intentar, conjuntamente, conseguir el mayor número de toques posibles. Si la pelota cae al suelo se debe volver a empezar a realizar la cuenta.
Material:	Unas 15 raquetas de tenis y 2 pelotas de tenis
Tiempo:	15 minutos

Tabla 3: prueba 3 (elaboración propia)

Prueba:	Deporte con soporte musical
Explicación:	Los usuarios y usuarias del grupo deben realizar una clase aeróbica con soporte musical. Un usuarios o usuaria del grupo debe ofrecerse voluntario/a para dirigir la sesión y los otros deberán seguir sus pasos. No es obligatorio que siempre dirija la sesión la misma persona, ya que esta se puede cambiar cuantas veces se precise y sea necesario.
Material:	Aparato de música, CD específico y altavoces
Tiempo:	15 minutos

Tabla 4: prueba 4 (elaboración propia)

Prueba:	Circuito de velocidad
Explicación:	Los usuarios y usuarias del grupo deben completar un circuito, a pie, elaborado dentro del propio recinto de Ses Sitjoles. Durante su ejecución deben completar el circuito con la mayor velocidad posible, sin que esto implique correr ni obstaculizarse los unos a los otros. Como ya se ha comentado anteriormente, se trata de fomentar el dinamismo y los valores, no la competitividad.
Material:	No se precisa material específico
Tiempo:	15 minutos

Tabla 5: prueba 5 (elaboración propia)

Aunque no sea obligatoria la participación en tales actividades y dinámicas, sí que es muy recomendable su ejecución, ya sea por la implicación y ganas que han puesto en su planificación los organizadores, ya sea para salir de la monotonía de la Comunidad. También es necesario añadir que

su realización aportará en los usuarios y usuarias algunos de los beneficios expuestos en la dinámica teórica, lo cual es digno de valorar.

A su vez, cabe tener en cuenta que algunas personas pueden padecer dolencias físicas, con lo cual se debe adaptar la práctica a sus circunstancias concretas y personales.

Para terminar, cabe añadir que una vez finalizadas las pruebas y el tiempo disponible, se va a hacer una breve reunión, de unos 5 minutos, con todos y todas las participantes, a modo de feedback, para que las personas que quieran aportar algo lo hagan, ya sea para valorar positivamente la dinámica, ya sea para criticarla. Debemos tener en cuenta que solo se aceptarán críticas constructivas, imprescindibles para mejorar futuras intervenciones.

13. Cronograma

Marzo 2015						
						Domingo 1
Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6	Sábado 7	Domingo 8
Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13	Sábado 14	Domingo 15
Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20	Sábado 21	Domingo 22
Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27	Sábado 28	Domingo 29
Lunes 30	Martes 31					

Abril 2015						
		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3	Sábado 4	Domingo 5
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10	Sábado 11	Domingo 12
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17	Sábado 18	Domingo 19
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24	Sábado 25	Domingo 26
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30			

Mayo 2015						
				Viernes 1	Sábado 2	Domingo 3
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8	Sábado 9	Domingo 10
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15	Sábado 16	Domingo 17
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22	Sábado 23	Domingo 24
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29	Sábado 30	Domingo 31

02/03/15 – 18/03/15	Búsqueda de documentación y artículos sobre el tema de interés
19/03/15 – 04/04/15	Lectura y análisis de la documentación y los artículos
06/04/15 – 25/04/15	Redacción de la parte teórica y de los objetivos
27/04/15 – 09/05/15	Elaboración de la metodología de las dinámicas en Projecte Home
11/05/15 – 16/05/15	Revisión del trabajo teórico y preparación de las dinámicas
18/05/15 – 23/05/15	Implementación de las dinámicas en la Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles
25/05/15 – 30/05/15	Elaboración de la evaluación y conclusiones
19/06/15 (período máximo)	Entrega del proyecto, con previa modificación de algunos aspectos incorrectos

14. Evaluación

Para poder evaluar dicho proyecto, en el cual la participación e implicación de los usuarios y usuarias del Programa Base ha sido total en todos los aspectos, se han utilizado diversos recursos.

Para empezar, como ya se había enunciado anteriormente, se va a evaluar la dinámica práctica a partir de un cuestionario (cuestionario número 2; Anexo 3), el cual debe ser rellenado por los usuarios y usuarias del grupo del nivel B una vez finalizada dicha sesión. Es decir, el viernes siguiente (ya que la dinámica práctica se realizará un jueves). antes del inicio del grupo de auto-ayuda pertinente.

Para la elaboración de este cuestionario, cabe señalar que se han utilizado un conjunto de ítems, adaptados, recopilados del trabajo de Escartí et al. (2006), los cuales son:

1r ítem: Respeto hacia los derechos y sentimientos propios y de los demás, a partir de conductas tales como respetar a los demás, escuchar al educador y a los compañeros, no interrumpir, etc.

2do ítem: Participación activa y autónoma, a partir de la participación en las actividades de forma activa y lo más autónomamente posible, aunque sea bajo la supervisión del educador. Implica la adopción de conductas como participar en las actividades propuestas, respetar los turnos o cumplir las reglas.

3r ítem: Autogestión conductual y sentimental. Es decir, se trata de llevar a cabo, en todo momento, una actitud y unos comportamientos adecuados que no pueden ser violados bajo ningún concepto. Ante cualquier conflicto o disputa, el/la usuario/a deberá gestionar sus sentimientos y conductas para conseguir volver a un estado de calma y serenidad.

4to ítem: Ayuda. Los y las usuarias deben aprender a cuidar el material y atender las necesidades de sus compañeros/as.

Por otro lado, cabe señalar que en la primera reunión del equipo terapéutico que trabaja en Ses Sitjoles, una vez finalizada la intervención, es decir, el primer lunes después de la semana de dinámicas (tanto la teórica como la práctica), se va a proponer a tales profesionales que trasmitan un

feedback al educador, para que este sea consciente de cómo han visto a los usuarios y usuarias de la Comunidad durante estos días, además de aportar lo que crean oportuno.

Para finalizar, el propio educador comentará su experiencia y puntualizaciones, una vez finalizado todo el trabajo.

15.Resultados obtenidos

A continuación, se van a exponer los resultados obtenidos, ya sea a través de los cuestionarios (1 y 2) rellenos por los usuarios y usuarias del grupo del nivel B; ya sea a partir de la entrevista realizada a un terapeuta del equipo de profesionales que trabaja en Ses Sitjoles; ya sea a partir del feedback proporcionado por el equipo terapéutico al completo, sobre las dinámicas, una vez estas hayan finalizado. Para terminar, también será necesario valorar la opinión y el punto de vista del propio educador en cuanto a la realización del trabajo y las posibles dificultades que haya encontrado.

15.1.Cuestionario 1

Para empezar, en lo referente al cuestionario número 1, el cual se ha dividido en los diversos bloques que forman el contenido del mismo para así poder facilitar el análisis, se han obtenido los siguientes resultados:

Bloque 1	Edad	Sexo	Estado de salud	Tiempo en el PB	Deporte favorito	Deporte más practicado en el PB (frecuencia)	Federado o afiliado en algún club, antes de ingresar (cuál)
Sujeto 1	Treinta y ocho	M	+/-	7 meses	Ping Pong	Petanca (2 días/sem.)	Sí (Taekwondo)
Sujeto 2	Cuarenta y tres	M	+	8 meses	X	Pasear (2 días/sem.)	No
Sujeto 3	Cuarenta y tres	M	+/-	12 meses	Esquí	Musculación (X)	No
Sujeto 4	Treinta y cinco	M	+	5 meses	Baloncesto	Baloncesto (1 día/sem.)	Si (Baloncesto)
Sujeto 5	Cincuenta y cinco	M	+	7 meses	Natación	Fútbol (2 días/sem.)	Si (Club Natación Palma)
Sujeto 6	Cuarenta y ocho	F	+/-	8 meses	Aeróbic y baloncesto	X	No

Tabla 7: resultados cuestionario 1 (elaboración propia)

Así pues, en lo referente al bloque 1, podemos observar que la mayoría de los sujetos del grupo B

son masculinos y solamente nos encontramos con la presencia de una mujer. Además, todos los sujetos de este nivel tienen edades comprendidas entre los 35 y los 55 años.

En cuanto a su salud, ninguno indica tener un estado de salud completamente negativo, lo cual es digno de valorar. Además, se trata de usuarios y usuarias que ya llevan bastante tiempo en la Comunidad, ya que se encuentran en el último nivel de esta (la persona que ha estado interna menos tiempo lleva unos 5 meses, mientras que la más antigua lleva un año entero).

En lo referente a su deporte favorito, ninguna persona ha elegido el mismo, incluso ha habido un sujeto que no ha contestado nada. Complementándolo con los deportes practicados en la Comunidad, cabe señalar que solamente un sujeto realiza su deporte favorito (baloncesto) en esta. Es importante mencionar que algunos sujetos realizan deportes de equipo, como fútbol o petanca; mientras que otros se conforman con actividades más individuales y menos socializadoras, como son pasear o practicar musculación.

Para finalizar, cabe señalar que la mitad habían estado federados a clubes antes de entrar en el Ses Sitjoles.

Bloque 2	Federado o afiliado a algún club, ya en reinserción (cuál)	Con quién practicaría deporte
Sujeto 1	Sí (gimnasio)	Solo o con amigos
Sujeto 2	No	Amigos/as
Sujeto 3	Si (gimnasio)	Solo
Sujeto 4	No	Amigos/as o pareja
Sujeto 5	No	Solo
Sujeto 6	No	Amigos/as o desconocidos, para conocer gente nueva

Tabla 8: resultados cuestionario 1 (elaboración propia)

En lo referente al bloque 2, centrándonos en el deporte y la inclusión, cabe comentar la alarmante cifra que se da en cuanto a las ganas de afiliarse a algún club, donde la mayoría de usuarios y usuarias responden negativamente. Además, como dato curioso, las personas que afirman tener este tipo de motivación solamente se centran en el gimnasio, el cual suele ser un deporte o actividad individual.

En contrapartida, aunque algunos sujetos sí que indican que les gustaría practicar deporte solos (si llegan a practicarlo, teniendo en cuenta la poca motivación que hay al respecto), otros afirman que les gustaría practicarlo con amigos o amigas, incluso uno añade que le gustaría conocer gente

nueva, lo cual es un gran paso de cara a la inclusión social.

Bloque 3	Después de realizar deporte me siento...	Sentimientos positivos que le produce practicar deporte	Sentimientos negativos que le produce practicar deporte
Sujeto 1	Relajado	Bienestar y motivación	Preocupación y ansiedad
Sujeto 2	Relajado	Relajación y alegría	Agobio y soledad
Sujeto 3	Motivado	Autoestima	Frustración
Sujeto 4	Relajado	Alegría y proximidad hacia los compañeros/as	Frustración e impotencia
Sujeto 5	Relajado	Alegría y satisfacción	Impotencia y frustración
Sujeto 6	Relajada	Confianza, seguridad y alegría	Dolor y pereza

Tabla 9: resultados cuestionario 1 (elaboración propia)

Para finalizar, en el bloque 3, relacionado con las emociones y los sentimientos, podemos observar que la mayoría de sujetos se sienten relajados tras la práctica deportiva. Por su parte, el sentimiento positivo que más se repite en ellos es el de alegría, mientras que el negativo es el de frustración, seguido de impotencia.

15.2.Cuestionario 2

En lo referente al segundo cuestionario, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

Evaluación	Preg.1	Preg.2	Preg.3	Preg.4	Preg.5	Preg.6	Preg.7	Preg.8	Preg.9	Preg.10
Sujeto 1	V	III	V	IV	V	V	III	IV	IV	IV
Sujeto 2	IV	II	IV	III	V	IV	III	III	V	IV
Sujeto 3	V	IV	IV	III	V	IV	II	II	V	II
Sujeto 4	III	III	IV	IV	IV	III	IV	III	V	III
Sujeto 5	V	II	V	V	V	IV	II	IV	IV	III
Sujeto 6	IV	III	IV	III	IV	V	III	II	IV	III

Tabla 10: resultados cuestionario 2 (elaboración propia)

A partir de tales resultados y lo que expusieron los propios usuarios y usuarias de Ses Sitjoles una vez finalizada la dinámica práctica, cabe destacar que ellos mismos fueron capaces de admitir que durante la realización del conjunto de actividades habían cambiado su punto de vista e implicación a favor del deporte, viéndolo no solo como una actividad, sino como una posibilidad para la inclusión, ya sea dentro del propio recurso, ya sea para su futuro fuera de la Comunidad.

De este modo, hay que señalar la capacidad que se pudo observar en todos los sujetos que realizaron

la dinámica en adaptarse, sin ningún tipo de queja o contratiempo, a la dinámica propuesta por el educador. Además, como ya se ha señalado en líneas anteriores, esta dinámica les permitió interiorizar y llevar a la práctica los nuevos valores y puntos de vista de cara al deporte proporcionados (y adquiridos) durante “el seminario” o sesión teórica, además de haber ofrecido la posibilidad a los usuarios y usuarias de Ses Sitjoles, a partir de la realización de estas actividades, a superar la ansiedad del día a día, ocupando así su tiempo de forma productiva y, a su vez, olvidarse de sus limitaciones, normalmente relacionadas con el mundo de las drogas.

En lo referente a los resultados que se han extraído del cuestionario, es curioso el hecho de que las puntuaciones más bajas se atribuyan a aspectos individuales, tales como respetarse los derechos y sentimientos, gestionarse los sentimientos o conductas (preguntas 2, 7 y 8). En cambio, en lo referente al educador, al proyecto y al material utilizado las puntuaciones suelen ser las más elevadas (preguntas 3, 5, 6 y 9).

Las conclusiones personales que se extraen a partir de estos resultados son que, al ser personas con una autoestima relativamente baja, se atribuyen puntuaciones más negativas a sí mismos/as, mientras que, con el deseo de agradar, atribuyen valoraciones positivas al proyecto, al educador y a las dinámicas propuestas por externos.

En lo referente a los aspectos relacionados con sus compañeros (preguntas 1, 4 y 10) los resultados varían según cada sujeto en cuestión.

Aun así, sería necesario añadir que, durante la ejecución de la dinámica, todos y todas fueron tratados por igual (tanto los sujetos del nivel B con el resto de usuarios y usuarias del Programa Base, como los del Programa Base y los de Ítaca), para que así se pudieran potenciar sus relaciones interpersonales, a la vez que aceptaban las normas y las direcciones del educador.

A modo de conclusión, sería interesante exponer como a partir de una simple valoración de su conducta y actitud ante una determinada dinámica lúdica, estas personas siguen auto atribuyéndose valoraciones negativas, con lo cual se observa la necesidad de fomentar la autoestima para así poder lograr una mayor, a la vez que satisfactoria, inclusión social.

15.3. Entrevista

Una vez realizada la entrevista con un profesional del equipo terapéutico de Ses Sitjoles, se han obtenido las conclusiones y datos que se van a exponer a continuación.

Para empezar, cabe señalar que un terapeuta en concreto fue el que se ofreció voluntario, muy amablemente, para realizar dicha entrevista y colaborar en la realización de esta parte del proyecto.

Así pues, las conclusiones globales que se extrajeron nos indican, según el terapeuta, que todos los sujetos que practican deporte con regularidad pueden llegar a desarrollar dos tipos de estrategias de integración.

La primera hace referencia a la integración en el centro, que se orienta a adaptarse en él y a sus normas, lo cual conlleva a ocupar una posición social para poder desarrollarse personalmente. De este modo, el hecho de realizar deporte y relacionarse positivamente con los otros usuarios y usuarias, además de fomentar las relaciones, también permite una mayor cohesión grupal que repercutirá en el funcionamiento de toda la Comunidad Terapéutica.

La segunda estrategia a destacar es la de la integración social propiamente dicha, la cual está orientada a la reinserción social de los sujetos cuando estos recobren la autonomía. Para que este tipo de inclusión sea real y efectiva se debe ofrecer la orientación necesaria para poder promocionar el deporte, por ejemplo, en este caso, como vía socializadora, además de ofrecer los espacios y las dinámicas oportunos para que tales actividades sean interiorizadas por los sujetos en cuestión en un ambiente social positivo.

Por tanto, se trata de dos estrategias muy interrelacionadas, pues el proceso de integración en el centro suele ser la base fundamental para el proceso de integración social.

En lo referente a las cuestiones propiamente expuestas, el terapeuta empezó indicando que existe una clara relación entre el deporte y la autoestima, ya que la realización de actividades que mejoran el bienestar físico y psicológico siempre tiene efectos en el organismo de las personas, sean de un tipo u otro. Además, el aumento de la autoestima puede favorecer la necesidad de inclusión y

pertinencia a un grupo, digno de potenciar en el caso de las personas que se encuentran en una situación de vulnerabilidad. Así pues, se confirma la relación entre estos tres aspectos, siendo el deporte una herramienta a tener en cuenta en el ámbito de lo social.

En la segunda cuestión planteada, el terapeuta expuso que, des de su punto de vista, es fundamental realizar deporte diariamente, aunque solo sean unos 20 minutos. El hecho de poder desconectar durante un tiempo, a la vez que liberar endorfinas u otras hormonas que generan resultados positivos en el individuo, puede ser muy beneficioso para luego continuar con la rutina diaria. Además, comento que en el caso concreto de la Comunidad solamente se dispone de dos espacios específicos para la práctica deportiva, ya que el centro también debe ofrecer otro tipo de intervenciones y actividades. Aun así, se comento que durante el tiempo libre y los fines de semana (para los usuarios y usuarias que siguen residiendo en el centro y no se van a sus respectivas casas) estos son libre de practicar cualquier tipo de actividad deportiva, si les apetece y se sienten motivados.

A continuación, en lo referente al deporte y la inclusión, se comento, como ya se había hecho anteriormente, que el deporte es una herramienta clave para la inclusión, ya que de forma sutil e informal, en la mayoría de ocasiones, nos permite adentrarnos en nuevos contextos y grupos, lo cual puede establecer redes de contacto positivas que permitan al sujeto (ex)drogodependiente a cambiar sus hábitos y a llevar un estilo de vida más saludable y pro-social.

Por otro lado, en lo que se refiere al tema de la autoestima, cabe señalar que el deporte tiene potencialidades para aumentarla, aunque debe haber una predisposición por parte del mismo, ya que el simple hecho de realizar actividades deportivas no presupone un incremento inmediato de esta estima que se tiene hacia uno mismo. Aun así, la práctica regular y constante, el hecho de relacionarse con otras personas, el mantener unos hábitos saludables y el dejar el mundo de las drogas puede aumentar, enormemente, la autoestima a tales sujetos.

Para finalizar con las cuestiones de la entrevista, en lo referente a la reinserción, el terapeuta expuso que se recomienda a los usuarios y usuarias que se pongan en contacto con clubes deportivos u organizaciones que realicen actividades de todo tipo, sobretodo porque de este modo estos puedan estar distraídos y activos en su día a día, además de aprender y adquirir todo tipo de valores. Añadió que ellos ofrecen los recursos que están a su alcance, siempre que los usuarios y usuarias demuestren una cierta motivación al respeto.

Así pues, se puede admitir, a partir del análisis de la entrevista, que el deporte facilita a los usuarios/as que se olviden de sus limitaciones momentáneamente y puedan afrontar un estilo de vida de la misma forma que lo hace una persona en situación “normalizada”, es decir, que no padece, en este momento, riesgo de exclusión social.

Por otro lado, se puede señalar que el hecho de practicar deporte aumenta el nivel de autonomía en la persona, ya que estas aprenden a valerse por sí mismas y a funcionar en su día a día, mejorando su condición física, psíquica y social.

Además, cabe tener en cuenta, ya de cara a la reinserción, que los sujetos de la Comunidad deben valorar los apoyos recibidos desde el propio núcleo familiar (si hay apoyos, y si hay familia), aunque también deben tener en cuenta los apoyos que puedan recibir desde el ámbito social más cercano, además del proporcionado y ofrecido por parte de los educadores y educadoras que les ayudarán a superar sus limitaciones.

Para finalizar, solo sería necesario añadir que los beneficios físicos que produce la práctica deportiva en personas en riesgo de exclusión social tiene su repercusión a nivel emocional, ya que esta mejora física proporciona una mayor autonomía y autoestima en la vida cotidiana, lo que hace que la persona tenga una sensación de independencia que lo puede llevar a intentar hacer lo máximo posible en cuanto a situaciones reales nos referimos, mejorando su situación emocional y, consecuentemente, su inclusión social.

15.4. Equipo terapéutico

En la reunión realizada entre el educador encargado de la realización de las dinámicas y el equipo terapéutico de Ses Sitjoles se administró un feedback bastante positivo, ya que se agradeció al propio educador la implicación depositada en el trabajo realizado. Así pues, se le invitó a realizar futuras intervenciones en la Comunidad, además de ofrecerle la posibilidad de organizar mejor los recursos y dar mayor difusión de tales iniciativas.

16. Conclusiones y valoración final

Una vez elaborado el trabajo teórico-práctico, se ha podido llegar a la conclusión general de que el

deporte influye favorablemente en la reeducación y la rehabilitación social de los sujetos, siempre a favor de su inclusión social y del aumento o potenciación de su autoestima.

De este modo, debemos entender el deporte como una actividad que potencia y facilita la adquisición de hábitos saludables, a la vez que ofrece un contexto óptimo para el cambio de actitudes y comportamientos. Además, también debemos tener en cuenta su potencial en el campo del bienestar, ya que es una actividad motivadora que beneficia la salud psíquica y física.

Por otro lado, no debemos despreciar la adquisición de habilidades sociales que conlleva la práctica deportiva estructurada, siempre modificando las actitudes de las personas en un sentido positivo para reinsertarse en la sociedad. Dicha reinserción, pero, ya empieza a llevarse a cabo dentro del propio programa (en el caso de los usuarios y usuarias del Programa Base), ya que el cambio de actitudes trasciende a otras actividades del centro y de su vida personal, lo cual es muy positivo, ya que se puede empezar a trabajar con las dificultades de inclusión que presentan tales sujetos con la ayuda de los profesionales de los social (terapeutas, educadores, etc., en el caso de Ses Sitjoles), sin el riesgo de tener que empezar a trabajarlo desde la reinsertión o desde la propia calle, sin apoyos ni ayudas.

Otro aspecto a destacar es la falta de autoestima que suelen demostrar los sujetos internos en un recurso socioeducativo (en este caso Ses Sitjoles), lo cual se ha podido observar a partir de la realización de las dinámicas y su respectiva evaluación. Ante dicha realidad, se propone no dejar aparcada la intervención y seguir trabajando con el deporte y, sobretodo, con el fomento de la autoestima.

A nivel personal, debo admitir que me he sentido muy cómodo trabajando con los usuarios y usuarias de la Comunidad Terapéutica de Ses Sitjoles, ya que se han involucrado en todo lo relacionado con las dinámicas. Además, los y las terapeutas del recurso también han ofrecido, en la medida de lo posible, su ayuda en todo momento. También es de valorar que se hayan cedido algunos de los espacios del funcionamiento de la Comunidad para poder llevar a cabo las intervenciones aquí descritas.

A modo de conclusión, las personas drogodependientes que puedan, y quieran, desintoxicarse, regenerarse, adoptar hábitos normalizados y modificar su conducta a favor de un modo más pro-

social., podrán adquirir mejores opciones de integración social y luchar en consecuencia para poder aprovechar las nuevas oportunidades que se les presentarán en sus vidas. Por otro lado, en el caso de los usuarios y usuarias que no hayan tenido unas vidas demasiado desestructuradas, el deporte también les permitirá conservar y desarrollar su socialización, además de luchar para recuperar la vida que tenían antes de adentrarse en el mundo de las drogas.

17. Referencias bibliográficas

Cachán, R. (2011). Cultura de resistencia: un estudio antropológico. *Apunts. Educación física y deportes*, 1º trimestre, 33-36

Escartí, A.; Gutiérrez, M.; Pascual, C.; Marín, D.; Martínez, C.; & Chacón, Y. (2006). Enseñando responsabilidad personal y social a un grupo de adolescentes de riesgo: un estudio observacional. *Revista de Educación*, 341, 373-396

Espinoza, L.; Rodríguez, F.; Gálvez, J.; Vargas, P.; & Yáñez, R. (2011). Valoración del auto concepto físico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica deportiva. *Revista motricidad humana*, 12 (1), 22-26

García, F.; & Jordi, M. (2012). Deporte y exclusión social extrema. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 133-144

González, J.; Ros, A-B.; Jiménez, M-I.; & Garcés de los Fayos, E.. (2014). Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 39-48

Guillén, F.; & Gattás, M. (2004). Estudio de la autoestimación entre deportistas de ambos sexos. *EduPsykhé. Revista de psicología y psicopedagogía*, 3 (2), 125-139

Macías, D.; & González, I. (2012). Inclusión social de personas con discapacidad física a través de la natación de alto rendimiento *Apunts. Educación física y deportes*, 110 (4), 26-35

Martín, M.; Martínez, J.; & Ferro, S. (2012). Impulsando la práctica de actividades físico-deportivas

en la vejez. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 23-39

Maza, G.; & Sánchez, R. (2012). Deporte e inmigración: una reflexión crítica. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 41-54

Molina, J.; Castillo, I.; & Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 18, 79-91

Molina, J.; Chorot, P.; Valiente, R.; & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuaderno de psicología del deporte*, 14 (3), 57-66

Montaner, A.; Llana, S.; Moreno, Y.; Benedicto, E.; & Domínguez, D. (2005). Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. *Apunts. Educación física y deportes (mujer y deporte)*, 2º trimestre, 71-74

Moscoso, D.; & Muñoz, V. (2012). Deporte, inclusión y diversidad social, antecedentes. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 13-19

Moscoso, D.; Pérez, A.; Muñoz, V.; & González, M. (2012). El deporte de la libertad. *Anduli – Revista andaluza de ciencias sociales*, 11, 55-69

Pedrosa, I.; Suárez-Álvarez, J.; & García-Cueto, E. (2012). Construcción de una escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo. *Revista electrónica de metodología aplicada*, 17 (2), 18-31

Ruíz, L-M.; Rodríguez, P.; Martinek, T.; Schilling, T.; Durán, L-J.; & Jiménez, P. (2006). El Proyecto Esfuerzo: un modelo para el desarrollo de la responsabilidad personal y social a través del deporte. *Revista de Educación*, 341, 933-958

ANEXO 1.PROGRAMA BASE

Inicialmente, cabe señalar que la asociación Projecte Home Balears dispone de diversos recursos adaptados a las necesidades de cada problemática personal concreta, donde cada tratamiento dispone de unos programas determinados en los que se pretende cumplir con las necesidades básicas de cada uno de los usuarios y usuarias.

En lo referente al Programa Base, ubicado en la finca “Ses Sitjoles” de Campos, cabe afirmar que se trata de un programa dirigido a personas que necesitan romper con su estilo de vida y su entorno. Este se estructura en las fases de Acogida, Comunidad Terapéutica y Reinserción, donde se trabajan, con ayuda terapéutica, los factores responsables de la adicción, potenciando las fortalezas personales de cada uno, y minimizando las debilidades.

Así pues, durante las dos primeras fases del tratamiento, las personas que realizan el programa conviven en régimen residencial , de lunes a viernes, aunque una vez alcanzada la última fase de Reinserción se pasa al tratamiento ambulatorio. Las personas residentes en Menorca e Ibiza realizan esta fase en los centros de Projecte Home Balears de sus respectivas islas.

Para lograr el objetivo final de la inserción social y laboral que persigue el programa en su conjunto, el proceso terapéutico se complementa con actividades formativas, mediante cursos de formación ocupacional homologados por el SOIB, por ejemplo.

En lo referente a las fases del programa, la primera, es decir, Precomunidad o Acogida, tiene una duración de 2 meses, durante los cuales se realiza la entrevista de entrada; el primer mes residencial (sin salidas hasta la quinta semana); la anamnesis y la historia familiar; el grupo familiar y la entrevista del Plan de Trabajo Individual.

En el nivel A, en el cual se trabaja la motivación, se permanece unos 5 meses, dependiendo del sujeto y de su Plan de Trabajo Individual, durante los cuales se realiza una entrevista de entrada, un primer y segundo histórico, un grupo alcohol, grupos familiares, la sonda sexual 1 y el perfil de comportamiento y sentimientos.

En el nivel B, donde se trabaja el autoconocimiento, se permanece otros 5 meses más, aunque también depende del Plan Individual de cada individuo, ya que cada caso es único. Durante dicha temporalización se realiza la asunción de responsabilidad en la Comunidad Terapéutica (rol de

supervisor y/o coordinador), grupos familiares (si procede), la revisión del Plan Individual, el perfil de comportamiento y sentimientos, la sonda sexual 2, el perfil de programación, la valoración final (por parte del usuario) y el perfil final (por parte del terapeuta).

En lo referente al trabajo cognitivo, cabe señalar que el objetivo principal de este es que el/la usuario/a llegue a afianzar una estructura cognitiva funcional que le sea propia y autónoma, pasando por unos momentos previos de estructuración para su reestructuración personal.

Además, cabe tener en cuenta que el trabajo cognitivo se realiza a través del siguiente proceso:

Inicialmente hace falta una toma de consciencia en el aquí y ahora de la inadecuación de algún aspecto de la conducta del sujeto, lo cual, a menudo viene dado desde la observación propia mediante feedback a partir de una conducta inapropiada, además de por los sentimientos de malestar generados a partir de situaciones específicas vividas personal o vicariamente.

A continuación, también se debe tener en cuenta el análisis de los procesos de adquisición. En estos casos, hemos de poner especial atención en que el usuario o usuaria no caiga en un análisis estéril, ya que este debe intentar conocer los procesos que le han mantenido en sus hábitos autodestructivos, lo cual puede ser útil solo si se hace en función de encontrar nuevos “como”, sin olvidar que el cambio es lo realmente útil y visible.

Por otro lado, también se debe potenciar la elaboración y puesta en práctica de estrategias de cambio, dejando los comportamientos que refuerzan esas inadecuaciones y reforzando otros nuevos, más positivos.

Aun así, ante todo lo expuesto, debemos fomentar el entrenamiento y la creación de nuevos hábitos emotivos, cognitivos y conductuales, ya que las prácticas son fundamentales para el cambio, de modo que el hábito en la toma de decisiones conducirá, progresivamente y culminando en las últimas fases del programa, a un proceso decisional personal que pondrá las bases de un estilo de vida propio.

Para finalizar, cabe matizar que este proceso es recurrente y acumulativo, el cual, se da una y otra vez a medida que el sujeto va enfrentándose a situaciones. Como educadores y educadoras sociales, ante ello hemos de tener en cuenta que es posible que la persona recurra a sus hábitos más enraizados, lo cual no significa un fracaso absoluto, sino un momento en el proceso y una

oportunidad de aprendizaje. Progresivamente, el/la usuario/a descubre los elementos emotivos y cognitivos que tienen más repercusión en su próxima vida y entorno.

En el fondo, lo que se hace en Proyecto Hombre es posibilitar un ambiente de auto-ayuda y un determinado tipo de relación personal, con el auxilio de unos instrumentos y estructuras contingentes, en el que, cuando el usuario o usuaria advierte las consecuencias de una visión distorsionada del mundo y del yo, pueda comprobar experimentalmente que no son ciertas las creencias que dañan las capacidades de su persona.

Por otro lado, algunos de los instrumentos específicos del área cognitiva que se utilizan en Proyecto Hombre son:

-Las anamnesis, como instrumento terapéutico donde se recaba información sobre el pasado histórico de cada usuario/a, atendiendo a varios aspectos para poder entender el proceso adictivo y observar las estructuras emocionales, cognitivas y conductuales desadaptativas de su conducta actual.

-Los Registros y feedback. Se trata de un medio útil para ayudar a una persona a poner orden de algo vivido y detectar en qué grado de conciencia tiene un trabajo realizado, es decir, se basa en pedirle por escrito una evaluación del mismo. En esta reflexión tendría que reflejar temas abordados en el trabajo, conclusiones sacadas y el camino que puede abrir desde ahí o pasos a dar. El adicto no suele hacer este ejercicio cognitivo en muchas ocasiones, de modo que el hecho de hacer un registro y que se pueda contrastar con el terapeuta que dirigió el grupo es una buena oportunidad para dar continuidad al trabajo realizado, para poder saber donde nos encontramos y hacia donde seguir trabajando.

-Grupos sondas, los cuales son grupos sin confrontación, sin tiempo limitado, y donde se va a hablar de un tema en profundidad. En estos grupos se da la misma importancia a lo real y a lo fantástico o imaginario. Es muy importante que el terapeuta no haga ningún juicio sobre lo que se dice en el grupo, para facilitar que la gente pueda liberarse de sus secretos.

-Encuentros familiares. Son grupos donde se busca que los participantes lleguen a vivir una situación empática, a través de la honesta expresión de sentimientos y pensamientos. Estos grupos son importantes en el proceso de los usuarios y usuarias, ya que permiten desbloquear las relaciones. El objetivo final sería que nada del presente o del pasado pueda entorpecer la relación

con los miembros de la familia, favoreciendo una relación más cercana y sin bloqueos, beneficiando al clima familiar.

Cambiando de tema, aunque siguiendo con el Programa Base, se cree que es imprescindible conocer el lugar y las personas que forman parte de un recurso socioeducativo, pero también se nos hace necesario el hecho de conocer los instrumentos y las herramientas que se utilizan en la Comunidad. Así pues, a continuación se van a exponer algunas de las más importantes, acompañadas de una breve explicación aclaratoria:

-Entrevista: para empezar, vamos a iniciar la exposición con la primera herramienta con la cual tiene contacto un nuevo usuario o usuaria al entrar en la Comunidad, es decir, la entrevista de entrada.

Así pues, se trata de un instrumento que sirve para establecer las bases del contrato terapéutico en Comunidad. Los objetivos que persigue son sentar las bases del contrato, a la vez que se le pide honestidad a la persona, además de motivación para cambiar y compromiso para dar-recibir ayuda.

Los pasos que se siguen a la hora de realizar una entrevista son el recibimiento y la propia entrevista.

En lo referente al recibimiento, cuando el nuevo residente llega a la Comunidad Terapéutica con su familia, se le tiene que acoger y explicar cuándo va a empezar dicha entrevista. Un coordinador se encargará de enseñarles la casa y presentarle al terapeuta que realizará la entrevista. Es importante que durante toda esta fase el nuevo residente se sienta arropado, acompañado y bien acogido.

Por otro lado, en lo referente a la propia entrevista, esta empieza con la participación de un terapeuta y un residente o usuario/a del programa (hermano/a elegido por el terapeuta, con el cual se intenta que haya algún tipo de identificación con la persona que acaba de entrar, además de que ya debe llevar cierto tiempo en Comunidad).

Una vez empezada la entrevista, esta consta de una serie de partes, donde inicialmente se hace una explicación de lo que es y para qué sirve tal procedimiento, así como sus partes. Esta explicación debe incluir una petición clara de honestidad al residente.

Posteriormente, tiene lugar la presentación formal del terapeuta y del hermano/a que representará al

resto de la “casa”. Las presentaciones deben ser breves y sinceras, con el objetivo de acoger al nuevo usuario/a, el cual se debe sentir cómodo a la hora de tener que hablar él. A la hora de hablar, tendrá que hacer referencia a como es para que se le empiece a conocer, explicar quién es y los aspectos básicos de su consumo que viene a trabajar (sin llegar a analizar a fondo su pasado).

Algunos aspectos a observar son si los mensajes verbales y no verbales que trasmite son o no coherentes. Hay que tener en cuenta que la respuesta emotiva y el discurso que haga esta persona estará muy condicionada por el hecho de que se presenta en un nuevo sitio, totalmente desconocido, lo cual le crea inseguridad y puede provocar una falta de claridad o superficialidad en la exposición de los contenidos.

Es importante que el terapeuta y los hermanos/as no tan solo escuchen, sino que también ayuden a clarificar los puntos básicos a tratar, así como en todo momento manifestar la voluntad de ayudarle.

Concluida esta fase, solo queda, ya de manera más informal y próxima, que se le dé un breve espacio al nuevo residente para que diga cómo lo ha pasado durante la entrevista y con que motivación entra a formar parte de la Comunidad.

-Entrevista con la familia: esta entrevista, una vez realizada la entrevista con el nuevo usuario o usuaria, se basa en el último paso antes de ratificar el contrato terapéutico definitivo con la familia. Para ello estarán presentes el terapeuta, el nuevo miembro de la Comunidad y su familia. En esta reunión se pedirá al residente si está dispuesto a acatar las normas básicas del Proyecto Hombre y se informará de que su infracción puede ser motivo de expulsión. Las normas básicas son: no consumir drogas ni alcohol dentro de la comunidad; evitar situaciones de violencia, tanto física como verbal; y no mantener relaciones sexuales con otros miembros de la Comunidad mientras seas usuario o usuaria de esta.

Además, hay que informar a los familiares sobre las salidas de fin de semana, horarios y tareas básicas, así como las normas en dichas salidas.

De este modo, se puede afirmar que se trata de un fase informativa de todos aquellos aspectos que pueden resultar de interés para los familiares y para el propio residente.

-Experiencias educativas: se trata de un instrumento que se utiliza cuando se encarga a un usuario o usuaria una tarea con el objetivo de que este/a experimente algo que le resulte educativo y llegue así

a una comprensión mejor de sus actitudes y conductas. Cumple una labor terapéutica (enseña y ayuda a otros comportamientos nuevos) y debe servir para aprender.

-Reprimenda verbal: instrumento que se utiliza cuando se rompen las bases del contrato terapéutico. Su finalidad es restablecer las bases del contrato inicial, de modo que trata de hacer ver al residente lo que hay detrás de su conducta e invitarle a cambiar.

La R/V debe tocar la esfera de los sentimientos para crear un sentimiento de culpa que ayude al sujeto a cambiar. Se pide no solo un cambio de comportamiento, sino también un crecimiento. Además, cabe añadir que solamente se dan en los siguientes casos: falta de motivación muy evidente o faltas de respeto a los demás, las cuales deben ser repetidas con frecuencia.

Una R/V no se dará a una persona que lleve poco tiempo en la Comunidad, aunque lo puede proponer cualquiera, pero para darlo se ha de consultar con el director/a.

-Reprimenda personal: crítica clara y simple de un comportamiento seguido de una petición de cambio inmediato. Antes de intervenir hay que aclarar bien la situación y darle la oportunidad, a la persona acusada, de que reconozca y no se le intervenga injustamente. Se exige un cambio de conducta inmediato, con crítica constructiva. Cabe tener en cuenta que solo se dará un R/P a personas que lleven un tiempo prudencial para haber interiorizado ideas elementales, evitando intervenir a personas que lleven menos de un mes.

Para dar un R/P debe haber habido una falta de respeto a los compañeros/as y comportamientos repetitivos de aceptación.

-Fuera de estructura: medida de alejamiento de la Comunidad Terapéutica como manera de provocar la toma de decisiones del residente. Puede ser externo, en cuyo caso se le irá citando en entrevistas individuales, o interno.

-Desclasamiento: durante un período de tiempo indeterminado el residente pierde sus derechos en la Comunidad Terapéutica por haber mostrado actitudes y comportamientos lo suficientemente graves para la convivencia, que obligan a separarlo de la dinámica habitual como periodo de reflexión de las causas que le han llevado a actuar de una determinada manera. Se debe ir valorando el proceso de reconocimiento y la predisposición hacia el cambio.

De este modo, ya podemos tener una idea sobre qué es y como se trabaja en el Programa Base de Projecte Home Mallorca.

ANEXO 2.CUESTIONARIO

Cuestionario del proyecto EL DEPORTE Y LA AUTOESTIMA COMO FACTORES DE SOCIALIZACIÓN.

Rellenar el cuestionario. Se precisa honestidad para una correcta evaluación.

Bloque 1 (datos generales del sujeto y la práctica deportiva):

-Edad:

-Sexo: masculino / femenino

-Estado de salud: positivo / aceptable / negativo

-Tiempo en el Programa Base:

-Deporte favorito:

-Deporte más practicado en el Programa Base:

-Frecuencia:

-Antes de ingresar en el Programa Base, ¿estuviste federado o afiliado en algún club deportivo?

-Cuál (en el caso que la respuesta anterior haya sido “sí”):

Bloque 2 (deporte e inclusión):

-¿Te gustaría federarte o afiliarte a algún club deportivo, una vez finalizado el programa?

-Cuál (en el caso que la respuesta anterior haya sido “sí”):

-¿Con quién practicarías deporte? solo o sola / amigos o amigas / desconocidos o desconocidas / pareja / otros:

Bloque 3 (deporte y emociones y sentimientos):

-Después de realizar deporte, ¿como te sueles sentir? relajado / tenso / otros:

-Escribe algunos sentimientos positivos que te produzca la práctica deportiva (mínimo 2, máximo 5):

-Escribe algunos sentimientos negativos que te produzca la práctica deportiva (mínimo 2, máximo 5):

ANEXO 3.CUESTIONARIO (EVALUACIÓN)

Cuestionario del proyecto EL DEPORTE Y LA AUTOESTIMA COMO FACTORES DE SOCIALIZACIÓN.

Rellenar marcando un solo número por pregunta. Cabe tener en cuenta que el número 5 es el valor más positivo y el número 1 el más negativo. Se precisa honestidad para una correcta evaluación.

- | | |
|---|-----------|
| 1.Consideras haber respetado a los demás en todo momento: | 1 2 3 4 5 |
| 2.Consideras haber respetado tus derechos y sentimientos en todo momento: | 1 2 3 4 5 |
| 3.Has prestado atención y escuchado al educador en todo momento: | 1 2 3 4 5 |
| 4.Has prestado atención y escuchado a tus compañeros en todo momento: | 1 2 3 4 5 |
| 5.Consideras haber participado activamente en todas las dinámicas: | 1 2 3 4 5 |
| 6.Has respetado los turnos y las reglas del proyecto: | 1 2 3 4 5 |
| 7.Has gestionado tus sentimientos adecuadamente: | 1 2 3 4 5 |
| 8.Has gestionado tus conductas adecuadamente: | 1 2 3 4 5 |
| 9.Has cuidado el material en todo momento: | 1 2 3 4 5 |
| 10.Has cuidado a tus compañeros en todo momento: | 1 2 3 4 5 |

ANEXO 4.ENTREVISTA

Entrevista del proyecto EL DEPORTE Y LA AUTOESTIMA COMO FACTORES DE SOCIALIZACIÓN.

1.Deporte, inclusión social y autoestima. ¿Existe relación? ¿Por qué?

2.¿Crees que sería necesario invertir más tiempo en la práctica deportiva, en general? ¿y en la comunidad terapéutica? ¿Por qué?

3.¿Crees que el deporte y su práctica regular ayudan a conseguir una mayor inclusión social? ¿Por qué?

4.¿Crees que el deporte y su práctica regular fomentan el autoestima de las personas? ¿Por qué?

5.La importancia del deporte en la reinserción. ¿Como orientarías a un/a usuario/a que esta a punto de ir a reinserción en relación a los aspectos tratados sobre la inclusión social y el deporte?