



UNIVERSIDAD DE VALLADOLID
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

**El deporte como herramienta en
la acción socioeducativa de
jóvenes en situación de riesgo o
exclusión social.**

TRABAJO DE FIN DE GRADO
(EDUCACIÓN SOCIAL)

Curso Académico 2019-2020

Autor: Israel González Vaquero

Tutor: D. Vicente Matia Portilla

Valladolid, Enero de 2020

Contenido

RESUMEN.....	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS:	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
4. FUNDAMENTACIÓN	11
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	19
6. CONCLUSIONES FINALES	35
7. BIBLIOGRAFÍA.....	37
8. ANEXO.....	38

RESUMEN:

La intención de este trabajo es conseguir que los adolescentes en riesgo o situación de exclusión social adquieran una serie de habilidades que les sirva para su vida en sociedad, creando una iniciativa acorde a sus necesidades a través del deporte, consiguiendo una evasión de problemas de su vida diaria que les lleva a ser violentos con el resto y consigo mismos.

El TFG consta de un proyecto creado para adolescentes derivados a centros de reforma, con la concepción de que se puede llegar a ellos mediante el ejercicio físico, utilizado como herramienta de educación e inclusión para un futuro desarrollo de dichos jóvenes a nivel personal y social.

PALABRAS CLAVE:

Deporte, ejercicio físico, desarrollo personal, exclusión social, adolescentes, violencia.

ABSTRACT:

The intention of this work is to ensure that adolescents at risk or situation of social exclusion acquire a series of skills that serve them for their life in society, creating an initiative according to their needs through sport, getting an escape from problems of their daily life that leads them to be violent with the rest and we get themselves.

The TFG consists of a project created for adolescents referred to reform centers, with the conception that they can be reached through physical exercise, used as an education and inclusion tool for the future development of these young people on a personal and social level.

KEYWORDS:

Sport, physical exercise, personal development, social exclusion, adolescents, violence.

1. INTRODUCCIÓN:

La idea de “El deporte como herramienta en la acción socioeducativa de adolescentes en situación de riesgo o exclusión”, aparece de la pasión por el fitness y la vocación por la labor social. En este caso, me he decantado por adolescentes con problemáticas conductuales, los cuales en la mayoría de los casos viven situaciones muy negativas en relación con su entorno y pretendo que con esta iniciativa, consigan quitarse cierto peso que llevan a su espalda, compartiendo sus emociones a través de este deporte.

Sería interesante comenzar este trabajo citando el artículo 26, párrafo 2, de la Declaración Universal de Derechos Humanos: *“La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.”* (Naciones Unidas, 1948)

Es cierto que en este caso, nos centraremos en los jóvenes en situación o riesgo de exclusión, debido a que hemos llegado a la conclusión que, posiblemente necesiten más esta intervención.

Como bien está señalado en el título, el deporte solamente se utilizará como herramienta educativa para este colectivo, ya que, hay que dejar claro que individualmente, no es una manera de educar, sino un medio para un fin.

La intención principal es conocer la problemática de estos jóvenes, estudiarla y trazar un plan de actuación para poder conseguir los objetivos previstos en relación con sus actitudes violentas o poco recomendables para el desarrollo positivo de una persona.

Dicho plan servirá para demostrar que el deporte y, en este caso el fitness, es una herramienta muy positiva para los jóvenes que tengan ciertas carencias a nivel emocional y social, y por ello, finalmente hayan normalizado la violencia como manera de resolución de problemas.

La intención es demostrar que el ejercicio es muy positivo para el desarrollo de habilidades sociales y trabajo en equipo de estos jóvenes y así consigan un crecimiento personal dentro de este ámbito.

Un pilar fundamental es el proyecto de intervención, el cual pretende educar a jóvenes pertenecientes a un centro de reforma de menores con delitos que, en muchos casos están relacionados con la violencia y lo que se quiere es inculcarles unas determinadas habilidades sociales y valores que les hagan reflexionar, madurar, cambiar su conducta y definitivamente, conseguir una integración en la sociedad.

En un primer momento pensé que aventurarme en esta temática era una locura, ya que el deporte no se suele considerar parte de la educación, sino un simple pasatiempo para que las personas, o en este caso los adolescentes, estén entretenidos. Creer firmemente en que el deporte cambia vidas, es lo que me ha hecho seguir adelante y luchar por este proyecto con la ilusión de poder llevarlo a cabo y demostrar su valía, como me lo demostró a mí en su momento y con su edad.

2. OBJETIVOS:

a) **General:**

Reducir los comportamientos negativos en adolescentes en riesgo o exclusión a través del deporte.

b) **Específicos:**

- i. Promover la no violencia en jóvenes en situación o riesgo de exclusión social.
- ii. Fomentar el desarrollo de habilidades sociales.
- iii. Impulsar el ejercicio físico como herramienta de desarrollo personal.
- iv. Demostrar las ventajas del deporte en la intervención socioeducativa.
- v. Promover la integración social de los jóvenes en situación o riesgo de exclusión.

3. JUSTIFICACIÓN:

Hoy en día se están reproduciendo en exceso ciertas situaciones que atentan sobre las personas. Actos violentos que reproducen los jóvenes que, en muchos casos, sufren una desestructuración familiar y social. Este ámbito tan desfavorable en el que se encuentran, ayuda de manera negativa a que estos jóvenes, se sientan reticentes al aprendizaje y se expresen de manera violenta.

Debido a este tipo de situaciones, creo importante el que se creen proyectos específicos para estos jóvenes, los cuales, tras adquirir ciertos conceptos, puedan vivir de manera normalizada.

Está demostrado que las actividades que requieren un desgaste físico, son aceptadas de manera positiva por parte de los jóvenes, ya que son momentos en los que se desinhiben y disfrutan de algo que hace que expulsen ese enfado interno que llevan a la espalda.

En primer lugar, esta idea surge de mi afición al deporte y mi profesión de educador. Soy entrenador personal y veo todo lo que aporta la actividad física en las personas, pero sobre todo en la juventud, la cual creo que necesita expulsar mucha más adrenalina, no por tema biológico, que también, sino por la falta de gestión emocional.

Muchas veces nos centramos demasiado en la teoría, en lo que debemos decirles según cierto estudio o autor y olvidamos que con el deporte, con el ejercicio físico, las emociones salen solas. Estas emociones pueden venir de competitividad, impotencia o cansancio, desencadenantes muy buenos para sacar a la luz tus preocupaciones reales.

La Real Academia Española define el deporte como *“actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas”* (Real Academia Española, 2019)

A parte de fijarnos en la primera concepción de deporte, es importante la última, la que hace hincapié en las normas, parte que es más que necesaria en los jóvenes en general y más en jóvenes con problemas de conducta.

He de decir que mi idea ya partió de la base de hacer algo de educación social en el deporte, pero realmente, la idea final surgió tras trabajar desde Junio en el Centro Zambrana, de Valladolid. Sin duda ha sido una de las experiencias más especiales, importantes y satisfactorias en las que me he aventurado. Pude ver cómo mi paso por allí hacía mella en los chicos y chicas, cómo valoraban lo que les contaba, lo que compartía con ellos, lo que trataba de transmitirles a raíz de mis vivencias, mis errores y mis posteriores aprendizajes.

Digo esto, porque conseguí llegar a ellos a través del deporte, mi edad y la suya, tan cercana, ayudó y mucho, pero las actividades realizadas fueron un factor muy importante para mi acercamiento. Esto me hizo recapacitar sobre qué es lo que quería conseguir con ellos, y pensé en la creación de este proyecto, de poder realizar actividades deportivas más a menudo, semanalmente, incluso diariamente.

Vi que mi repercusión era positiva, que conseguía casi de continuo lo que pretendía de ellos, sin que ellos lo tomaran como una intervención, sin que pensarán más allá de que yo era la persona de su confianza, su confidente en resumidas cuentas.

Este tipo de intervención es muy positiva en centros de menores, ya que establecen horas de deporte en los patios, en algunos casos el único momento del día en el que estos jóvenes pueden salir al exterior del centro, por lo que aceptan éste tipo de actividades de una manera positiva y participativa, evitando o reduciendo los comportamientos violentos durante la realización de la dinámica.

Todo esto es lo que me hace fomentar este tipo de acciones, muy válidas para estos menores con los que se va a trabajar y con muchas ventajas con respecto a la reducción del riesgo de exclusión social y su integración en la sociedad de una manera normalizada.

La Educación Social, es una profesión que abarca infinidad de ambientes, sucesos y colectivos a los que poder aportar.

Con los menores, la función del educador social es de mediación y *“son aquellas acciones de acompañamiento y de sostenimiento de procesos que tienen como fin provocar un encuentro del sujeto de la educación con unos contenidos culturales, con otros sujetos o con un lugar de valor social y educativo”* (García Molina, 2003, p. 15).

Según los documentos de la Asociación Estatal de Educación Social y el Consejo General de Educadores y Educadoras Sociales: *“la mediación es un trabajo previo que se hace para que el sujeto de la educación pueda encontrarse con lugares, personas y contenidos y su finalidad es la emancipación progresiva del sujeto”*. (ASEDES, 2007, pág. 16)

Para llevar a cabo la función de educador social, tenemos que tener presente siempre el código deontológico en el que se presentan unos principios que nos ayudan a desarrollar la ética profesional y la acción socioeducativa, pilar fundamental en esta nuestra profesión.

Estos principios son:

- a) respeto a los Derechos Humanos.
- b) respeto a los sujetos de la acción socioeducativa.
- c) justicia social.
- d) profesionalidad.
- e) acción socioeducativa.
- f) autonomía profesional.
- g) coherencia institucional.
- h) información responsable y de la confidencialidad.
- i) solidaridad profesional.
- j) participación comunitaria.
- k) complementariedad de funciones y coordinación.

Estos principios son los que abren el camino a las competencias del educador social y juntos componen el pilar de toda la profesión. El papel del educador en este caso, pretende que estos adolescentes adquieran una serie de cambios para su desarrollo, con la ayuda de los medios necesarios y así conseguir que su vuelta a la convivencia con la sociedad sea más favorable.

Por otro lado, las competencias profesionales que se desarrollarán durante el proyecto serán: (Universidad de Valladolid, pág. 2)

a) Instrumentales:

- i. Capacidad de análisis y síntesis.
- ii. Organización y planificación.
- iii. Comunicación oral y escrita en la lengua materna.
- iv. Utilización de las TIC en el ámbito de estudio y contexto profesional.
- v. Gestión de la información.
- vi. Resolución de problemas y toma de decisiones.

b) Interpersonales:

- i. Capacidad crítica y autocrítica.
- ii. Capacidad para integrarse y comunicarse con expertos de otras áreas y en distintos contextos.
- iii. Reconocimiento y respeto a la diversidad y multiculturalidad.
- iv. Habilidades interpersonales.
- v. Compromiso ético.

c) Sistémicas:

- i. Autonomía de aprendizaje.
- ii. Adaptación a situaciones nuevas.
- iii. Creatividad.
- iv. Liderazgo.
- v. Iniciativa y espíritu emprendedor.
- vi. Compromiso con la identidad, desarrollo y ética profesional.

4. FUNDAMENTACIÓN:

a) Realidad de los adolescentes en riesgo de exclusión:

Se sabe que la etapa de la adolescencia es un proceso de muchos altibajos, ya que sufren muchos cambios durante los años de duración, en los cuales aparecen muchas incógnitas para ellos que les hacen reflexionar sobre su vida y sobre lo que quieren para ella.

Todo esto es lo normal. El problema está, en el momento que aparecen situaciones que no van ligadas con la adolescencia, que van ligadas a trastornos en su día a día referente a la familia, al colegio o a sus amistades. En este momento tan delicado para ellos y para la sociedad, es imprescindible el papel que va a desempeñar el educador social, ya que con su ayuda, se podrá evitar una situación peor, o en caso de que ya haya ocurrido, ayudará a que vuelva a encauzar su vida por donde debe.

Ahora, vamos a proceder a hablar sobre cuáles son las características más importantes a tener en cuenta en el comportamiento de los adolescentes que están en riesgo de exclusión, por qué desarrollan dichas formas de actuar, para así poder diseñar un proyecto que nos permita intervenir de la manera más eficaz.

i. **Ámbito económico y social:**

Desafortunadamente, lo normal es que los adolescentes que sufren esta situación de exclusión, vivan en barrios donde se fomenta que el menor viva marginado, en un entorno de delincuencia y donde los recursos escasean.

A todo esto, se le añade que muchos, conviven en ambientes desestructurados que impiden que los chicos puedan crecer con los valores que deberían.

Por otro lado, está el factor del maltrato, el cual en muchas ocasiones, deriva en futuros agresores que actúan como han aprendido a tratar a los demás.

Por último, ciertos adolescentes, sufren también el hecho de que son inmigrantes y todo lo que conlleva no entender un idioma, tener otra cultura y que las personas del propio país les traten como una lacra para la sociedad. Las situaciones descritas anteriormente, desencadenan una falta total de respeto a la autoridad y a cualquier persona de su alrededor.

Cuando hablamos de la familia, existen muchos ejemplos en los que los padres actúan de manera negativa y descuidan su papel como adulto referente en el hogar. Esto conlleva a que los menores que viven esa situación, sigan los pasos de los padres y no sepan discernir lo que deben y no deben hacer. Puede haber casos de total desentendimiento o por lo contrario, exceso de normas en el hogar que no dejen al menor evolucionar e integrarse como debería con sus iguales y con la sociedad en general.

Otras ocasiones, aunque en menor medida, pero existentes, existen situaciones donde se fomenta al menor a vivir en zonas excluidas del resto, donde lo único que les queda o creen que es la única opción que tienen es la de infringir la ley. Por lo que después, lo que les aporta la educación reglada no tiene ningún peso porque es lo contrario a lo que ven en casa.

Según Fernando Justicia, Juan Luís Benítez, M^a Carmen Pichardo, Eduardo Fernández, Trinidad García, María Fernández (2006, p. 138), *“los estilos de crianza negativos (autoritario, coercitivo, punitivo) por un lado, el control inconsistente y la baja supervisión parental por otro, afectan negativamente al comportamiento del niño. Existen datos que permiten afirmar que los padres de niños agresivos presentan estilos parentales coercitivos que tienen un efecto negativo en el desarrollo del niño”*.

Dejemos claro que es igual de negativo unos padres que se impongan en exceso, como unos padres que no se opongan a nada de lo que hagan y no pongan ciertos límites necesarios para cualquier niño o adolescente.

Los padres que son descuidados, que rechazan a sus hijos o que son negligentes en su cuidado también tienen un alto riesgo de que sus hijos se vean implicados en actos violentos. (Benítez y Justicia 2006, p.139)

Finalmente, podemos decir que, es más que necesario llevar a cabo un proyecto que ayude a estos adolescentes a saber respetar las normas y saber cómo se debe actuar con las personas en cualquier situación.

Estos chicos, en muchas ocasiones se caracterizan por la falta de asistencia a clase, los posteriores suspensos en distintos cursos y la creencia social de que deberían buscar otra cosa que hacer, ya que no valen para estudiar.

El hecho de que procedan de barrios donde predomina la violencia y la falta de recursos económicos, es una de las muchas razones por las que su forma de actuar es violenta. También existen adolescentes que crecen y viven en estos barrios y no presentan ninguna conducta que carezca de educación. Hay personas que consiguen estar por encima de todo lo malo que les rodea y terminan siendo una referencia para sus iguales.

ii. Elementos psicológicos y sociales:

Aunque cada adolescente sufre una situación personal distinta para estar en situación de riesgo, se puede hablar de varias características que tienen un alto porcentaje de los chicos que viven esto. Estas pueden ser la falta de habilidades sociales, que llevan a la errónea comunicación, la carencia de asertividad o la inexistente capacidad empática.

Todo esto se reproduce con actitudes violentas, ante la continua frustración y la falta de control sobre su comportamiento y sus actos.

Según Benítez y Justicia (2006, p.136): *“Un temperamento caracterizado por altos niveles de actividad, problemas de atención, inflexibilidad, dificultad en las transiciones de la vida y facilidad para la frustración y la distracción, hace que el niño sea menos comprensivo, tenga menos control sobre sí mismo y sea impulsivo”*.

El hecho de hacer tanto hincapié en estos menores, es porque el problema no viene de la adolescencia, de unos meses antes de entrar al centro que están, sino que el foco está y empezó en la infancia, que ha hecho mella a medio plazo.

Normalmente, no tienen una persona de referencia que les diga lo que deben o no deben hacer según la situación en la que se encuentren y eso acarrea dudas sobre dónde están los límites y hasta dónde pueden llegar. Toda esta falta de autoridad, se liga en muchos momentos a la falta de asistencia a clase, a los suspensos y, como he dicho antes, a la creencia de su falta de aptitudes, por su falta de esfuerzo. En ocasiones su pretensión por ser algo en la vida es inexistente, debido a la poca fe en sí mismos que termina reproduciendo un mal trato a sus iguales.

Las situaciones expuestas, ayudan a que estos chicos conciban un estilo de vida muy perjudicial para su salud solamente para parecerse a alguien con el que se relacionan o como forma de divertirse creyendo que no pasará factura, debido a que, en ocasiones lo ven a su alrededor como algo normal y finalmente, terminan muchas veces robando para costearse ciertas sustancias. Sabiendo esta información, hay que luchar por el fomento de un ocio saludable para estos chicos, para que así aprendan a utilizar su tiempo de manera adecuada.

En conclusión, estos adolescentes tienen una falta enorme de cariño y de vivencias positivas. Por esa razón actúan de manera agresiva, están siempre a la defensiva y no se fían de que nadie les vaya a ayudar realmente a salir de ese bache.

iii. Comportamientos ilegales:

Los menores con los que tratamos tienen una educación que, por lo general no es adecuada para convivir en sociedad. El comportamiento más dado en estos chicos suele ser la violencia con la que actúan, terminando muchas veces en agresiones.

“la conducta violenta de los jóvenes agrupa un amplio abanico de conductas de distinto tipo como por ejemplo, los robos, la violencia y el vandalismo, la piromanía, las mentiras, el absentismo escolar, las huidas de casa, y diversos tipos de agresión contra el entorno, las personas, los animales, etc., que suelen presentarse asociada”. (Löeber, 1982).

En los tiempos que estamos, en los que hay mucha tensión con las personas de otros países o incluso con las personas homosexuales, esos actos que antes se hacían, se siguen reproduciendo, pero se van sumando nuevos delitos contra las personas.

Normalmente se conforman en grupos numerosos que van en contra de algo y escogen a jóvenes que sufren mucha ira posiblemente por temas de acoso escolar y necesitan ser alguien y sentir que son parte de algo.

d) Acción pedagógica mediante el deporte:

i El deporte como instrumento para las relaciones interpersonales.

El deporte está claro que es perfecto para una mejora a nivel físico, pero también es un buen aliado para fomentar las relaciones sociales. El deporte suele ejercerse en grupo, por lo que es perfecto para que alguien se integre, haga amistades y se sienta que forma parte de algo.

“La socialización trata de aquellos mecanismos que dotan a las personas para desarrollar sus proyectos vitales en un marco social. Ello conlleva la adquisición de habilidades que favorezcan la vida con los otros”. (Águila Soto, pág. 6)

Esto significa que el ejercicio físico ayuda a posibilitar una buena relación o posible relación entre varias personas por el empujón cooperativo que lleva intrínseco.

Sería muy enriquecedor el fomento de dinámicas deportivas con estos grupos de adolescentes en riesgo, aunque obviamente, son actividades en las que cualquier grupo de personas puede salir beneficiado a nivel social y personal, ya que hace que salgan a la luz sentimientos y emociones que llevan a un estado anímico muy positivo.

El deporte ayuda al aprendizaje de valores que son imprescindibles para poder convivir con cualquier persona en cualquier lugar y sabiendo diferenciar momentos.

No se puede olvidar la figura que representa el educador en referencia al trato y seguimiento de personas que están en riesgo de exclusión mediante el deporte. No se puede olvidar una buena organización de las actividades deportivas que se van a llevar a cabo, con una finalidad clara y que sea acorde a las personas que vayan a realizarlo. No se puede olvidar que cada persona necesita una cosa y hay que ser muy conciso con cada una.

ii. Métodos y espacios socializadores.

Según Biddle y Mutrie, se debe *“orientar la actividad considerando el entorno social de la persona, lo que permite la creación de una red de apego o apoyo interpersonal, mejorando la comunicación entre participantes y flexibilizando la toma de decisiones para potenciar al máximo la participación”* de la práctica deportiva. (Biddle & Mutrie, 2001, págs. 35,36)

Es de vital importancia saber con seguridad lo que necesita cada persona antes de comenzar a incidir sobre ellos, ya que hay que actuar de manera correcta y cubrir todo minuciosamente. A partir de aquí se hará un calendario para cerciorarse de llegar a los objetivos estipulados. Todo esto es muy positivo si lo hacen los chicos del propio grupo entre ellos, facilitando el conocerse, conocer sus experiencias y creando un feed back que pueda facilitarles avanzar personalmente.

Hay que concienciar en que la educación mediante el deporte no es sólo hacer ejercicios como ocio y de forma tan banal, es mucho más profundo y más importante que de lo que la sociedad piensa. Es un medio excelente para que, en este caso los adolescentes en situación de riesgo puedan desarrollar todo su potencial humano.

El hecho de hacer algo de manera grupal, fomenta esa ayuda al resto, esa importancia en valorar al de al lado para conseguir los objetivos y valorar cada detalle como un todo, para que todo el mundo se sienta parte del grupo, parte de la sociedad.

La herramienta es el deporte, pero lo que conlleva es extrapolable a cualquier situación de la vida cotidiana de una persona, no se queda en ese tiempo que tardan en realizar la actividad. La idea es que ellos mismos se den cuenta y valoren lo que están trabajando, y terminen siendo ejemplo para otros, que se convierta en una cadena social.

Todo esto se puede conseguir con un abanico muy amplio de actividades, que pueden basarse en el ejercicio físico pero donde la importancia se le da mayoritariamente a la inteligencia emocional.

Este carácter personal y emocional va a ayudar a que ellos mismos, sin necesidad de charlas inservibles, lleguen a ciertas conclusiones que les haga crecer como personas y como sociedad, para estar preparados cuando salgan.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN:

a) Introducción:

Zambrana es un centro público de reforma de carácter regional que depende de la Gerencia de Servicios Sociales de Castilla y León. Se encuentra en la calle Miguel Ruiz de Temiño, N° 2, ubicado en el Barrio de Las Delicias de Valladolid.

El centro Zambrana acoge a adolescentes derivados de todos los centros de Castilla y León por un abanico muy grande de delitos cometidos y de ello depende que su estancia sea de régimen semiabierto o cerrado.

La función del centro es cuidar, estar pendiente y educar a los chicos durante el tiempo que dure su estancia. La decisión de que estén allí es por orden de un juez y es temporal, pudiendo variar si la situación del menor se asienta y cambia a mejor.

La normativa del centro se basa en el Decreto 203/2000, de 28 de septiembre, por el que se aprueba el estatuto del centro regional Zambrana para la atención a menores con expediente de protección que presenten graves alteraciones de conducta y a menores y jóvenes infractores (BOCyL n° 193, de 4 de octubre de 2000), modificado por el Decreto 42/2004, de 29 de abril (BOCyL n.º 84, de 5 de mayo de 2004).

Según el Estatuto del Centro Zambrana, la estructura se divide en:

i Área de Intervención de Reforma:

- Unidad de Reforma: dividida en módulos y destinada a la ejecución de medidas de internamiento y de permanencia de fin de semana en centro dictadas por los Juzgados de Menores en el ámbito de sus competencias.
- Unidad de Intervención Terapéutica: destinada a la ejecución de medidas de internamiento terapéutico dictadas por los Juzgados de Menores en el ámbito de sus competencias.

ii Área de Intervención para la Socialización:

- Unidad de Educación Especial: para menores protegidos con alteraciones graves de conducta, compuesta por hogares.
- Unidad para la Atención Inmediata en Régimen Especial: en el ámbito de la acción de protección, de menores que presenten problemas de socialización, inadaptación o desajuste social en un grado tal que supongan un riesgo evidente de daños o de perjuicios graves a sí mismos o a terceros.

Las cuatro Unidades dependerán de una misma Dirección, pero contarán con normativa de régimen interno, organización y funcionamiento diferenciados.

Por otro lado, los objetivos del centro son:

- De conformidad con lo establecido en la legislación vigente en materia de responsabilidad penal de los menores, las Unidades del Área de Intervención de Reforma tienen por objeto:
 - La custodia de los menores y jóvenes internados cautelarmente y de los sentenciados a medidas de internamiento en sus diversas modalidades y de permanencia de fin de semana en centro.

- La ejecución de los programas de intervención educativa de los sometidos a medida de internamiento. También prestará la atención necesaria a los niños menores de tres años que se encuentren internados con sus madres.
 - La atención educativa especializada y el tratamiento específico de aquellos menores y jóvenes con medida de internamiento terapéutico que manifiesten inadaptación en otros centros o requieran de elementos de contención y control, sin perjuicio de la participación de los mismos en las actividades generales y de convivencia organizadas en el Área de Intervención de Reforma cuando tal resulte adecuado a sus condiciones y necesidades.
 - También prestará la atención necesaria a los niños menores de tres años que se encuentren en compañía de sus madres internadas.
- La Unidad de Educación Especial se configura como uno de los centros de educación especial contemplados en el artículo 96.7 in fine de la Ley 14/2002, 25 de julio, de promoción, atención y protección a la infancia en Castilla y León, y tiene por objeto abordar la formación y tratamiento de menores en situación de desprotección con graves problemas de conducta, cuyos perfiles se correspondan con los delimitados por las normas de desarrollo del presente Estatuto.
 - La Unidad para la Atención Inmediata en Régimen Especial se configura como un dispositivo especial de los previstos en el artículo 96.7 de la Ley 14/2002, de 25 de julio, de promoción, atención y protección a la infancia en Castilla y León, para menores que presenten graves problemas de socialización, inadaptación o desajuste social en un grado tal que supongan un riesgo evidente de daños o perjuicio graves a sí mismos o a terceros.
 - Para el cumplimiento de sus funciones el Centro contará con las instalaciones y equipamientos necesarios, así como con personal suficiente y cualificado, que deberá recibir la formación específica adecuada a las características de su actividad.

El centro Zambrana pretende que los adolescentes pasen el tiempo que el juez ha establecido de una manera lo más enriquecedora posible y fomentando que su relación con la familia mejore para un futuro. Esto ayudará a que cuando salgan, puedan convivir de una manera normalizada con las personas que les rodean y consigan reflexionar sobre lo que hicieron, el por qué y el resultado que les ha dado cometer ciertos actos.

b) Justificación:

El objetivo principal de este proyecto es la puesta en práctica de dinámicas deportivas que les ayude a desarrollarse y crecer como personas. Es una iniciativa que durará tres meses con tres sesiones semanales, que consistirán en clases teóricas, ejercicios individuales, ejercicios grupales, ejercicios prácticos y por supuesto una evaluación personal y al taller.

Lo que se quiere con esta idea es que los chicos se sientan desconcertados, algo nuevo, temas que no suelen tratar y sobre los que no están habituados a hablar ni a reflexionar. Es muy probable que sacando a la luz sentimientos y emociones que no suelen expresar, puedan vivir de una manera tan normalizada como cualquier otra persona, con unos límites establecidos incluso por ellos mismos, siendo el primero el autocontrol y la no violencia.

En los últimos seis meses, he podido trabajar en primer plano con los chicos y profesionales que conforman este centro y conforme ha ido pasando el tiempo, he sentido que los destinatarios de mi trabajo de fin de grado debían ser ellos, ya que actualmente, son parte de mí tanto profesional, como personalmente, ha sido vital para mi crecimiento como educador, como adulto y como persona.

Allí he vivido la incertidumbre de ser el nuevo, de ser el más pequeño en el entorno profesional y demasiado cercano a la edad de los chicos. He sentido la necesidad de gritar en muchas ocasiones por su comportamiento, o la necesidad de preguntar cómo actuar en otras tantas. Pero he aprendido a ser mi propio

mentor, a trabajar en base a la prueba-error y ver por mí mismo lo que da resultado y lo que no.

Tantos años dudando si había elegido bien, desde que comencé Integración Social. A día de hoy, no puedo estar más seguro, de que me encanta sentir lo que siento con esos chicos, ver su progresión, por muy lenta que sea. Porque yo apuesto por ellos y les recuerdo que no está todo perdido, que el error está hecho y que solamente les queda aprender y aportar a partir de ese punto de partida donde se encuentran.

Sin duda lo que más aprecio y más me ha aportado, ha sido el aprendizaje y la mejora en las aptitudes y actitudes personales para solventar cualquier situación que se torcía. Mi realismo ante las dinámicas que proponía, siendo sincero conmigo en base a si funcionaban o no.

Dar prioridad a estos chicos es precisamente lo que se pretende, porque no suelen tener un referente para que su situación de riesgo de exclusión se elimine, todo lo contrario, suele incrementarse y empeorar. Con este proyecto, se quiere lograr que eso cambie, que los chicos avancen, que vean su propio progreso y disfruten de una vida normalizada, la cual, posiblemente no han tenido nunca desde que nacieron.

Estos meses, he realizado talleres de ocio saludable, en los que mayoritariamente eran actividades deportivas, pude ver con mis propios ojos las carencias que tenían y tienen a nivel personal. Desde baja autoestima hasta una enfermiza competitividad por ser el mejor y sobre todo, el protagonista.

El problema no reside aquí, en la individualidad deportiva o incluso personal. El principal problema está en la posterior convivencia en las unidades, en las viviendas, en resumidas cuentas, en su hogar.

Una característica destacable también es la reticencia a las reglas que se proponen en cada actividad. En seguida se enfadan, se cansan, se rebotan con cualquier factor externo y eso, dice mucho de sus habilidades sociales, o de la falta de ellas en este caso.

Tras estudiar todas las actitudes, se pensó que era una excelente idea, pues muchos utilizan el tema deportivo para no pensar, para expresarse de una manera poco habitual, como suele ser hablar las cosas en su debido momento.

Como a cualquier joven, el deporte es una actividad que le atrae y eso hace mucho más fácil el desarrollo de cualquier proyecto mediante un ejercicio físico. A parte, la idea, si el centro lo permite es hacer alguna visita tanto al exterior como de gente relacionada con el proyecto al propio centro a conocer a los chicos, haciendo que salgan de la rutina que tienen y dejándoles demostrar sus progresos como personas para el exterior.

Hay que dejar claro que esta iniciativa no va desligada de las muchas que se realizan en el Zambrana, sino que es una idea más para ayudar a estos chicos, sirviendo de aliada con el resto y aunando fuerzas y herramientas. Parte de las actividades que se realizan para aportar conocimientos a los chicos son el visionado de películas con su posterior debate sobre qué les ha aportado y qué han aprendido sobre la historia que se ha tratado.

El problema que yo he visto en el deporte que se realiza en el centro, es que no se ponen objetivos ni retos, simplemente se les da un balón y durante un tiempo determinado les dejan que jueguen un partido.

Por eso, se me ocurrió que se podría suplir ese tiempo de deporte, o hacer un hueco tres veces por semana a mi propuesta, consiguiendo que no sea un simple pasatiempo, donde escasee la motivación, sino que sobren las ganas de superarse y aprender para ponerlo en práctica entre ellos y posteriormente fuera.

c) Destinatarios:

La iniciativa está pensada para los jóvenes del centro Zambrana, los cuales tienen entre 14 y 20 años, estando allí por orden de un juez y en muchos casos, sin poder salir del perímetro del centro.

Actualmente hay más de 50 chicos y chicas, agrupados por unidades en base a unos ítems que conforma el centro y el proyecto está abierto para todos aquellos que quieran y puedan participar, dependiendo de las circunstancias que tengan en las viviendas.

En muchas ocasiones, terminan en Zambrana por reincidir en un delito ya cometido, y esto significa que, como en cualquier ámbito de la sociedad, cada persona es de una manera y hay que trabajar con ella de una forma específica. Esto no quiere decir que no se puedan trabajar temas en común, porque hay muchos y muy necesarios para que estos chicos dejen atrás experiencias negativas que les han llevado, en parte, a ser y actuar de una manera poco recomendable.

Muchas veces, han sufrido problemas en el ámbito familiar, y eso hace mella en su personalidad y su forma de actuar, viendo normal lo que no lo es, pero ellos lo han vivido desde siempre y lo han interiorizado. No siempre el delito es por violencia familiar, pero es muy usual y aunque no sea ese delito, normalmente han sufrido esa situación en casa en alguna ocasión.

Las familias desestructuradas comienzan por una falta del papel de referentes, que se dan con un absoluto pasotismo de los menores en casa o por lo contrario, de una excesiva dureza en la educación de estos. En los peores casos, el error ha sido dar ejemplo de conducta destructiva y del fomento de actividades ilegales que los chicos han adquirido, incluso sabiendo que están mal, pero que es lo que hace su familia y es su legado.

Estas vivencias personales, nos obliga a los educadores a poner en práctica el buen comportamiento, con los demás pero también con ellos mismos. La falta de disciplina les lleva a cometer actos delictivos y es necesario guiarles para que se conviertan poco a poco en personas que saben respetar a los demás y a la sociedad.

Normalmente son chicos que a raíz de esa falta de educación en casa, han dejado de lado los estudios y todo lo que conlleva ese aprendizaje. Esta situación se convierte en un círculo vicioso en el que muchos de ellos sufren drogodependencia que no les deja salir de ese entorno tan sumamente negativo y destructivo.

d) Objetivos:

i General:

Inculcar nuevas formas de socialización mediante el deporte.

ii Específicos:

- Mejorar las habilidades sociales para aumentar las relaciones positivas entre iguales.
- Interiorizar la tolerancia hacia los demás y así cuidar el círculo de amistades.
- Desarrollar las actitudes de respeto y empatía para el crecimiento personal mediante dinámicas grupales y conseguir un aprendizaje mutuo.
- Interiorizar el aporte positivo del deporte en la vida, aprendiendo a desarrollar un ocio saludable.
- Educar en valores para que respeten la ley cuando salgan del centro, animando a obedecer a las personas e instituciones.

e) Metodología:

La base de esta iniciativa es llevar a cabo todo tipo de actividades relacionadas con el fitness en las que puedan ayudarse entre ellos a progresar tanto dentro del taller a nivel deportivo como en las unidades donde conviven, a nivel personal. La forma de dinamizarlo se hará con las indicaciones que nos den desde dirección y en el tiempo que se haya dispuesto para este proyecto.

Como se ha dicho anteriormente, la duración será de tres meses, con tres sesiones semanales. En caso de que avance de manera positiva, se planteará realizar el taller durante más tiempo.

Las sesiones durarán dos horas, siendo la primera teórica con su posterior práctica, ya sea en forma de ejercicio escrito o ejercicio físico. Los tiempos serán de quince minutos al comienzo para que cuenten sus sensaciones y posibles reflexiones sobre el día anterior, cuarenta y cinco de teoría, quince de explicación de la práctica y otros cuarenta y cinco para llevarla a cabo.

El número de participantes, como el resto de dinámicas, irán acorde a la normativa del centro, siendo grupos de un máximo de seis chicos.

Las sesiones se realizarán primero en el aula de audiovisuales para la parte teórica y posteriormente en el polideportivo, el cual está dispuesto de espacio y material para la parte práctica.

Como en cualquier actividad, los chicos deben participar de forma activa, respetando tanto a los compañeros, como al propio ejercicio y llevando los tiempos que se marcan. En caso de no cumplirlo, se avisará al centro para que se les aparte de esa actividad y pueda aprovecharla otra persona con más ganas y actitud.

Por lo contrario, si la persona tiene actitud, pero está enfermo, lesionado, o simplemente tiene un mal día y lo argumenta, la actividad se podrá adaptar a las circunstancias, inculcando al resto de compañeros la importancia de ser empáticos y comprensivos con los demás.

f) Recursos humanos y materiales:

Las dinámicas se realizarán por un educador social que tenga titulación deportiva, pudiendo realizar las partes teóricas, prácticas y su evaluación semanal y final.

Por tema de seguridad y normativa del propio centro, siempre habrá en cada sala una persona de seguridad, para cerciorarse de que todo va como debe.

El hecho de elegir el polideportivo y no las canchas de fuera, es principalmente para que la persona de seguridad se pueda quedar fuera, vigilando desde la cristalera. Esto hará que los chicos se abran más al educador y a la actividad, ya que estando la figura de autoridad, podrían cohibirse y no aprovechar la actividad en su totalidad.

Los materiales que se necesitarán para las sesiones serán todos de allí. El centro está dispuesto de clases con sillas, mesas y pantalla para proyectar las clases teóricas y por otro lado, de un polideportivo con materiales para dinamizar actividades deportivas. En su defecto, se informaría al centro de la necesidad y se encargaría de proporcionarlo dentro de las posibilidades.

g) Actividades:

Cada dinámica tendrá una finalidad específica, la cual se ha estudiado con anterioridad en base a las necesidades de los participantes. Esto les ayudará a tener una mejor relación entre ellos y una futura normalización de sus vidas en el momento que salgan del centro y tengan que mediar con la sociedad.

Como se ha expuesto ya, los talleres serán de dos horas y la dinamización de estos se basarán siempre en la misma planificación, excepto que surja algún imprevisto. En los únicos días que podrá variar un poco, serán, y solamente en caso de que el centro lo permita, cuando propongamos una visita a algún lugar significativo sobre el tema que se esté tratando o en su defecto una posible visita al centro de alguna persona.

Todas las dinámicas que se lleven a cabo serán para realizar en común, incluyendo la teoría, ya que el trabajo cooperativo supone un mejor aprendizaje tanto del tema a tratar como a nivel humano.

Se proponen los siguientes tipos de dinámicas:

i Sesiones prácticas:

- Rutinas de hipertrofia
- Rutinas funcionales
- Rutinas de resistencia
- Rutinas de potencia
- Rutinas de fuerza
- Ejercicios de velocidad mental
- Ejercicios de velocidad oral
- Ejercicios de velocidad escrita
- Relevos
- Fútbol
- Baloncesto
- Volleyball
- Fitboxing

ii Sesiones teóricas:

• Psicología deportiva:

- Psicología y su aplicación
- Procesos cognitivos como motivadores
- Bases del funcionamiento cerebral

• Inteligencia emocional:

- Concepto de inteligencia emocional
- Clasificación de la inteligencia emocional
- Aplicación de la inteligencia emocional

- **Salud y Sedentarismo:**
 - Problemática del sedentarismo
 - Beneficios del deporte
 - Estilo de vida saludable

- **Aplicación de la inteligencia emocional:**
 - Beneficios
 - Emociones
 - Conocimiento y manejo de las emociones
 - Bienestar personal

- **Técnicas de la inteligencia emocional:**
 - Clasificación de las técnicas
 - Aplicación de las técnicas

- **Elaboración de objetivos:**
 - Pérdida de grasa
 - Aumento de tono muscular
 - Aumento de tamaño muscular
 - Ganancia de fuerza
 - Ganancia de masa muscular

- **Sistema muscular:**
 - Introducción
 - Músculo esquelético
 - Músculo involuntario
 - Músculo cardíaco
 - Funcionamiento de los músculos
 - Reacción del músculo frente al ejercicio
 - Fuerza muscular

- **Sistema óseo:**
 - Huesos de la cabeza
 - Huesos del tronco

- Huesos de las extremidades
- Articulaciones y sus clases

• Entrenamiento:

- Fuerza máxima
- Fuerza hipertrofia
- Fuerza resistencia
- Fuerza explosiva
- Fuerza reactiva

• Grupos musculares:

- Brazo y antebrazo
- Deltoides
- Pectoral
- Espalda
- Piernas
- Glúteos
- Abdominales

• Elaboración de un plan:

- Estructuración del plan
- Evaluación del individuo
- Objetivos
- Pasos a seguir
- Evaluación

• Evaluación previa al entrenamiento:

- Valoración de la forma del individuo
- Valoración de la capacidad motriz del individuo

• Actividad física:

- Beneficios del ejercicio

- Beneficios del deporte al aire libre
- Estilo de vida saludable

- Sistema locomotor en el entrenamiento funcional:

- centro de gravedad y base de soporte
- movimientos reflejos
- movimientos voluntarios

- Movimientos y habilidades aplicados al entrenamiento funcional:

- Patrones primarios del movimiento
- Habilidades motoras

- Tipos de cargas:

- División de cargas
- Carga dinámica
- Carga estática

- Ejercicios funcionales:

- Fitball
- Bosu
- TRX
- Balón medicinal
- Powerbag

- Nutrición:

- Introducción
- sistemas energéticos
- Principios de la nutrición
- El agua en el deporte
- Evaluación de gasto energético
- La cultura en la nutrición
- Orígenes de la nutrición

- La importancia de la nutrición completa

h) Temporalización.

Junio 2020

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

ICalendarario.net

Julio 2020

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

ICalendarario.net

Agosto 2020

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

ICalendarario.net

i) Evaluación:

Debido a que la finalidad del proyecto es inculcar nuevas formas de socialización mediante el deporte, intentando conseguir una reducción de los comportamientos negativos, el tipo de evaluación será eminentemente cualitativa. De esta manera, podremos cerciorarnos del nivel de mejora en cuanto a su grado de violencia ante las adversidades, su mejora en las habilidades de socialización, su integración en el medio y su tolerancia a las normas.

Para ello, se realizarán tests semanales para ver su interés y aprendizaje sobre los temas tratados y al final del trimestre, se les pondrán una serie de supuestos tipo test, donde verán situaciones del día a día, teniendo que elegir una respuesta, imaginando que fueran ellos los que vivieran ese caso y decidiendo cómo actuarían ante él.

Por otro lado, diariamente escribiremos lo positivo y negativo. Después comentaremos mediante una mesa redonda, qué tal ha ido la sesión del día anterior en los primeros minutos, para así, poder ver el interés de cada uno y analizar los posibles cambios o mejoras en las siguientes dinámicas.

En cuanto a todo lo relacionado con el crecimiento personal, habilidades sociales y valores, se evaluará mediante la observación externa del educador durante cada dinámica, viendo de manera constante quien está progresando y quien necesita un empujón para seguir adelante.

Para concluir, de la misma manera que el educador les va a evaluar de diversas formas, el educando preparará en grupo un cuestionario para que el educador sea evaluado y así poder ser objetivo, realista y con la intención de que los chicos vean que su opinión es valorada e igual de importante.

6. CONCLUSIONES FINALES:

En líneas generales, he podido ver y demostrarme que el deporte puede aportar mucho más de lo que se piensa en el ámbito personal y social. Pese a que aún no se ha llevado a cabo este proyecto específico, el hecho de estar seis meses con esos chicos, me ha hecho plantearme ideas como profesional de lo social, pero amante y trabajador del ámbito deportivo.

No necesitan que les digas lo que hacen mal, o amenazarles con quitarles ciertas comodidades. Debemos aprender a que, ellos mismos saben lo que deben hacer, simplemente se les tiene que brindar tiempo, tengamos un mínimo de paciencia y nos sorprenderán, porque conmigo lo han hecho y mucho.

El mejor aprendizaje es el de uno mismo, de caer y levantarse, de errar y plantearse qué se ha podido olvidar por el camino y qué hay que cambiar.

Recordando lo dicho anteriormente, esta iniciativa debe ser aliada con el resto de actividades que se realizan en el centro, pensadas para el crecimiento de los chicos. Debemos utilizar todas las herramientas posibles para conseguir llegar a los objetivos propuestos, no sólo como proyecto a realizar, sino como educadores.

Es un proyecto que, personalmente me emociona tener la posibilidad de llevar a cabo, por mi pasión por todo lo relacionado con la actividad física, por mi afán por compartir conocimientos y por poder aportar a estos chicos, por mínimo que sea, un poco de mi experiencia en la corta vida que tengo.

Pese a que hasta después de desarrollarlo y evaluarlo no se puede saber a ciencia cierta cómo irá, es una idea de la que puede beneficiarse cualquier persona, en cualquier ámbito y con cualquier tipo de necesidades. Simplemente hay que estudiar cada caso, y enfocarlo a cada situación específica.

Es posible que, en un primer momento pueda parecer extraño o improbable que con el deporte, algo catalogado exclusivamente para un fin lúdico, se consiga

un resultado educativo. Pero la intención de esta práctica deportiva como herramienta pedagógica, no es más que un nuevo intento de ayudar a los adolescentes que sufren estas situaciones de exclusión y en la medida de lo posible, guiarles y servir de ejemplo o referente para que al salir puedan disfrutar de una vida normalizada sin tener la necesidad de volver al punto de partida.

En primer lugar, el tema de la temporalización. Este proyecto está diseñado para una duración de tres meses, pero evidentemente, para que algo surta efecto, se debe conceder tiempo.

Por ello, creo que si durante este tiempo sale adelante la iniciativa, se debería estudiar la posibilidad de llevarlo a cabo de manera lineal y continua, normalizándola y estructurándola en el calendario general de actividades del centro.

Los chicos no están acostumbrados a que la gente o en este caso, la sociedad, crea en ellos, en su futuro y en su posibilidad de reinserción y evolución como personas. Por ello mi propuesta es clara, quiero dedicarme a ellos, volcar mi ilusión y mis ganas en su camino, con mis conocimientos y mi cercanía, tanto por edad, como por personalidad.

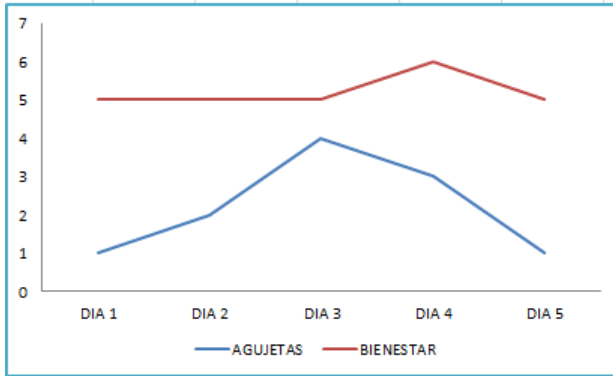
Por otro lado, en caso de les guste a un número coherente de personas, me gustaría que se catalogara como un taller más del centro, con su docente y su posterior certificación al finalizar y superar los requisitos necesarios sobre los casos teóricos y prácticos.

Creo que es muy importante, que los chicos se den cuenta que con su esfuerzo y dedicación dentro del centro, pueden dedicarse a algo cuando salgan. Necesitan ver que la vida que hay fuera de esos muros es larga y llena de oportunidades. Por esa razón se les debe proponer nuevas opciones, nuevos retos y unas visiones de la vida renovadas.

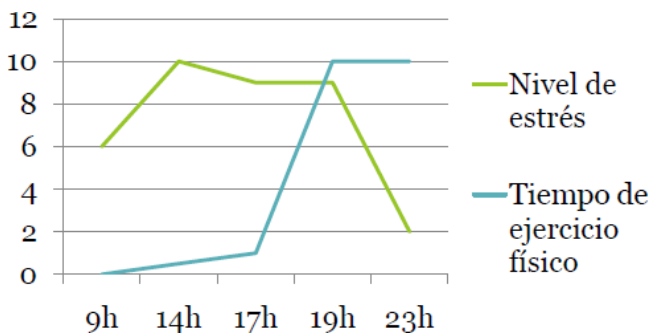
7. BIBLIOGRAFÍA:

- Águila Soto, C. (s.f.). *Diputación de Almería*. Obtenido de [http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/1C9C7FA4EB0BD193C1257E54002B5648/\\$file/Cornelio%20Aguila.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Informacion/Informacion.nsf/1C9C7FA4EB0BD193C1257E54002B5648/$file/Cornelio%20Aguila.pdf)
- ASEDES. (7 de 2007). *Eduso*. Obtenido de <http://www.eduso.net/archivo/docdow.php?id=143>
- Ayuntamiento de Salamanca. (5 de Mayo de 2004). Obtenido de http://familiaigualdad.aytosalamanca.es/es/normativa/docs/decreto_203_2000.pdf
- Biddle , & Mutrie. (2001). *gimnsaios sentral miranda*. Obtenido de http://www.gimnasiossentralmiranda.com/descargas/B3BE58BB_55DF_4793_89DA_0B072A6BCBCD_fuente_3_examen_de_lenguaje_de_pdn_del_5_de_marzo.pdf
- González Vaquero, I. (2019). *Ed Fit Evolution*. Obtenido de <https://www.instagram.com/edfitevolution/?igshid=1u079ikr0agd9>
- Justicia Benítez, F., & Pichardo, J. L. (2006). *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293122821001.pdf>
- Löeber, R. (1982). *Especial Conciencia*. Obtenido de <http://especialconciencia.blogspot.com/2009/02/adolescencia.html>
- Naciones Unidas. (10 de 12 de 1948). *Naciones Unidas Derechos Humanos*. Obtenido de https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Documents/UDHR_Translations/spn.pdf
- Real Academia Española. (2019). *Diccionario de Lengua Española*. Obtenido de https://dle.rae.es/deporte?m=30_2
- Universidad de Valladolid. (s.f.). Obtenido de https://www.uva.es/export/sites/uva/2.docencia/2.01.grados/2.01.02.ofertaformativa/grados/_documentos/edsocva_competencias.pdf
- Vaquero, I. G. (2019). Obtenido de <https://www.instagram.com/edfitevolution/?igshid=1u079ikr0agd9>
- WCAG. (s.f.). *BOCYL*. Obtenido de <http://bocyl.jcyl.es/>

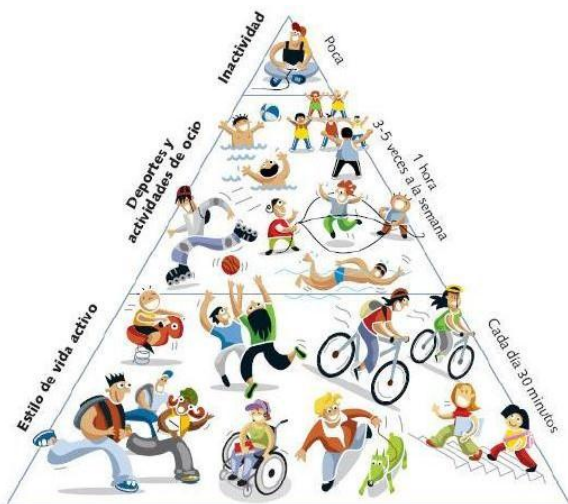
8. ANEXO: EJEMPLOS DE RECURSOS A UTILIZAR:



	AGUJETAS	BIENESTAR
DIA 1	1	5
DIA 2	2	5
DIA 3	4	5
DIA 4	3	6
DIA 5	1	5

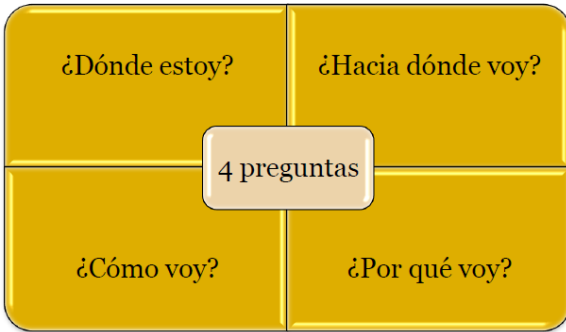


	Baloncesto	Salir a correr
Cerebro emocional	Motivación y realización	<i>Frustración y cansancio</i>
Cerebro racional	Jugar un partido	<i>20 minutos</i>



- Incrementa la autoconciencia.
- Favorece el equilibrio emocional.
- Fomenta relaciones armoniosas.
- Potencia el rendimiento laboral.
- Aumenta la motivación y el entusiasmo.
- Cambio y transformación personal.
- Otorga capacidad de influencia y liderazgo.
- Mejora la empatía y las habilidades de análisis social.
- Aumenta bienestar psicológico.
- Facilita la buena salud.
- Brinda defensas para la reacción positiva a la tensión y al estrés.

1. AUTOCONOCIMIENTO
2. EMPATIA
3. COMUNICACIÓN ASERTIVA
4. RELACIONES INTERPERSONALES
5. TOMA DE DECISIONES
6. MANEJO DE CONFLICTOS Y SITUACIONES
7. PENSAMIENTO CREATIVO
8. PENSAMIENTO CRÍTICO
9. MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS
10. MANEJO DE TENSIONES Y ESTRÉS



AUMENTO DE TONO MUSCULAR



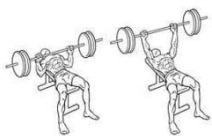
CORRER 15'	ZANCADA 4 x 15 reps	CRUNCH ABDOMINAL 4 x 20 reps
SENTADILLA SQUAT 4 x 15 reps	ELEVACION DE PELVIS 4 x 25 reps	PLANCHA ABDOMINAL 4 x 30"
	FLEXIONES 4 x 15 reps	LUMBARES 4 x 15 reps

EVALUACION de la forma física

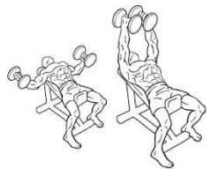


IMC 	PORCENTAJE DE GRASA
PRUEBA DE RESISTENCIA AL BANCO 	TEST DEL HABLA

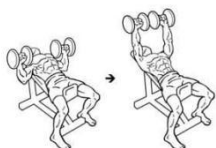
RUTINA BASICA de pecho



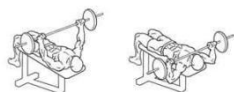
4 x 10



4 x 12

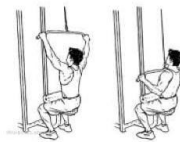


4 x 8

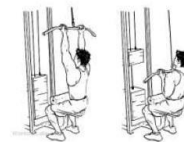


4 x 10

RUTINA BASICA de espalda



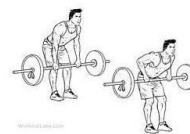
4 x 10



4 x 10

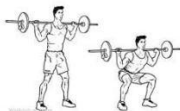


4 x 12



4 x 8

RUTINA BASICA de pierna



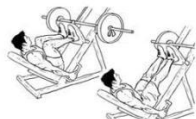
4 x 10



4 x 10

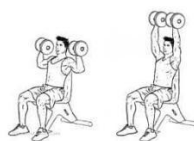


4 x 12

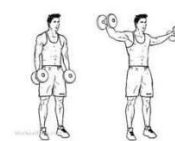


4 x 8

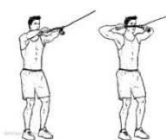
RUTINA BASICA de hombro



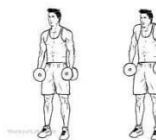
4 x 10



4 x 10



4 x 12



4 x 8