

# SEY

Deporte para la Prevención  
del Extremismo en la  
Juventud

## TOOLKIT

BARCELONA, 2021  
UFEC

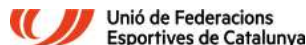


# TABLA DE CONTENIDOS



Sport for Prevention  
of Extremism in Youth

SPEY es un programa europeo dirigido por la Unión de Federaciones Deportivas de Cataluña (UFEC), cofinanciado por la Comisión Europea con el objetivo de prevenir el extremismo de los jóvenes a través de la práctica deportiva.



Västerbotten



UFEC: Unió de Federacions Esportives de Catalunya, Rambla Catalunya 81, principal, 08008.

Neus Arnal, Nicolas Marcle, Michelle Blaya, Roberto M. Lobato, Daniel Mateu, Milena de Murga, Manuel Moyano

2022 Barcelona, Cataluña (España). Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso previo del editor.

INTRODUCCIÓN.....	3
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS .....	4
Nivel individual: necesidades .....	4
Partir de uno mismo: aumentar el sentido personal.....	4
SESIÓN 0.....	5
SESIÓN 1 .....	6
SESIÓN 2.....	7
SESIÓN 3.....	8
SESIÓN 4.....	9
¿QUIÉN SOY? ¿A DÓNDE PERTENEZCO? (NECESIDADES PERSONALES).....	10
Principales resultados a nivel individual.....	10
Nivel de grupo: narrativas.....	10
Establecer la cultura de grupo: Proporcionando Narrativas Alternativas .....	10
SESIÓN 5.....	11
SESIÓN 6.....	12
SESIÓN 7.....	12
SESIÓN 8.....	13
SESIÓN 9.....	14
SESIÓN 10.....	15
¿QUIÉNES SOMOS? ¿A DÓNDE PERTENECEMOS? (EXIGENCIAS DE LOS DEMÁS) .....	16
Principales resultados a nivel de grupo .....	16
Nivel socioestructural: redes.....	16
Del yo al mundo: Crear y mejorar las redes .....	16
SESIÓN 11.....	17
SESIÓN 12.....	18
SESIÓN 13.....	19
SESIÓN 14.....	19
SESIÓN 15.....	20
SESIÓN 16.....	20
¿QUÉ QUIERO O QUEREMOS CAMBIAR Y CÓMO? (EXIGENCIAS DEL MUNDO)....	21
Principales resultados Nivel socioestructural .....	21
En resumen .....	21
ACTIVIDADES ESPECÍFICAS FUERA DEL CAMPO .....	22
FORMACIÓN EN MATERIA DE GÉNERO .....	23

# INTRODUCCIÓN

La investigación ha demostrado que las actividades a nivel local son cruciales para la prevención y la detección temprana de un joven en riesgo de radicalización y extremismo. Los profesionales de primera línea, como los entrenadores, así como los profesionales de la intervención social y educativa, desempeñan un papel fundamental. Esto implica que los clubes deportivos pueden desempeñar un poderoso papel en la prevención del extremismo violento entre los jóvenes.

Sin embargo, para tener éxito, la oferta deportiva debe ir más allá de las actividades puramente deportivas. Por el contrario, la prevención de la delincuencia, incluido el extremismo violento, debe abordarse desde el punto de vista de la inclusión social, la cohesión y el desarrollo de las fortalezas y capacidades personales. Los programas que utilizan el deporte y otras actividades de ocio han mostrado resultados positivos en términos de prevención del extremismo violento, cuando promueven el respeto a las normas y a los demás, el trabajo en equipo, la tolerancia, la diversidad, la hospitalidad y la empatía, entre otros. Al tener esto en cuenta, responden y crean un sentido de pertenencia. El deporte puede ser una herramienta eficaz si las actividades respectivas se incorporan a un espectro más amplio de actividades.

Estas actividades tienen un fuerte aspecto educativo, que pretende desarrollar una comprensión de los niveles de nuestra interacción:

1. ¿Quién soy yo? ¿A qué lugar pertenezco? (Necesidades personales)
2. ¿Quiénes somos? ¿A qué lugar pertenecemos? (Exigencias de los demás)
3. ¿Qué quiero o queremos cambiar y cómo? (Demandas del mundo)

El siguiente conjunto de herramientas se basa en un Manual del Entrenador más completo. Proporciona un material fácil de usar para los entrenadores y los trabajadores sociales que tienen la intención de utilizar las actividades deportivas contra el extremismo entre los jóvenes. Consulte el manual si desea recibir información adicional sobre el proyecto SPEY y sobre la radicalización y el extremismo. También encontrará una amplia bibliografía, así como actividades centradas principalmente en el fútbol.

Las actividades se desarrollan unas sobre otras. Esto no significa que los entrenadores tengan que empezar por la primera actividad y completar todo el programa. Los entrenadores experimentados que conocen a su grupo seleccionarán las actividades que consideren adecuadas para el resultado deseado.

Los bloqueos relacionados con Covid-19 han dado lugar a una serie de actividades, que los grupos piloto con- dujeron en línea. No obstante, los entrenadores pueden utilizarlas con los participantes in situ.

Además, la caja de herramientas incluye una serie de actividades que fomentarán la reflexión sobre las desigualdades de género y sobre la percepción de la masculinidad para reflexionar sobre los estereotipos de género.

Si quiere saber más sobre el proyecto SPEY, visite <https://ufec.cat/spey/> el proyecto



Grupos de fútbol y hockey en el entrenamiento de senderismo de la Costa Brava.



# ACTIVIDADES ESPECÍFICAS

## Nivel individual: necesidades

La primera parte del proceso educativo comienza con el análisis de las necesidades y expectativas percibidas por los propios participantes. En este sentido, la primera entrevista personal, el contrato de compromiso y las primeras actividades sirven para nombrar e identificar las percepciones de los propios participantes sobre las diferentes áreas a tratar durante el desarrollo del programa educativo. Esta primera etapa también sirve para identificar las necesidades individuales en el marco del grupo y tenerlas en cuenta.



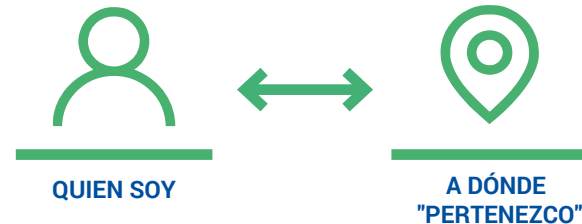
Los participantes y el educador de SPEY en una sesión deportiva.

## Partir de uno mismo: aumentar el sentido personal

El objetivo principal de esta primera etapa del programa educativo es aumentar el nivel personal significado. Algunas de las preguntas de trabajo y los conceptos de trabajo son los siguientes:

### DE "QUIÉN SOY" A "DÓNDE DEBO ESTAR"

#### De la sesión 0 a la sesión 4



#### PREGUNTAS DE TRABAJO

- ¿Quién soy?
- ¿Qué me gusta?
- ¿Qué quiero?
- ¿En qué invierto mi tiempo?
- ¿Qué necesito?
- ¿Realmente necesito algo?

#### CONCEPTOS DE TRABAJO

##### Mi... Identidad

- Autoexigencia (autoestima, autocompromiso, confianza en sí mismo...)
- Significado personal
- El sentido de la vida
- Respuesta a la ambigüedad
- Nivel de sacrificio personal
- Apertura/cierre cognitivo
- Inteligencia cultural
- Sentimiento de injusticia
- Aburrimiento-pronunciación
- Apoyo social
- Sensación de tener al voz
- Sentimiento de pertenencia y respeto
- Forma de alcanzar los objetivos

# SESIÓN 0

## TEMA DE LA SESIÓN: ENTREVISTA + ACUERDO FORMAL (INDIVIDUAL)

### OBJETIVOS

#### Empieza a conocer a los participantes:

- Presentación de los educadores del proyecto
- Señalar las necesidades/aspiraciones/situaciones de los participantes

#### Permitir el compromiso:

- Explicación y firma de un acuerdo formal de participación
- Aclaración de dudas sobre el proyecto

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Entrevista (10-20 min)

##### En un espacio cómodo, pregunta:

- ¿Podría decirme cómo encontró este proyecto y cuál fue la razón por la que decidió participar en él?
- ¿Puede describirse brevemente?
- ¿Podría decirme cuáles son sus puntos débiles y fuertes?
- ¿Qué suele hacer para resolver los problemas a los que se enfrenta?
- ¿Tiene algún problema físico, alergias o algo que debamos saber sobre...?
- ¿Hay algo más que le gustaría añadir?

Se establecerán otras preguntas en función de las respuestas de los participantes.

#### Actividad 2: Firma del acuerdo formal (10 min)

Presentar y explicar en qué consiste el acuerdo formal y por qué es importante cumplirlo

#### Materiales necesarios:

Cuaderno, impresiones del acuerdo formal (16)

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Establecer una relación de confianza y compromiso entre los participantes y los educadores del proyecto
- Para empezar a diseñar cada vía de acción individual



Entrega de diplomas en la playa de Barcelona, con profesionales del SPEY, en una actividad transversal de voleibol.

# SESIÓN 1

## TEMA DE LA SESIÓN: PRESENTACIÓN

### OBJETIVOS

#### Presentación del proyecto:

- Explicación del proyecto SPEY y su metodología (actividades)
- Familiarizarse con los nombres de los miembros del grupo.
- Romper el hielo físicamente
- Calentamiento para el entrenamiento

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Presentación (10 min)

##### Presentación del calendario del programa SPEY centrado en:

- Metas y objetivos
- Actividades
- Por qué es importante ofrecer una vía de acción
- ¿Qué esperan los participantes del SPEY?



Sesión de habilidades transversales con el grupo de fútbol.

#### Actividad 2: Pasar y decir Hola (15 min)

Los participantes forman un círculo. Entonces el educador, que está en el centro del círculo, pasa la pelota a uno de los participantes y dice su nombre. Cuando el participante diga su nombre, el resto lo repetirá en voz alta. Esta actividad se repite varias veces antes de pasar a la siguiente.

#### Actividad 3: Pistolero (25 min)

- Los participantes están en un círculo. Uno de ellos se sitúa en el centro y señala a uno de los participantes. El participante indicado se arrodilla y los participantes a ambos lados tiene que decir el nombre del que tiene delante lo más rápido posible. El que tarde más tiempo pierde.

#### Actividad 4: Desarrollar la confianza y la identidad compartida (20 minutos)

- Enumerar las necesidades individuales para establecer pautas colectivas preguntando a los participantes: ¿qué crees que necesitas para sentirte cómodo entre gente como nosotros? Cada participante piensa en algo que es importante para el grupo.
- Después preguntamos a los participantes qué valores quieren que estén dentro del campo y fuera para lograr un buen entendimiento entre todos. Esos valores dentro del campo van a ser un "guía" durante el programa.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Saber de qué trata el programa: el papel positivo y prosocial de los jóvenes en la sociedad
- Crear un espacio seguro y respetuoso para los participantes
- Subrayar la importancia de comprender las necesidades individuales y colectivas y valores para trabajar y convivir
- Practicar la escucha activa, la empatía y la oratoria

#### Materiales necesarios:

balones de fútbol, post-its.



# SESIÓN 2

## TEMA DE LA SESIÓN: CONOCERSE

### OBJETIVOS

#### Construir la identidad colectiva a partir de la individualidad de cada participante:

- Revelar la individualidad de cada participante y cómo ésta afecta y crea la identidad del grupo a través del juego
- Jugar mientras se rompe el hielo entre los participantes
- Conocerse mutuamente reforzando la confianza entre los miembros del grupo
- Aprender a jugar al ritmo de los demás.

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: El nudo (10-20 min)

- Los participantes cierran los ojos. Forman un círculo y buscan dos manos de otros compañeros. En ese momento, se crea un nudo con las múltiples manos de los participantes vinculación. Se les pide que abran los ojos y luego, juntos, deben deshacer el nudo.

#### Actividad 2: Fútbol humano (25 min)

- Organizamos el grupo en 2 equipos. Cada equipo definirá su propio sistema de juego (portero, defensa, centrocampista y delantero). Salvo el portero, el resto forman su línea respectivamente y deben ir con las manos cogidas (o sujetas por la cintura, si se quiere dificultar el movimiento). El equipo contrario debe hacer lo mismo y los dos equipos se colocarán intercalados como los jugadores del fútbol. Una regla clave para validar que el balón ha pasado por las 3 líneas (defensa, centrocampista y delantero).
- ¿Fue fácil para todos ellos ir juntos? ¿Se necesita un esfuerzo para que un grupo trabaje mejor, cuando encuentra un ritmo adecuado para todos o cuando cada uno va a su ¿un ritmo propio?

#### Actividad 3: El péndulo (15 min)

- En un círculo cerrado, los participantes se tocan los hombros. Un voluntario se sitúa en el centro. Los brazos de los demás participantes se estiran hacia el centro. El objetivo es que el voluntario se deje caer con los ojos cerrados mientras es apoyado por todos los miembros del grupo.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Fomentar las buenas relaciones entre los participantes, y entre éstos y el equipo educativo

#### Materiales necesarios:

balones de fútbol



La educadora social del proyecto SPEY con uno de los participantes.

# SESIÓN 3

## TEMA DE LA SESIÓN: INDAGAR EN QUIÉN SOY Y QUÉ QUIERO

### OBJETIVOS

#### Reforzar el trabajo en equipo y los vínculos entre los participantes

#### Trabajar en el autoconocimiento:

- Señalar las características individuales y las habilidades intrapersonales
- Reflexión sobre la imagen de sí mismo
- Definir los objetivos de la vida y reflexionar sobre la relación de estos objetivos con sus valores
- Definir los objetivos vitales viables de los participantes y reflexionar sobre cómo alcanzarlos

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: La frontera (15 min)

- El animador traza una línea en el suelo. Los participantes se sitúan en la línea. El animador pide a los participantes que se sitúen a la derecha o a la izquierda de la línea en función de lo que diga el animador. Algunos ejemplos son:  
Baloncesto/Fútbol  
Dulce/salado  
Más hermanos/más hermanas  
Proceso de migración/nacido en el país  
Padres divorciados/no divorciados  
Etc.
- Los participantes deben chutar a la portería en la que se sientan reconocidos

Después, el facilitador pondrá las cosas en común. El objetivo es poder identificar esas cosas comunes entre los miembros del grupo.

#### Actividad 2: Sentir (15 min)

- Antes de empezar, los participantes escribirán dos cosas diferentes en un post-it. La primera será "cosas que me hacen sentir bien"; en segundo lugar, los participantes escribirán "cosas que me hacen sentir mal".
- El animador recoge todos los post-its mientras los participantes forman un círculo.

- Una vez formado el círculo, el animador leerá una de las respuestas en voz alta. Los participantes que consideren que sienten lo mismo que el que escribió deben dar un paso en frente. Si no lo hacen, se quedarán en el mismo sitio. Seguiremos haciendo esto hasta que se nos acaben los post-its.
- El objetivo es identificar situaciones, acciones o cosas que nos hacen sentir bien o mal, ponerlas en común y, en la mayoría de los casos, darse cuenta de que los miembros del grupo tienen muchas cosas en común.
- A medida que los participantes se acercan, el facilitador utiliza esta corta distancia para ejemplificar lo que nos une.

#### Actividad 3: Miedos y esperanzas (20 min)

- Los participantes deben escribir en un post-it dos preocupaciones y dos esperanzas sobre alguna situación que han experimentado o que están experimentando. Una vez que hayan terminado, el animador da la palabra a los participantes que quieran compartir lo que han escrito.
- Cogemos los post-its y pegamos 4 en las 4 porterías. Decimos la frase pegada en cada portería. Los que han sentido la misma deben tirar la pelota a la portería donde el post-it es. Con el diferente número de bolas, veremos qué miedos y esperanzas son más compartidos con el grupo.

Recomendaciones: este es un espacio para hablar precisamente de estas opresiones que sienten como jóvenes. Es importante mantener esto para que el Proyecto vaya bien. Las opiniones y esperanzas son comunes en todo el grupo, y es importante que el proyecto sea un espacio seguro para todos.

**Materiales necesarios:** bolas, post-it, contras

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

Mejorar el conocimiento de sí mismo, las habilidades de comunicación, las habilidades intrapersonales y la capacidad de agencia



# SESIÓN 4

## TEMA DE LA SESIÓN: MI ENTORNO SOCIAL

### OBJETIVOS

#### Trabajar en la sociabilidad:

- Señalar lo que es importante para los participantes y sus ambientes sociales
- Trabajar en las habilidades interpersonales
- Señalar las necesidades sociales de su entorno
- Mejorar la confianza entre los miembros del grupo
- Mejorar la empatía y las circunstancias compartidas entre los participantes

#### Analizar la injusticia y nuestra respuesta a ella:

- Reflexionar sobre las reacciones y el comportamiento en el juego.
- Distinguir la respuesta prosocial a la injusticia de las que no lo son.
- Mostrar diferentes formas de resolver los conflictos.

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: 1 vs 2 (20 min)

- Dividimos el equipo en dos grupos. Tanto el equipo azul como el amarillo se situarán fuera del patio. Cuando el entrenador haga una señal, los dos jugadores de un equipo y uno del otro debe entrar rápidamente. Los jugadores rotarán de equipo.
- ¿Qué te pareció la actividad? ¿Cómo se sintió el que tuvo que enfrentarse a 1 contra 2? ¿Y los 2 que jugaron contra 1? ¿Crees que está bien repartido? ¿Qué reacciones has tenido ¿se ha puesto delante de la injusticia?

#### Actividad 2: Reglas desiguales (20 min)

- Simulamos una competición deportiva en la que las reglas son injustas para un equipo, pero no para el otro. Entonces cambiamos.
- ¿Cómo te sentiste cuando estabas en el equipo de los lesionados? ¿Y en el que no? ¿Qué respuestas que ha identificado ante el conflicto?

**Atención:** esta actividad debe ser controlada por los facilitadores.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Mejorar el pensamiento crítico y la capacidad de análisis
- Destacar las opresiones y los privilegios de la sociedad
- Trabajar la empatía y la escucha activa

### Materiales necesarios:

bolas



Grupo de participantes realizando la actividad artística transversal de pintar un mural.

# ¿QUIÉN SOY? ¿A DÓNDE PERTENEZCO? (NECESIDADES PERSONALES)

## Principales resultados a nivel individual

Una vez realizadas estas actividades, los principales resultados del nivel individual son los siguientes:



Conocer a los demás



Crear un espacio seguro



Identificar las necesidades individuales

## Nivel de grupo: narrativas

A nivel de grupo, el programa SPEY pretende crear un espacio seguro y redes de apoyo prosocial para los participantes. Tras una primera etapa de determinación de las necesidades y aspiraciones individuales, se busca potenciar la identificación grupal, la significación personal y proporcionar narrativas alternativas a través de las siguientes actividades.

## Establecer la cultura de grupo: Proporcionando Narrativas Alternativas

Las principales cuestiones y conceptos de trabajo de esta etapa del itinerario educativo son los siguientes:

### DE "QUIÉNES SOMOS" A "DÓNDE PERTENECEMOS"

De la sesión 5 a la sesión 10



QUIÉN SOY YO



DÓNDE ESTOY  
"PERTENECER"

### PREGUNTAS DE TRABAJO

- ¿A qué lugar pertenezco?
- ¿Qué entiendo/entendemos por "Nosotros"?
- ¿Pertenezco a la mayoría o la minoría?
- ¿Cómo me siento al respecto?

### CONCEPTOS DE TRABAJO

- Sentido de las pertenencias
- Otras demandas
- Identificación del grupo
- Sentido de certeza y estructura
- Deseo de importar y sentirse importante
- Papel hacia mis/nuestros compañeros
- Sentimiento y nivel de implicación
- Objetivo social

# SESIÓN 5

## TEMA DE LA SESIÓN: LÍDERES INSPIRADORES

### OBJETIVOS

#### Mostrar alternativas de vida prosocial:

- Promover narrativas alternativas  
Presentar a personas inspiradoras que pasan o pasaron por situaciones difíciles y cómo superarlos de forma prosocial

### ACTIVIDADES

#### Actividad que inspira a los líderes (30 min)

- El grupo se divide en dos equipos (aproximadamente 10 personas por equipo). Cada equipo tiene dos objetivos, el primero es obtener la mayor cantidad de información sobre los líderes, esto es en el campo de juego, y el segundo es tratar de evitar que el otro grupo obtenga la información.
- El campo de juego estará dividido en tres partes. La primera será la zona que llamamos S (salida) donde estará el educador para recibir la información dada por los participantes sobre los líderes. A continuación, en el centro del campo de juego encontraremos una zona llamada C (conos) donde los participantes de un equipo podrán atrapar a los del equipo contrario. Y por último, la zona I (información) que es donde los jóvenes podrán obtener la información sobre los líderes.
- Entonces, ¿cómo se pueden conseguir ambos objetivos? El primero -la información- se puede conseguir porque más de la mitad del equipo podrá ir a la zona I y luego volver a la zona S para dar la información a la persona que está en esa zona y puede llevar el control de la información que obtiene. Pero este objetivo no es tan fácil, ya que entre la zona S y la zona I se encuentra la zona C donde los individuos del equipo contrario, si tocan a alguno de los jugadores, tienen que volver a la zona I sin transmitir la información (consiguiendo así el 2º objetivo).

Después del juego, los participantes presentan a sus líderes inspiradores y explican por qué.

Después, el facilitador da otros ejemplos de líderes inspiradores y por qué es importante tener en cuenta esas historias vivas.

#### Actividad 1: La guía (20 min)

- El animador hace un circuito con diferentes objetos. Se hacen varios grupos y se cierran los ojos de los participantes. El grupo guía al otro participante a través del circuito que termina de patear el balón a la portería. Vamos a repetir esto después de que todos los participantes hayan sido guiados.
- A continuación, vamos a hacer algunas preguntas sobre la actividad: ¿Cómo te sientes cuando alguien te ayuda? ¿Crees que la presencia del otro es importante? ¿Por qué? ¿Nos sentimos cuando nuestro compañero nos guía? ¿Cómo nos sentimos cuando dirigimos a un compañero? ¿Cómo podemos relacionar el ejercicio con el vídeo que has visto esta semana?

REFLEXIÓN: Después de la actividad discutiremos la importancia de dejarse cuidar y guiar por los demás, estableciendo lazos de confianza con los compañeros.

#### Actividad 2: Entrevista con el líder de la inspiración (no definida)

- Durante la semana vamos a preparar preguntas para un líder inspirador.
- Podemos reunirnos en línea o fuera de línea, dependiendo de la situación.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

Mejorar el deseo y la confianza de los participantes para convertirse en líderes inspiradores con el objetivo y la capacidad de restaurar las brechas sociales

#### Materiales necesarios:

balones de fútbol, conos, etc.



## TEMA DE LA SESIÓN: PROYECTOS INSPIRADORES

### OBJETIVOS

#### Mostrar proyectos de grupos de personas con fines prosociales:

- Promover narrativas colectivas alternativas
- Presentar proyectos inspiradores y su metodología

### ACTIVIDADES

#### Actividad en línea: El fútbol en Tailandia<sup>1</sup> (30 min)

- ¿Qué obstáculos puedes identificar? ¿Qué hicieron para resolver sus problemas? ¿Crees que era importante trabajar todos juntos? ¿Cómo cambió la opinión de la gente? ¿Por qué crees que fue así? ¿Qué cosas positivas destacamos del equipo?
- ¿Cómo te sientes cuando tienes un lugar (no sólo físico) para hacer algo que queremos? ¿Nos ha pasado alguna vez que no tengamos un lugar para hacer algo? ¿Y cuándo ese lugar constituye un derecho para nosotros, como una casa, una escuela, un trabajo? ¿Cómo podría resolverse? ¿Crees que si lo hacemos en grupo podría ayudarnos? ¿Por qué? ¿Por qué no?

#### Visita del proyecto "kickspelbarri" (45min)

En el caso de la SPEY, tuvimos la visita de un proyecto social pequeño pero de gran impacto. En este caso, se trataba de la visita de #kicks pel barri (#Patadas por el barrio), donde dos jóvenes emprendedores reciclaban zapatillas deportivas viejas para darles una segunda vida. El proyecto ha llamado la atención de la población y de diferentes marcas deportivas que se han hecho eco de él. Las zapatillas, reparadas y pintadas, salen con una nueva vida para quienes quieran aprovecharlas. Muchas familias sin recursos han sido beneficiarias de este proyecto. El proyecto muestra a los participantes del programa SPEY cómo convertir una necesidad social en una oportunidad de acción prosocial.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Señalar la necesidad de la interdependencia para lograr objetivos más amplios
- Inspirar a los jóvenes con proyectos sociales que puedan ser realizados por ellos

**Materiales necesarios:** papel, bolas, bolígrafos...

<sup>1</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=TrAct8kfVDY>

## EGAMES SESION<sup>2</sup> - CONOCIENDO OTROS DEPORTES

### OBJETIVOS

#### Trabajar la tolerancia a la frustración mientras se promueven otros deportes:

- Utilizar diferentes deportes para trabajar la tolerancia a la frustración.
- Trabajar la cooperatividad a través de otros deportes y de forma individual

### ACTIVIDADES

Jugar al baloncesto, al voleibol, al tenis de mesa, a la escalada, etc.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Mejorar la tolerancia a la frustración
- Promover otros deportes no hegemónicos

<sup>2</sup> Las restricciones debidas a la pandemia no permitieron el desarrollo de sesiones de egames con los participantes del proyecto SPEY. A pesar de ello, recomendamos tener en cuenta los esports para el desarrollo de posibles proyectos si las actividades al aire libre se ven restringidas por las medidas anticovid o por las condiciones meteorológicas adversas. En nuestro caso, decidimos promover la práctica de otros deportes.



Educador y voluntario del SPEY preparando una sesión de habilidades transversales.

# SESIÓN 8

## TEMA DE LA SESIÓN: SENDERISMO/ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE + TIEMPO MEDIO EVALUACIÓN

### OBJETIVOS

#### Descubrir diferentes formas de divertirse:

- Introducción de nuevas áreas, campos y formas de entretenimiento
- Promover el deporte en la naturaleza como una experiencia sana, divertida y aventurera

#### Evaluación intermedia del proyecto:

- Señalar los puntos fuertes y débiles generales del proyecto
- Expresar opiniones con el fin de mejorar las actividades y el bienestar general dentro del proyecto

### Actividad 1: Celebración de una salida al aire libre o de un evento deportivo

- Una jornada de senderismo entre los miembros del grupo

### Actividad 2: Evaluación a medio tiempo (30 min)

- Enumerar los puntos fuertes y débiles del proyecto y debatirlos en el grupo



Participantes en la formación de senderismo en la Costa Brava.

### Actividad 3: Pecho (20 min)

- Cada uno escribe anónimamente en un papel algo que le gustaría cambiar y entonces lo guardaremos en el cofre. Abriremos el cofre en la siguiente sesión. Será la base del LDJ, el reconocimiento de un problema

### Actividad 4: Aspectos positivos (30 min)

- En una hoja de papel, el animador escribe en diferentes papeles el nombre de cada participante seguido de la frase "X, lo que me gusta de ti...".
- Los participantes están en círculo y cada uno tiene su propio papel. Cada participante tiene también un lápiz o algo para escribir. Cuando el animador da la orden, cada participante da el papel al siguiente participante a su derecha. El participante que recibe el papel (con su frase) debe escribir algo que le guste de la persona nombrada en el papel. La actividad continúa hasta que el papel llega a su dueño. Entonces, cada participante ha escrito algo que aprecia de cada participante.
- Esos aspectos positivos del participante van a ser la base de la siguiente actividad, la LDJ, que empieza por identificarlo que funciona y es positivo para cada participante y el grupo para lograr objetivos más amplios.

## RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Desarrollar la voluntad de descubrir lugares diferentes y nuevos
- Trabajar la disciplina, el esfuerzo y la perseverancia para conseguir objetivos positivos
- Utilizar la crítica constructiva para expresar opiniones
- Demostrar que las opiniones de los participantes jóvenes son importantes, al tiempo que mejoran su sentido de pertenencia y significado personal
- Mejorar la escucha activa y el respeto a todas las opiniones

### Materiales necesarios:

lápices, papel, cofre, material de montaña

# SESIÓN 9

## TEMA DE LA SESIÓN: ¿QUÉ ME/NOS GUSTARÍA CAMBIAR?

### OBJETIVOS

Reflexionar sobre las cosas que los participantes querrían cambiar:

- Aumentar nuestro bienestar individual y social
- Mejorar la capacidad de señalar el malestar individual o social y el porqué
- Mejorar la empatía y la capacidad de escucha
- Aprender a priorizar las demandas individuales y sociales
- Compartir el malestar o las necesidades y demandas insatisfechas de los miembros del grupo

### ACTIVIDADES

#### Actividad: Abrir el pecho (20 min)

Antes de empezar el LDJ abriremos el baúl donde los participantes han escrito individualmente algo que les gustaría cambiar.

#### Actividad: Atasco de decisiones sobre la iluminación (60 min)

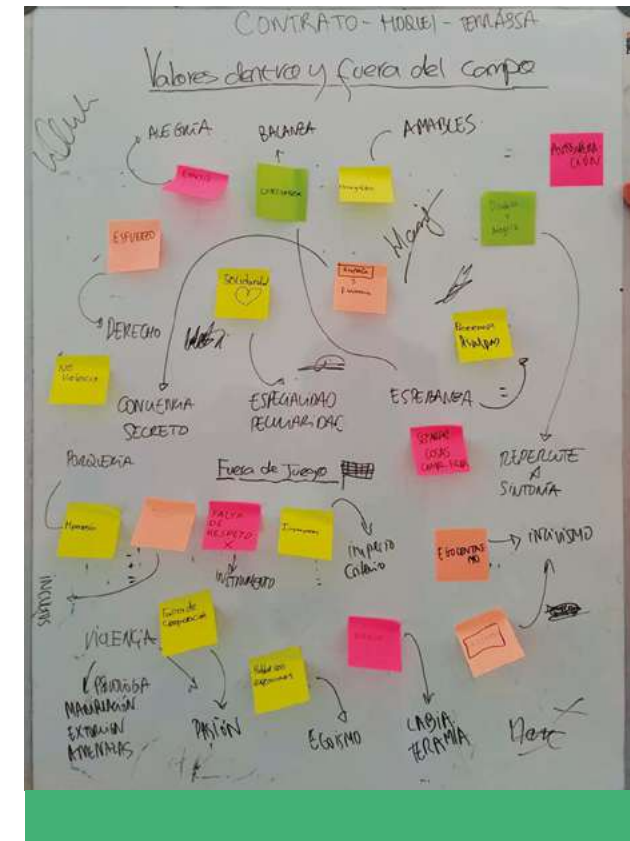
En una pizarra se dibuja un barco.

- **Empezando por lo que funciona:** Vamos a escribir los mismos resultados de la última sesión "aspectos positivos". Es una forma de empezar a señalar las cosas buenas para aumentar el bienestar y la positividad en la sesión. Después de escribirlos, los participantes pegan el post-it en la vela del barco. Hay que tener en cuenta que esas son las cosas positivas que nos mueven a conseguir nuestros objetivos.
- **Definir los problemas:** en este caso, el facilitador recuperará los problemas escritos dentro del cofre, escritos con un color diferente de post-it. Los leeremos todos en voz alta. Esta será la base para identificar un problema. Después, el facilitador los pega en el mar en el dibujo.
- **Priorización de problemas:** cada participante tiene 3 pegatinas de diferentes colores, cada color significa la prioridad del problema. Cada participante debe pegar un color junto al problema que es el más, el medio y el menos importante. Una vez hecho esto, el facilitador ordena los problemas de más a menos votados por los participantes.

- **Transformar los problemas en retos:** una vez definidos los problemas, es el momento de convertirlos en retos. El facilitador escribe los problemas más votados en preguntas que comienzan con "¿Cómo podríamos...?".

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Mejorar el pensamiento crítico al tiempo que se promueven formas prosociales de restaurar las brechas sociales
- Valorar lo que los participantes ya tienen y definir qué objetivos quieren lograr





# SESIÓN 10

## TEMA DE LA SESIÓN: ¿CÓMO PUEDO/ PODEMOS LOGRAR EL CAMBIO?

### OBJETIVOS

**Mejorar el trabajo en equipo y la reflexión**

**Reflexionar sobre cómo restaurar las cosas que los participantes quisieran cambiar:**

Mejorar la capacidad de diseñar una vía de acción basada en objetivos específicos

### ACTIVIDADES

#### Actividad: Tela de araña (30 min)

- El animador pide a los participantes que formen equipos con el mismo número de personas y con una cuerda comienza a crear una tela de araña entre dos palos o árboles. La actividad consiste en que cada miembro del equipo debe pasar por la telaraña, pero sin repetir el mismo lugar y sin tocar la cuerda (o deben volver a empezar). Los que pasaron primero pueden ayudar a los demás a pasar. Pero, arriba hay un secreto y debes dejar que los equipos lo descubran por sí mismos (pueden pasar por encima de todos los participantes si quieren)

El equipo que haya pasado menos tiempo cruzando la red es el ganador.

#### Continuación de la actividad: Atasco de decisiones sobre la iluminación (40-60 min)

- **Idear soluciones:** cada participante dispone de 5 minutos para pensar en soluciones al reto actual. Cada propuesta se escribirá en un color diferente de post-it. Una vez que los participantes terminan, todas las soluciones se pegan en la pared. Durante la formación, el animador recoge los post-its y reúne aquellos que se repiten o que dan una solución similar al problema.
- **Priorizar las soluciones:** Para elegir qué soluciones son más interesantes, el facilitador los organiza en términos de eficiencia. Para ello, se dibuja un eje de coordenadas en la pizarra. En él, X significa "esfuerzo" e Y "impacto". Cada solución se pegará en el eje en función de estos parámetros, es decir, el esfuerzo para ponerla en práctica y su efecto potencial.

- Todos los participantes toman parte en el debate. De este modo, se distribuirán las soluciones por su eficacia. Las que se encuentran en el margen superior izquierdo (alto impacto-bajo esfuerzo) serán las que deben ponerse en práctica inmediatamente. Los que se encuentran en el margen superior derecho (alto impacto-alto esfuerzo) deben considerarse para elaborar un proyecto a medio plazo. Las del sector inferior izquierdo (bajo impacto - bajo esfuerzo) deben transformarse en tareas. Por último, los del sector inferior derecho (alto esfuerzo - bajo impacto) van a ser descartados por el momento.

**ADAPTACIÓN:** Las respuestas al problema se engancharán a tres objetivos diferentes. Los participantes, tras reflexionar, deben elegir por qué objetivo apuestan, es decir, por qué solución apuestan. Tienen que estar todos de acuerdo, por lo que tendrán que convencerse unos a otros y algunos tendrán que ceder ante la mayoría.

- **REQUISITOS IMPORTANTES:** El proyecto debe ser realista, resolverse mediante un trabajo cooperativo y con objetivos claros. Si existen objetivos o retos diferentes, el grupo puede dividirse en pequeños grupos.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Mejorar la capacidad de definir los puntos fuertes, los puntos débiles, las oportunidades y las amenazas de un proyecto o un individuo
- Aprender a utilizar un LDG como herramienta para conseguir objetivos en su vida diaria

### Materiales necesarios:

post-its, bolas...

# ¿QUIÉNES SOMOS? ¿A DÓNDE PERTENECEMOS? (EXIGENCIAS DE LOS DEMÁS)

## Principales resultados a nivel de grupo

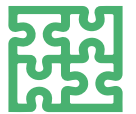
Tras la realización de todas las actividades, los principales resultados previstos a nivel de grupo son



**Establecer la identidad del grupo**



**Aprender de las demandas de los demás**



**Aprender a trabajar con la diversidad y la ambigüedad**



**Sensación de hermandad**



**Crear y establecer las narrativas del grupo**

## Nivel socioestructural: redes

La última parte de este programa educativo pretende ofrecer a los participantes un compromiso con alguna actividad prosocial, ya sea una actividad en curso o una nueva creada por los participantes los propios participantes. Con ello, el programa SPEY espera aumentar la red prosocial de los participantes.

En este aspecto, tras pasar por un análisis de las necesidades y ambiciones del individuo, una creación de una conciencia de grupo a través del establecimiento de narrativas propias, esta tercera fase busca pasar de la discusión al camino de la acción. Esta acción está condicionada por lo que el grupo considera una necesidad social que puede afrontar a través de la

desarrollo de actividades. En el caso del SPEY, algunos de los proyectos desarrollados han sido un mural en un polideportivo que expresa las diferencias entre las personas y la unión por el deporte. También, la organización de un torneo de fútbol abierto a todos los vecinos por parte de los participantes para mostrar las dificultades de acceso al deporte de los colectivos vulnerables.

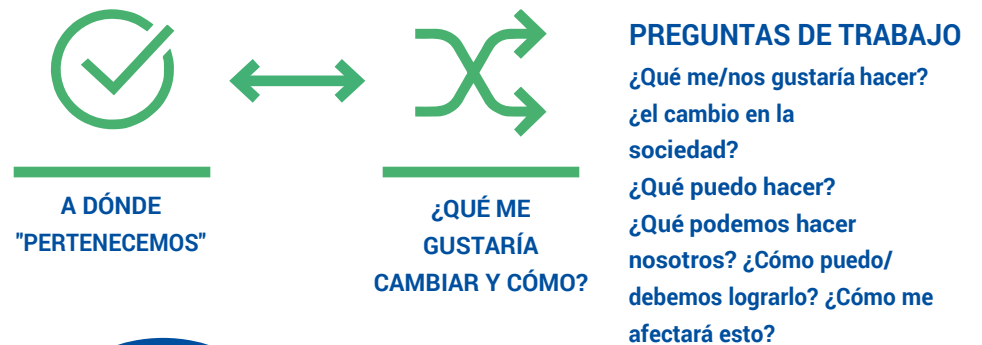
Como se mencionó al principio, esta actividad de grupo también ejerce una influencia en el autoconcepto del participante. De este modo, el programa educativo es un círculo cerrado que comienza con el individuo, pasa por el grupo para ejercer una influencia en la sociedad y este hecho termina, de nuevo, dando un significado personal al individuo.

## Del yo al mundo: Creación y mejora de redes

Las principales cuestiones y conceptos de trabajo de esta etapa del itinerario educativo son los siguientes:

### DE "QUIÉN SOY" A "DÓNDE DEBO ESTAR"

De la sesión 11 a la 16



- Sentido de pertenencia
- Otros-demanda
- Identificación del grupo
- Sentido de certeza y estructura
- Deseo de importar y sentirse importante
- Papel hacia mis/nuestros compañeros
- Sentimiento y nivel de implicación
- Objetivo social

# SESIÓN 11

## TEMA DE LA SESIÓN: DISEÑAR EL CAMINO HACIA LA ACCIÓN

### OBJETIVOS

#### Diseñar un camino hacia la acción:

- Identificar y planificar los pasos a seguir para alcanzar los objetivos
- Identificar las habilidades necesarias para alcanzarlos objetivos

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Diseño del camino a la acción (60 min)

Al compartir el mismo reto, puede que las soluciones sean diversas. En ese caso, los grupos se dividirán.

- **Requisitos para recordar a los participantes:** una vez que el objetivo es medible, claro y conciso y se tienen en cuenta todas las diferentes estrategias, es el momento de los participantes para decidir la táctica.
- **Las tácticas deben ser** una lista de tareas en función de las estrategias y el calendario. Las tácticas muestran la forma de alcanzar los objetivos. Las tareas deben ser específicas y detalladas con fechas de inicio y finalización.
- Los participantes van a definir:
  - Prioridades**
  - Actividades**
  - Calendario**
  - Recursos y materiales**
  - Responsabilidades**
  - Método de evaluación**

**MIENTRAS LOS FACILITADORES HACEN EL PLAN DE ACCIÓN, LOS PARTICIPANTES TOMAN UN REFRIGERIO.**

EN EL CASO DEL SPEY:

- Estilo libre: los chicos crearon canciones a partir de las necesidades /esperanzas y temores del grupo y los valores del deporte. El ejercicio fue una forma de pensamiento creativo para aportar ideas para el mural con los artistas.

- Posteriormente se desarrolló la idea del mural con los artistas colaboradores. Se dividieron en grupos y se repartieron las tareas (compra de pintura, diseño del mural, ejecución por horarios programados, etc.)
- Para la organización del Torneo SPEY, los participantes se dividen por misiones y objetivos establecidos. Se crearon los siguientes: Comisión de equipos, comisión horaria y distribución de partidos, comisión de suministros, comisión de premios y comisión audiovisual.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Aprender a planificar sus acciones para alcanzar los objetivos
- Comprender la importancia de cultivar la resiliencia y la respuesta a la crisis en cualquier contexto



Grupo de fútbol con el educador social de SPEY.



# SESIÓN 12

## TEMA DE LA SESIÓN: MANOS A LA OBRA: CREACIÓN Y MEJORA DE REDES

### OBJETIVOS

#### Puesta en práctica del programa "pathway to action":

- Hacer que los jóvenes dirijan sus propios programas y actividades
- Vinculación de los participantes con otras actividades sociales permanentes elegidas por ellos mismos

### ACTIVIDADES

(Desarrollado al mismo tiempo que el "camino a la acción")

#### Actividad 1: Contar a ciegas

Para mejorar el trabajo en equipo, haremos este ejercicio. Todos los participantes forman un círculo. El objetivo principal es que tengan que contar hasta 20. No hay un orden establecido, cada uno puede decir el número que sigue a la serie cuando quiera.

Por supuesto, dos personas no pueden decirlo al mismo tiempo. Si hay dos personas al mismo tiempo deben empezar de nuevo. Para ello, es importante fijarse en uno mismo y en el lenguaje no verbal, ya que sólo se puede hablar para decir el número.

#### Actividad 2: Puntos fuertes

Destacaremos los puntos fuertes de cada persona en una situación imprevista. Para ello:

- Indicamos cuatro posiciones, una en cada esquina del campo de juego. En cada esquina hay una obra diferente. Dividiremos el grupo en cuatro equipos iguales (A, B, C, D) de la siguiente manera: Primero, dividiremos a los jugadores que cambian de lugar varias veces para separarlos de sus mejores amigos. Después, formaremos cuatro equipos y pediremos a sus miembros que permanezcan juntos y sigan al entrenador mientras les explicamos las jugadas que tendrán que realizar en cada esquina del campo.
- Cada equipo comenzará desde una esquina diferente. Las pruebas son las siguientes (cada actividad durará 5 minutos como máximo):
- **Rincón 1:** Velocidad. Los jugadores deben correr, uno a uno, hacia el campo. Calcularemos la puntuación sumando las mejores marcas de tiempo conseguidas por cada jugador.

- **Rincón 2:** Potencia. Dependiendo del tamaño del equipo, determinaremos el número de jugadores que realizarán cada uno de los siguientes ejercicios.
  - a) Salta a la cuerda tantas veces como puedas.
  - b) Haz todas las flexiones que puedas.
  - c) Gira el aro alrededor de la cintura tantas veces como sea posible.Calcularemos la puntuación sumando los registros de todos los miembros del equipo.
- **Rincón 3:** Intelecto. En 2 minutos, los jugadores tienen que encontrar el mayor número de palabras posibles en la sopa de letras que se encuentra en las tarjetas de instrucciones y escribirlas. Por ejemplo, en su cuaderno. Son 12 en total y cada palabra descubierta suma un punto.
- **Rincón 4:** Perseverancia. Los jugadores deben hacer equilibrio encima de una pequeña piedra o pieza de madera. Se registrará la mejor marca conseguida. Uno de los jugadores del grupo es responsable de registrar los resultados en el marcador al final de cada prueba.
- El animador anota la clasificación de cada equipo para cada prueba (de 1 a 4) y, en la última columna, la suma de las diferentes clasificaciones. El equipo con la El número más bajo al final gana.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Demostrar la capacidad de los jóvenes para restablecer las brechas sociales
- Mejorar la capacidad de la agencia de los participantes
- Mantener a los participantes unidos a otros recursos sociales

### Materiales necesarios:

Lista de requisitos de los participantes

# SESIÓN 13

## TEMA DE LA SESIÓN: MANOS A LA OBRA: CREACIÓN Y MEJORA DE REDES

### OBJETIVOS

#### Puesta en práctica del programa "pathway to action":

- Hacer que los jóvenes dirijan sus propios programas y actividades
- Vinculación de los participantes con otras actividades sociales permanentes elegidas por ellos mismos
- Refuerza el grupo con algunos juegos.

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Crear y mejorar las redes

- Los participantes van a poner en práctica las actividades que ellos mismos han diseñado. Los que prefieran dedicarse a otras actividades continuas en lugar de que crear una nueva, van a recibir el apoyo de los educadores.
- Los participantes deben recordar que no deben perder de vista el objetivo. Deben aprender a gestionar el tiempo y a comprometerse con el objetivo.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Demostrar la capacidad de los jóvenes para restablecer las brechas sociales
- Mejorar la capacidad de las agencias de los participantes
- Mantener a los participantes unidos a otros recursos sociales

# SESIÓN 14

## TEMA DE LA SESIÓN: MANOS A LA OBRA: CREACIÓN Y MEJORA DE REDES

### OBJETIVOS

#### Puesta en práctica del programa "pathway to action":

- Hacer que los jóvenes dirijan sus propios programas y actividades
- Vinculación de los participantes con otras actividades sociales permanentes elegidas por ellos mismos
- Refuerza el grupo con algunos juegos.

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Crear y mejorar las redes

- Los participantes van a poner en práctica las actividades que ellos mismos han diseñado. Los que prefieran dedicarse a otras actividades continuas en lugar de que crear una nueva van a recibir el apoyo de los educadores.
- Los participantes deben recordar que no deben perder de vista el objetivo. Deben aprender a gestionar el tiempo y a comprometerse con el objetivo.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Demostrar la capacidad de los jóvenes para restablecer las brechas sociales
- Mejorar la capacidad de las agencias de los participantes
- Mantener a los participantes unidos a otros recursos sociales

### Materiales necesarios:

Todo lo que se necesita para llevar a cabo el plan de acción

# SESIÓN 15

## TEMA DE LA SESIÓN: EVALUACIÓN DE LOS PROYECTOS DE LOS PARTICIPANTES

### OBJETIVOS

#### Aprender el autocompromiso y la autoevaluación:

- Evaluar los puntos débiles y fuertes de cada participante
- Mejorar la autocrítica
- Aprendizaje de habilidades para alcanzar objetivos
- Comprender la importancia de esforzarse para alcanzar los objetivos

### ACTIVIDADES

#### Actividad 2: ¿Qué podemos hacer mejor la próxima vez? (30 min)

En una hoja grande de papel, el facilitador dibuja una diana con un blanco en el centro. Cada participante tiene un post-it. El objetivo es pegar el post-it en las diferentes partes de la diana en relación con el objetivo conseguido o no conseguido. Cuanto más se acerque al centro, más sentirán los participantes que han conseguido su objetivo. Algunos ejemplos son:

- ¿Me he esforzado por alcanzar mi objetivo?
- ¿Creo que puedo hacerlo mejor?
- ¿Me he sentido cómodo con los miembros del grupo?
- Etc.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Demostrar la capacidad de los jóvenes para restablecer las brechas sociales
- Mejorar la capacidad de las agencias de los participantes
- Mostrar a los participantes cómo planificar, poner en práctica y evaluar un objetivo
- Para demostrar que pueden hacerlo

# SESIÓN 16

## TEMA DE LA SESIÓN: SENDERISMO/ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE + FINAL EVALUACIÓN

### OBJETIVOS

#### Descubrir diferentes formas de divertirse:

- Introducción de nuevas áreas, campos y formas de entretenimiento
- Promover el deporte en la naturaleza como una experiencia sana, divertida y aventurera

#### Evaluación final del proyecto:

- Señalar los puntos fuertes y débiles generales del proyecto
- Expresar opiniones con el fin de mejorar las actividades y el bienestar general dentro del proyecto

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Realización de una salida al aire libre o evento deportivo y fiesta final del proyecto

- Una jornada de senderismo entre los miembros del grupo

#### Actividad 2: Evaluación final

- Enumerar los puntos fuertes y débiles del proyecto y debatirlos en el grupo
- Completar la encuesta de evaluación final del programa

### RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Desarrollar la voluntad de descubrir lugares diferentes y nuevos
- Trabajar la disciplina, el esfuerzo y la perseverancia para conseguir objetivos positivos
- Utilizar la crítica constructiva para expresar opiniones
- Demostrar que las opiniones de los participantes jóvenes son importantes, al tiempo que mejoran su sensación de ser anhelado y significado personal
- Mejorar la escucha activa y el respeto a todas las opiniones

**Materials needed:** final evaluation of the program

# ¿QUÉ QUIERO O QUEREMOS CAMBIAR Y CÓMO? (EXIGENCIAS DEL MUNDO)

## Principales resultados Nivel socioestructural

Tras la ejecución de las actividades, los principales resultados previstos del nivel socioestructural son:



**Pensamiento crítico**



**Identificar los privilegios y las opresiones en las estructuras sociales**



**Buscar diversas formas de alcanzar un objetivo**



**Compromiso con alguna actividad-movimiento para conseguir importancia y mejorar las redes**



**Capacidad para identificar y restablecer las grietas sociales**



**Entender al individuo y al grupo como anclas/referencias sociales**

## En resumen

	NECESIDADES A NIVEL INDIVIDUAL	NARRATIVAS A NIVEL DE GRUPO	REDES A NIVEL SOCIO-ESTRUCTURAL
ETAPA DEL PROCESO	¿Quién soy yo? ¿Dónde debo estar?	¿Quiénes somos? ¿A qué lugar pertenecemos?	¿Qué me/nos gustaría cambiar y cómo?
PREGUNTAS DE TRABAJO	¿Quién soy yo? ¿Qué quiero? ¿Qué me gusta? ¿Qué necesito?	¿A qué lugar pertenezco? ¿Qué es lo que yo/nosotros entendemos como "nosotros"? ¿Siento que mi grupo está amenazado? ...	¿Qué me/nos gustaría cambiar en la sociedad? ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo puedo/puedemos conseguirlo? ...
CONCEPTOS DE TRABAJO	Identidad Autoexigencia Sentido de la vida Valores sagrados ...	Sentido de pertenencia Papel hacia mis/nuestros compañeros Objetivo social ...	Amenazas mundiales Opresiones y privilegios Identidades transnacionales ...
SALIDAS PRINCIPALES	Identificación de las propias necesidades	Crear y establecer las narrativas del grupo	Compromiso con alguna actividad-movimiento para conseguir importancia y mejorar las redes



# ACTIVIDADES ESPECÍFICAS FUERA DEL CAMPO

## TEMA DE LA SESIÓN: ACTIVIDADES EN LÍNEA

### OBJETIVOS

#### Empieza a conocer a los participantes:

- Presentación de los educadores del proyecto
- Presentación de los participantes

#### Permitir el compromiso:

- Explicación y firma de un acuerdo formal de participación
- Aclarar dudas sobre el proyecto

#### Trabajar en la resiliencia:

- Presentación de la palabra y su significado
- Desarrollar la resiliencia entre los participantes y su importancia en la vida

#### Comprender la importancia de la práctica deportiva:

- Trabajo sobre mitos y leyendas de la práctica deportiva
- Señalar la importancia de establecer hábitos saludables

#### Aprender más sobre la cultura del deporte con un juego:

- Despertar en los participantes el deseo de saber.
- Enseñanza de historias de éxito de atletas.

#### Centrarse en el valor de dar una respuesta creativa a la opresión percibida:

- Presentar otras formas de dar respuesta a la xenofobia o al racismo.
- Identificar otras formas de responder al odio fuera de la violencia.

## ACTIVIDADES

### Actividad 1: Reunión de grupo (60 minutos)

Presentar a los propios participantes. Los participantes deben decir tres frases, dos de ellas son verdaderas y una es mentira. Los demás participantes deben adivinar cuál de ellas es una mentira.

### Actividad 2: Buscarlo

Los participantes tienen 60 segundos para encontrar un objeto según las instrucciones del educador

### Actividad 3: Superación personal, la vida de Messi (30 min)

Los participantes van a ver un vídeo sobre la vida de Leo Messi y sus problemas.

Después de hacerlo, tienen que enviar un vídeo, un audio o un texto respondiendo a estas preguntas:

- ¿Qué obstáculos identificas en la vida de Messi? ¿Cómo actúa para afrontarlos?

- ¿Cuáles son sus retos? ¿Cómo los afrontas? ¿Qué crees que necesitas para superarlos? ¿Qué pasa si en algún momento no podemos conseguir lo que queremos?
- ¿Cuáles son tus sueños cuando seas mayor? ¿Cómo crees que puedes lograrlos? ¿a ellos? ¿Qué sacrificarías por ello? [Link](#)<sup>3</sup>

### Actividad 4: Kahoot, ¿por qué es importante practicar deporte? (20 min)

### Actividad 5: Kahoot líderes deportivos (20 min)

### Actividad 6: La señorita Raisa y Hanan Midan: Cómo responder al lenguaje del odio de forma creativa (30 min)

Presentamos a dos mujeres influyentes: **Miss Raisa** (rapera): [Link](#)<sup>4</sup> y **Hanna Midan** (comediante tiktok): [Link](#)<sup>5</sup>.

Y vamos a comentar los vídeos.

- ¿Qué opinas de estas dos chicas?
- ¿Qué te parece la letra de la canción de la señorita Raisa? ¿Hay alguna parte de ella que le gustaría destacar?
- Sobre el vídeo de Hanna. ¿Has tenido alguna vez la experiencia de que te digan "Para llorar mejor en tu país"?
- ¿Conoces a otros artistas o influencers que hagan algo similar?

## RESULTADOS DE LA SESIÓN

- Establecer una relación de confianza y compromiso entre los participantes y los educadores del proyecto
- Para empezar a diseñar cada vía de acción individual
- Inspirar a los participantes a través de las experiencias de los deportistas que requieren resiliencia.

**Materiales necesarios:** Cuaderno de notas, impresiones del acuerdo formal (16), acceso a Internet, PC, teléfonos móviles, etc.

3 <https://www.youtube.com/watch?v=tD0rWlYOqk>

4 <https://www.youtube.com/watch?v=Btex0pDjpAU>

5 [https://www.tiktok.com/@hanan\\_midan/video/6838654617765661957?sender\\_device=pc&sender\\_web\\_id=6921964981282752005&is\\_from\\_webapp=v2&is\\_copy\\_url=0](https://www.tiktok.com/@hanan_midan/video/6838654617765661957?sender_device=pc&sender_web_id=6921964981282752005&is_from_webapp=v2&is_copy_url=0)

# FORMACIÓN EN GÉNERO

## TEMA DE LA SESIÓN: FORMACIÓN EN MATERIA DE GÉNERO

### OBJETIVOS

- Reflexionar sobre las desigualdades de género y el papel de la masculinidad en ellas
- Trabajo sobre las diferentes percepciones de la masculinidad y sus implicaciones
- Poner en relevancia aquellas actitudes de evasión vinculadas a los roles de género establecidos

### ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Formación en materia de género

Aquí tienes 4 actividades diferentes para hacer. Elige una y hazla bien.

#### Actividad en las redes sociales

Cada participante tendrá que hacer una carrera por su cuenta. La carrera se dividirá en tres estaciones:

1. Conos en zig-zag.
2. Haz 5 toques individuales y luego haz 5 pases con el entrenador u otro compañero.
3. Haz un mini-sprint y lanza el balón a la portería.

Al final de cada actividad los participantes encontrarán un papel en el suelo en el que se les plantearán diferentes preguntas relacionadas con los medios sociales, una vez que las hayan contestado (si saben escribir, lo escriben, si no, pueden responder oralmente), podrán pasar a la siguiente estación.

#### Preguntas:

- a. ¿Qué son los medios sociales para usted?
- b. ¿Para qué utiliza las redes sociales?
- c. Ponga un aspecto positivo y otro negativo de los medios de comunicación social y las redes sociales.
- d. Aunque es un delito, es habitual que las niñas sufran abusos y comentarios despectivos en las redes sociales. ¿Por qué es así?
- e. Que te hace pensar estas palabras: Comentarios ofensivos de alguien que no conoces. Vídeos pornográficos. Vídeos virales riéndose de los demás.
- f. Si te dieran una foto/vídeo privado, ¿la subirías a Internet? ¿Cómo? ¿te sentirías si te lo hicieran a ti?
- g. ¿Tienen recursos para denunciar este tipo de contenidos en las redes?

La última pregunta se hace cuando todos han terminado, antes de hacer la reflexión final.

#### Reflexión final:

Recopilar todo lo que se ha escrito en los papeles y hacerles conscientes de para qué se usan las redes sociales y lo doloroso que pueden ser esos usos para los demás. También volver a retrasarlo a la huella digital (rastros que dejamos cuando estamos navegando e interactuando con la red). Procurar que esta huella digital no refleje nuestra personalidad.

#### Actividad sobre la emoción y la fragilidad

El animador dice una frase y los participantes tienen que correr hacia un lado si la respuesta es SÍ y hacia el otro lado si la respuesta es NO.

- He escuchado "actúa como un hombre" o "¿eres un hombre o un ratón?" cuando he mostrado miedo o se ha molestado.
- Es difícil estar triste entre otros chicos.
- Soy una persona diferente con mis amigos que con mi familia.
- Puedo ser vulnerable frente a personas que no conozco.
- Si voy al cine con un amigo varón, puedo llorar en la película sin sentirme avergonzada.
- Me he dejado llevar por un tipo de lenguaje/jerga con el que no me siento bien.
- De vez en cuando me estreso por cosas, pero no hablo con nadie de ello.
- A veces soy incapaz de llorar, aunque quiera hacerlo.
- Es más fácil ser abierto sobre mis pensamientos y sentimientos en línea que fuera de ella.

#### Amor, sexo y consentimiento, acoso y abuso

Los participantes forman un círculo y su objetivo es pasar la pelota a otro participante. Si uno de ellos tiene la pelota cuando el facilitador dice STOP, esta persona tiene que responder a una de estas preguntas que aparecen a continuación:

- ¿Has estado alguna vez enamorado/enamorada de alguien?
  - a) Posible pregunta de seguimiento: En caso afirmativo, ¿cómo se sintió?
- ¿Puedes nombrar algunos ejemplos de palabras o acciones que podrían dañar una relación?
- ¿Has sentido alguna vez la presión social de tener una relación?
  - a) Posible pregunta de seguimiento: Si la respuesta es afirmativa, ¿crees que es habitual experimentar ese tipo de presión?
- ¿Cómo definiría una buena relación?
- ¿Qué opinas de la norma de la pareja?

- Qué es exactamente el sexo (por ejemplo, masturbación, sexo oral, coito).
- ¿Crees que hay una presión para tener sexo?
  - a) Posible pregunta de seguimiento: En caso afirmativo, ¿por qué cree que es así?
  - b) Posible pregunta de seguimiento: Según usted, ¿cómo se manifiesta esa presión (por ejemplo, la gente se burla de las vírgenes)?
- ¿Puedes recurrir a tus amigos varones si tienes preguntas o dudas sobre el sexo?
  - a) Posible pregunta de seguimiento: ¿Por qué/por qué no?
- En algunos países, existe una ley de consentimiento sexual que significa que todo lo que no sea un sí es un no.
  - a) ¿Has hablado del consentimiento en tu club deportivo?
  - b) ¿Has hablado de ello en otros contextos (por ejemplo, con tus padres/tutores, hermanos, amigos, etc.)?
  - c) Si quieres coquetear/besar/tocar a alguien - ¿cómo te aseguras de que el otro persona quiere hacer esto también?
  - d) ¿El consentimiento puede resultar difícil y, si es así, cómo?
  - e) Algunas normas dicen que los chicos deben ser proactivos, tomar la iniciativa y hacer lo que quieran: ¿crees que esas normas pueden afectar al consentimiento, y si es así, cómo?
  - f) ¿Por qué crees que es importante no coquetear/besar/tocar a alguien que no quiere?
- El porno no es sexo. Pero a veces se confunden estas dos cosas.
  - a) ¿Cuál diría que es la diferencia entre el sexo y el porno?
  - b) ¿Crees que el porno puede afectar a nuestra visión del sexo? ¿De qué manera?

### Evasión y alcohol y fiesta

Los participantes estarán en un círculo. En medio de ellos habrá diferentes imágenes. Una para cada persona (o repetida), primero se les preguntará: **¿cuándo tienes un problema lo afrontas o lo evitas?** Luego, cuando respondan a la pregunta, los facilitadores pueden pedir el **por qué y el cuándo**. Una vez completadas estas preguntas, tienen que observar diferentes imágenes en el centro del círculo y tomar la imagen que mejor represente su método de evitación.

Una vez que tengan la imagen, se les hará un reflejo.

**Reflexión:** Pueden tener una estrategia de evasión, pero deben afrontar el problema porque puede ser directamente negativo (alcohol) o indirectamente (hacer otra cosa y pensar que el problema se resolverá solo).

Al final de la actividad, el animador puede preguntar a los participantes: **¿cómo crees que se puede sentir la gente que te rodea cuando te ve mal y no les dices por qué?** La finalidad de esta pregunta es mostrar a los participantes que no están solos con sus decisiones.

### RESULTADOS DE LA SESIÓN:

- mejorar la comprensión de la construcción social de los roles de género
- debatir, junto con el grupo, el papel de los jóvenes en la perpetuación de la desigualdad de género



Educador del SPEY explicando a los participantes, la sesión de habilidades transversales.