

# Avanzando Juntos

Promoción del bienestar psicosocial  
mediante el deporte y la actividad física





# **Avanzando Juntos**

Promoción del bienestar psicosocial  
mediante el deporte y la actividad física

## Avanzando Juntos: Promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física

---

Este libro se ha elaborado con fondos del Programa de Aprendizaje Permanente de la UE y gracias al esfuerzo colaborativo de:

**Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja**  
**Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial**  
A/A Cruz Roja Danesa  
Blegdamsvej 27  
DK-2100 Copenhagen  
Dinamarca  
Correo electrónico: psychosocial.centre@ifrc.org  
Página web: www.pscentre.org

**Academia Suiza para el Desarrollo**  
Bözingenstrasse 71  
2502 Biel  
Suiza  
Correo electrónico: info@sad.ch  
Página web: www.sad.ch

**Consejo Internacional para la Ciencia del Deporte y la Educación Física**  
Hans-Braun Str. Friesenhaus II  
14053 Berlín  
Alemania  
Correo electrónico: icsspe@icsspe.org  
Página web: www.icsspe.org

**Technische Universität München**  
**Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaften**  
Georg-Brauchle-Ring 60/62  
80992 München  
Alemania  
Correo electrónico: info.spopaed@sp.tum.de  
Página web: www.sp.tum.de

---

Foto de portada: David Moss Photography  
Diseño y producción: Paramedia 1702  
Traducción de Lingo24 Ltd.  
Impreso en Dinamarca por KLS Grafisk Hus. Primera edición 2014  
ISBN: 978-87-92490-25-4 (versión impresa), 978-87-92490-24-7, (versión electrónica)

---

Este libro ha sido publicado por el Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial (Centro PS) de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y la Media Luna de Roja.  
Autores: Nana Wiedemann, Pia Ammann, Martha M. Bird, Jutta Engelhardt, Katrin Koenen, Dra. Marianne Meier y Dra. Daniela Schwarz.  
Colaboradores y revisores: Wendy Ager, Ea Suzanne Akasha, Cecilie Alessandri, Richard Bailey, Ken Black, Lou Bergholz, Simone von Burgwald, Dra. María Luisa Guinto-Adviento, Jerome Grimaud, Karla Hanhoff, Louise Juul Hansen, Dr. Bob Henley, Prof.ª Dra. Claudia Kugelmann, Daniela Ogliastrì, Dr. Dean Ravizza, Felicitas Schwarz, Dra. Holly Thorpe, Prof. Dr. Adri Vermeer y Jennifer Wong  
Coordinación y producción: Martha M. Bird y Louise Juul Hansen  
Ilustraciones: Alexander Christl

---

Nuestro profundo agradecimiento a Michael Albert, Carline Brice, Amy Farkas, Cecilie Fernandez, Anne Lomholt Lei Hansen, Jean-Pierre Heiniger, Pelle Kvalsund, Gaël Rennesson, Louise Vinther-Larsen y todos los demás colaboradores que han realizado valiosas aportaciones durante la elaboración de este libro.

Este proyecto ha recibido financiación y apoyo de la Comisión Europea. La publicación refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión Europea no se hace responsable de ningún uso que pueda hacerse de la información incluida en este libro.

La Cruz Roja Suiza y UK Sport han aportado financiación adicional.

El Centro PS es auspiciado por la Cruz Roja Danesa



Lifelong  
Learning  
Programme

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera



---

Póngase en contacto con el Centro PS si desea traducir o adaptar cualquier parte de Avanzando Juntos: Promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física. Apreciamos sus comentarios, opiniones y preguntas, que puede hacernos llegar a través de psychosocial.centre@ifrc.org

---

© Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, 2014.

## Prólogo

Tanto Europa como el resto del mundo se enfrentan a importantes retos con el aumento de los problemas psicosociales, las enfermedades relacionadas con estilos de vida y las enfermedades no transmisibles. Sin embargo, hay pruebas que evidencian que una vida físicamente activa puede favorecer el bienestar psicosocial de diversas formas, entre las que se incluyen un menor riesgo de depresión y demencia, así como niveles de estrés inferiores. El deporte y la actividad física son populares en todo el mundo y pueden representar una herramienta poderosa para la inclusión social, creando un fuerte sentido de comunidad y compañerismo. Esto reviste especial importancia en épocas de crisis, ya se trate de recesión económica, pobreza constante, desastres naturales, conflictos o crisis sanitarias.

Combinar el apoyo psicosocial con el deporte y la actividad física puede beneficiar de forma universal a una gran diversidad de grupos culturales y geográficos. No obstante, es fundamental que las actividades se desarrollen de una forma que respete las culturas y las tradiciones locales. Un planteamiento holístico e inclusivo que preste atención a la idoneidad sociocultural constituye la esencia de este manual. En este sentido, un enfoque europeo con alcance mundial hace que sea aplicable a numerosos escenarios y contextos geográficos diferentes.

Existen muchas organizaciones con sólidos niveles de conocimiento del campo del deporte y la actividad física, así como en el campo del apoyo psicosocial. Por otro lado, también hay una gran cantidad de manuales, material de formación, guías e investigación en dichos campos. No obstante, hay pocas organizaciones con conocimiento sobre ambos, y ningún material genérico o basado en las mejores prácticas que ofrezca las herramientas adecuadas para el uso del deporte y la actividad física en las intervenciones psicosociales. Sin los conocimientos y experiencias apropiados, las intervenciones de este tipo no tendrán ninguna repercusión o, en el peor de los casos, harán más daño que beneficio.

Cuatro organizaciones diferentes, especialistas en sus respectivos campos, se han reunido para compartir y aprender mutuamente, y el resultado es este manual. Estas organizaciones tienen la firme esperanza de que Avanzando Juntos: Promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física se convierta en una valiosa herramienta para programas que combinen el deporte y la actividad física con el apoyo psicosocial.

Este proyecto se ha financiado como un Proyecto de Transferencia de Innovación Leonardo da Vinci dentro del Programa de Aprendizaje Permanente de la Comisión Europea. La transferencia de innovación, conocimiento y aprendizaje han sido elementos fundamentales en el trabajo de este manual. Todos los socios del proyecto estarán encantados de recibir sus comentarios sobre el libro, responder preguntas y sugerir lecturas adicionales para áreas específicas de este campo.

**Nana Wiedemann**  
Centro de Referencia  
para la Prestación de Apoyo Psicosocial FICR

**Katrin Koenen**  
Consejo Internacional para la Ciencia  
del Deporte y la Educación Física

**Jutta Engelhardt**  
Academia Suiza para el Desarrollo

**Dra. Marianne Meier**  
Technische Universität München



## Indice

1	Introducción	10
2	El deporte y la actividad física mejoran el bienestar	12
3	Comprender el apoyo psicosocial	24
4	Cómo garantizar la idoneidad sociocultural	40
5	Cómo garantizar intervenciones seguras y saludables	44
6	El modelo ETEP	52
7	Cómo adaptar los juegos	58
8	Cómo desarrollar y usar el equipamiento	62
9	Tarjetas de actividades	68
10	Cómo ser un buen facilitador	100
11	Cómo planificar y gestionar las intervenciones	110

## ÍNDICE

<b>1</b>	<b>Introducción a este manual.....</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>El deporte y la actividad física mejoran el bienestar .....</b>	<b>12</b>
	Beneficios físicos.....	14
	Beneficios cognitivos .....	15
	Beneficios psicosociales.....	16
	¿En qué consiste el deporte y la actividad física? .....	17
	Seis categorías de deporte y actividad física para la intervención psicosocial.....	18
	Enfoques básicos: inclusivo, holístico y lúdico .....	21
<b>3</b>	<b>Comprender el apoyo psicosocial.....</b>	<b>24</b>
	Las consecuencias psicosociales de las crisis .....	26
	Pérdida y dolor.....	27
	Afrontamiento .....	28
	Intervenciones psicosociales.....	29
	Comprender los principios del apoyo psicosocial dentro del contexto del deporte y la actividad física .....	31
	Analizar el momento oportuno de sus intervenciones .....	38
	Cuándo y cómo delgar .....	38
<b>4</b>	<b>Cómo garantizar la idoneidad sociocultural.....</b>	<b>40</b>
	Cómo mostrar sensibilidad hacia la diversidad.....	41
<b>5</b>	<b>Cómo garantizar intervenciones seguras y saludables .....</b>	<b>44</b>
	Salud y seguridad.....	45
	Contacto físico y protección infantil.....	48
<b>6</b>	<b>El modelo ETEP .....</b>	<b>52</b>
	Espacio.....	53
	Tarea .....	54
	Equipamiento.....	55
	Personas.....	55
	Deporte y actividad física inclusivos .....	56
<b>7</b>	<b>Cómo adaptar los juegos.....</b>	<b>58</b>
	Crear nuevas reglas y adaptar juegos .....	59
	Modificar un juego para una actividad psicosocial .....	60
<b>8</b>	<b>Cómo desarrollar y usar el equipamiento.....</b>	<b>62</b>
	Uso seguro y adecuado del equipamiento .....	63
	Adaptar y elaborar el equipamiento.....	64

---

<b>9</b>	<b>Tarjetas de actividades.....</b>	<b>68</b>
	Resumen de las tarjetas de actividades .....	70
	Tarjetas de actividades.....	71
	Silbato congelante .....	71
	Carrera de sombras.....	72
	Atascados en el barro .....	73
	El pulpo pilla .....	74
	Apretones de manos.....	75
	De cabeza o atrápala.....	76
	Pelotas de semillas.....	77
	Pasa el apretón .....	78
	Árbol al viento.....	79
	Fuga lenta .....	80
	Fútbol/soccer.....	81
	Rotación de voleibol .....	82
	Atletismos: heptatlón adaptado .....	83
	Kabaddi .....	84
	Turi-Turi.....	85
	Atrapa los pollitos .....	86
	Espectáculo circense.....	87
	Circuito de baile.....	88
	Tan rígido como una tabla .....	89
	Pillar en masa.....	90
	Nudo humano.....	91
	Ejercicios suaves .....	92
	Ejercicios de sillas .....	93
	Ejercicios de movilidad .....	94
	Ejercicios de espalda.....	95
	Yoga.....	96
	Relajación muscular progresiva .....	97
	Ejercicios de respiración .....	98
<hr/>		
<b>10</b>	<b>Cómo ser un buen facilitador .....</b>	<b>100</b>
	Apoyar a los participantes .....	101
	Crear un entorno de aprendizaje participativo.....	102
	El clima social y motivador.....	103
	Comunicación empática.....	105
	Psico-educación .....	105
	Prevenir y resolver conflictos entre participantes .....	106
	Herramientas para promover el aprendizaje .....	106
<hr/>		
<b>11</b>	<b>Cómo planificar y gestionar las intervenciones.....</b>	<b>110</b>
	Diagnóstico .....	114
	Planificación.....	117
	Gestión de recursos humanos .....	124
	Implementación, monitoreo y evaluación .....	128
	Salida.....	139

# Introducción a este manual



Benoit Matsha-Carpentier / FRC

## A

Avanzando Juntos: Promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física se compone de tres partes:

- La primera parte del manual (de la sección dos a la ocho) explica el marco teórico para el deporte y la actividad física en las intervenciones de apoyo psicosocial.
- La segunda parte (sección nueve) presenta una serie de tarjetas de actividades que pueden usarse directamente en las intervenciones psicosociales o bien adaptarse a ellas. Las tarjetas de actividades explican cómo facilitar las actividades, cómo se pueden adaptar a diferentes circunstancias y cómo se pueden emplear para debatir y reflexionar.
- La tercera parte (secciones 10 y 11) explica cómo facilitar las intervenciones psicosociales con deporte y actividad física, y cómo establecer intervenciones y programas desde la evaluación inicial hasta la estrategia de salida.

A lo largo del manual se emplean estudios de casos y ejemplos para mostrar cómo se puede utilizar el deporte y la actividad física en las actividades de apoyo psicosocial. Ni los estudios de casos ni los ejemplos son de ningún modo exhaustivos. Se trata solo de una pequeña selección de la gran cantidad de posibles actividades y programas que se pueden adaptar a los diversos escenarios y grupos meta.

Los grupos meta de este manual son personas que trabajan en el deporte y la actividad física, trabajadores sociales, pedagogos, entrenadores voluntarios, maestros, profesionales del apoyo psicosocial y directores de organizaciones humanitarias y deportivas europeas, así como de instituciones educativas y ONG internacionales.

Marianne Meier, Swiss Academy for Development



# El deporte y la actividad física mejoran el bienestar



Juozas Cernus/IFRC

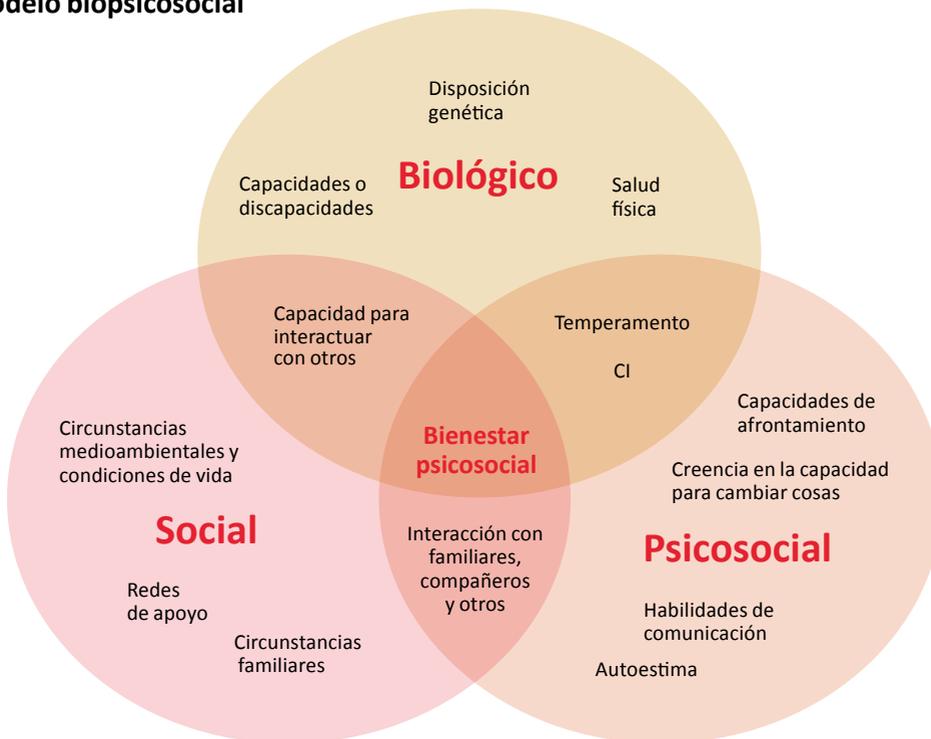
# 2

**L**a salud mental y el bienestar psicosocial están estrechamente vinculados a la salud física y se pueden mejorar mediante la actividad física. En la mayoría de los casos, incluso una actividad física moderada puede contribuir a reducir las dolencias físicas y, al mismo tiempo, mejorar la salud física general y el bienestar psicosocial.

El deporte y la actividad física tienen diversos efectos importantes para el bienestar humano. Los efectos positivos en la salud física son de sobra conocidos, pero el deporte y la actividad física también tienen un gran efecto positivo en el bienestar cognitivo y psicosocial. Esto significa que el deporte y la actividad física tienen por sí mismos el poder de mejorar la vida de las personas. Si se combinan con las actividades de apoyo psicosocial, los dos enfoques pueden complementarse mutuamente y cuentan con el potencial para producir importantes mejoras en el bienestar individual y comunitario. La actividad física se puede utilizar como introducción a un programa psicosocial o incluirse como componente de un programa psicosocial.

Los ejemplos de actividad física abarcan el deporte, la danza, la meditación e incluso pueden incluir el trabajo físico, como construir una estructura o limpiar una comunidad y, en ocasiones, actividades como jardinería o limpieza de un hogar.

### Modelo biopsicosocial



**FUENTE** Adaptado de Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. Family Systems Medicine, Vol 10(3), 1992, 317-331



## Biopsicosocial

Los factores biológicos, psicológicos y sociales están interconectados y cobran importancia a la hora de promover la salud mental y física o de provocar enfermedades. Existe una estrecha relación entre el cuerpo y la mente. Por ello, no deben considerarse de forma independiente ni separada, sino como elementos conectados e interdependientes: lo que afecta al cuerpo, a menudo afecta también a la mente y viceversa. El hecho de que alguien se encuentre bien o esté enfermo no es simplemente una cuestión del estado físico de esa persona, sino que también viene influenciado por su estado psicológico y social. El estrés, la ansiedad y la depresión que, con frecuencia, se suelen padecer en situaciones de crisis o después de ellas, pueden apreciarse en síntomas físicos como tensión muscular, dolor de cabeza, dolor de estómago, falta de energía o problemas de sueño.

El deporte y la actividad física contribuyen a diversos aspectos del bienestar físico, cognitivo y psicosocial:

## Beneficios físicos

Existe un amplio consenso acerca del vínculo entre la actividad física y el bienestar físico. Hay muchos ejemplos de los beneficios físicos que aporta el ejercicio, como pueden ser mantener el organismo y los músculos fuertes, conservar buenas pautas de sueño y generar dietas saludables. Las actividades físicas también ayudan a reducir las sensaciones físicas de estrés y ansiedad. Por otro lado, pueden reducir los incidentes de violencia, al ofrecer a las personas una forma de desinhibición física alternativa para la frustración contenida.

La actividad física mejora la salud física de muchas formas. Mejora la eficiencia del corazón y los pulmones y reduce el sobrepeso y la obesidad. Se sabe que las enfermedades cardiovasculares como los coágulos sanguíneos, la hipertensión, los derrames cerebrales y las enfermedades coronarias son la principal causa de enfermedad y muerte en todo el mundo. Las enfermedades cardiovasculares afectan al corazón, los pulmones y al sistema sanguíneo y están causadas, en gran medida, por la inactividad.



## El deporte y los problemas de salud mental

Las personas con problemas de salud mental y psicosociales suelen tener muchos otros problemas de salud que provocan una esperanza de vida inferior y menores niveles de bienestar. A menudo, las personas con enfermedades mentales que reciben medicación son menos activas físicamente, están más aisladas y, con frecuencia, tienen hábitos alimenticios y de salud dañinos. Contrariamente a la creencia general que se tiene de estos problemas, a las personas que se ven afectadas por problemas de salud mental y psicosociales les interesa aumentar su nivel de actividad física, cambiar sus hábitos alimenticios e influir en su propio bienestar general. Sin embargo, necesitan apoyo para poder hacerlo. El deporte y la actividad física pueden resultar un punto de partida útil para involucrar a este grupo vulnerable de personas siempre que se cuente con los adecuados sistemas de derivación.

Realizar actividad física conduce a una buena forma física general, que es la capacidad del organismo para funcionar adecuadamente. La actividad física desarrolla los músculos y la fuerza, lo que resulta necesario para realizar las tareas diarias, como pueden ser subir escaleras, ir al trabajo, levantar niños y llevarlos en brazos o realizar las labores del hogar. También mejora la capacidad de coordinar el cuerpo, mantener el equilibrio y manipular cosas, y ayuda a la gente a funcionar mejor en sus vidas diarias. Todo esto es importante para todo el mundo en general, y para determinados grupos en concreto:



- Niños: las bases de la salud se establecen en la infancia. Los niños y jóvenes que desarrollan sus habilidades físicas y llevan una vida físicamente activa tienen más probabilidades de tener una vida más sana cuando lleguen a la etapa adulta.
- Las personas con problemas de salud mental corren el riesgo de desarrollar enfermedades físicas debido a la inactividad física provocada por la medicación o como síntoma de su trastorno psicológico.
- Las personas que sufren trastornos como obesidad grave, diabetes, hipertensión, cáncer y otras enfermedades físicas crónicas o mortales también se pueden beneficiar de la actividad física.
- En cuanto a las personas mayores, es importante que se mantengan físicamente activas para conservar una buena salud y seguir siendo independientes.

## Beneficios cognitivos

El bienestar cognitivo mejora con la actividad física. El funcionamiento cognitivo consiste en procesos mentales como la memoria, la atención, la concentración, la comprensión del lenguaje, el aprendizaje, la resolución de problemas y la toma de decisiones.

El deporte y la actividad física estimulan y ponen a prueba el cerebro. Cuando la actividad física se combina con descanso y relajación, el cerebro se desarrolla y se sustenta su funcionamiento. De esta forma, el cerebro mejora y está mejor capacitado para responder a los nuevos



desafíos. El cerebro puede ganar en eficiencia, el proceso de envejecimiento se ralentiza y mejoran las funciones como la atención, la concentración y la concienciación. Cabe destacar que la actividad física ofrece también auténticas oportunidades para desarrollar las capacidades de planificación y resolución de problemas, que se usan en muchos otros campos de la vida.

Los cerebros de los niños en etapa escolar se benefician especialmente. Se ha demostrado que es más probable que los niños físicamente activos no abandonen los estudios. La actividad física tiene además efectos positivos en el rendimiento académico ya que los niños activos suelen sacar mejores notas.

Todos estos beneficios se sienten relativamente rápido después de comenzar con la actividad física. Sin embargo, solo se mantienen y progresan si se continúa con el deporte y la actividad física.

## Beneficios psicosociales

El deporte y la actividad física también tienen el potencial de permitir que tanto personas como grupos se olviden de sus problemas por un tiempo y disfruten. Estos beneficios psicosociales positivos se pueden explicar, en parte, por el hecho de que la actividad física libera hormonas denominadas endorfinas en el cerebro. Las endorfinas hacen que la gente se sienta más contenta, sufra menos ansiedad y, por lo general, tenga una actitud positiva ante la vida durante al menos un rato después de realizar la actividad.

No obstante, los beneficios no se explican únicamente con las reacciones bioquímicas. El deporte y la actividad física desarrollan el bienestar psicosocial de personas y grupos de diversas formas:

- cuando se llevan a cabo de una manera en la que la persona se siente cómoda, aumentan sus niveles de autoestima, o la capacidad de esa persona de sentirse bien consigo misma, con su cuerpo y sus capacidades físicas
- aumentan la seguridad en las propias capacidades del individuo para relacionarse con iguales
- reducen los sentimientos de depresión
- aclaran la mente de las personas, ya que estas se concentran en las actividades
- mejoran la capacidad de dormir bien
- reducen el dolor de cabeza y otros dolores corporales
- reducen el aislamiento social al pasar tiempo con otros durante el juego
- permiten entablar nuevas amistades o reforzar las existentes al conocer a gente nueva y pasar tiempo con amigos realizando las actividades
- refuerzan las habilidades sociales, ya que las personas se relacionan entre sí
- aportan aprendizaje sobre las emociones positivas y negativas, como ganar y perder, y la forma de tratarlas
- ofrecen un espacio positivo y seguro para liberar la tensión y el estrés, y para tratar emociones como miedos y frustraciones.

### Sentirse mal con el deporte y la actividad física

Conviene que el deporte y la actividad física se lleven a cabo de una forma que haga que todos los participantes se sientan cómodos y seguros. Ser físicamente activo es innato a determinadas personas, pero para otras puede estar asociado con diversos sentimientos negativos. Por ejemplo, alguien con una mala coordinación ojo-mano puede que no se sienta cómodo con juegos que impliquen lanzar y atrapar una pelota. Es posible que a una persona que no esté físicamente en forma no le apetezca hacer ejercicio con otras que sí lo están. Puede que alguien que haya sufrido acoso escolar durante las clases de educación física tenga miedo de participar. Los facilitadores del deporte y de la actividad física, especialmente cuando se empleen en intervenciones de apoyo psicosocial, deben prestar atención y ser conscientes de estos tipos de problemas, adaptando las actividades para que sean inclusivas y permitan que todos los participantes mejoren su bienestar. En este contexto, suele ser muy útil garantizar que el movimiento sea la meta principal de la actividad, en lugar de ganar o perder un juego. El desarrollo personal es el objetivo y los comentarios positivos constituyen la base para el éxito.

Por todo ello, el deporte y la actividad física constituyen una forma para que tanto individuos como comunidades mejoren su bienestar y destrezas psicosociales, independientemente de su punto de partida.

## ¿En qué consiste el deporte y la actividad física?

Los términos “deporte” y “actividad física” tienen diferentes significados según los contextos. La palabra “deporte” suele hacernos pensar en partidos como los de fútbol, tenis o cricket. Normalmente está asociada con la competición, torneos y reglas.

Sin embargo, este manual utiliza un concepto más general y aceptado internacionalmente del deporte como punto de partida: el deporte engloba un amplio abanico de motivos humanos para ser físicamente activo. La competición es una motivación, pero estar físicamente sano, entablar relaciones, tener la sensación de formar parte de un grupo, disfrutar, relajarse, tomarse un respiro de las preocupaciones diarias, experimentar una aventura y ponerse a prueba son motivos igualmente válidos para estar activos físicamente.

### Seis grupos de actividades

En el manual, el deporte y la actividad física se dividen en seis grupos:

1. Ejercicios de calentamiento y relajación
2. Juegos deportivos internacionales adaptados
3. Deportes locales y juegos tradicionales
4. Juegos de movimiento en grupo o cooperativos
5. Actividad física sencilla o ejercicios simples
6. Técnicas de relajación.

Por ello, la actividad física se emplea en este manual en el sentido más amplio posible con el fin de promover el bienestar psicosocial. Esto incluye el fitness, la natación, los juegos tradicionales e internacionales, las técnicas de relajación, las artes marciales, la gimnasia y la danza. Algunos deportes y actividades físicas están organizados, pero otros no. Algunos son competitivos, mientras que otros se juegan en equipos o de forma individual. Algunos son famosos en todo el mundo, y otros solo se conocen dentro de una sola comunidad.

## Seis categorías de deporte y actividad física para las intervenciones psicosociales

Una crisis pone a prueba tanto a individuos como a comunidades de diversas maneras. Los tipos de deporte y actividad física que se emplean en las respuestas psicosociales a las crisis deben, por tanto, considerarse detenidamente y encajar con las necesidades, escenarios sociales, tradiciones y valores culturales de los beneficiarios.

Ciertas actividades fomentan el entusiasmo o promueven determinadas capacidades físicas. Otras se centran en la relajación, la confianza, la conectividad, la comunicación o la colaboración. Las mismas actividades pueden a menudo promover varias de estas competencias a la vez. También ayudan a desarrollar las capacidades psicosociales que pueden conducir a una mejor gestión del estrés, las emociones y las relaciones sociales. Pueden servir como medios poderosos para hacer que la gente se reúna en ambientes relajados y agradables. Por ello, ofrecen una forma útil de gestionar las reacciones de estrés que suceden a las crisis.

Aunque los deportes de competición resultan familiares y son muy populares, puede que no sean los más adecuados en el contexto de una crisis. En ocasiones se propone un partido de fútbol, por ejemplo, que se considera adecuado a las necesidades. Sin embargo, hay veces en las que otras actividades pueden resultar más apropiadas. En muchos casos, las actividades que parten de la propia comunidad, ya se trate de actividades tradicionales o modernas, son idóneas para cumplir con las finalidades psicosociales. Estos tipos de actividades pueden fortalecer los vínculos sociales, crear una sensación de estabilidad o reducir el estrés. No obstante, conviene que los juegos elegidos sean también inclusivos. Por ejemplo, puede que en algunas comunidades, por tradición, solo los hombres practiquen un juego, haciendo difícil que las niñas y mujeres se sientan cómodas participando, o viceversa. Por otra parte, en una comunidad donde la violencia constituya una gran preocupación, es necesaria una precaución extra a la hora de llevar a cabo actividades que impliquen contacto físico, como los deportes de contacto o las artes marciales.

Hay diversas formas de estructurar el deporte y la actividad física con el fin de obtener resultados psicosociales. Este manual divide el deporte y la actividad física en seis categorías diferentes, que se definen de la siguiente forma:

### **Categoría 1: Ejercicios de calentamiento y relajación**

Los ejercicios de calentamiento y relajación se usan antes y después de la actividad física para permitir que el cuerpo se vaya adaptando al ejercicio, o relajarlo al finalizar una sesión.

El calentamiento prepara el cuerpo para la actividad y ayuda a prevenir lesiones físicas. Es importante que los ejercicios de calentamiento sean específicos de la actividad, para que los músculos que se vayan a usar se activen. Su objetivo es preparar el cuerpo y la mente para la actividad, aumentando la temperatura central del cuerpo y los ritmos cardíacos y respiratorios. Los ejercicios de calentamiento también pueden contribuir a crear un espacio social positivo e introducir a los participantes al objetivo psicosocial de una sesión.

La relajación ayuda a que el cuerpo vuelva a su estado normal después del ejercicio. De forma similar que el calentamiento, la relajación del cuerpo se puede utilizar para terminar una sesión de manera positiva y calmada. Los participantes pueden evaluar las lecciones psicosociales aprendidas comentando los resultados con el grupo, a la vez que se van relajando.

Los ejercicios de estiramiento se pueden incluir en la parte del calentamiento o en la de relajación. El estiramiento debe estimular el movimiento de todos los grupos musculares utilizados en la actividad física realizada y debe prevenir el dolor muscular. El estiramiento aumenta la conciencia corporal y el conocimiento de sí mismo .

## Categoría 2: Juegos deportivos internacionales adaptados

Los juegos deportivos internacionales son juegos como el fútbol, el baloncesto, el tenis, entre otros, que se juegan en todo el mundo. Casi siempre se juegan como deportes competitivos y cuentan con reglas aceptadas internacionalmente.

Estos deportes presentan un problema interesante: son inmensamente populares entre algunos grupos y tienen muy poca acogida entre otros. Dado su carácter competitivo, estos deportes se suelen ver como actividades exclusivas a las que solo pueden jugar aquellos que ya son capaces de hacerlo. Puede que los participantes a los que no se les dieran bien estos deportes en la infancia o juventud, o que consideren que no estén a la altura de las capacidades físicas y aspectos promovidos por estos deportes, se sientan muy incómodos jugando a este tipo de juegos.

Obviamente, esto supone un problema serio para aquellos que deseen usar los juegos deportivos internacionales como intervenciones psicosociales. Adaptar los juegos para que no se centren en el tipo de competitividad y comportamiento agresivo que suele transmitirse en los medios de comunicación resulta fundamental. Consulte la sección sobre el modelo ETEP en la página 52 para obtener orientación acerca de cómo adaptar deportes, juegos y actividades.

## Categoría 3: Deportes locales y juegos tradicionales

Se trata de actividades que se juegan y originan en las comunidades locales. Muchos deportes locales y juegos tradicionales cuentan con antecedentes que se remontan a siglos atrás. Ofrecen a las personas un vínculo con sus comunidades y cultura, lo que constituye un aspecto importante de apoyo psicosocial eficaz. También ayudan a reforzar el sentido de propiedad de la gente local, garantizando que las actividades tengan un efecto duradero tras la finalización del proyecto. Sin embargo, conviene tener cierta precaución con respecto a los juegos tradicionales. A menudo su origen proviene de una antigua cultura guerrera, y no siempre tienen un enfoque inclusivo o social. Por ello, pueden ser contraproducentes. A la hora de poner en práctica deportes locales y juegos tradicionales, es necesario contar con las adaptaciones adecuadas, tener precaución, sensibilidad, respeto mutuo y una buena comunicación.

Rosemarie North / IIRFC





## Categoría 4: Juegos de movimiento en grupo o juegos cooperativos

Los juegos de movimiento en grupo o juegos cooperativos se juegan en equipos o en grandes grupos de personas. La idea es jugar para disfrutar (sin tener que ganar y perder), al tiempo que, a menudo, se van solucionando tareas. Para que los juegos cooperativos tengan éxito, los jugadores deben trabajar juntos con el fin de alcanzar una meta común. No hay recompensa por trabajar solo o contra otro. En estos juegos, el énfasis se pone en el proceso del juego, y no en el resultado. Por ejemplo, en muchas danzas tradicionales, los bailarines suelen moverse a la vez y coordinar sus pasos como grupo, aunque la intención del baile suele ser, más que realizar una coreografía perfecta, disfrutar de la música, así como del reto de moverse todos juntos a al compás de la música.

## Categoría 5: Actividad física sencilla o ejercicios simples

La actividad física sencilla consiste en una serie de ejercicios fáciles que mejoran el equilibrio del cuerpo, la coordinación, la flexibilidad y la concentración. Es posible realizarlos tanto sentados como de pie y se evitan los movimientos de coordinación difíciles y los ejercicios de potencia. Estas actividades resultan especialmente adecuadas para personas con discapacidades graves, aquellas que tienen problemas de movilidad, personas mayores u otras que tengan problemas para realizar movimientos rápidos o amplios. La mayoría de la gente se beneficia de estos ejercicios, por lo que pueden ser una buena forma de introducir la actividad física a los participantes.

## Categoría 6: Técnicas de relajación

La respuesta de relajación natural del cuerpo necesita ser activada para gestionar el estrés y el trauma. Esto se puede conseguir practicando técnicas de relajación como la respiración profunda, la meditación y el ejercicio rítmico, o mediante actividades de estiramiento y yoga. Otros métodos de relajación incluyen tai chi, la pilates y relajación guiada (en la que el facilitador guía a los participantes para que vayan relajando todas las partes del cuerpo). Estos tipos de actividades pueden ayudar a reducir el estrés, aumentar las capacidades y mejorar la salud y el bienestar. Las técnicas de relajación pueden usarse fácilmente en la vida cotidiana.

No existe una única técnica de relajación que sea la ideal para todo el mundo. Al introducir una técnica de relajación en un grupo, es necesario considerar las necesidades particulares de cada grupo las preferencias, el nivel de forma física y la forma en que la gente tiende a reaccionar. La técnica de relajación correcta es aquella que se ajusta al grupo, es adecuada culturalmente y capaz de centrar la mente. La relajación pretende que los participantes alcancen un estado de calma y paz interior, desviando su atención de los pensamientos diarios. En muchos casos, alternar o combinar diferentes técnicas puede mantener al grupo motivado y ofrecer mejores resultados. Evidentemente, es importante que el facilitador conozca y se sienta cómodo al enseñar las técnicas que se emplean.

Conviene que los facilitadores ofrezcan un programa de deporte y actividad física inclusivo. Todas las actividades descritas en estas seis categorías han de adaptarse al grupo y contexto específicos. Obtenga más información acerca de cómo adaptar actividades usando el modelo ETEP descrito en la página 52.

## Enfoques básicos: inclusivo, holístico y lúdico

Este manual recomienda que cualquier intervención que utilice el deporte y la actividad física para fines psicosociales se enfoque de forma inclusiva, holística y lúdica.

### Enfoque inclusivo

En sentido estricto, inclusión se refiere a la importancia vital de garantizar que todo el mundo (hombres, mujeres, niños, jóvenes, personas mayores, personas con discapacidades y aquellas socialmente marginadas) puedan jugar y participar en el deporte y la actividad física. En un sentido más general, la inclusión también implica la participación local activa y tomar parte en el programa para garantizar la sensibilidad cultural. Se trata de dos cuestiones conectadas: el conocimiento local y una participación igualitaria suelen conducir a una forma más inclusiva de ofrecer las actividades.

En ocasiones resulta útil para que personas con necesidades específicas tener la oportunidad de trabajar en algo sin ayuda durante cierto tiempo. Por ejemplo, aquellos que tienen dificultades para atrapar un balón pueden beneficiarse de practicar en pequeños grupos para mejorar sus habilidades antes de volverse a unir a otros participantes para practicar un juego.

El modelo ETEP es una herramienta útil para adaptar actividades y promover un comportamiento inclusivo en lo referente a **E**spacio, **T**areas, **E**quipamiento y **P**ersonas. Al adaptar todos o algunos de estos parámetros, las actividades pueden ajustarse a la mayoría de las situaciones y habilidades y ser, de esta forma, inclusivas. (Consulte la sección sexta para obtener más detalles).

### Enfoque holístico

Cada individuo y comunidad se relaciona con el mundo exterior en función de diversas dimensiones mentales, físicas y sociales que están estrechamente interconectadas. Las intervenciones psicosociales que emplean el deporte y la actividad física han de abordar todas estas dimensiones a fin de ser significativas para los participantes. Un enfoque holístico respecto al desarrollo humano reconoce los numerosos aspectos del individuo e intenta tratar cada uno de ellos durante las actividades. Este enfoque complementa el modelo biopsicosocial presentado anteriormente (consulte la página 13). Las actividades y proyectos que se centran de manera demasiado en una de estas dimensiones a costa de las otras fracasan a la hora de hacer participar y desarrollar a la persona o comunidad como conjunto.

#### Obstáculos para participar en actividades

Como profesional psicosocial, Barbara suele facilitar la formación y talleres. Un recurso muy usado para romper el hielo al comienzo de una sesión consiste en lanzar una pelota a los participantes para que la devuelvan mientras dicen su nombre. “Nunca, jamás, utilizo ese ejercicio”, explica Barbara. “Mi coordinación ojo-mano es pésima, así que no se me da bien lanzar ni atrapar cosas y, por ello, no me siento cómoda jugando con una pelota. La finalidad de los ejercicios para romper el hielo es crear un espacio seguro y que los participantes se conozcan entre ellos. Nunca les pediría que participaran en una actividad que me hace sentir tan incómoda”. En lugar de ello, Barbara pide a los participantes que se levanten y formen grupos, por ejemplo, organizándose según su mes de nacimiento, edad, antigüedad en la organización, talla de calzado, etc., dependiendo de lo que se considere culturalmente adecuado.



Danish Red Cross Youth

### Enfoque lúdico

Un enfoque lúdico se logra cuando se lleva a cabo una actividad de forma agradable y placentera. Se caracteriza por un ambiente de diversión compartida. La gente suele sonreír mientras juega, y se observa alegría al hacer algo por simple placer. Es posible realizar tareas muy importantes y valiosas al tiempo que se mantiene un espíritu de disfrute y entusiasmo.

Los facilitadores pueden promover un enfoque lúdico adaptando determinados deportes y actividades físicas, especialmente juegos populares internacionales, a las necesidades de los participantes. No obstante, esto no significa eliminar ninguna forma de rendimiento y competición. La experiencia y capacidad de “ganar” y “perder” son destrezas valiosas que se pueden enseñar mediante el deporte y la actividad física. Sin embargo, el principal objetivo de usar reglas y técnicas modificadas es la participación y el disfrute, en lugar de esforzarse por conseguir puntuaciones elevadas y medallas a toda costa.

El deporte y la actividad física deberían definirse e implementarse de la forma más amplia posible, incluyendo el fitness, los juegos tradicionales e internacionales, las artes marciales, la gimnasia, la danza, el senderismo, etc. Si las actividades tienen lugar fuera de las zonas de juego diseñadas, se debe tener mayor cuidado para garantizar que sean seguras y que todos los participantes se sientan cómodos realizándolas.

El deporte y la actividad física tienen que adaptarse al contexto local para promover el bienestar psicosocial. El tipo de actividades ofertadas debería facilitar la participación de todos independientemente de su habilidad, talento, edad, sexo, origen étnico, estatus socioeconómico, orientación sexual, etc. Esto exige que los facilitadores planifiquen e implementen las actividades con detenimiento, basándose en un enfoque inclusivo, holístico y lúdico.

## Un enfoque lúdico para aprender sobre el lenguaje corporal

(20 minutos)

El lenguaje corporal puede ser complicado. A veces no refleja lo que una persona siente o piensa, haciendo que la comprensión resulte difícil. Es importante, en cualquier caso, ser capaces de comunicarnos de una forma clara con los demás, no solo mediante la palabra, sino también con el lenguaje corporal. La siguiente actividad es un ejemplo de un enfoque lúdico para aprender acerca de la relación entre cómo nos sentimos y lo que nuestro cuerpo expresa:

1. Divida a los participantes en grupos de cuatro.
2. Pida a los participantes que piensen en una situación que sea emotiva (pero no angustiosa) para ellos.
3. Ahora pídale que se concentren en esa situación y traten de imaginar cómo demostrarían los sentimientos a través de su lenguaje corporal.
4. Pida a cada participante que demuestre sus sentimientos al resto de integrantes del grupo, uno por uno. Deberían pasar aproximadamente un minuto demostrando sus sentimientos.
5. Ahora, los otros hacen turnos para compartir lo que experimentaron al observar al primer participante sin interrumpirse entre ellos.
6. A continuación, la primera persona comparte la situación y reflexiona sobre los comentarios de los miembros del grupo.
7. Se sigue el mismo procedimiento con los otros participantes por turnos.
8. Reúna a todo el grupo en pleno y tómense un tiempo para reflexionar sobre la actividad. Formule la siguiente pregunta a los participantes: “¿A alguien le gustaría comentar algo que haya experimentado, aprendido u observado?”

# Comprender el apoyo psicosocial



Swiss Academy for Development

# 3

**E**l término “psicosocial” se refiere a la relación dinámica establecida entre la dimensión psicológica y social de una persona, en la que una se ve influenciada por la otra. La dimensión psicológica incluye reacciones, sensaciones y procesos internos, emocionales y reflexivos. La dimensión social abarca las relaciones, las redes familiares y comunitarias, los valores sociales y las prácticas culturales. El término “psicosocial” refleja algo que es común a todos. Como seres humanos, todos tenemos sentimientos y pensamientos que afectan la forma en que reaccionamos a las situaciones de la vida y cómo nos relacionamos con los demás.

El bienestar psicosocial describe el buen estado en el que un individuo prospera, por la interacción de factores psicológicos y sociales. Promover el bienestar psicosocial individual y colectivo durante y después de las crisis es el objetivo fundamental de cualquier intervención psicosocial. El bienestar psicosocial se experimenta tanto en el dominio individual personal como en el interactivo social, además de verse influido por factores externos y necesidades básicas humanas, como pueden ser el modo de subsistencia, el hogar y la salud física.

El bienestar psicosocial de una persona viene determinada o por factores internos y externos que, en su totalidad, definen el contexto en el que vive. Los contextos cambian continuamente y, en consecuencia, la experiencia del bienestar psicosocial también lo hace. Esto implica que las definiciones de bienestar psicosocial puedan diferir no solo de un país a otro, sino también entre grupos de población distintos dentro del mismo país o lugar. Por ello, resulta muy importante aprender y comprender lo que el bienestar psicosocial significa a nivel local para la población concreta afectada antes de planificar cualquier respuesta psicosocial. Las preguntas que cabría formular son: “¿Cómo puede saber si a las personas de su comunidad les va bien y están contentas? ¿Cuáles son las señales más habituales del bienestar?” “¿Cómo puede saber si a las personas de su comunidad no les va bien y no están contentas?” “¿Cuáles son las señales más habituales de malestar?”

### Apoyo psicosocial

El apoyo psicosocial es un proceso de facilitación de la resiliencia de individuos y comunidades que les permite reponerse de los efectos de las crisis y enfrentarse a tales sucesos en el futuro. Al respetar la independencia, la dignidad y los mecanismos de afrontamiento de individuos y comunidades, el apoyo psicosocial promueve la restitución de la cohesión e infraestructura sociales. Esto significa que tanto el empoderamiento del individuo como de la comunidad constituyen la esencia de las intervenciones psicosociales.

El apoyo psicosocial aborda las relaciones dinámicas existentes entre los efectos psicológicos y sociales de la crisis, así como entre individuos, familias y comunidades. Es importante que las intervenciones psicosociales se adapten a las situaciones concretas para satisfacer las necesidades locales y operar en relación con los recursos y culturas locales.



Fuente: El Grupo de Trabajo Psicosocial. (2003) Documento de trabajo - "La Intervención Psicosocial en Emergencias Complejas: Un Marco Conceptual".



### Diferentes formas de definir el bienestar

En algunas culturas, el bienestar de un niño puede definirse por la forma en que se comporta (saca buenas notas en el colegio, es educado, respetuoso o abierto). En otras, puede definirse por la forma en que los niños muestran sus emociones (lloros, alegría, enfados o risas) o la forma en que expresan cómo se sienten (estoy contento, estoy triste o me siento solo). Algunas personas pueden afirmar que la seguridad económica y el éxito en el lugar de trabajo constituyen factores importantes para el bienestar psicosocial. Puede que otras den más importancia a vínculos familiares sólidos, a estar sano o a realizar determinadas actividades que encuentren placenteras (hacer ejercicio, tocar música, cocinar o leer un libro).

## Las consecuencias psicosociales de las crisis

Se entiende como crisis una situación crítica o serie de situaciones críticas que conlleva importantes cambios en las vidas de los afectados. Trae consigo una interrupción repentina del curso corriente de los sucesos en la vida de una persona, grupo o población, que hace necesaria la reevaluación de los modos de acción y reflexión. Viene acompañada de una sensación general de pérdida de las bases normales de las actividades diarias. Los ejemplos de situaciones críticas incluyen accidentes, enfermedades graves, actos de violencia (a uno mismo o a otros), desastres naturales o provocados por el hombre y epidemias.



### Tres categorías básicas del estrés:

- El estrés diario viene provocado por los retos de la vida que nos mantienen despiertos y alerta.
- El estrés acumulativo sucede cuando las fuentes de estrés se prolongan en el tiempo e interfieren con los patrones de vida habituales.
- El estrés crítico se produce cuando las personas se ven incapacitadas para cumplir las exigencias que se les imponen y son incapaces de afrontar la situación y lo que se pide de ellas de forma adecuada.

La naturaleza e intensidad del propio suceso, así como la capacidad actual de los afectados para afrontar de forma positiva las dificultades, influirán y determinarán la repercusión psicosocial de la situación de crisis.

Tras las crisis, la capacidad de afrontamiento de las personas puede verse inmensamente cuestionada y reducida debido a las múltiples pérdidas experimentadas. Es probable que dichas pérdidas generen considerables niveles de estrés en las personas y comunidades afectadas.

El estrés se puede entender como la respuesta normal a un desafío físico o emocional que se produce cuando las exigencias no están en equilibrio con los recursos para afrontarlas. En un extremo de la escala, el estrés representa los retos que nos emocionan y nos mantienen alerta. En el otro extremo, el estrés representa situaciones donde los individuos son incapaces de satisfacer las demandas sobre ellos, y en última instancia, pueden sufrir degradación física o psicológica.

Las intervenciones psicosociales están principalmente diseñadas para contextos en los que se puede experimentar tanto estrés crítico como acumulativo a nivel individual y de la comunidad. La pérdida y el estrés causados por situaciones de crisis pueden conllevar a reacciones comunes entre la población afectada:

- reacciones físicas, como dolor de estómago, dolores de cabeza o cansancio
- reacciones cognitivas, como dificultad para concentrarse, tomar decisiones y hacer planes de futuro
- reacciones emocionales, como ansiedad, tristeza, temor o ira
- reacciones conductuales, como agresividad, abuso de sustancias o aislamiento
- reacciones espirituales, como pérdida de esperanza o pérdida de confianza en las creencias.

Estas reacciones son habituales y la mayoría de ellas suelen desaparecer en pocas semanas después de que se haya producido la situación crítica. Sin embargo, si estos signos continúan y empeoran durante un periodo prolongado de tiempo, podría tratarse de un indicio de reacciones más graves. En estos casos, puede que el apoyo psicosocial descrito en este manual no sea lo suficientemente especializado y se requieran derivaciones (consulte la sección 3.7 sobre Cuándo y cómo derivar).

## Pérdida y dolor

La pérdida es habitual, especialmente en los escenarios de crisis. Hay muchos tipos de pérdidas: la muerte de un ser querido, la destrucción de propiedades, la pérdida del modo de vida, el fin de una relación importante, las lesiones físicas, la pérdida de seguridad y las redes sociales.

El dolor es una respuesta a la pérdida. Se trata de un proceso natural pero doloroso, que pretende liberar a la persona afectada de aquello que ha perdido.

Una pérdida complicada significa que el proceso de duelo quede bloqueado y paralice al afligido. La persona afectada considera no hay esperanza para nada, se siente inútil y puede que no desee participar en ningún tipo de actividad o interacción humana. Si la situación no mejora con el tiempo, se deberá derivar a la persona para que obtenga ayuda profesional.



## Relajación para hombres mayores

En los lugares posteriores al conflicto, las cicatrices mentales de las numerosas pérdidas sufridas perdurarán durante muchos años tras la finalización del conflicto. En Swat, al norte de Pakistán, un exitoso programa basado en la escuela y la comunidad hizo partícipes a niños y jóvenes, así como a cuidadores y cuidadoras. Sin embargo, los hombres de más edad, muchos de ellos abuelos, también querían formar parte de las actividades. Se les impartieron clases de técnicas de relajación para apaciguar las tensiones nerviosas y emocionales que les llevaban consumiendo durante tanto tiempo. Esto sentó las bases para actividades como un concurso de pintura en el que los hombres pintaban a los hijos adultos que habían perdido durante el conflicto armado. Hablaban de sus pérdidas y eran capaces de compartir su dolor en un entorno seguro donde se sentían escuchados y comprendidos.

En situaciones de estrés y dolor y cuando surgen sentimientos de impotencia debido a la aflicción, la pérdida de propiedades y la pérdida del modo de vida, es habitual que aumenten las tasas de violencia. Esto puede incluir todo tipo de violencia (física, sexual, psicológica o privación) y quienes la perpetren pueden ser individuos, grupos o sociedades. Por tanto, los procesos de planificación de la respuesta psicosocial tienen la necesidad de incluir la protección de personas y grupos, además de ofrecer asistencia a aquellos afectados en crisis.

## Afrontamiento

Una forma importante de empoderar a una población afectada por una crisis es el reconocimiento y refuerzo de los mecanismos de afrontamiento positivos, tanto individuales como colectivos. El afrontamiento es el proceso de adaptarse a una nueva situación de vida, lo cual implica el manejo de circunstancias difíciles, hacer un esfuerzo por resolver los problemas o tratar de minimizar, reducir o tolerar el estrés o conflicto.

Por lo general, el afrontamiento puede considerarse exitoso y positivo si ayuda a las personas afectadas en el proceso de:

- admitir que ha ocurrido algo doloroso
- encontrar un buen equilibrio entre los sentimientos y pensamientos/conocimientos sobre el incidente
- expresar sentimientos y pensamientos
- buscar apoyo y conectar con otros (que resulten importantes)
- encontrar un lenguaje adecuado para reflexionar y hablar sobre los sucesos
- integrar las experiencias en la historia de vida de cada uno
- resolver problemas de forma activa
- aceptar finalmente lo que ha ocurrido y mirar al futuro.

Las personas y comunidades pueden tener también mecanismos de afrontamiento negativos. Es importante reconocer y respetar siempre las estrategias de afrontamiento como modo de intento de supervivencia, incluso cuando estas sean negativas. En tales casos, la función del facilitador psicosocial consiste en apoyar a las personas y comunidades para conectar con sus propias fortalezas y recursos y respaldar el uso de otros mecanismos de afrontamiento más positivos.

Los ejemplos de mecanismos de afrontamiento negativos incluyen:

- comportamiento agresivo o dañino hacia uno mismo o hacia los demás
- empezar a fumar, beber (en exceso) o consumir drogas
- aislamiento o comportamiento de evitación. (La evitación en este contexto significaría evitar hacer cosas o ir a sitios que puedan provocar ansiedad o servir para recordar una experiencia).

- una imagen del mundo apesadumbrada o la creencia de que “todo está perdido”, así como reacciones de desesperación, inutilidad y resignación sin esperanza.

La recuperación lleva su tiempo. Después de que alguien experimente un suceso extremadamente angustiante, es normal que se den intensos sentimientos negativos. La pérdida, la angustia y las emociones negativas causadas por situaciones críticas en ocasiones pueden evitar o ralentizar el proceso de recuperación. Por el contrario, el optimismo, las sensaciones de confianza y las expectativas positivas pueden favorecer sumamente el empoderamiento tras una crisis, así como constituir firmes indicadores de resiliencia y eficaces mecanismos de afrontamiento. El afrontamiento consiste en recuperar la capacidad de gestionar estas complicadas emociones y ser capaces de controlarlas progresivamente, y no en hacerlas desaparecer de forma repentina.

## Intervenciones psicosociales

El apoyo psicosocial es un enfoque que pretende fomentar la resiliencia de individuos, grupos y comunidades en crisis. El apoyo psicosocial incluye una amplia variedad de intervenciones que promueven los recursos de los individuos, familias o grupos, así como de la comunidad en su conjunto. Puede evitar que la angustia y el sufrimiento se conviertan en algo más grave. Ayuda a la gente a superar las adversidades, devolviéndola a la normalidad y recuperación después de una crisis.

Las actividades del apoyo psicosocial pueden planificarse para en grupos necesitados en particular o para toda la comunidad, centrándose en las necesidades tanto individuales como comunitarias y en sus recursos para el afrontamiento y la recuperación. Dichas actividades ayudan a los individuos, familias y comunidades a superar las reacciones de estrés y a adoptar mecanismos de afrontamiento positivos mediante actividades basadas en la comunidad. El deporte y la actividad física pueden desempeñar un papel importante en estas labores. Por ejemplo, el insomnio es una reacción de estrés común, pero actividades como jugar, caminar o correr conducen a mejorar el sueño y, por tanto, reducen el estrés. La actividad física también ofrece oportunidades para aprender acerca del afrontamiento positivo. Por ejemplo, disfrutar de un juego en grupo ayuda a que los participantes aprecien la cooperación y crea un sentimiento de pertenencia.

Las actividades de apoyo psicosocial de diversos tipos pueden implementarse en todas las fases de una situación de crisis. Por ejemplo, los primeros auxilios psicológicos se suelen utilizar en la respuesta inmediata tras un desastre. La psicoeducación, el deporte y la actividad física, así como el apoyo a las familias y a la comunidad se emplean después de una crisis. Además, los servicios más concretos y no especializados, como los programas especiales para niños y adolescentes, ayudan a aquellos que se han visto afectados por la muerte de un cuidador. Las emociones positivas juegan un pa-

### Un mejor sueño favorece el autocontrol

Los problemas de sueño son habituales en niños y adultos en épocas de emergencias. En 2008, Birmania se vio golpeada por un potente ciclón, y la recuperación llevó varios meses. Durante ese tiempo, se evaluaron las necesidades psicosociales de la población afectada. Los maestros mencionaron que tanto ellos como los niños sentían ansiedad cada vez que llovía y muchos encontraban dificultades para conciliar el sueño. Los niños eran incapaces de controlar su nerviosismo y, por ello, tenían problemas para concentrarse en las tareas escolares. Cuando la gente siente una ansiedad extrema y sus músculos se tensan, es fundamental que tanto niños como adultos se relajen antes de ir a dormir. Se elaboró una carpeta con información sobre cómo dormir bien y con instrucciones básicas para la relajación, que se distribuyó entre las escuelas y centros de salud de las comunidades. Esto ayudó a los niños y adultos a dormir mejor y, al tener más control sobre sus rutinas cotidianas, recuperaron también un mayor sentido de control sobre la vida.



Patrick Fuller, IFRC



## Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de reaccionar o adaptarse positivamente a un suceso o experiencia difícil o desafiante. Es la habilidad para reponerse después de que haya sucedido alguna dificultad, o sobreponerse a experiencias duras de forma positiva.

pel primordial a la hora de afrontar crisis, como el dolor y el trauma. Se ha demostrado que el apoyo psicosocial beneficia a las personas afectadas si suscita emociones positivas como la solidaridad y la gratitud. Un enfoque lúdico en el deporte y las intervenciones físicas favorece los buenos resultados psicosociales.

La resiliencia se entiende cada vez más como un proceso social que se puede fomentar por medio del apoyo psicosocial. La investigación reciente sobre la resiliencia la define no solo como una capacidad o rasgo individual, sino principalmente como un proceso social, durante el cual grupos y comunidades hacen uso de recursos con el fin de volver a la normalidad después de situaciones críticas. Las personas pueden incluso beneficiarse de dichas experiencias, ya que la cohesión social se ve fortalecida y aumentan las competencias para tratar con crisis futuras.

El apoyo psicosocial puede promover este proceso, especialmente en épocas de crisis y cambios importantes. Las investigaciones han identificado cinco elementos esenciales para el apoyo psicosocial: promover la sensación de seguridad, conectar a las personas, respaldar la eficiencia de individuos y comunidades, tranquilizar e infundir esperanza. Estos cinco principios fortalecen la resiliencia y deben tenerse en cuenta en todas las intervenciones psicosociales.

Determinadas características y habilidades pueden resultar esenciales a la hora de ayudar a la resiliencia de individuos y comunidades. Estas incluyen:

- ser capaces de formular planes realistas y llevarlos a cabo a nivel individual y colectivo
- tener una imagen positiva de uno mismo y de los demás
- tener la capacidad de adaptarse fácilmente a las nuevas situaciones
- ser capaces de enfrentarse a fuertes emociones tanto de uno mismo como de otros
- ser capaces de comunicar sentimientos y reflexiones y empatizar con otros
- creer que el cambio es posible
- tener confianza en uno mismo y en la comunidad
- contar con relaciones afectuosas y redes de apoyo social dentro y fuera del núcleo familiar
- participar en las actividades comunitarias

Por tanto, resulta crucial que las intervenciones psicosociales aspiren a favorecer y fortalecer tanto los mecanismos de apoyo colectivos como estos tipos de características y habilidades individuales positivas.



### Estudio de caso: Deporte y actividad física para extoxicómanos

Muchos extoxicómanos que han finalizado su tratamiento se benefician de actividades sin drogas ni alcohol con otras personas que comprenden su situación concreta. La Cruz Roja Juventud Danesa promueve el deporte y la actividad física con este fin. Las actividades varían desde fútbol, bádminton, escalada y natación hasta el yoga. Cualquiera que esté interesado puede acceder a las actividades de forma gratuita, ya se trate de extoxicómanos o personas que nunca hayan tenido una adicción. Los voluntarios, entre los que se incluyen varios extoxicómanos, organizan actividades apropiadas para distintas habilidades y necesidades. Se centran en crear un entorno seguro que favorezca el aprendizaje a partir de experiencias mutuas.

Uno de estos voluntarios es Michael. Tiene 45 años y fue toxicómano durante 12 años. Ahora se encarga de coordinar las actividades de fútbol: “Somos unos 30 tipos que nos reunimos de vez en cuando en un pabellón. Muchos de nosotros éramos drogadictos empedernidos y ahora nos puedes ver corriendo y jugando al fútbol. Es increíble. El apoyo que recibí al participar en estas actividades cuando dejé mi tratamiento ha sido inestimable. Sobre todo, he aprendido a estar con otras personas. Cuando eres adicto, estás muy centrado en preocuparte de ti mismo, pero gracias a estas actividades he aprendido que hacer algo por los demás me hace sentir capaz y valorado. Y eso no es todo. Ahora tengo nuevos amigos y una sensación de fortaleza y control sobre mi cuerpo que no había sentido en mucho tiempo. También he recuperado la esperanza al ver a otras personas controlando su situación, lo que me ha ayudado a estructurar mi vida diaria, algo que es muy importante”.

## Comprender los principios del apoyo psicosocial dentro del contexto del deporte y la actividad física

En 2007, un grupo de expertos llegó a un consenso sobre los cinco principios de intervención destinados a orientar las prácticas respecto a situaciones de crisis. Estos principios son conocidos como “los principios Hobfoll” y establecen que las intervenciones psicosociales han de centrarse en promover:

1. Una sensación de seguridad
2. La tranquilidad
3. Una sensación de autoeficiencia y eficiencia colectiva
4. La conectividad
5. La esperanza.

Cuando los facilitadores planifican una intervención psicosocial, resulta útil tener estos cinco principios en mente. Esto garantiza que la intervención esté compuesta por un abanico de diversas actividades con objetivos diferentes. Todos los principios están interrelacionados. Promover la tranquilidad, por ejemplo, no es posible si la gente no siente cierta sensación de seguridad, y sin un sentimiento de conectividad, promover la eficiencia colectiva tampoco resulta sencillo. Al mismo tiempo, no todas las actividades logran abarcar los cinco principios. Realizar ejercicios de yoga, por ejemplo, es bueno para propiciar la tranquilidad, pero no necesariamente servirá para favorecer la conectividad. Los facilitadores también han de tener en cuenta la situación específica en la que están trabajando. Por ejemplo, en un entorno seguro y libre de amenazas, promover la sensación de seguridad puede que no sea la principal preocupación.

## Promover la sensación de seguridad

Las crisis ponen a prueba a los individuos y comunidades cambiando aquello que es físicamente seguro e inseguro, y también lo que se entiende o percibe como seguro o inseguro. Al enfrentarse a una situación peligrosa, nuestro cuerpo reacciona con altos niveles de estrés, lo que hace que una persona esté muy alerta. Esto se conoce como la respuesta de lucha o huida y se trata de una reacción biológica necesaria y adecuada destinada a garantizar la supervivencia.

Cuando una crisis persiste, o si las reacciones intensificadas respecto a una crisis pasada no disminuyen, puede que los altos niveles de estrés crónicos eviten o ralenticen la recuperación. En este caso, promover una sensación de seguridad resulta fundamental para reducir las respuestas biológicas como el insomnio, las dificultades para concentrarse o bajos niveles de ánimo, así como para ayudar a los individuos y comunidades a afrontar mejor las adversidades.

Durante y después de una crisis, es importante proporcionar información acerca de cómo afrontar las dificultades. Esto incluye explicar las formas de evaluar amenazas presentes y futuras de una manera positiva y realista. Respaldar a la gente para que desarrolle habilidades de afrontamiento más flexibles y formas de pensar puede contribuir a mejorar la sensación de seguridad.

Es primordial que las intervenciones psicosociales se desarrollen en “espacios seguros”. Estos espacios han de ser seguros tanto desde un punto de vista objetivo (espacio físico seguro que permita que la gente esté protegida del peligro) como subjetivo (creando una sensación de

seguridad y confianza, y promoviendo los vínculos positivos y la solidaridad).

### Espacios adaptados a la niñez

Los espacios adaptados a la niñez apoyan la resiliencia y bienestar de niños y jóvenes mediante actividades estructuradas y organizadas por la comunidad llevadas a cabo en un entorno seguro y estimulante. Los espacios adaptados a la niñez pretenden:

- movilizar a las comunidades acerca de la protección y bienestar de los niños, incluidos aquellos altamente vulnerables
- ofrecer oportunidades para que los niños jueguen, adquieran destrezas contextualmente relevantes y reciban apoyo social
- ofrecer un apoyo intersectorial para todos los niños en el ejercicio de sus derechos

Red Interinstitucional de Educación en Situaciones de Emergencia, Grupo de Educación Global, Grupo Sectorial para la Protección de la Infancia y Comité Permanente entre Interinstitucional. Principios para Espacios Adaptados a la Niñez en Emergencias. 2011.

Puntos clave a la hora de promover una sensación de seguridad en el deporte y la actividad física:

Lleve a cabo el deporte y la actividad física en lugares seguros. Los entornos no deberían presentar riesgos físicos, psicológicos ni sociales (p. ej., violencia, racismo, sexismo o testigos curiosos). A ser posible, organice las actividades en recintos cerrados para que no haya espectadores no deseados.

- Asegúrese de que las actividades sean seguras para todos los participantes, teniendo en cuenta cualquier lesión, problema de salud, condiciones climáticas e infraestructura.
- Las actividades deberían diseñarse para crear una sensación de normalidad. Trate de crear una rutina habitual (p. ej., organizada a la misma hora del día o el mismo día de la semana) y de utilizar juegos y actividades con los que la comunidad esté familiarizada (p. ej., juegos tradicionales o deportes locales).
- Asegúrese de que exista un sistema de apoyo. Conceda tiempo a los participantes para debatir y compartir las reacciones y sentimientos durante las sesiones. Establezca una relación con los participantes basada en la confianza y desarrolle un sistema de derivación para aquellos que puedan necesitar apoyo adicional.
- Imparta una formación de calidad y con un número adecuado de entrenadores y facilitadores. Recuerde que los facilitadores pueden ser voluntarios que también estén afectados por la crisis y puede que necesiten apoyo y orientación.
- Asegúrese de que todos los participantes se sientan cómodos con el tipo de actividades que se planifiquen y la forma en la que se vayan a llevar a cabo.
- Plantéese ofrecer actividades alternativas para aquellos a los que quizás no les guste participar en la actividad principal.

## Promover la tranquilidad

Durante una crisis, es habitual y natural que la gente reaccione con emociones fuertes. Aunque la mayoría de las personas regresan a niveles de estrés controlables en unos días o semanas, puede que otras experimenten ataques de pánico, problemas de sueño y otras respuestas a los niveles de estrés extremos. Ayudar a la población afectada a darse cuenta y reconocer que ciertas reacciones de estrés son normales cuando se está expuesto a situaciones extremas, constituye un principio de intervención clave para promover la tranquilidad. Existe un amplio abanico de estrategias que resultan útiles para mejorar la tranquilidad. Estas incluyen formación en la relajación, control de la respiración, resolución de problemas, conversación positiva con uno mismo y actividad física.

Marianne Meier



Puntos clave a la hora de promover una sensación de tranquilidad en el deporte y la actividad física:

- Distribuya el tiempo entre compartir y aprender a lo largo de las sesiones. Por ejemplo, establezca un círculo de intercambio al comienzo y al final de cada sesión en el que el facilitador dirija un debate sobre cuestiones relevantes (p. ej., educación, salud, emociones, etc.)
- Destine tiempo en cada sesión para ejercicios de relajación como los de visualización, estiramiento o yoga.
- Asegúrese de que los facilitadores sean constantes y fiables y aliente el establecimiento de relaciones basadas en la confianza entre el grupo.

## Promover una sensación de autoeficiencia y eficiencia colectiva

Las intervenciones psicosociales basadas en el deporte y la actividad física pueden contribuir a mejorar la autoeficiencia.

La autoeficiencia es la creencia de un individuo en su capacidad para actuar de una forma que mejore su situación. Esto se puede ampliar a la eficiencia colectiva, que consiste en la capacidad de un grupo o comunidad de mejorar colectivamente la situación del grupo y de sus miembros.

Mediante el deporte y el juego, se anima a los participantes a que se pongan a prueba a ellos mismos y, a cambio, descubran nuevas destrezas, habilidades y autoestima. Estas destrezas y confianza ganadas son con frecuencia transferibles a la vida diaria de los participantes.

Las actividades de resolución de problemas pueden resultar especialmente útiles en lo que relaciona a este tema, dado que promueven el desarrollo de destrezas para superar las dificultades. El deporte y la actividad física se pueden emplear para retar a los participantes a resolver problemas, comenzando, en primer lugar, por los retos más sencillos y pasando después a problemas más complejos. Conforme los participantes van resolviendo estos problemas, experimentan y desarrollan su eficiencia. Los facilitadores pueden hacer uso de la reflexión y el debate para animar a los participantes a comprender cómo usar esa sensación de eficiencia en otros aspectos de su vida.

La actividad física por sí misma puede también contribuir a mejorar la salud y la forma física de una persona, lo que a su vez la hace más capaz de afrontar los retos que la crisis acarree.

Puntos clave a la hora de incrementar la eficiencia individual y comunitaria en el deporte y la actividad física:

- Fije objetivos alcanzables y divida las grandes tareas en partes más pequeñas para que los participantes se sientan más capaces. Asegúrese de reconocer los logros y de que nadie se quede atrás.
- Diseñe actividades que se adapten a todas las capacidades. Todos los participantes deberían someterse a un reto, pero también deberían salir de la sesión sintiéndose capaces.
- Conceda algo de tiempo para reflexionar acerca de las actividades e incluya a menudo oportunidades de enseñanza. Formule preguntas que animen a la reflexión, como: “¿Qué has aprendido de las actividades que acabas de realizar?” “¿Cómo puedes aplicar lo que has aprendido fuera del campo del deporte?”
- Cree una atmósfera en la que los facilitadores y participantes alienten y respalden la autoestima y el aprendizaje.
- Use varias actividades que promuevan la resolución de problemas tanto a nivel individual como en equipos.

## Promover la conectividad

Promover la conectividad entre individuos, grupos y comunidades constituye el pilar de los programas de apoyo psicosocial que siguen a las crisis. Las intervenciones que hacen uso de actividades deportivas y de la actividad física pueden ofrecer una plataforma para la cohesión comunitaria. Las actividades pueden tener varias funciones: por ejemplo, permiten ofrecer a niños y jóvenes experiencias positivas con sus iguales, mientras que dejan tiempo libre a los adultos para ocuparse de los asuntos comunitarios y personales. También pueden contribuir a la reconstrucción de la comunidad en su conjunto, al ofrecer algo positivo de que hablar y eventos periódicos que aguardar con interés.

Las comunidades con fuertes interconexiones resultan necesarias para que la gente se ayude y cuide mutuamente. Una consecuencia común de la crisis es que tales conexiones sociales se rompen o debilitan. Puede que la gente se vea separada físicamente o que cambie su comportamiento hacia los demás. Por tanto, promover la conectividad debe ser una prioridad en el diseño e implementación de las intervenciones psicosociales.

Las estrategias eficaces en este campo son aquellas que unen a la gente, crean y fortalecen los vínculos y refuerzan los mecanismos de apoyo. Fomentar las conexiones y vincular a la gente inmediatamente después de una situación crítica es fundamental. Esto es especialmente importante en aquellos contextos en los que las redes de apoyo naturales se han destruido como consecuencia de un desastre o de una crisis prolongada.

Puntos clave a la hora de promover la conectividad en el deporte y la actividad física:

- Trabaje en parejas, con tres o cuatro personas, o con todo el grupo. Emplee cualquiera de las siguientes actividades para alentar la conectividad y la cohesión del grupo. Entre los ejemplos se incluyen copiar movimientos, ayudarse mutuamente para intentar nuevas pautas de movimiento, bailar en grupo y hacer turnos para realizar movimientos graciosos o complicados.
- Utilice actividades en las que los participantes tengan que confiar en sus compañeros de equipo para desarrollar la confianza y el intercambio, como construir una pirámide humana o la de quedarse “tan rígido como una tabla” (consulte la tarjeta de actividades 19).
- Fomente debates e intercambios en grupo, por ejemplo, centrarse en experiencias positivas durante la sesión, cosas que a los participantes les gusten de trabajar junto a los demás. Ser parte del grupo refuerza la sensación de conectividad.
- Cree equipos mixtos. Esto resulta especialmente importante si se reúne a gente de diferentes comunidades o de diferentes contextos étnicos o religiosos. Sin embargo, es fundamental que esto sea adecuado culturalmente. También reviste importancia que las actividades no propicien reacciones violentas ni agresivas.

## Promover la esperanza

La esperanza se define aquí como “una expectativa positiva y orientada a la acción sobre la posibilidad de conseguir una meta o un resultado futuro”. Una buena forma de comprender la esperanza es como lo opuesto a la desesperanza. Cuando una persona está esperanzada, experimenta sensaciones positivas y de bienestar, en lugar de sentimientos depresivos o negativos acerca de la vida y de la situación presente.

La esperanza se puede promover estando con otras personas, sintiéndose atendido y querido y experimentando sensaciones de bienestar. A un nivel más concreto, se puede alentar la esperanza ayudando a que las personas se den cuenta de que no se encuentran solas ante sus reacciones. Esto reduce su sensación de soledad, incluso cuando se enfrentan a graves problemas y adversidades. Crear una atmósfera de confianza en el grupo ayuda a los participantes a sentir que pertenecen al grupo y se les incluye, y puede contribuir a un estado de ánimo esperanzado.



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

También puede resultar útil explicar que la mayoría de la gente se va sintiendo mejor de manera progresiva. Esto es de gran ayuda, ya que sirve para que los participantes creen en un futuro en el que nuevamente volverán a sentirse bien.

Puntos clave a la hora de promover la esperanza en el deporte y la actividad física:

- Planifique programas de sostenibilidad y continuidad a largo plazo. Trate de planificar un ciclo de actividades por adelantado. Cree una rutina, pero haga que las actividades sigan siendo novedosas y atractivas para los participantes, de modo que estén entusiasmados con asistir a cada sesión y tengan algo que aguardar con interés.
- Aliente las relaciones significativas entre participantes y facilitadores.
- Incluya actividades lúdicas: todo momento lúdico contribuye a crear sentimientos de esperanza.
- Destaque los resultados positivos, incluso si se trata solo de pequeños logros. Por ejemplo, pida a los participantes que describan algo bueno que hayan logrado ese día, o que completen la frase: “Con el tiempo, siento que se me da mejor...”
- Pida a los participantes que describan cómo se ven a sí mismos y a su cuerpo dentro de seis meses y dónde les gustaría verse.
- Aliente las relaciones significativas entre participantes y facilitadores.
- Use modelos de referencia positivos para demostrar cómo la gente supera las dificultades.

Ejemplos de objetivos del programa	Principios fundamentales	Ejemplo de actividad	Descripción
Promover una mayor cohesión entre participantes.	“Promover la conectividad”	Touch rugby en equipo	Divida al grupo en equipos de 4 a 5 jugadores. En breves partidos de cinco minutos, cada jugador debe tocar el balón una vez para marcar. Lo mejor para este juego son los campos mini y pequeñas porterías.
Ofrecer la oportunidad a los participantes de compartir sentimientos y emociones acerca de la crisis que han vivido.	“Sensación de seguridad”	Círculo de intercambio	Al finalizar cada sesión, trate de encontrar un lugar cómodo, por ejemplo a la sombra de un árbol o en un rincón del gimnasio. El facilitador ha de presentar un tema interesante que debatir con el grupo (p. ej., la salud, la seguridad o los temas emocionales). Asegúrese de que todo el mundo conoce las reglas básicas del grupo, por ejemplo, todos deben tener la oportunidad de contribuir al debate, nadie juzga las opiniones de los demás, etc.
Crear una atmósfera en la que los participantes se sientan relajados.	“Promover la tranquilidad”	Relajación guiada	Haga que cada participante encuentre un lugar donde sentarse o tumbarse. Pida a los participantes que cierren los ojos. Guíe a los participantes a través de un ejercicio de visualización. Recuerde emplear un tono de voz tranquilo y relajante.
Aportar a los participantes sensación de confianza.	“Aumentar la eficiencia”	Crear orden	Forme un círculo con el mismo número de sillas que de participantes. Las sillas han de colocarse cuidadosamente: los participantes deben poder moverse de una silla a otra sin tocar el suelo, pero esto solo debería ser posible con la ayuda de otra persona. Pida a los participantes que se pongan de pie sobre las sillas y explíqueles que el objetivo del juego consiste en terminar de pie por orden alfabético según su nombre (o altura, o edad, etc.). Continúe la actividad hablando sobre qué les pareció estar en contacto físico con los demás y acerca de la comunicación en el grupo. Si el contacto físico no resulta adecuado para un grupo, el ejercicio se puede realizar sin sillas.
Aportar a los participantes sensación de confianza.	“Aumentar la eficiencia”	Espectáculo circense	Agrupe a los participantes en diferentes equipos. Cada equipo ensaya y después representa una actividad del circo. Pueden ser acrobacias, payasadas, ejercicios de gimnasia, etc.
Favorecer estados de ánimo positivos y esperanzados y contribuir a crear buenas sensaciones sobre uno mismo y los demás.	“Infundir esperanza”	Leve contacto físico	Pida a los participantes que formen parejas basándose en su altura o sexo. Una persona será “A” y la otra “B”. Si es posible, ponga algo de música tranquila y relajante para acompañar la actividad. Pida a las parejas que se queden de pie o sentadas espalda contra espalda. Pídale que busquen el equilibrio, de manera que cada persona pueda sentir la espalda de la otra, sin tener que inclinarse o soportar el peso de la otra. Indique a los participantes que se concentren en su propia espalda y piel durante unos instantes, luego desvíe su atención para que se centren en sentir la espalda de la otra persona. Si hay música, pida a los participantes que encuentren un ritmo común y sigan la música. A continuación, pida a los participantes que se concentren en sentir el lugar en el que sus espaldas se tocan y que comiencen a balancearse ligeramente siguiendo un ritmo común. Pida a los participantes “A” que sean los que lleven el ritmo primero, y que los participantes “B” sean los que los sigan. Para terminar, ambos tratan de moverse al unísono, sin que ninguno de los dos sea el que lleva o el que sigue, y continúan así durante unos minutos. Comente durante unos minutos qué tal fue la actividad. Segunda parte: masajear suavemente los hombros del otro. Los participantes “A” lo harán durante cinco minutos y después, los participantes “B” lo harán durante otros cinco. A continuación, dedique unos minutos a compartir tres cosas positivas acerca del ejercicio de movimiento y del masaje. Los participantes “A” lo harán primero, y luego los participantes “B”. Por último, los participantes se dan las gracias mutuamente y vuelven al grupo. Invite a cada persona a decir una cosa positiva acerca de las actividades del día.

## Analizar el momento oportuno de sus intervenciones

Es importante analizar el momento oportuno de las intervenciones con respecto al momento en que se produjo la crisis. Son necesarios diferentes tipos de intervenciones en los distintos momentos de la recuperación.

Inmediatamente después de un desastre, la gente puede estar muy impactada y experimentar ansiedad intensa, o dolor y aflicción. Los primeros auxilios psicológicos ayudan a la gente a tranquilizarse al acercarse a ellos con empatía y afecto.

### Primeros auxilios psicológicos

Los primeros auxilios psicológicos consisten en apoyo de cuidados ofrecido a personas que han pasado por un suceso o situación angustiosos. Implica mostrar afecto y empatía, así como escucharles. Se trata de aptitudes y conocimientos que el personal y los voluntarios suelen necesitar para usarlos en sus tareas habituales. Sin embargo, los primeros auxilios psicológicos también implican hacer que el entorno sea seguro para aquellos a los que se esté prestando apoyo y ayudarles a enfrentarse a las necesidades y problemas prácticos relacionados con el suceso de crisis. Gracias a este apoyo, la gente puede volverse más fuerte y recuperar la capacidad de pensar y cuidar de sí misma y de los demás.

En los primeros días y, a veces, semanas después de una crisis, la atención debe centrarse en reactivar los mecanismos de afrontamiento y el sentido de control. No son aconsejables técnicas de relajación profunda. Estas pueden emplearse mejor cuando comiencen las actividades estructuradas. Las actividades que activan a las personas son aquellas que les ayudan a afrontar la situación y a centrarse en lo que hay que hacer. Estas incluyen actividades que les hacen ser conscientes de su cuerpo, proporcionándoles experiencias físicas positivas y tranquilidad.

En las semanas y meses posteriores, pueden implementarse actividades y programas estructurados, basados en una evaluación de las necesidades de los grupos meta. Se trata también del momento indicado para enseñar nuevas habilidades como técnicas de relajación, equilibrio, juegos o conciencia sobre el cuerpo, que capacitarán a los participantes y les ayudarán a reconstruir la resiliencia individual y grupal.

## Cuándo y cómo derivar

En ocasiones, el personal o los voluntarios se dan cuenta de que una persona tiene problemas de salud mental graves y no se produce en ella una recuperación gradual. En estas circunstancias, es muy importante comprender cuándo y cómo derivar a la persona para que obtenga ayuda profesional. La derivación en este contexto significa recomendar que una persona que sufra desolación extrema debe consultar a un colaborador profesional.

### Cuándo derivar

La derivación a ayuda profesional es necesaria cuando queda patente que una persona está pasando por un proceso de desolación extrema. Determinadas reacciones pueden resultar abrumadoras para todas las personas vinculadas. En tales situaciones, puede que los individuos se comporten de una manera que ponga en peligro su propia integridad física o psicológica, o bien las de sus familiares.

Es aconsejable derivar:

- Si, después de tres o cuatro semanas, una persona sigue siendo incapaz de dormir, se sigue sintiendo mal o se muestra agresiva o retraída.
- Si los familiares u otras personas están buscando ayuda e informan de que se está produciendo algo realmente grave y que les preocupa que la persona esté perdiendo la cordura o pueda cometer suicidio.
- Si tras un periodo de hasta seis meses, una persona no muestra signos de mejora, aunque pueda que no esté en un estado de desolación obvio.
- Si una persona habla de no querer vivir más y tiene planes reales de cometer suicidio.
- En caso de duda, consulte siempre a su supervisor o director.

### Cómo derivar

Las derivaciones deben realizarse siempre consultando con un supervisor o director de programa. Como norma, los individuos en cuestión deberán ser informados acerca de la intención de derivarles a ayuda profesional. Tienen que saber que se está cuidando de ellos y comprender los motivos para la derivación. Si hay varias opciones para la derivación, deberán explicarse. Las cuestiones prácticas, como tasas, lugar, accesibilidad, y otros, también deberán dejarse claras. En algunas situaciones, no existen opciones de salud pública para las derivaciones. Cuando este sea el caso, encuentre las ONG (organizaciones no gubernamentales) locales o agencias internacionales que puedan ayudar con apoyo más especializado. Los individuos deberán tener por seguro que se les apoyará a lo largo del proceso. Si es posible, alguien (independientemente del programa al que pertenezca) podrá acompañar a los participantes a su primera visita de derivación.

Claes Amundsen



# Cómo garantizar la idoneidad sociocultural



**U**n proyecto en cualquier lugar está integrado en un contexto cultural, político, jurídico, económico y social concreto que tiene que examinarse cuidadosamente. Lo que tiene sentido para una región o un grupo, no funciona necesariamente en otro sitio. Los distintos escenarios también pueden cambiar con el tiempo.

Un enfoque basado en la comunidad destinado a planificar el deporte y la actividad física puede ayudar a garantizar la idoneidad cultural. Esto se basa en la premisa de que las comunidades locales conocen mejor lo que resulta adecuado y lo que no en su propio contexto sociocultural. Las actividades que parten de la propia comunidad, ya se trate de actividades tradicionales o modernas, pueden ser especialmente idóneas para cumplir con las finalidades psicosociales.

Cabe señalar, no obstante, que es posible que en algunas culturas solo unos grupos concretos jueguen a determinados deportes. Pueden ser necesarias consideraciones especiales a la hora de planificar la inclusión de grupos mixtos en tales actividades. Es probable que algunos juegos y deportes resulten muy agresivos o incluso violentos por naturaleza. Por ejemplo, se ha de poner especial cuidado en lo que respecta a los juegos tradicionales, que pueden estar basados en escenas de caza o de guerra dominadas por los hombres. Incluso cuando ciertos juegos se practiquen habitualmente en una comunidad concreta, es posible que no sean adecuados para las intervenciones psicosociales.

Otra consideración importante es el estatus sociocultural del deporte y la actividad física en una región o país. Averigüe qué deportes se practican normalmente en cada comunidad y quiénes los practican. Asimismo, es importante averiguar qué deportes y actividades físicas se pueden practicar en lugares públicos.

Los planes destinados a un programa deportivo sostenible e inclusivo deben, por tanto, tener en cuenta los aspectos socioculturales y socioeconómicos específicos de un lugar concreto, incluyendo el acceso a los recursos y su control, las dinámicas de poder y los diferentes roles en la sociedad.

## Cómo mostrar sensibilidad hacia la diversidad

Los principios fundamentales del uso del deporte y la actividad física para las intervenciones psicosociales incluyen la participación, la inclusión y el empoderamiento. Esto significa que el deporte y la actividad física deben llegar a todo el mundo, independientemente de sus habilidades, edad, sexo, físico, etnia, orientación sexual, religión, estatus socioeconómico u otras variables demográficas.

Cuando la gente piensa en el deporte y en la actividad física, la mayoría los relaciona con la competición y con chicos y hombres en buena condición física. El deporte sigue considerándose “poco femenino” e inapropiado para chicas y mujeres en muchas partes del mundo.

El concepto clásico de la masculinidad comprende la fortaleza física, el liderazgo y el poder. Mientras que el concepto clásico de la femineidad representa la gracia, la belleza y la docilidad. Como el deporte y la actividad física están principalmente asociados con personas en buena

condición física, con tener fortaleza física y con asumir el mando, los chicos y los hombres encajan muy fácilmente en estos ideales. Pero no es así para las niñas, mujeres y personas con discapacidades. A veces, pertenecer al sexo femenino o tener alguna discapacidad se considera lo contrario a ser físicamente activo o atlético.

En lo que respecta al deporte, también se descarta a menudo a las personas con discapacidades o mayores. Esto supone que determinados grupos se vean con frecuencia marginados, excluidos e incluso discriminados en cuanto a mantenerse físicamente activos o a practicar deporte. Sin embargo, los ideales universales de masculinidad y feminidad o del “cuerpo perfecto” no existen por sí mismos. Han sido creados por la sociedad y la cultura, y dependen del contexto.

Las chicas, mujeres y personas con discapacidades que son físicamente activas suelen tener que romper las barreras tanto de su propia mente como de la sociedad.

Esto supone que existan más probabilidades de que los chicos y los hombres se sientan atraídos por el apoyo psicosocial que incorpore deporte y actividad física. Pero las chicas, las mujeres y las personas con discapacidades tienen lo mismo que ganar, o incluso más que los chicos y hombres, con su participación. Puede que a las chicas y a las mujeres les resulte complicado participar de la actividad física sin la aceptación de la comunidad. En estos casos, quizás sea necesario trabajar para obtener la aceptación del programa por parte de las principales partes interesadas de la comunidad. Puede resultar conveniente separar a las mujeres y a los hombres, y seleccionar actividades que sean socialmente aceptables para cada grupo. Es probable que, de nuevo, factores como la edad y el estatus social influyan en este sentido.



Patricia Santos, ICRC

La seguridad puede constituir un problema en comunidades con una mayor oposición a que las mujeres y las chicas sean físicamente activas. Puede que se necesite proteger a las participantes de las miradas de espectadores curiosos o incluso defenderlas ante el acoso. También ha de tenerse en cuenta la seguridad a la hora de ir a una actividad y volver de ella.

La Convención de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad señala que la discapacidad no debe ser motivo de discriminación y que la manera de avanzar es la inclusión. Esto crea dilemas en ocasiones respecto a cuál es el mejor modo de planificar e implementar las actividades: las personas con discapacidades pueden beneficiarse de reunirse y hablar con otros que su comunidad considera incapacitados. Esto se puede convertir en un foro para compartir experiencias y superar dificultades. No obstante, por otro lado, realizar actividades con personas sin discapacidades junto propicia la inclusión y la aceptación, lo que también es importante para el bienestar psicosocial.

### Recursos:

**Guía internacional para diseñar programas deportivos para chicas (Women Win).** Esta guía, que se ha redactado de forma colaborativa, ayuda a las organizaciones a desarrollar programas deportivos sostenibles y eficaces que sirvan para chicas y mujeres. **La Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.** La Convención afirma que todas las personas con cualquier tipo de discapacidad deben gozar de todos los derechos humanos y libertades fundamentales. Sus necesidades han de evaluarse de manera holística, y no solo como respuesta a su discapacidad concreta o condición médica.

# Cómo garantizar intervenciones seguras y saludables

Danish Red Cross Youth



# 5

**L**as intervenciones han de implementarse de forma segura y saludable. La decisión de si llevar a cabo o no una intervención psicosocial usando un deporte o actividad física concretos recae, en última instancia, en determinar si promueve el bienestar psicosocial. No obstante, la salud y seguridad físicas de las actividades cobran la misma importancia. Aquellos deportes y actividades físicas inadecuados y mal preparados que puedan comprometer la seguridad son peores que no practicar ninguno. El deporte y la actividad física requieren unas consideraciones y medidas específicas para que sean saludables y seguros, tanto a nivel psicosocial como físico.

**Lograr que la seguridad y la salud sean una prioridad:**

- ¡El principio rector a la hora de planificar e implementar actividades ha de ser siempre “LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO”!
- Es importante comprender las cuestiones de salud psicosocial y física, además de la seguridad, en sesiones donde se usen el deporte y la actividad física en intervenciones de apoyo psicosocial.
- Los facilitadores deben garantizar que el espacio de juego sea seguro y esté protegido.
- Mantenga la salud de los participantes antes, durante y después de las actividades, por ejemplo, realizando ejercicios de calentamiento y relajación en los momentos oportunos.

## Salud y seguridad

La seguridad consiste en crear un espacio positivo en el que la gente se sienta y esté protegida y donde los riesgos se gestionen de forma adecuada. Esto significa que la seguridad tiene tanto una dimensión física como psicológica y que ambas han de abordarse para que exista dicha seguridad.

Las intervenciones psicosociales que utilizan el deporte y la actividad física pueden incorporar un amplio abanico de actividades, desde las más activas y dinámicas a las estáticas y relajantes. Algunas actividades, por su naturaleza, implican cierto grado de desafío, ya sea físico, como emocional o ambos. A nivel físico, las crisis pueden provocar daños en instalaciones, desechos y materiales dañados. Todo esto limita claramente los espacios disponibles para realizar deportes y actividades físicas y hace que los posibles espacios sean mucho más peligrosos. Los peligros físicos suelen traducirse en sensaciones de inseguridad y pérdida de bienestar psicosocial. Por estos motivos, las cuestiones de seguridad y salud deben ser gestionadas a la hora de elaborar el programa y en conexión con cada sesión, tratando tanto la dimensión física como la psicológica.

### Evaluación de riesgos para actividades deportivas

Riesgo/peligro	Posible consecuencia	Medida de control / práctica segura
Suelo estropeado	Lesión por resbalón, tropiezo o caída	Colocar una barrera temporal hasta que se repare el suelo
Agua	Ahogamiento	Contratar a socorristas entrenados y proporcionar equipamiento salvavidas (p. ej., flotadores)
Calor	Insolación	Suministrar agua potable, gorras y zonas con sombra
Equipamiento	Lesión por recibir un golpe con un balón u otro tipo de material	Siempre que sea posible, seleccionar el material adecuado para los grupos que lo usan



### Lista de verificación de salud y seguridad:

Para garantizar la seguridad y gestionar los riesgos, verifique que:

- Existe suficiente espacio para todos los participantes.
- El equipamiento está disponible y resulta adecuado.
- Las sesiones están correctamente supervisadas.
- Las sesiones están bien planificadas y las actividades son adecuadas para los participantes.
- Los facilitadores son conscientes de los estados de salud y limitaciones preexistentes (p. ej., asma, diabetes), problemas psicológicos/emocionales, enfermedades actuales o condiciones de riesgo (consulte más abajo) de los participantes.
- Los facilitadores están formados en la gestión de riesgos.
- No existe ninguna amenaza ni riesgo de sufrir daños, incluidos los daños psicológicos, durante las sesiones.
- Es seguro ir al campo de juego y volver de él (p. ej., no transitar en la oscuridad).
- Se dispone de vestuarios y baños.
- Se dispone de kits de primeros auxilios y los facilitadores están formados en su uso.
- Se usan lugares en los que se protege a los participantes de ser observados por extraños.
- Antes de cada práctica, juego o actividad organizada, todos los facilitadores, colaboradores y participantes llevan a cabo una comprobación de la seguridad del campo de juego. Los peligros pueden incluir cristales, basura, bolsas de plástico, envoltorios, excrementos de animales, piedras afiladas, madera y cualquier otro desecho que pueda provocar lesiones a los participantes.
- No existen peligros para los usuarios en el lugar de las instalaciones (p. ej., ríos, terraplenes, acantilados o carreteras).

Subyacente a todas las normas y estándares de la asistencia humanitaria o el desarrollo está el de “no hacer daño”. Se trata de un enfoque que ayuda a identificar las repercusiones negativas o positivas no intencionadas de las intervenciones. Esto garantiza que las intervenciones no empeoren los problemas a los que se hace frente como consecuencia de la crisis, sino que contribuyan a mejorarlos.

Los participantes humanitarios que colaboran en el campo del apoyo psicosocial y salud mental pueden reducir el riesgo de daños al:

- participar en grupos de coordinación para aprender de los demás y minimizar tanto la repetición de respuestas como las deficiencias en la respuesta
- comprometerse a la valoración, apertura a la observación y revisión externa
- desarrollar una sensibilidad y competencia cultural en las áreas en las que trabajen
- mantenerse al día sobre la base informativa relativa a las prácticas eficaces
- desarrollar la comprensión de, y reflexionar constantemente sobre, los derechos humanos universales, las relaciones de poder entre los extraños y la gente afectada por las emergencias, y así el valor de los enfoques participativos.

Para obtener más información, consulte la sección 10 sobre cómo ser un buen facilitador y la sección 11 sobre planificación, supervisión y evaluación.

### Mantener el cuerpo sano durante el juego

El riesgo de enfermedades, accidentes y lesiones es inevitable en la práctica del deporte y la actividad física. Sin embargo, la gran mayoría de estos riesgos se pueden evitar o resultan leves, y pueden tratarse en el mismo lugar. En raras ocasiones, un jugador lesionado necesita recibir atención médica profesional. Adaptar las actividades al nivel de destreza de los participantes y asegurarse de que todos los participantes calienten adecuadamente, reduce de forma significativa el riesgo de lesiones.

También es fundamental que los jugadores conozcan y sigan las reglas del juego. Asegurarse de que las reglas se respeten constituye un importante factor a la hora de reducir las lesiones.

Igualmente, conviene tener en cuenta las condiciones climáticas cuando se faciliten actividades al aire libre. Puede que algunos juegos o actividades no sean adecuados para practicarlos en condiciones de humedad, mucho calor, viento o nieve, por lo que el facilitador ha de tener en cuenta estos aspectos a la hora de planificar las sesiones. El calor puede provocar serias dificultades, ya que es posible que este vaya aumentando progresivamente y tome a los participantes por sorpresa. Una preparación adecuada para evitar dolencias relacionadas con el calor incluye suministrar gorras, agua suficiente, protector solar, ropa adecuada y frecuentes descansos a la sombra.

Aparte de los niños como grupo, las personas corren un especial riesgo de enfermedades producidas por el calor si:

- hacen ejercicio con poca frecuencia
- tienen sobrepeso
- han estado recientemente enfermas, sobre todo con diarreas, vómitos o fiebre.

Un clima más fresco plantea menos problemas, ya que el cuerpo es capaz de regularse bien por sí mismo, incluso cuando la gente lleva prendas normales en temperaturas más frías. Por lo general, si la gente viste ropa de abrigo y realiza un calentamiento adecuado, los climas fríos no suponen un problema. Sin embargo, a temperaturas bajo cero existe el riesgo de congelación y un mayor riesgo de esguinces. Si los participantes no cuentan con ropa de abrigo apropiada, puede que sea necesario que el proyecto o programa se la proporcione. Si esto no es posible, es probable que las actividades al aire libre cuando haga frío no sean seguras y, por tanto, deberán evitarse.

### Lista de comprobación para mantener el cuerpo sano durante el ejercicio:

#### Antes de la actividad

- El facilitador debe comprobar siempre las condiciones climáticas, especialmente la temperatura y la humedad.
- Cuando haga calor, es preferible estar activo por la mañana o a últimas horas de la tarde, y hacer ejercicio en la sombra, siempre que sea posible.
- Siempre es mejor evitar las horas de más calor del día.
- Cuando haga frío, las sesiones deberán desarrollarse durante las horas más cálidas del día y las actividades adaptarse a las condiciones del suelo, p. ej., barro o hielo.
- Es aconsejable beber suficiente agua antes, durante y después de cualquier actividad.

#### Durante la actividad

- Los participantes deberán tomar líquidos cada 10 o 15 minutos durante la actividad.
- Comience cada sesión con un calentamiento estimulante y finalícela con ejercicios de relajación.
- Cuando haga calor, los participantes deberán ponerse protección solar adecuada, como cremas solares y gorras, vestir ropa ligera y hacer descansos frecuentes a la sombra.
- Cuando haga frío, los participantes deberán llevar ropa de abrigo adecuada.

#### Después de la actividad

- Los participantes deben continuar bebiendo líquidos después de la actividad para ayudar al organismo a reponer los fluidos perdidos durante el ejercicio.
- Cuando haga frío, los participantes deberán llevar más ropa de abrigo, que se pondrán entre actividades y al terminar la actividad para no enfriarse.

## Contacto físico y protección infantil

El contacto físico constituye una característica propia del deporte y la actividad física. Los jugadores pueden tocarse entre ellos accidentalmente o como parte del juego, por ejemplo, cuando juegan al pilla-pilla. Los adultos pueden tocar a los niños para ayudarles a desarrollar sus destrezas, o para protegerlos de lesiones.

Conviene comprender lo que significa un contacto adecuado en cada entorno de intervención en concreto. Lo que se considera un contacto adecuado y quién puede tocar a quién difiere de una persona a otra, entre comunidades y entre culturas. Sin embargo, ninguna comunidad debe ser capaz de justificar forma alguna de abuso infantil mediante un contacto inadecuado.

Los niños suelen encontrarse entre los miembros más vulnerables de una comunidad. Pueden haber sido separados de sus progenitores o cuidadores y pueden haber perdido a sus amigos o familiares. Los niños son especialmente vulnerables en cuanto al deterioro de la salud después de las crisis. Además, los adultos suelen excluirlos de las tomas de decisiones y consultas.

### Niño

El término “niño” se refiere a toda persona menor de 18 años, a menos que en la legislación nacional aplicable a la niñez se alcance antes la edad adulta. La Convención Internacional de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño establece que los niños tienen derecho a la educación, la seguridad y la protección. La Convención es aplicable a todos los niños por igual, con mayor protección para los grupos especialmente vulnerables.

Lamentablemente, el deporte y la actividad física no siempre son los lugares seguros que deberían ser. Tanto durante las crisis como en otros momentos, el deporte ha sido un lugar de abuso y explotación, por ejemplo como forma de actividad sexual y relaciones sexuales entre niños y aquellos adultos que ejercían una posición de confianza, responsabilidad o autoridad con respecto a menores.

Se trata de un asunto grave que requiere la atención y consideración de todas las personas involucradas en el deporte y la actividad física como intervenciones psicosociales. Las actividades deportivas también pueden

ofrecer oportunidades para detectar niños que estén haciendo frente a problemas relativos a la protección (p.ej., niños que se muestren retraídos o presenten moratones, etc.). Por tanto, resulta importante que los facilitadores sepan lo que hay que hacer y cómo comunicarlo si sospechan que un niño necesita protección.

Los principios básicos para garantizar la protección infantil incluyen:

- El contacto físico durante el deporte deberá estar siempre destinado a satisfacer las necesidades del menor y NO las del adulto. El adulto sólo tendrá contacto físico si se pretende con ello desarrollar destrezas o técnicas deportivas, tratar lesiones o prevenirlas.
- El adulto siempre deberá explicarle al menor la naturaleza y el motivo para el contacto físico.
- A menos que se trate de una situación de emergencia, el adulto deberá pedir siempre permiso al menor para tocar su cuerpo.
- El contacto no deberá implicar nunca tocar zonas genitales, glúteos, pechos ni cualquier otra parte del cuerpo que pueda provocar angustia o vergüenza al menor.

### Protección infantil

La definición de protección infantil (en emergencias) corresponde a “la prevención del abuso, negligencia, explotación y violencia contra los niños y la respuesta ante ello”.

Fuente: Grupo de Trabajo Interinstitucional para la Protección de la Infancia, 2010.



- El contacto físico deberá producirse siempre en un lugar abierto o entorno público y no en secreto o fuera de la vista de los demás.
- Normalmente, un adulto no deberá estar solo con un niño o grupo de niños. Los facilitadores y otras personas que entablen contacto con niños deberán trabajar en parejas o grupos.
- Se deberá llevar a cabo una verificación de antecedentes de todo el personal antes de que empiecen a trabajar con niños.
- En el caso de un menor con una discapacidad o lesión, puede que sea necesario apoyo o asistencia específicos. En cuanto a aquellos que necesiten ayuda con los cuidados íntimos personales (p. ej., ir al baño, dar de comer o cambiar de ropa), se deberá acordar la forma de proceder en colaboración con el menor y con los padres/cuidadores antes de que dé comienzo la actividad. Cuando se levante o se sostenga con las manos a niños con discapacidades, deberá tratarse al niño con dignidad y respeto.
- Las personas que sospechen que se haya producido, se esté produciendo o pueda producirse un abuso de una situación de confianza, deberán comunicar sus inquietudes a la persona responsable de la protección del niño (o al director general).

### Seducción

Los autores de los abusos suelen utilizar un proceso denominado “seducción” para hacer que el niño dependa de ellos. La seducción empieza con dicho autor pretendiendo entablar una amistad con el menor. Una vez que la persona ha entablado la conexión, comienza a incurrir en actos sexuales. Convince al menor de que todo eso es normal. Puede que le haga regalos. Probablemente le diga cosas como: “Este es nuestro secreto y nadie más debe saberlo”. Quizás amenace con hacer daño a la víctima o a su familia y culpe al niño de ello.

Fuente: Comprendiendo el bienestar de los niños, Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial FICR

Un código de conducta formal para la protección del menor ayuda a proteger a los niños y a otras personas vulnerables del abuso, las exigencias excesivas y la violencia. Un código de conducta establece las reglas y procedimientos que los organizadores, facilitadores y participantes deben comprender y seguir. Es una buena práctica que todos firmen el código de conducta, a ser posible. Además, todo el personal deberá conocer los procedimientos adecuados para tratar cualquier sospecha de abuso y para informar de incidentes de abuso.

En algunos lugares, las autoridades pertinentes ya cuentan con un sistema de derivación. En otros, puede que sea necesario establecer un organismo o grupo neutral al que se pueda comunicar cualquier delito o preocupación de forma anónima y que pueda tratar estos asuntos. En los programas internacionales, el personal de las intervenciones psicosociales suele reclutarse entre la comunidad local, por ejemplo, para trabajar como facilitadores. El personal local colabora con la comunidad para diseñar actividades que resulten culturalmente adecuadas. Además, los miembros del personal resultan especialmente idóneos para esta acción porque forman parte la misma. No obstante, en ocasiones, las normas locales para la protección del menor no están en consonancia con las de la organización internacional. En tales casos, debe ponerse especial atención para garantizar que el personal local trabaje de acuerdo con las normas de protección del menor establecidas por la organización internacional.



Marianne Meier, Technische Universität München

Todo el personal, ya se trate del local o del expatriado, tiene que ser consciente de las medidas de protección del menor, de modo que sea capaz de detectar y reaccionar ante las infracciones contra los menores de forma adecuada y segura, así como saber cuándo y cómo derivar a otros servicios o a las autoridades pertinentes. Proporcionar formación a todo el personal sobre la protección del menor de manera habitual es parte fundamental de todos los programas psicosociales.



### **Obtenga más información acerca de la protección infantil y de las necesidades psicosociales de los niños**

Para obtener más información acerca de la protección infantil, consulte:

- El material RespectED elaborado por la Cruz Roja Canadiense
- Protección de la Infancia en Emergencias. Prioridades, Principios y Prácticas, Save the Children 2007
- Política de Protección Infantil, Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja, 2013

Para obtener más información sobre el bienestar psicosocial de los niños, consulte:

- Comprendiendo el bienestar de los niños, Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial FICR y Save the Children, 2012

# El modelo ETEP



Rob Faw-Freelance/IFRC

6

**E**n las intervenciones psicosociales puede utilizarse todo tipo de deporte y actividad física. No existen deportes “buenos” o “malos” como tales. Lo que importa es la forma en que se proporciona el deporte y la actividad física y esto depende de una buena planificación e implementación.

El deporte u otra actividad física deben adaptarse si no encajan con las necesidades de los beneficiarios. El modelo ETEP descrito a continuación ayuda a los facilitadores a considerar las modificaciones necesarias para una intervención psicosocial que haga uso del deporte y la actividad física.

ETEP es el acrónimo de “Espacio, Tarea, Equipamiento y Personas”. Se centra en cuatro aspectos clave de cualquier deporte o actividad física. Cada aspecto puede modificarse individualmente, o bien se pueden modificar varios aspectos o todos ellos a la vez. Las modificaciones se pueden aplicar a los individuos, a parte del grupo o a todo el grupo. La finalidad de las modificaciones consiste en conseguir que la actividad sea más inclusiva y divertida, así como emocional y físicamente segura, haciéndola más idónea para el apoyo psicosocial.

## Espacio

El espacio se refiere al campo de juego, gimnasio, sala o lugar al aire libre donde se lleva a cabo la actividad. Las posibles modificaciones relacionadas con el espacio incluyen:

- aumentar o disminuir el tamaño del área de juego. Un espacio menor logra a menudo que la actividad resulte más sencilla, aunque a veces también más intensa. Un espacio más amplio suele hacer que el juego suponga un mayor desafío.
- variar las distancias de las actividades según las distintas habilidades.
- hacer uso de la zonificación, p. ej., agrupar a los participantes por capacidades para que jueguen con otros de capacidad similar. Esto aumenta la posibilidad de participación.

A continuación se muestra un ejemplo práctico de cómo modificar un espacio: una carrera de relevos o individual puede incluir a participantes con diferentes grados de forma física y velocidad, por ejemplo, un grupo mixto de gente joven y mayor. Al modificar la distancia que los participantes deban recorrer, las diferencias se pueden equilibrar. También es posible hacerlo más complicado para aquellos que cuenten con una mejor forma física, pidiéndoles que repitan el recorrido o duplicando la distancia. Al igualar el espacio, se logra que el juego sea más interesante, inclusivo y motivador.



John Sparrow, JFRC

## Tarea

La tarea se refiere a las reglas de un juego o a la forma en que las actividades se llevan a cabo. Las posibles modificaciones relacionadas con las tareas incluyen:

- garantizar que todos tengan igualdad de oportunidades a la hora de participar, p. ej., en un juego de pelota, que todos los jugadores puedan driblar, pasar o lanzar la pelota.
- descomponer destrezas complejas en partes pequeñas, si esto ayuda a los jugadores a desarrollar sus destrezas más fácilmente.
- garantizar que exista la posibilidad adecuada para que los jugadores practiquen destrezas o componentes del juego individualmente o bien con un compañero antes de pasar a un juego de equipo.

A continuación se muestra un ejemplo práctico de cómo modificar una tarea: se pide a niños de diferentes edades que corran una distancia lo más rápido posible. Algunos son muy lentos y otros sumamente rápidos. Esto no divierte ni motiva a ninguno. Una alternativa a esto es que cada uno coja un trozo de periódico que deberá mantener en el pecho sin usar las manos durante toda la carrera. Gracias a esta modificación de la tarea, todo el mundo corre y se pone a prueba individualmente, pero la velocidad ya no es importante.

## Equipamiento

El equipamiento se refiere a balones, raquetas, redes y otros elementos necesarios para jugar, practicar un deporte o realizar una actividad.

- En los juegos de pelota, habrá que aumentar o reducir el tamaño de la pelota para adaptarse a la capacidad de los participantes o al tipo de destreza que se esté practicando. Por ejemplo, las pelotas pequeñas y blandas son más fáciles de atrapar, especialmente para niños u otras personas con manos más pequeñas.
- Ofrezca opciones que permitan a la gente lanzar o recibir una pelota de diferentes formas, p. ej., usando una rampa o canaleta para lanzar la pelota, o un guante especial para atraparla.
- Usar pelotas con campanillas o cascabeles puede ayudar a la inclusión de jugadores con discapacidad visual. Otra alternativa consiste en emplear un trozo de cinta para envolver una pelota normal con una bolsa de plástico y conseguir que haga un sonido crepitante cuando se use.
- Si se va a usar una red en el juego, no es necesario que esté a la altura reglamentaria. La altura se puede modificar dependiendo de la habilidad del grupo que esté jugando.
- En los entrenamientos de fuerza, se han de adaptar los pesos según la fuerza de la persona que los use. En muchos ejercicios de entrenamiento de fuerza, es suficiente con usar el propio peso corporal.

A continuación se muestra un ejemplo práctico de cómo modificar el equipamiento: un grupo de chicos y chicas está jugando al voleibol. Algunos son principiantes y otros tienen más experiencia. Algunos solo pueden usar un brazo debido a heridas o discapacidades. En este caso, podría usarse un balón blando o incluso un globo en lugar del duro balón de cuero de voleibol.

## Personas

La categoría “Personas” se refiere a los participantes en una actividad y a sus características, como edad, sexo, discapacidades o destrezas. Las posibles modificaciones relacionadas con la agrupación de personas incluyen:

- agrupar jugadores con características similares y permitirles jugar juntos o enfrentarse entre ellos en equipos.
- mezclar personas de diferentes grupos (como etnias, grupos sociales o sexo) en el mismo equipo, siempre que sea cultural y socialmente aceptable. Hay que prestar atención a que las actividades no obliguen a divisiones no deseadas entre los grupos.
- formar equipos con diferentes números de jugadores para igualar las diferencias en cuanto a habilidades. Por ejemplo, un equipo de cinco jugadores expertos contra un equipo de siete con menos experiencia.

A continuación se muestra un ejemplo práctico de cómo modificar el aspecto “Personas”: dos equipos de 12 personas cada uno se encuentran jugando a un juego de pelota. Solo los más habilidosos, rápidos y dotados son capaces de atrapar el balón y jugar con él. La mayoría de los jugadores se limita a quedarse parado esperando el balón. En este caso, esos dos grandes equipos podrían dividirse en cuatro equipos de seis jugadores con habilidades más igualadas. Los equipos pueden así enfrentarse en dos campos más pequeños.

Por lo general, el modelo ETEP tendrá que usarse varias veces antes de lograr las mejores modificaciones para una actividad. Pregunte a los participantes cómo se puede mejorar una actividad, formulando preguntas como: “¿Qué podemos hacer para que esto sea más divertido?” “¿De qué forma podemos participar todos?” “¿Cómo podemos lograr que esta actividad sea más fácil/más difícil/más tranquila/más apasionante?” A menudo, los participantes tienen ideas distintas o más adecuadas para las modificaciones y, de esta forma, la propia modificación se convierte en un ejercicio psicosocial. Practican sus capacidades de resolución de problemas, aprenden a participar en debates, empatizan con otros y colaboran dentro de un grupo. También permite fomentar la autoeficiencia y eficiencia del grupo, y genera una sensación de propiedad respecto a la actividad y al programa.

Las modificaciones se pueden probar durante un breve periodo de tiempo. Si el grupo coincide en que la modificación es una mejora, se puede mantener y la actividad puede continuar de la forma modificada. En caso contrario, hable con los participantes sobre qué modificación se probará a continuación. Recuerde anotar las modificaciones, ya que pueden resultar útiles para otros grupos o para otra sesión con el mismo grupo.

En ciertas ocasiones, los grupos que emplean el modelo ETEP descubren que no es posible modificar una actividad de una forma que resulte útil para una sesión concreta. Entonces, se debe aceptar la situación y sugerir una actividad distinta.

## Deporte y actividad física inclusivos

La inclusión es un principio importante y ya que muchos programas y actividades reúnen a personas con diferentes capacidades, sexos y edades. Sin embargo, esto presenta ciertos motivos de preocupación en los escenarios deportivos. Uno de ellos está relacionado con las implicaciones físicas que conllevan los grupos con diferentes edades y capacidades, en los que es probable que la fuerza, el rendimiento y la ambición difieran enormemente. Otra preocupación es el intimidación que pueden sufrir los niños más pequeños o menos capacitados.

Es necesaria una planificación minuciosa para garantizar que la práctica sea segura. Esto incluye tener en cuenta lo siguiente:

- Las actividades de inclusión deberán ser adecuadas al escenario cultural o social. Por ejemplo: ¿pueden las mujeres y los hombres participar en las mismas actividades? ¿Podrán verse estigmatizadas las mujeres o las niñas por participar en actividades físicas en las que otros puedan observarlas?
- Es necesario sensibilizar a todo el personal respecto a las implicaciones de que participen en la misma actividad personas más jóvenes y mayores, como el lenguaje adecuado, los diferentes grados de madurez y desarrollo cognitivo, el contacto físico y los diferentes niveles de destrezas.
- Las actividades inclusivas deben garantizar que se satisfagan las necesidades psicosociales de todos los participantes. Por ejemplo, los niños, las mujeres, las personas con discapacidad o las personas mayores son grupos de población especialmente vulnerables en una crisis y, por tanto, puede que necesiten apoyo psicosocial adaptado a sus necesidades concretas.
- Se debe llevar a cabo una evaluación de los posibles riesgos a los que se expongan los participantes de una actividad con grupos de diferentes edades o capacidades. Por ejemplo, es probable que las personas jóvenes relativamente fornidas sean capaces de competir física-

mente con participantes mayores, pero puede que tengan dificultades con otros aspectos de la participación, como la forma de comportarse entre ellas.

- Es posible que aquellas personas que no disfrutan participando en actividades deportivas organizadas disfruten con otras formas de actividad física (siempre que tales actividades sean seguras). Esto puede incluir montar en bicicleta, dar paseos o participar en actividades físicas con una finalidad práctica, como puede ser ayudar a miembros mayores de la comunidad con labores de jardinería, sacar a pasear los perros de un centro de acogida de animales, recoger frutos silvestres en el bosque, etc.
- Todas las partes deberán tener claro cómo plantear cualquier tipo de preocupación.

Danish Red Cross Youth



# Cómo adaptar los juegos



**E**xisten innumerables juegos y actividades arraigados en todo el mundo, cada uno sirve para diferentes objetivos y aporta a los participantes diversas experiencias. Los juegos tradicionales e internacionales conocidos pueden proporcionar mucho disfrute y aprendizaje a las personas que hayan experimentado una crisis. En otras ocasiones, una versión modificada de un juego conocido resulta más adecuada. Aprender y crear algo nuevo puede ser una buena experiencia por sí misma. El proceso de modificar un juego puede convertirse en un ejercicio de empoderamiento en sí mismo, además de permitir garantizar que el juego se adapte a la perfección al grupo de jugadores y contexto específicos. El acto de creación puede ser una poderosa expresión de la eficiencia a nivel individual y comunitario, y el resultado puede ser una actividad que resulte nueva y exclusiva para la comunidad local.

## Crear nuevas reglas y adaptar juegos

En un programa de intervenciones psicosociales, existen numerosos beneficios derivados de la inclusión de un elemento de creación de juego dentro del deporte y la actividad física. El proceso permite que los participantes se impliquen en mayor medida en su propio aprendizaje, además de desarrollar las destrezas necesarias para tomar decisiones y resolver problemas. A partir de un juego antiguo, pueden crear otro juego que les resultará nuevo y genuinamente suyo. Descubren por sí mismos por qué las reglas son importantes y qué finalidad tienen. Pueden compartir ideas y trabajar conjuntamente. Se pueden comunicar y explicar cómo se desarrolló su juego, así como enseñar a otros, incluyendo al instructor.

Recuerde: ¡los juegos no son sagrados! Si un juego no resulta adecuado, aunque solo sea para un único jugador, merece la pena examinarlo y modificarlo para adaptarlo a dicho jugador. Los juegos y las actividades se pueden modificar o desarrollar para incluir a cualquiera, abarcando así un amplio espectro de habilidades, intereses, necesidades y recursos (consulte el modelo ETEP en la sección 6). Los juegos deben satisfacer las necesidades de los participantes y promover su bienestar psicosocial.

Todo juego tiene los siguientes componentes básicos:

- Un objetivo, que hace que los participantes tengan una finalidad
- Límites o un conjunto de reglas, que inspiran las soluciones estratégicas y creativas
- Un sistema de retroalimentación, como puntos o indicadores de progreso, que motiva para seguir jugando
- Participación voluntaria, a fin de que todos los participantes acepten el marco del juego acordado.

Estos componentes son aplicables a todos los juegos: desde tenis y el pilla-pilla hasta el fútbol y las carreras de cualquier tipo. Se pueden emplear como punto de partida para debatir acerca de la creación de un juego.

La creación de nuevos juegos o reglas, o la modificación de los existentes, se puede hacer mediante conversaciones en las que participen el facilitador y los participantes, o bien solo los participantes. Se trata de un enfoque que cobra mucha importancia a la hora de lograr que los participantes se comprometan. De esta forma, las actividades tienen más probabilidades de encajar en el contexto dado y de usar el equipamiento disponible. Modificar un juego que ya existe adaptando las reglas o el sistema de puntuación, por ejemplo, ayuda a los participantes, porque hay una estructura a partir de la cual se puede trabajar. Sin una estructura para la creación de juegos, es probable que los participantes, sobre todo los niños, tiendan a desarrollar juegos excesivamente competitivos, violentos o exclusivos.

Comenzar por una estrategia de creación del juego puede contribuir a garantizar un resultado positivo. Un enfoque muy básico consiste en simplemente preguntar a los participantes qué cambiarían para que un juego fuera más divertido, activo e inclusivo.

Se pueden utilizar varios elementos para modificar una actividad con el fin de cambiarla por completo y crear un juego nuevo, entre los que se encuentran los ya mencionados en el modelo ETEP y los de la sección siguiente. Por ejemplo, una carrera de relevos podría ser modificada para adecuarla a un grupo de participantes con capacidades físicas desiguales, añadiendo una prueba de preguntas a la actividad. Los participantes que no estén corriendo realizarían la prueba de preguntas durante la carrera de relevos. Responder correctamente a las preguntas supone sumar puntos extra, por lo que todo el mundo juega un papel importante en el equipo, incluso cuando se trate de corredores que no sean veloces.

## Modificar un juego para una actividad psicosocial

El facilitador desempeña una función clave a la hora de ayudar a los participantes a modificar un juego con el fin de aportarle un enfoque más psicosocial. La lista que figura a continuación contiene preguntas de planificación para el facilitador y los participantes:

- ¿Por qué debería modificarse el juego (queremos hacerlo más sencillo, menos competitivo, más alegre, que promueva la cooperación, etc.)?
- ¿Propician las actividades sentimientos no deseados?
- ¿Cómo pueden los participantes asegurarse de que nadie se sienta desplazado del juego?
- ¿Cómo pueden todos los participantes expresar sus opiniones e ideas durante el proceso?
- ¿Debería ser el juego competitivo, centrarse firmemente en el trabajo en equipo o quizás facultar a los individuos mediante el aprendizaje de nuevas destrezas?
- ¿Hay algún movimiento o técnica que no se permita o que no sea aconsejable?
- ¿Cómo pueden los participantes apoyarse entre ellos?

La siguiente tarea consiste en centrarse en un elemento del juego y averiguar cómo podría influir positivamente una nueva regla en el juego. Utilice las preguntas anteriores para probar las repercusiones que tendría la nueva regla. Por ejemplo, las nuevas reglas podrían consistir en un sistema de puntuación distinto, o en introducir formas diferentes de pasar un balón o de utilizar el área de juego. Las deliberaciones acerca de cómo una nueva regla influiría en las emociones de todos los jugadores proporcionan resultados valiosos en lo que respecta al proceso de creación del juego.

Por ejemplo, un partido normal de fútbol es más divertido si todos los participantes tienen casi la misma habilidad. Sin embargo, si algunos jugadores son mucho mejores o cuentan con una forma física muy superior a la del resto, tenderán a dominar el juego, haciendo que los demás lo disfruten menos. Pero, si el grupo decide cambiar las reglas indicando que todos tienen que



tocar el balón antes de que un equipo pueda marcar, todos los jugadores entrarán en contacto con el balón, incluso los que no sean tan buenos. Para ganar el partido, el equipo tendrá que colaborar estrechamente e incluir a todos los miembros.

A continuación, la idea consiste en animar a los participantes a modificar diversos aspectos de un juego para hacerlo suyo. La lista de los componentes de un juego que podrían cambiarse es prácticamente infinita. Este es un diagrama útil que podría mostrarse a los participantes para ayudarles a tomar decisiones:

¿Cuál es el objetivo del juego?

¿Cuáles son las reglas?

¿Cuántos jugadores hay y cuáles son sus funciones?

¿Qué equipamiento necesitamos?

¿Dónde jugamos?

¿Qué sistema de puntuación utilizamos?

# Cómo desarrollar y usar el equipamiento



8

**E**l equipamiento es un componente importante de casi todos los deportes y de muchos juegos. Un uso seguro y adecuado del equipamiento es primordial para garantizar que las sesiones sean divertidas y positivas. Es muy raro que los programas dispongan de todo el equipamiento especializado necesario para cada deporte, juego o actividad. Afortunadamente, la mayoría del equipamiento se puede adaptar y usar en muchas actividades diferentes, y también se puede hacer equipamiento nuevo. Adaptar o hacer equipamiento con los participantes constituye una oportunidad muy útil de mejorar el bienestar psicosocial, por ejemplo, aumentando las sensaciones de eficiencia, generando capacidades de cooperación y creando una sensación de pertenencia.

## Uso seguro y adecuado del equipamiento

Una regla general para el uso seguro y eficaz del equipamiento en el deporte es asegurarse de que se use el equipamiento adecuado para la actividad y los participantes.

Otro punto básico es garantizar que el equipamiento se guarde de forma segura para que no se deteriore ni nadie lo pueda robar ni destruir cuando no se usa. Esto cobra especial importancia en los lugares donde el equipamiento es escaso. El viento, la lluvia o el calor pueden dañar el equipamiento, por lo que también resulta importante cubrirlo cuando no se usa.

Cualquier equipamiento puede convertirse en origen de conflicto. Poseer equipamiento puede ser fuente de prestigio en determinadas comunidades, especialmente en lugares con pocos recursos. El acceso al equipamiento también puede fortalecer agrupaciones ya existentes dentro de la comunidad, por ejemplo, si solo un grupo posee las llaves del lugar donde se guarda el equipamiento.

Usar compartir y guardar el equipamiento no es solo una consideración práctica. Puede conllevar implicaciones negativas respecto a las relaciones interpersonales e intercomunitarias en una comunidad. Lo que es justo y seguro difiere de un lugar a otro y determina la forma en que se maneja y guarda el equipamiento. Al comenzar un proyecto, la mejor opción puede ser recoger y hacer un recuento de todo el equipamiento directamente después de su uso y guardarlo en un espacio lo más neutral posible, por ejemplo, en las oficinas del proyecto.

Por último, no debería tirarse el equipamiento roto o que no esté en su mejor condición. Si el equipamiento disponible no es adecuado para las actividades planificadas, suele ser posible cambiar o adaptar las actividades, o adaptar el equipamiento. Por ejemplo, una raqueta de tenis puede usarse como un bate de críquet, o un balón de fútbol para jugar al baloncesto. Por lo general, el equipamiento roto también se puede reparar con herramientas sencillas. Contemple la posibilidad de reparar el equipamiento a la hora de comprarlo o aceptar donaciones. A menudo, el equipamiento tendrá mayor valor para un proyecto cuanto más fácil resulte repararlo.



### Lista de comprobación para un uso seguro y adecuado del equipamiento:

Antes del uso:

- ¿Es el equipamiento adecuado para la actividad?
- ¿El equipamiento está correctamente montado?
- ¿Funciona el equipamiento de una forma que sea segura?
- ¿Es el equipamiento del tamaño y peso adecuados para los participantes?
- ¿Hay suficiente equipamiento?

Durante el uso:

- ¿Se ha demostrado el uso correcto del equipamiento a los participantes?
- ¿Comprenden los participantes cómo usar el equipamiento de forma segura y adecuada?
- Si los participantes tienen que compartir el equipamiento, ¿se hace de forma justa?

Después del uso:

- ¿Se ha desmontado correctamente el equipamiento?
- ¿Se ha roto o dañado algo del equipamiento durante el uso?
- ¿Se ha recogido todo el equipamiento?
- ¿Se ha guardado de forma segura?

## Adaptar y elaborar el equipamiento

El equipamiento puede adaptarse a las personas con discapacidades para mejorar sus oportunidades de participación. Por ejemplo, una ayuda para las personas con deficiencias visuales puede ser colocar cascabeles en los balones o envolverlos con papel de periódico. Las personas con parálisis cerebral u otras discapacidades físicas pueden emplear rampas para lanzar un balón. Los participantes con discapacidad auditiva pueden trabajar con compañeros con audición normal. En ocasiones, los juegos se pueden hacer más inclusivos si se crean obstáculos para todos los participantes. Por ejemplo, todo el mundo puede llevar una venda en los ojos para que tanto los participantes sin problemas de visión como aquellos que tienen discapacidades visuales puedan jugar y tengan la misma experiencia.

Adaptar el equipamiento es importante para garantizar que las actividades puedan desarrollarse y que participe el máximo número de personas. Para ello, han de considerarse las siguientes cuestiones:

- las habilidades de los participantes
- los intereses de los participantes
- las metas y objetivos de la actividad
- la seguridad y durabilidad del equipamiento adaptado.

El equipamiento se puede adaptar con respecto al tamaño, la velocidad, el apoyo, la superficie y el sonido:

**Tamaño** – al aumentar o disminuir el tamaño del equipamiento (p. ej., aumentar la superficie de la raqueta de tenis) se puede cambiar el objetivo de la actividad y el desafío que esta suponga para el usuario.

**Velocidad** – al aumentar o disminuir el peso del equipamiento (p. ej., usando un globo o añadiendo pesas) se puede incrementar o disminuir la dificultad de la actividad.

**Apoyo** – al añadir apoyo (p. ej., un soporte en el béisbol o suspendiendo una pelota con una cuerda) se puede disminuir la dificultad de la actividad y mejorar las destrezas básicas, lo que genera autoeficiencia y autoestima.

**Superficie** – al añadir una dimensión táctil o visual (p. ej., bultos en un balón o un color brillante en una red) los participantes con discapacidades visuales pueden ver y sentir el equipamiento.

**Sonido** – al añadir sonido (p. ej., poner un localizador o cascabel en un balón o en un blanco para mostrar la dirección hacia donde se debe caminar) los participantes con discapacidades visuales pueden ser capaces de jugar de manera más autónoma.

A continuación se muestran algunos ejemplos de equipamiento que ha sido adaptado:

Equipamiento	Deporte	Problema	Soluciones
Balón grande	Fútbol, baloncesto, netball	Los niños pequeños tienen dificultades para pasar o lanzar un balón para adultos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es posible, usar un balón para niños</li> <li>• Deshinchar ligeramente un balón de tamaño normal</li> <li>• Hacer un balón</li> </ul>
		Los balones para adultos pueden resultar demasiado duros para que los atrapen algunos participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar un balón para niños</li> <li>• Deshinchar ligeramente un balón de tamaño normal</li> <li>• Hacer un balón</li> </ul>
		Puede que los balones vayan demasiado rápido para algunos participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar un balón blando, deshinchar un balón o usar un globo</li> </ul>
Balón pequeño	Críquet, béisbol, sóftbol	Algunas pelotas pequeñas son muy duras (especialmente las de críquet y béisbol), lo que puede desalentar a muchos participantes y provocar lesiones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ser posible, usar pelotas más blandas específicamente diseñadas para este fin</li> <li>• Hacer una pelota más blanda</li> </ul>
		Las pelotas pequeñas que van muy rápido pueden resultar sumamente difíciles de golpear	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Usar diferentes formas de lanzamiento (p. ej., por debajo del brazo, haciendo rodar la pelota, con un bote)</li> <li>• Usar un soporte o cuerda para sostener la pelota</li> </ul>
Raqueta	Tenis, bádminton	Las raquetas de tamaño normal pueden resultar demasiado pesadas para los niños y los adultos de más edad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ser posible, usar raquetas ligeras específicamente diseñadas para este fin</li> <li>• Acortar la longitud del mango de las raquetas de adulto para aumentar el control</li> </ul>
		Puede resultar difícil golpear constantemente una bola en movimiento con una raqueta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambiar el tamaño de la cabeza de la raqueta hace que sea más fácil o difícil jugar correctamente</li> </ul>
Bates	Críquet, béisbol, sóftbol	Los bates de tamaño normal pueden resultar demasiado pesados para que los usen los niños y adultos mayores	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A ser posible, usar bates ligeros específicamente diseñados para este fin</li> <li>• Hacer un bate</li> </ul>



Marianne Meier, Technische Universität München

Hacer o improvisar equipamiento constituye una parte fundamental del deporte y la actividad física. Algunas estrategias son sencillas y familiares, como usar prendas de ropa para formar porterías, papeleras como canastas, marcas en las paredes como blancos o colchones en lugar de colchonetas para la gimnasia. Es importante pensar de manera creativa, sin que ello comprometa la seguridad de los participantes. Adaptar o hacer equipamiento puede sumar variedad a la sesión y poner a prueba la creatividad de los participantes. Esto fomenta el bienestar psicosocial al aumentar la sensación de eficiencia.

Considere la cantidad y variedad de artículos necesarios:

- ¿Qué equipamiento se necesita para ayudar a lograr los objetivos de la sesión?
- ¿Cuántos artículos son necesarios? Por ejemplo, ¿cuántas pelotas o postes?
- ¿Hay algo del equipamiento ya disponible?

Si los artículos no están a mano y resulta necesario hacerlos, determine qué materiales serán necesarios y cómo se harán los artículos:

- ¿Qué materiales se necesitan y de dónde se pueden obtener? Por ejemplo, bolsas de plástico, madera, cuerda, etc.
- ¿Implica algún gasto?
- ¿Quién tendrá el tiempo y la experiencia para hacer el equipamiento?
- ¿Cuánto se tardará en hacer los artículos?

Algunos artículos sencillos del equipamiento, como pueden ser las pelotas, se pueden hacer con trapos o periódicos viejos . A menudo son más valiosos que un artículo comprado que se tenga que compartir entre un amplio número de participantes.

### Ejemplos de cómo hacer equipamiento simple:

- Una simple cometa puede hacerse atando una cuerda o hilo a las asas de una bolsa de plástico.
- Las botellas u otros contenedores vacíos se pueden rellenar con arena o agua y servirán como marcadores o postes de portería.
- Los troncos de los árboles o las varas se pueden emplear para hacer postes que se usarán en actividades como netball o baloncesto. Corte el poste a la longitud necesaria dependiendo de la capacidad y edad de los participantes. Coloque un extremo del poste en el suelo o en un neumático relleno con cemento. Fije un aro metálico al otro extremo para que sirva de canasta.
- Los bates de críquet y los palos de hockey, etc., se pueden hacer con ramas de árboles. Para el críquet y el hockey, aplane un lado del bate. Haga que un extremo de los palos de hockey tenga forma de gancho.
- Visite [www.pecentral.org](http://www.pecentral.org) para obtener más ideas.

# Tarjetas de actividades



**E**ste manual divide el deporte y la actividad física en seis categorías, que se describen detalladamente en la sección 2.

Las categorías son:

1. Ejercicios de calentamiento y relajación
2. Juegos deportivos internacionales adaptados
3. Deportes locales y juegos tradicionales
4. Juegos de movimiento en grupo o juegos cooperativos
5. Actividad física sencilla o ejercicios simples
6. Relajación

Esta sección cuenta con 28 tarjetas de actividades, que están clasificadas en seis categorías. Cada tarjeta de actividades aporta información sobre:



Información breve sobre la actividad



Número de participantes previstos para la actividad



Descripción del entorno más propicio y cualquier equipamiento necesario para la actividad



Reglas básicas de la actividad



Nota sobre otras cuestiones relevantes relativas a la actividad



Posibilidades de adaptación de reglas, equipamiento o espacio para adecuarse a necesidades o situaciones concretas



Puntos de reflexión para llevar a cabo la sensibilidad psicosocial después de la actividad. En cada tarjeta de actividades hay tres o cuatro sugerencias sobre temáticas de reflexión. Las reflexiones se pueden hacer de forma individual, en parejas, en pequeños grupos o todos juntos. El facilitador elige el tema y formula preguntas como las siguientes: “Al pensar en las actividades de hoy, [el tema elegido] tuvo un papel destacado. ¿Qué opinión tienes sobre [el tema elegido]?” “¿Es uno de tus puntos fuertes o débiles y por qué piensas así?” “¿Cuáles podrían ser los beneficios de desarrollar más [el tema elegido]?” A continuación, los participantes pueden debatir sobre las respuestas en parejas o compartir sus opiniones en grupo. Asegúrese de no presionar a nadie para que comparta sus opiniones si no se siente cómodo haciéndolo.

## Resumen de las tarjetas de actividades

El resumen que aparece a continuación indica de forma general en qué medida cumplen los cinco principios Hobfoll estos 28 juegos y ejercicios descritos en las tarjetas de actividades. A los facilitadores les puede resultar útil a la hora de elegir las actividades más adecuadas con el fin de lograr los objetivos de las sesiones.

Tenga en cuenta que tanto las actividades de calentamiento como las de relajación deben utilizarse en todas las sesiones.

### Resumen de la actividad

Nº.	Actividad	Principios Hobfoll				
		Seguridad	Tranquilidad	Eficiencia	Conectividad	Esperanza
<b>Calentamiento y relajación</b>						
1	Silbato congelante	X			X	
2	Carrera de sombras			X	X	
3	Atascados en el barro			X	X	X
4	El pulpo pilla	X			X	
5	Apretones de manos			X	X	
6	De cabeza o atrápala			X		X
7	Pelotas de semillas		X			X
8	Pasa el apretón	X	X		X	
9	Árbol al viento	X	X			
10	Fuga lenta	X	X			
<b>Juegos deportivos internacionales adaptados</b>						
11	Fútbol			X	X	X
12	Rotación de voleibol			X	X	X
13	Atletismo: Heptatlón adaptado			X		X
<b>Deportes locales y juegos tradicionales</b>						
14	Kabaddi			X	X	
15	Turi-Turi	X		X	X	
16	Coge a los pollitos	X			X	X
<b>Juegos de movimiento en grupo o juegos cooperativos</b>						
17	Espectáculo circense			X	X	
18	Circuito de baile		X		X	
19	Tan rígido como una tabla	X		X	X	X
20	Pillar en masa	X			X	
21	Nudo humano		X		X	X
22	Ejercicios suaves		X			
<b>Actividad física sencilla o ejercicios simples</b>						
23	Ejercicios de sillas		X			X
24	Ejercicios de movilidad		X			X
25	Ejercicios de espalda		X			X
<b>Relajación</b>						
26	Yoga		X	X		
27	Relajación muscular progresiva		X	X		
28	Ejercicio de respiración		X	X		

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

1

## Silbato congelante



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
 Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



El facilitador de la sesión pide a los participantes que se muevan por el espacio, pero todos deben quedarse “congelados” (completamente quietos) cuando el facilitador toque el silbato o grite “congelar”. Se trata de un buen juego de calentamiento con el que comenzar, ya que enseña a los participantes a responder a las instrucciones del facilitador, lo que es un importante mecanismo de seguridad.



- Los participantes deben quedarse completamente quietos cuando el facilitador dé la señal de “congelar”.
- Los participantes solo pueden moverse cuando el facilitador lo diga.
- Si un participante se mueve después de que el facilitador grite “congelar”, tendrá que realizar una acción específica, dependiendo del grupo y de sus capacidades (p. ej., moverse como un animal concreto, mostrar un paso de baile, hacer cinco abdominales o cinco planchas).
- El facilitador deberá ser más flexible con las reglas al principio y cada vez más estricto conforme el juego avanza.
- Solo hay un líder por turno.



- El facilitador puede cambiar el papel de líder. Por ejemplo, se puede elegir a un participante para que sea el líder.



- En lugar de gritar, el líder indica “congelar” al levantar el brazo derecho. Si el líder levanta el brazo izquierdo, los participantes han de tumbarse en el suelo.
- Probar a jugar sin un líder y que cualquiera pueda gritar “congelar”. En esta versión del juego, si dos participantes gritan a la vez, tendrán que realizar una acción concreta o bien quedarán eliminados si así lo ha establecido en sus reglas el grupo.
- Las personas con discapacidades visuales pueden contar con un guía para este juego.
- Intentar moverse en parejas o en pequeños grupos cogidos de la mano.



Los temas sugeridos para el debate incluyen:

- Escuchar
- Disciplina
- Liderazgo
- Comunicación no verbal

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

2

## Carrera de sombras



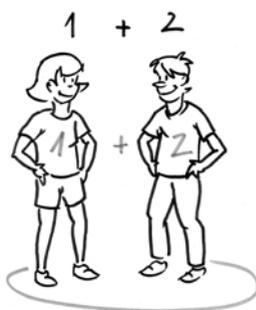
Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
 Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



Los participantes se emparejan y se numeran como "1" y "2". Los que sean "1" siguen a los que sean "2" por todas partes dentro del área señalada. Transcurrido un minuto, o la franja de tiempo que se decida, se cambian los papeles. Se trata de un juego popular entre niños pequeños. Si lo prefieren, los niños de mayor edad o los adultos jóvenes se pueden concentrar en movimientos deportivos específicos (p. ej., chutar un balón imaginario, saltar para darle de cabeza, hacer una finta, etc.)



- Los participantes juegan por parejas
- Siempre hay un participante que hace de líder, y el otro sigue al líder.
- Los papeles se intercambian transcurrido el tiempo establecido.
- No se permite el contacto corporal entre las parejas.



- Si el número de participantes es impar, se podrá agrupar a tres personas juntas. En este caso, el "1" es el líder, y el "2" y el "3" le siguen.



- El líder camina por detrás de la pareja en lugar de frente a ella y le da instrucciones desde detrás.
- Cuando el facilitador lo indique, las parejas se pueden intercambiar y el que sea "1" encontrará a un nuevo "2".
- En lugar de moverse hacia delante, el participante "1" copia al "2" corriendo hacia atrás.



Temas sugeridos para el debate:

- Disciplina
- Liderazgo
- Comunicación no verbal

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

3

## Atascados en el barro



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.  
Se puede utilizar una pelota en lugar de pillar.



Una persona es quien pilla y tiene que perseguir a los demás para tratar de tocarles suavemente en el hombro o "pillarles". Los participantes pillados tienen que quedarse quietos donde estén sin moverse y con los brazos estirados hacia los lados. El que pilla tiene que seguir intentando pillar a los otros participantes. Los jugadores pillados pueden ser liberados por otro jugador que corra por debajo de sus brazos extendidos (o entre sus piernas).



- Un participante es el que pilla y todos los demás están libres.
- Para pillar a los demás, el que pilla tiene que tocarles suavemente en la parte superior del cuerpo.
- Está prohibido empujar o placar a los participantes.
- El juego termina cuando se haya pillado a todos los participantes.



- El facilitador escoge al que tenga que ir a pillar.
- El facilitador debe ocuparse de cualquier comportamiento violento y detenerlo inmediatamente.
- Si los participantes no desean que se les toque el cuerpo directamente, se puede tocar con una pelota blanda o con un globo.
- Las cuestiones de seguridad requieren mayor consideración en caso de que no todos los participantes sean capaces de moverse a la misma velocidad.



- Puede haber más de un participante que pille.
- En lugar de quedarse quietos, los jugadores pillados van a una zona específica durante un tiempo y después se les permite unirse al juego. O bien tienen que hacer un ejercicio mientras esperan. Esto mantiene a todos en movimiento.
- Los jugadores pillados tienen una pelota que solo se puede pasar entre jugadores pillados. Si uno de ellos pasa la pelota correctamente, será liberado.



Temas sugeridos para el debate:

- Cooperación
- Honestidad
- Planificación

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

4

### El pulpo pilla



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



Una persona (el pulpo) está de pie en el medio de una zona de juego marcada. Los otros participantes hacen una fila en un extremo de la zona marcada. Cuando el pulpo dé una señal o diga “ya”, todos los participantes corren al otro lado de la zona. El pulpo se mueve tratando de pillar al mayor número de personas posible. Los participantes pillados por el pulpo deben quedarse en el sitio y tendrán que ayudar al pulpo en la siguiente ronda, usando los brazos para intentar pillar a otras personas. Y así sucesivamente hasta que solo quede una persona, que empezará la siguiente ronda siendo el pulpo.



- Un participante hace de pulpo y todos los demás están libres.
- Para pillar a los demás, el pulpo tiene que tocarles suavemente en la parte superior del cuerpo.
- Está prohibido empujar o placar a los participantes.
- Los pillados pasan a formar parte del equipo del pulpo.
- Los miembros del equipo del pulpo solo pueden pillar con los brazos; no pueden moverse.
- El juego termina cuando se haya pillado a todos los participantes menos a uno.



- El facilitador debe ocuparse de cualquier comportamiento violento y detenerlo inmediatamente.



- El pulpo solo puede pillar en un área limitada.
- En lugar de correr hacia el otro lado, los participantes se mueven de diferentes formas (p. ej., a gatas, saltando, a la pata coja, etc.), dependiendo de sus capacidades.
- Algunos participantes llevan una pelota. El pulpo no puede pillar a los participantes que lleven la pelota.



Temas sugeridos para el debate:

- Cooperación
- Honestidad
- Planificación

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

5

## Apretones de manos



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Marcadores de zonas, como conos, discos, palos, botellas, etc.



Los participantes corren alrededor de una zona de juego designada. Cuando el facilitador diga “Número 1”, los participantes deben encontrar a un compañero y darle un apretón de manos. Este será el compañero del apretón de manos “Número 1”. Los participantes dejan a su compañero y corren de nuevo por la zona. En esta ocasión, el facilitador dice “Número 2” y los participantes deben encontrar un compañero distinto para darle un apretón de manos. El proceso se repite hasta el “Número 5”. A partir de entonces, se dicen los números al azar. Los participantes deben encontrar de nuevo a la pareja que corresponda a ese número.



- Los participantes comienzan cuando el facilitador dé la señal y no antes.
- Todos los participantes tienen que correr por el área designada.
- Si un participante no encuentra a la pareja correcta, se le indicará que realice una acción concreta (cantar una canción, cinco abdominales, etc.).



- Si algún participante se queda sin pareja, se dará el apretón de manos con el facilitador.
- Este juego también puede emplearse para romper el hielo pidiendo a los participantes que se presenten cuando se dan el apretón de manos.



- Indique acciones extra para propiciar una mayor interacción entre los participantes (p. ej., cuando se den el apretón de manos, pida a los participantes que hablen sobre gente famosa).
- Cuando el facilitador diga un número, los participantes han de buscar a su pareja y después esconderse de ella.
- Cuando el facilitador diga un número, los participantes se ponen en parejas y se presentan a otra pareja.
- En lugar de un apretón de manos, hay otras formas de saludo posibles (p. ej., tocarse rodilla con rodilla). Pida a los participantes que sugieran otras formas de saludo.
- En el caso de que no todos los participantes puedan correr, el juego se puede ejecutar pidiendo a algunos participantes que caminen (hacia atrás), se muevan por el suelo o vayan en sillas de ruedas.



Temas sugeridos para el debate:

- Conocer a gente nueva
- Respeto
- Comunicación

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

6

### De cabeza o atrápala



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible). Tiene que estar verdaderamente limpio si se pide a los participantes que se tumben en el suelo.  
 Pelota u otro objeto.



Los jugadores están de pie formando un círculo que rodea a una persona que sujeta una pelota. Esta persona lanza la pelota a alguien del círculo, diciendo “De cabeza” o “Atrápala” mientras la pelota está en el aire. El receptor tiene que hacer lo que se le ha ordenado. Se penaliza al receptor si se equivoca o si se cae la pelota: primero tiene que poner una rodilla en el suelo; después de otro fallo, las dos rodillas; luego, sentarse; y, por último, tumbarse sobre el estómago. Pero cada vez que el receptor lo haga bien, irá volviendo a la posición inicial, recuperando una posición de cada vez.



- La persona que lanza la pelota tiene que decir “De cabeza” o “Atrápala”, tan pronto como la suelte.
- La secuencia después de los fallos es: una rodilla en el suelo, arrodillado con las dos rodillas, sentado y tumbado sobre el estómago.
- El juego termina cuando todos los participantes estén tumbados.



- El facilitador elige a la persona que se queda en el medio.
- Si los participantes no se sienten cómodos cabeceando la pelota, se puede cambiar el juego a “Déjala caer o atrápala”.



- Cuando alguien realice la acción correctamente, cambiará su sitio con la persona que esté en el medio.
- Si los participantes conocen los nombres de los demás, el que esté en el medio puede decir el nombre de alguien del círculo y después lanzar la pelota al aire. La persona del círculo tiene que ir al centro del círculo y atrapar la pelota antes de que bote.



Temas sugeridos para el debate:

- Confianza en uno mismo
- Respeto
- Concentración

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

7

## Pelotas de semillas



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
 Pelotas de semillas u objetos similares.



Todo el mundo mantiene en equilibrio una pelota de semillas (o prenda de vestir o un pequeño aro) sobre la cabeza. Los participantes se mueven por el espacio de juego y no pueden tocar la pelota de semillas con las manos. Si a un jugador se le cae la pelota de semillas, debe quedarse "congelado". Los demás jugadores pueden liberarlo cogiendo la pelota de semillas y colocándola de nuevo sobre la cabeza del jugador congelado. Deben hacerlo sin que se les caiga la pelota de semillas de la cabeza.



- Los participantes han de llevar la pelota de semillas sobre la cabeza.
- No pueden tocar la pelota de semillas con las manos ni los brazos.
- Tampoco pueden quedarse quietos con la pelota de semillas sobre su cabeza.
- Cuando la pelota de semillas se caiga al suelo, los participantes tienen que quedarse congelados y esperar a que alguien les ayude.
- Solo los participantes con una pelota de semillas sobre la cabeza pueden ayudar a otros.



- Puede que a los niños pequeños les resulte difícil llevar una pelota de semillas sobre la cabeza. Es posible cambiar el juego para que lleven la pelota de semillas sobre su antebrazo u hombro.



- Emplee diferentes formas de llevar la pelota de semillas (cabeza, hombro, antebrazo, pierna o pie)
- Utilice diferentes formas de moverse (caminar hacia delante, caminar hacia atrás, deslizarse o gatear)
- Proponga la idea de atrapar la pelota de semillas antes de que caiga al suelo.



- Temas sugeridos para el debate:
- Conciencia corporal y control
  - Concentración
  - Cooperación

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

8

## Pasa el apretón



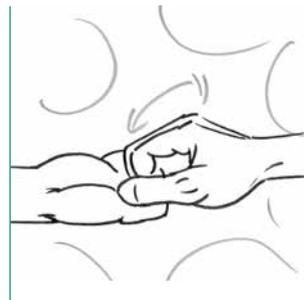
Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).



Los participantes forman un círculo. Se debe formar una cadena uniendo las manos de forma tal que la izquierda mire hacia arriba y la derecha hacia abajo. Los participantes cierran los ojos, y poco a poco van respirando profundamente hasta realizar al menos cinco respiraciones profundas. Alguien del grupo aprieta la mano izquierda, y el apretón se va pasando por todo el círculo. La última persona que reciba el apretón nombra a la siguiente persona para que pase el apretón.



- Nadie puede romper la cadena.
- Antes de comenzar el juego, todos los participantes han de realizar cinco respiraciones profundas a la vez.
- El objetivo del juego consiste en pasar el apretón por el círculo hasta que llegue a la persona que lo inició.



- El facilitador debe tratar de mezclar a los participantes.
- A este juego se puede jugar de pie, sentado o tumbado.



- Introducir señales con el número de apretones empleados. Un apretón significa pasarlo al compañero de la derecha, pero con dos apretones se cambia de dirección. La persona que recibe la señal, aprieta la mano del compañero de su izquierda. Las señales también indican el “cambio de dirección”.
- Cuando se aprieta la mano de una persona, esta tiene que inclinarse o quedarse de pie a la pata coja.



Temas sugeridos para el debate:

- Confianza
- Conciencia corporal
- Contacto corporal

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

9

## Árbol al viento



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).



Todos los participantes están de pie con los brazos en un ángulo de 90 grados, los pies muy separados y las rodillas ligeramente flexionadas. Mueven suavemente los brazos de un lado a otro y hacia delante y hacia atrás, como si fueran un árbol agitado por el viento.



- Quedarse de pie en el mismo sitio.
- Mantener los ojos cerrados.
- Respirar profundamente.
- En este ejercicio no se habla.



- Los participantes han de concentrarse en su propio cuerpo, sensaciones y emociones.



- El facilitador les cuenta una breve historia para presentar el juego.
- Los participantes pueden optar por estar de pie o tumbados.
- Los participantes se quedan quietos y cuando el facilitador les indique que sopla el viento, se mueven suavemente como si el viento soplara entre los árboles.
- La fuerza del viento puede variar.
- Los participantes pueden imaginar que hace sol, llueve o hay tormenta.



- Temas sugeridos para el debate:
- Creatividad e imaginación
  - Confianza
  - Autoconciencia

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y RELAJACIÓN

10

### Fuga lenta



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).



Los participantes simulan ser globos que flotan en el aire. Están de pie con los brazos formando un gran círculo por encima de la cabeza. El globo comienza a soltar aire lentamente. Los participantes van descendiendo lentamente hacia el suelo, hasta que el globo haya quedado completamente vacío y los participantes queden tumbados en el suelo.

1



2



3



4



- Quedarse de pie en el mismo sitio.
- Mantener los ojos cerrados.
- Comenzar el ejercicio pidiendo a los participantes que respiren profundamente y, a continuación, el globo empezará a perder aire al espirar lentamente.
- En este ejercicio no se habla.
- Los participantes han de concentrarse en su propio cuerpo y emociones.
- Cuando el globo ya no tenga más aire, los participantes se quedan en el suelo durante unos instantes.



- Los participantes con problemas respiratorios pueden realizar esta actividad a su propio ritmo.



- Crear nuevas situaciones: primero comienzan como un globo, después, cuando estén en el suelo, se convierten en pelotas que ruedan de un lado a otro, etc.
- Realizar el ejercicio en parejas.



Temas sugeridos para el debate:

- Tranquilidad
- Imaginación
- Creatividad
- Autoconciencia

## JUEGOS DEPORTIVOS INTERNACIONALES ADAPTADOS

11

### Fútbol



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



De 3 a 11 participantes en cada lado, dependiendo del número de participantes  
 Campo de fútbol (o cualquier superficie plana y segura)  
 Porterías (u otros objetos que representen las porterías)  
 Balón  
 Marcadores para cada equipo



- Formar dos equipos con el mismo número de jugadores (a ser posible), dependiendo del número de participantes.
- El objetivo principal consiste en marcar más goles que el otro equipo.
- Los goles se marcan con los pies, las piernas o la cabeza, no se permiten las manos fortuitas (solo los porteros de cada equipo pueden usar las manos durante el partido).



- Puede haber una mezcla de personas, algunas con mucha experiencia en el juego y otras con ninguna. Apoyar a quienes cuenten con menos experiencia cambiando las reglas.



- Si se juega en un grupo mixto, los jugadores sin experiencia tienen que tocar el balón antes de que se pueda marcar un gol.
- Cuando se juegue con jugadores de muy distintos niveles, pida a aquellos que sean muy buenos que pasen el balón con su pierna más débil (normalmente la izquierda).
- Jugar usando muletas o sentados.
- Cambiar el tamaño de las porterías o del campo.
- Cambiar el tamaño del balón o usar varios balones.



Temas sugeridos para el debate:

- Formación de equipos
- Juego limpio
- Confianza

## JUEGOS DEPORTIVOS INTERNACIONALES ADAPTADOS

12

### Rotación de voleibol



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Cancha de voleibol u otro espacio (dividido por una red/cuerda)  
Un balón de voleibol u otro balón adecuado  
Marcadores para delimitar el área de juego



Normalmente hay seis jugadores en cada equipo. El objetivo del juego consiste en golpear el balón por encima de la red hacia el campo contrario y hacer que el balón bote en el suelo. Cada vez que toque el suelo, el equipo obtiene un punto.



- Un jugador del equipo comienza una jugada, sirviendo desde la parte trasera de la cancha y cuenta con dos intentos. Si, tras los dos intentos, el balón no ha pasado al otro lado de la cancha por encima de la red o cuerda, o sale fuera, el otro equipo obtiene un punto y es su turno para servir.
- Cuando se golpee o lance el balón al otro lado de la cancha, el equipo del jugador que ataca tiene que rotar posiciones. Se rota en el sentido de las agujas del reloj.
- El equipo que recibe tiene que jugar/atrapar el balón antes de que bote en el suelo. El equipo que recibe trata de golpear o devolver el balón por encima de la red al otro lado de la cancha. Si lo consigue, el equipo tiene que rotar. Se sigue de esta forma sucesivamente hasta que el balón bote o se vaya fuera de la cancha.



- Antes de comenzar un partido, es necesario acordar todas las reglas y la dirección de las rotaciones.
- Si se juega sobre una superficie dura, deberán suministrarse protecciones para las rodillas para evitar lesiones.



- Puede que a los niños pequeños les resulte difícil golpear el balón. Se puede introducir una nueva regla, como permitir que el balón bote una vez antes de golpearlo de vuelta.
- El primer servicio se puede hacer como en el voleibol normal. Para el segundo intento, se podría lanzar el balón usando ambas manos.
- Variar la altura de la red (o cuerda).
- Usar balones de diferente tamaño y densidad (p. ej., globos).
- Cambiar las reglas para que el juego resulte más sencillo o más difícil, dependiendo del grupo.
- Hacer la cancha más grande/más pequeña (dependiendo de los objetivos y las capacidades).
- Cada vez que un equipo consiga que bote el balón en el campo del equipo contrario, se elimina a un jugador del equipo rival. Cuando todos los jugadores de un equipo queden eliminados, el otro equipo gana un punto. Gana el equipo que primero obtenga 21 puntos.
- Jugar sentados.



Temas sugeridos para el debate:

- Cooperación
- Trabajo en equipo

**JUEGOS DEPORTIVOS INTERNACIONALES ADAPTADOS**

13

**Atletismo: heptatlón adaptado**



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)

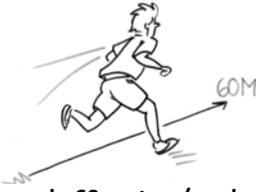


Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
 Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.  
 Cronómetro (en un teléfono o con un reloj).  
 Vendas para los ojos. Pelotas de semillas (u objetos similares para lanzar).



Hay 7 disciplinas:

1



**Carrera de 60 metros/yardas:** Los participantes tienen que correr 60 metros/yardas lo más rápido posible.

4



**Salto de longitud:** Los participantes comienzan de pie con los pies juntos. Tienen que saltar hacia delante lo más lejos posible. Pueden tocar el suelo una vez con cualquier parte del cuerpo (excepto con los pies) antes de aterrizar con los dos pies juntos al mismo tiempo.

7



2



**Estimación del tiempo:** Los participantes tienen que correr en un circuito de 20 metros/yardas y, por ejemplo, durante 20 segundos. Se detienen cuando crean que han transcurrido los 20 segundos. Gana el participante que más se aproxime a correr exactamente durante 20 segundos.

5



**20 metros/yardas hacia atrás:** Los participantes tienen que correr hacia atrás 20 metros/yardas lo más rápido posible.

3



**Lanzamiento de pelotas de semillas:** Los participantes comienzan de pie con las piernas separadas de acuerdo al ancho de los hombros. Tienen que lanzar la pelota de semillas entre sus piernas lo más lejos posible.

6



**Salto del canguro:** Los participantes saltan tres veces hacia delante con los dos pies juntos. Gana el participante que salte más lejos.

**10 metros/yardas con los ojos vendados:** Los participantes llevan los ojos vendados y tienen que caminar hasta que crean que han recorrido 10 metros/yardas.



- Los participantes realizan cada disciplina una vez. No hay posibilidad de practicar con antelación.
- El ganador es el participante que lo haga mejor en todas las disciplinas.



- Los participantes pueden competir al mismo tiempo o en momentos diferentes.



- Los participantes pueden competir al mismo tiempo o en momentos diferentes.



Temas sugeridos para el debate:

- Autoestima
- Confianza en uno mismo
- Conciencia corporal
- Competición

## DEPORTES LOCALES Y JUEGOS TRADICIONALES

14

## Kabaddi



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Área de juego (cualquier terreno/espacio seguro lo más plano y limpio posible).  
 Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



Kabaddi (que significa “mantener la respiración”) es un juego tradicional de Pakistán. Esta es una versión simplificada del juego de adultos oficial.

Los participantes se distribuyen en dos equipos, uno a cada lado de un espacio rectangular (más o menos del tamaño de una cancha de bádminton en el juego original). La idea básica del juego consiste en conseguir puntos entrando en el lado del campo de los oponentes y tocando al mayor número posible de sus jugadores sin ser atrapado. Aquellos participantes a los que toque el atacante deben tratar de atraparlo antes de que vuelva a su lado de la pista. Todo esto se hace en una sola respiración, mientras se corea “Kabaddi, Kabaddi, Kabaddi”.

El atacante obtiene un punto por cada persona del lado opuesto que toque. Si los participantes se quedan sin aire o son atrapados, no obtienen ningún punto.



- No se permite empujar.



- Hay que tener en cuenta que, en determinados escenarios culturales, el contacto corporal puede resultar inapropiado.
- Es posible que el juego llegue a ser bastante físico, por lo que se ha de tener cuidado al plantearlo para un grupo mixto.



- Proponer caminar en lugar de correr.
- Todos los participantes corren (o caminan) en parejas agarrados de la mano.



- Temas sugeridos para el debate:
- Imparcialidad

## DEPORTES LOCALES Y JUEGOS TRADICIONALES

15

## Turi-Turi



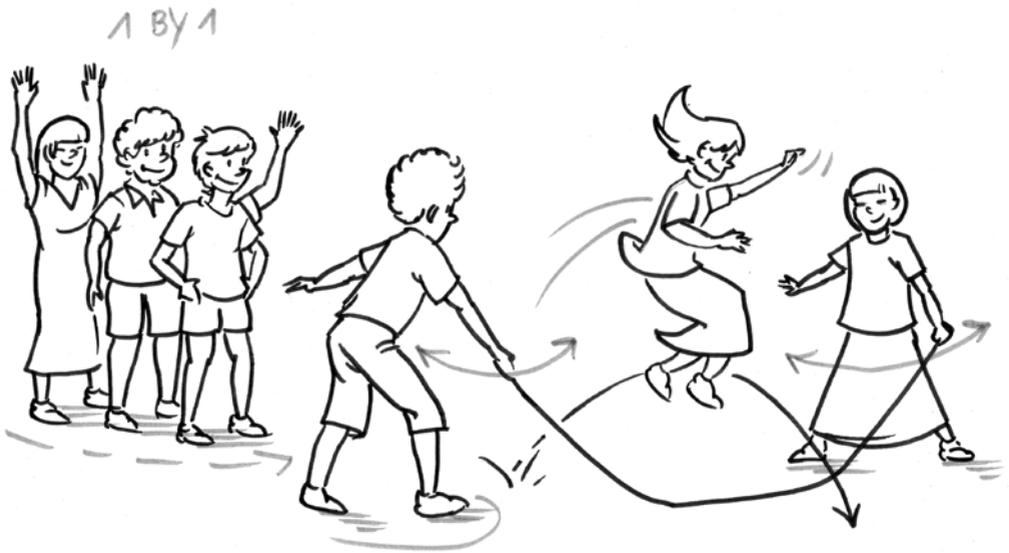
Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Área de juego (cualquier terreno/espacio seguro lo más plano y limpio posible).  
 Cuerda (lo ideal es contar con más de una).



“Turi-Turi” es el nombre aborigen que se le da a una comba hecha con las largas raíces del Castaño de Australia. Se trata de un juego de salto procedente de los aborígenes de Australia. Requiere una cuerda de unos 6 metros/yardas de largo y unos 6 participantes. Dos participantes balancean la cuerda de un lado a otro, pero no por encima de las cabezas. El resto de participantes saltan la cuerda de uno en uno. Después de salir de la cuerda, cada jugador espera su siguiente turno.



- Cada uno salta con su propio estilo.
- No conviene tener a más de 12 participantes por cuerda. De lo contrario, los participantes tendrán que esperar demasiado hasta que llegue su turno.



- La cuerda ha de balancearse uniformemente y no demasiado rápido.



- Los participantes en silla de ruedas pueden intentar pasar por debajo de la cuerda sin que les cojan.
- La primera persona que salte, lo hace con un estilo determinado y los demás tienen que copiarla.



Temas sugeridos para el debate:

- Sincronización
- Trabajo en equipo
- Creatividad
- Coordinación

## DEPORTES LOCALES Y JUEGOS TRADICIONALES

16

### Atrapa a los pollitos



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Área de juego (cualquier terreno/espacio seguro lo más plano y limpio posible).  
Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



Se trata de un juego originario de Taiwán en el que equipos formados por tres personas con tres funciones distintas trabajan conjuntamente para mantener a su equipo. Uno de los jugadores es un águila, otro una gallina y el resto de los jugadores son los pollitos de la gallina. El objetivo principal del águila consiste en atrapar a los pollitos, lo que la gallina ha de evitar. Los pollitos forman una fila detrás de la gallina, agarrándose a los hombros de la persona que tengan delante. Cuando el águila ataca, la gallina trata de bloquearle el camino. Los pollitos tienen que moverse con flexibilidad para evitar ser atrapados. Si el águila atrapa a un pollito, este será el águila en la siguiente partida.



- No hay que soltarse de la persona que se tenga delante.
- Los pollitos han de prestar atención y seguir los movimientos de la gallina.



- Dependiendo de la motivación, el tipo de grupo, edad o ambiente general, se puede pedir a los participantes que hagan los ruidos y movimientos de un águila, gallinas y pollitos.
- Se puede jugar a gran velocidad. Se debe tener cuidado con los participantes cuando existan diferentes niveles de velocidad, edad, altura, etc. Se debe prestar atención a las personas más débiles o más pequeñas.



- Se puede jugar caminando.
- Los participantes en silla de ruedas pueden tener el papel de la gallina o del águila.



Temas sugeridos para el debate:

- Solidaridad
- Trabajo en equipo

## JUEGOS DE MOVIMIENTO EN GRUPO O JUEGOS COOPERATIVOS

17

### Espectáculo circense



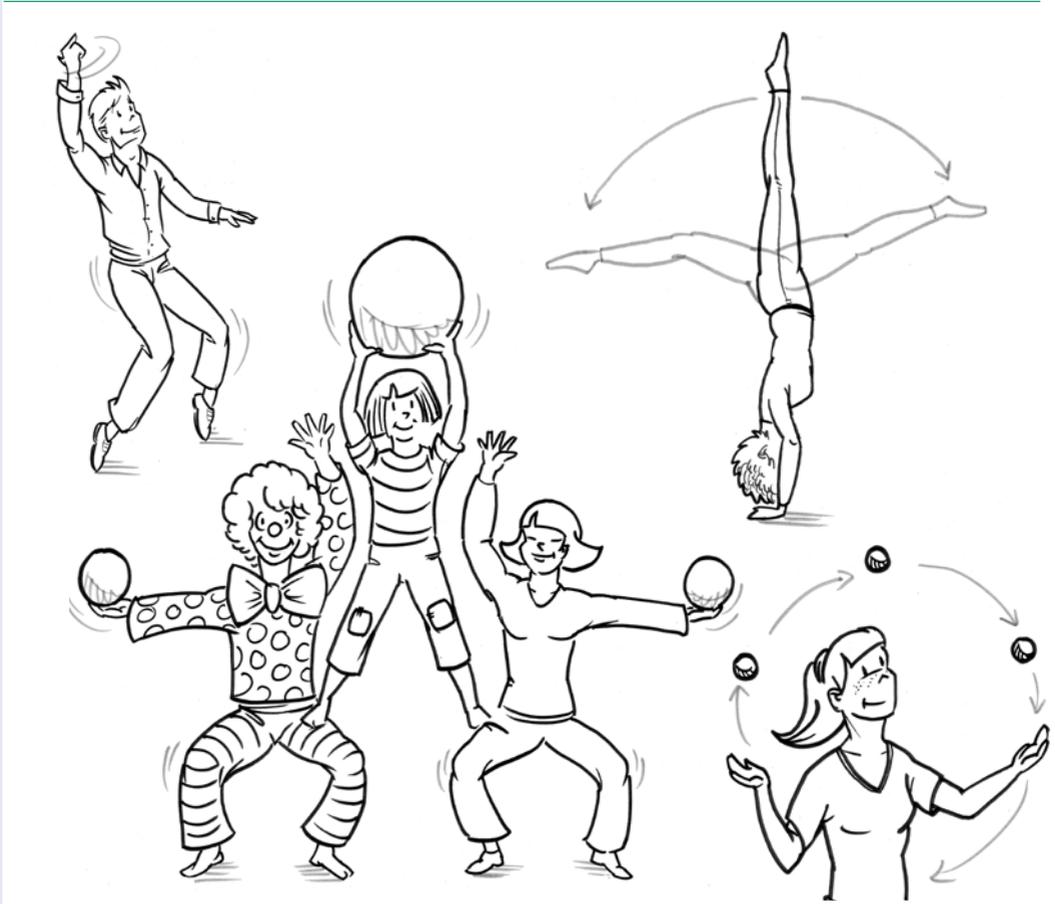
Todas las edades  
Número de participantes abierto



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Pelotas, bufanda, música, cualquier cosa que los grupos deseen usar



El grupo se divide en grupos más pequeños y a cada grupo se le pide que ensaye una actuación circense. Puede tratarse de acrobacias, malabares, baile, payasadas, etc. Cada actuación tiene una duración máxima de 5 minutos. Los grupos deben tener al menos tres o cuatro sesiones para ensayar su actuación. El facilitador está presente principalmente para ayudar a los grupos y para organizar el espectáculo al final.



- Todos los integrantes del grupo tienen que participar en la actuación.
- ¡No se debe elegir nada que pueda resultar peligroso!
- Hay que limitarse al tiempo de ejecución concedido.



- Se debe tener presente que el contacto corporal podría resultar difícil para algunas personas que hayan experimentado angustia grave.
- Se debe tener presente que ciertas comunidades requerirán que los hombres y las mujeres trabajen por separado.
- Hay que asegurarse de que las expectativas del grupo o de los espectadores no sean demasiado altas.



- La adaptación no es necesaria, ya que se está abierto a todo tipo de opciones.
- Si se incluyen personas con discapacidades, el grupo podría necesitar cierto apoyo a la hora de trabajar de forma creativa y segura.



Temas sugeridos para el debate:

- Confianza
- Trabajo en equipo
- Autoconciencia

## JUEGOS DE MOVIMIENTO EN GRUPO O JUEGOS COOPERATIVOS

18

### Circuito de baile



Todas las edades  
Número de participantes abierto



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Música (grabadora, CD, radio, etc.), canciones, instrumentos



El grupo forma un círculo de pie. Comienza la música/el sonido de los tambores/la canción y la gente empieza a moverse siguiendo el ritmo. Cuando una persona se sienta segura, se coloca dentro del círculo para mostrar un determinado movimiento. Todos los integrantes del círculo imitan el movimiento. A continuación, otra persona entra en el círculo. A continuación, se pueden unir los diferentes movimientos realizados para elaborar una coreografía en grupo.



- Todo el mundo debería bailar (o al menos moverse) al ritmo de la música, aunque no todos tienen que realizar su propio movimiento en el medio del círculo.
- No está bien reírse del estilo de bailar de nadie, a menos que el movimiento tenga el propósito de hacer gracia.



- Tocar a otra persona mientras se baila (p. ej., agarrarse de la mano) o el contacto corporal puede hacer que algunos participantes se sientan incómodos.
- Se debe tener presente que ciertas comunidades requerirán que los hombres y las mujeres bailen por separado.
- El estilo de baile ha de ser culturalmente apropiado.



- La adaptación no es directamente necesaria, ya que los participantes escogen los movimientos y prácticamente cualquier estilo puede ser imitado por el grupo. También se puede incluir a bailarines en silla de ruedas.



- Temas sugeridos para el debate:
- Conciencia corporal
  - Autoconciencia
  - Trabajo en equipo

## JUEGOS DE MOVIMIENTO EN GRUPO O JUEGOS COOPERATIVOS

19

### Tan rígido como una tabla



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Área de juego (cualquier terreno/espacio seguro lo más plano y limpio posible).



Los participantes forman un círculo de pie. Uno entra en el medio del círculo y los otros se colocan muy juntos, hombro con hombro, sin dejar espacio entre ellos. El jugador del medio tiene que dejarse caer en cualquier dirección, pero tan rígido como una tabla. Los jugadores que forman el círculo tienen que evitar que caiga al suelo, ¡pero no pueden mover los pies! Solo se pueden inclinar hacia delante y hacia los lados o usar las manos conjuntamente para impedir que se caiga. El jugador del medio tiene que confiar por completo en los demás. Repetir el mismo proceso con todos los miembros del grupo.



- No se permiten las bromas, por ejemplo, asustar a la persona del medio simulando no atraparla.
- Se requiere concentración.
- Se debe tener presente que ciertas comunidades requerirán que los hombres y las mujeres jueguen por separado.



- Este juego solo se puede practicar con participantes que se conozcan entre ellos bien y confíen unos en otros.
- Si el grupo es demasiado grande, se pueden formar dos o más círculos.
- Se debe tener presente que el contacto corporal podría resultar difícil para algunas personas que hayan experimentado angustia grave.



- Los participantes que estén en el medio pueden cerrar los ojos, si confían por completo en las personas que forman el círculo.



Temas sugeridos para el debate:

- Fiabilidad
- Confianza
- Responsabilidad

## JUEGOS DE MOVIMIENTO EN GRUPO O JUEGOS COOPERATIVOS

20

### Pillar en masa



Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
Grupo grande (15 o más participantes)



Cualquier terreno/espacio seguro (lo más plano y limpio posible).  
Marcadores de zonas, como conos, discos, piedras, palos, botellas, etc.



Se trata de un juego sencillo de pilla-pilla. Los participantes se mueven por un área marcada y tratan de evitar al perseguidor. Las personas pilladas se agarran de las manos con el perseguidor para formar una "masa" cada vez mayor. Cuanta más gente se pille, mayor será la masa.



- Desarrollar tácticas (de grupo).



- Se ha de encontrar el lugar idóneo para las capacidades de cada persona.
- Es una buena idea limitar la zona de juego para que la masa no tenga que correr por todos los sitios.



- Caminar en lugar de correr.
- Solo puede hablar una persona de la "masa".
- Solo puede abrir los ojos una persona de la "masa".



- Temas sugeridos para el debate:
- Cooperación
  - Liderazgo

## JUEGOS DE MOVIMIENTO EN GRUPO O JUEGOS COOPERATIVOS

21

### Nudo humano



Unos 10 participantes  
Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)



Área de juego (cualquier terreno/espacio seguro lo más plano y limpio posible).



Los participantes forman un círculo de pie con los ojos cerrados. Ponen las manos en el centro y agarran las manos de dos personas que no sean las que estén inmediatamente a su lado. El grupo colabora para intentar deshacer el nudo que se ha hecho sin que los participantes se suelten las manos.



- No hay que soltar la mano que se agarró al principio.
- Las manos tienen que estar agarradas unas a otras, pero tienen que moverse ligeramente entre ellas.



- Tocar a otras personas (agarrar la mano de otros) puede resultar incómodo para algunos participantes.
- Se debe tener presente que el contacto corporal podría resultar difícil para algunas personas que hayan experimentado angustia grave.
- Se debe tener presente que ciertas comunidades requerirán que los hombres y las mujeres jueguen por separado.



- Cambiar el tamaño del grupo (cuanto más pequeño sea, más fácil resultará el juego).
- Una persona puede intentar deshacer el nudo (sin que el grupo hable).
- Todo el grupo puede deshacer el nudo sin hablar.



Temas sugeridos para el debate:

- Trabajo en equipo
- Confianza
- Planificación de grupo

## ACTIVIDAD FÍSICA SENCILLA O EJERCICIOS SIMPLES

22

### Ejercicios suaves



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)

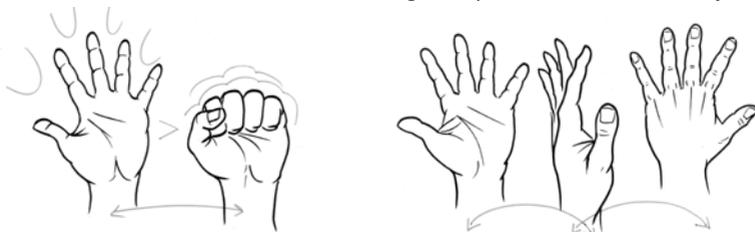


Suelo limpio y seguro.  
 Toallas o pequeñas colchonetas, si se necesitan y se dispone de ellas.  
 Sillas o almohadas (formando un círculo).

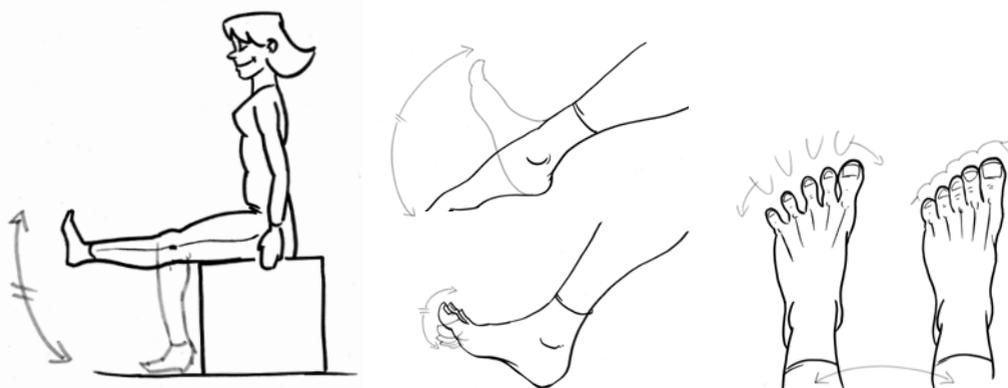


Estos ejercicios implican movimientos sencillos y suaves de las manos, piernas, dedos, dedos de los pies, etc.  
 El facilitador da las siguientes instrucciones:

**Ejercicios de manos:** Simplemente abrid y cerrad las manos lo más rápido posible. Cuando tengáis las manos abiertas, intentad estirar los dedos todo lo que podáis y, cuando las cerréis, intentad apretar fuerte los puños. Continúad hasta abrir y cerrar las manos 10 veces. Ahora que las manos se han ejercitado un poco, los músculos de las manos estarán algo tensos. A continuación, relajadlos sacudiendo ambas manos a la vez. Imaginad que las manos están mojadas y queréis secarlas.



**Ejercicios de pies y piernas:** Comenzad en una posición sentada y elevad ambos pies juntos unos centímetros por encima del suelo. Después, moved los dedos de los pies en cualquier dirección. Colocad los pies de nuevo en el suelo en cuanto os sintáis incómodos por mantenerlos elevados. Otro ejercicio para las piernas: sentados, elevad ambas piernas lo máximo posible formando una V. Juntad lentamente las piernas y bajadlas. Este proceso se repite 5 o 6 veces.



- Respirar siempre profundamente al realizar los movimientos.
- Repetir los ejercicios, aunque no demasiadas veces.
- Al concluir, realizar estiramientos y sacudidas suaves para relajarse.



- Cada participante puede parar cuando lo desee.
- Tener cuidado de no estirar en exceso. No debería producirse dolor ni sensaciones incómodas.



- Realizar todos los ejercicios sentados, de pie o con los ojos cerrados.



Temas sugeridos para el debate:

- Tranquilidad
- Conciencia corporal

## ACTIVIDAD FÍSICA SENCILLA O EJERCICIOS SIMPLES

23

## Ejercicios de sillas



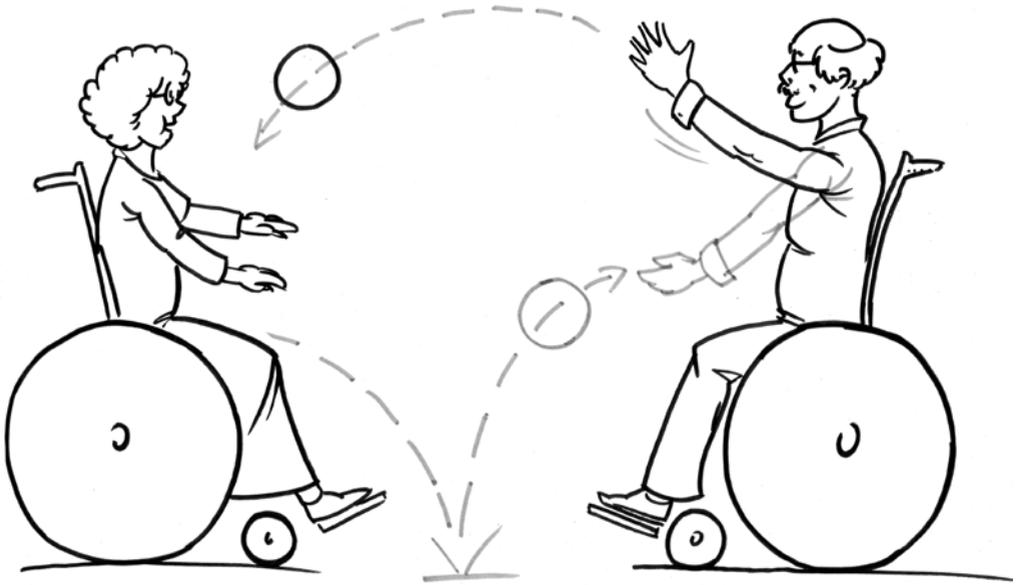
Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.  
 Sillas o almohadas (formando un círculo).



Los ejercicios de sillas se pueden realizar sentados en una silla normal con respaldo recto. Son especialmente adecuados para las personas a las que les resulta difícil mover el cuerpo. Se pueden realizar numerosos ejercicios sentados, como estirar los músculos, lanzar una pelota de diversas formas, gimnasia rítmica o movimientos de boxeo.



- Se ha de adaptar la intensidad según el grupo.



- Estos ejercicios son adecuados para todo el mundo, pero aquellos que tengan dificultades para estar de pie se beneficiarán especialmente.



- Sentados en cajas/cajones.
- Sentados en pelotas grandes rellenas de aire.
- Sentados en el suelo (sobre una toalla o colchoneta).



Temas sugeridos para el debate:

- Apoyo mutuo
- Conciencia corporal
- Contacto corporal

## ACTIVIDAD FÍSICA SENCILLA O EJERCICIOS SIMPLES

24

### Ejercicios de movilidad



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.



Cada persona del grupo se sienta en una silla o caja.

El facilitador da las siguientes instrucciones:

Mantened los pies ligeramente por encima del suelo y estirad las piernas al frente. Primero, apuntad con los dedos del pie hacia delante. Mantened esta posición durante unos segundos. A continuación, volved a poner los pies en la posición inicial sin tocar el suelo. Ahora apuntad con los dedos del pie hacia arriba. Mantened esta posición durante unos segundos. Ahora colocad los pies de nuevo en el suelo para relajarlos.

Este es un buen ejercicio para estirar las piernas. Juntar las rodillas y apretarlas ayudará a estirar los músculos de la parte superior de las piernas.

O bien:

Colocad las manos palma contra palma. Id elevando poco a poco los codos, apretando una mano contra la otra lo más fuerte posible. Mantened esta posición durante unos 10 segundos. Sentid la tensión en los músculos de los brazos, hombros y pecho.

Este tipo de ejercicio es útil para estirar toda la parte superior del cuerpo.



- Para mejorar el tono muscular, es importante mantener las posiciones durante unos segundos.



- No debería producirse dolor ni sensaciones incómodas al realizar los ejercicios.



- Sentados en una silla o pelota grande.
- Tumbados en el suelo (sobre una toalla o colchoneta).



Temas sugeridos para el debate:

- Relajación
- Conciencia corporal
- Calma

## ACTIVIDAD FÍSICA SENCILLA O EJERCICIOS SIMPLES

25

## Ejercicios de espalda



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.  
 Sillas o almohadas.



Estos ejercicios implican principalmente la cabeza y el cuello. Todos los movimientos han de hacerse de manera muy lenta y suave.

Los participantes se sientan derechos en la silla e inclinan lentamente la cabeza hacia delante para que la barbilla toque el pecho. Se mantiene la cabeza en esa posición durante unos segundos y, después, se vuelve a la posición inicial. De forma similar, los participantes pueden tratar de inclinar la cabeza hacia atrás y mantenerla en esa posición durante unos segundos. De nuevo, la cabeza vuelve poco a poco a su posición inicial. Estos movimientos ayudan a aumentar la flexibilidad del cuello hasta la columna.



- La columna vertebral es una zona muy delicada del cuerpo. Por ello, los participantes han de tener mucho cuidado al realizar cualquier ejercicio de espalda.



- No debería producirse dolor ni sensaciones incómodas.



- También se puede girar la cabeza hacia la derecha y la izquierda.
- Se pueden mover los hombros hacia arriba y, transcurridos unos segundos, soltarlos y bajarlos de nuevo.



Temas sugeridos para el debate:

- Conciencia corporal
- Calma

## RELAJACIÓN

26

## Yoga



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.  
 Sillas o almohadas.  
 Toallas, colchonetas, etc.



El yoga ayuda a la gente a ser más equilibrada y relajada en cuerpo, mente y espíritu. Puede ser uno de los antídotos más efectivos para el estrés y las tensiones de la vida diaria. Es adecuado para cualquier edad, capacidad, movilidad, sexo, estado de salud (tanto física como mental) y nivel de forma física.

- Posición del niño (Balasana): la posición del niño es una postura de descanso en el yoga, que sirve para calmar la mente y el cuerpo, al tiempo que se estira suavemente la espalda.
- Postura del muerto (Savasana): a menudo se usa para finalizar una sesión de yoga y es una forma ideal de relajar cuerpo y mente. Los participantes deben tumbarse sobre su espalda con los brazos pegados al cuerpo y las palmas mirando hacia arriba, y respirar profundamente.



- Es importante mantener el silencio y cierto grado de intimidad.



- Hay que tener presente que no todos los ejercicios de relajación resultan siempre adecuados para personas traumatizadas.
- No deberá presionarse a nadie para que realice los ejercicios si no se siente cómodo.



- Yoga sobre silla: esta forma de yoga es una adaptación para personas con movilidad reducida o lesiones, para rehabilitación y para grupos de edad avanzada. El yoga sobre silla modifica las posturas del yoga tradicional para que se puedan realizar mientras se está sentado. Dichas modificaciones hacen que el yoga sea accesible para todos.



Temas sugeridos para el debate:

- Relajación profunda
- Confianza en uno mismo
- Equilibrio interior entre cuerpo y mente

## RELAJACIÓN

27

## Relajación muscular progresiva



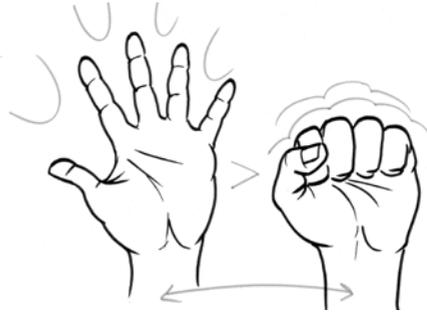
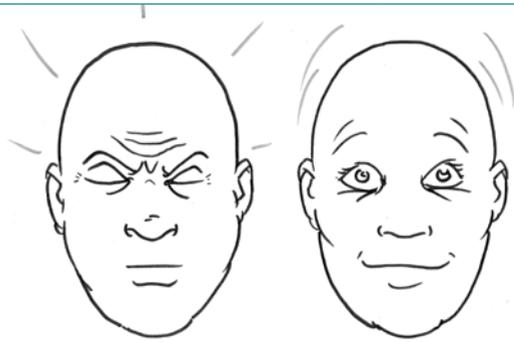
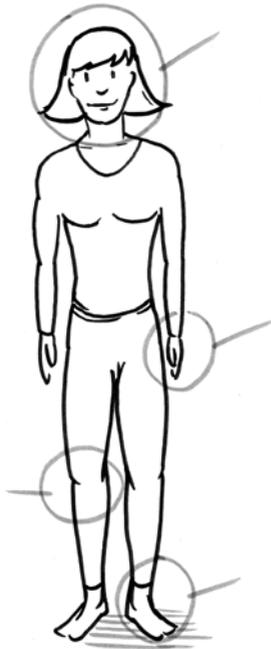
Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.  
 Sillas, si se necesitan.



La relajación muscular progresiva es una técnica que se centra en un cambio entre tensar y relajar los músculos para mejorar la conciencia y el control sobre el cuerpo. Los participantes deben ponerse de pie de forma cómoda y respirar profundamente antes de comenzar el ejercicio. Los músculos se relajan, primero tensándolos durante unos segundos para, después, liberar esa tensión. Los participantes deben tensar y relajar los grupos musculares uno por uno, comenzando por los músculos faciales, luego los del hombro, el brazo, la mano, el estómago, la espalda, la pierna y, por último, los del pie.



- Es importante mantener el silencio y cierto grado de intimidad.
- El facilitador guía los ejercicios con una voz suave y tranquila.



- La relajación muscular progresiva es una herramienta eficaz para aliviar el estrés.
- Hay que tener presente que no todos los ejercicios de relajación resultan siempre adecuados para personas traumatizadas. No deberá presionarse a nadie para que realice los ejercicios si no se siente cómodo.
- Los signos de malestar incluyen: tener dificultades para conseguir el control, llorar constantemente, temblar o experimentar dificultades a la hora de gestionar el estrés, sobre todo inmediatamente después de un desastre.



- Este ejercicio también se puede realizar sentados o tumbados en el suelo.



Temas sugeridos para el debate:

- Concentración profunda
- Conciencia corporal
- Relajación
- Calma
- Equilibrio interior

## RELAJACIÓN

28

## Ejercicio de respiración



Grupo pequeño (de 2 a 6 participantes)  
 Grupo mediano (de 7 a 14 participantes)  
 Grupo grande (15 o más participantes)



Suelo limpio y seguro.  
 Sillas.



La clave para una respiración profunda consiste en respirar desde el abdomen, de manera que se lleve el máximo de aire fresco posible hasta los pulmones. Se inspira más oxígeno cuando se respira profundamente desde el abdomen que cuando se respira de forma poco profunda desde la parte superior del pecho. Cuanto más oxígeno obtiene una persona, menos tensa, falta de aliento y ansiosa se siente.

Los participantes deben sentarse cómodamente con la espalda recta, y poner una mano sobre el pecho y la otra en el estómago. Pida a los participantes que inspiren por la nariz. Al respirar por la nariz, la mano situada en el estómago debería elevarse, mientras que la que descansa sobre el pecho debería moverse muy poco. Ahora pídeles que espiren el aire por la boca. Los participantes deberán expulsar el máximo de aire posible y, al mismo tiempo, ejercer presión sobre los músculos del estómago. En esta ocasión, la mano situada en el estómago debería moverse hacia dentro, mientras que la que descansa sobre el pecho se mueve muy poco. Repita este ejercicio con los participantes contando lentamente en cada exhalación.



- Es importante mantener el silencio y cierto grado de intimidad.



- Hay que tener presente que no todos los ejercicios de relajación resultan siempre adecuados para personas traumatizadas. No deberá presionarse a nadie para que realice los ejercicios si no se siente cómodo.
- Los signos de malestar incluyen: tener dificultades para conseguir el control, llorar constantemente, temblar o experimentar dificultades a la hora de gestionar el estrés, sobre todo inmediatamente después de un desastre.
- Si el facilitador nota alguno de estos signos, se deberá parar o cambiar la actividad. Sentarse ayuda a recobrar el control.
- El facilitador guía los ejercicios con una voz suave y tranquila.



- Este ejercicio también se puede realizar sentados o tumbados en el suelo.



Temas sugeridos para el debate:

- La capacidad para concentrarse
- Relajación
- Conciencia corporal
- Concentración
- Confianza en uno mismo



# Cómo ser un buen facilitador



**F**acilitar el deporte y la actividad física en un contexto psicosocial exige diversas habilidades por parte del facilitador. El facilitador tiene que estar formado en el establecimiento de las intervenciones, pero también en la creación de un entorno seguro en el que los participantes se sientan aceptados, escuchados y comprendidos.

La capacidad de los facilitadores para generar una atmósfera de confianza, presentar información, debatir cuestiones de una manera imparcial y apoyar el establecimiento de relaciones es fundamental y ayudará a estimular el empoderamiento, la autoeficiencia y la conectividad.

### El facilitador como medio para posibilitar

La función del facilitador es la de posibilitar: ayudar a los participantes a expresarse, a explorar y a aprender. Relacionar temas con las propias vidas de los participantes resulta esencial. Esto transforma el proceso de aprendizaje, que deja de ser la mera adquisición de conocimientos teóricos para convertirse en la comprensión de las nuevas habilidades y en su integración en la vida cotidiana. Esto exige el máximo de las habilidades interpersonales del facilitador. Los facilitadores deben ser afectuosos y comprensivos, respetuosos con las opiniones y capaces de servir de apoyo y guía a los participantes, teniendo cuidado de no dominar las actividades.

## Apoyar a los participantes

El facilitador debe “predicar con el ejemplo”. Debe demostrar una buena capacidad para escuchar a fin de tranquilizar a los participantes y de activar el apoyo emocional dentro del grupo. Esto resulta especialmente importante al tratar temas delicados, como suele ocurrir en los programas psicosociales.

Por lo general, los participantes se enfrentarán a varios retos que han de tenerse en cuenta por parte del facilitador. Puede que sean supervivientes de desastres o conflictos, que vivan en situaciones adversas y pasen por momentos de aflicción, estrés y crisis. Es posible que algunos hayan sobrevivido pero que su estado de salud sea delicado o tengan que vivir con una discapacidad que les pueda hacer la vida aún más complicada.

Además, puede que algunos participantes adultos hayan pasado por experiencias difíciles en su infancia con respecto al deporte. Es probable que no hayan aprendido las destrezas necesarias. Puede que hayan sido tímidos, que hayan experimentado dificultades físicas o tengan sentimientos negativos respecto a su cuerpo o aspecto. Tales experiencias podrían haberse visto acrecentadas por la discriminación y el acoso por parte de otros niños y, en ocasiones, también por parte de sus maestros. Todos estos factores en conjunto hacen que sea sumamente importante ofrecer un entorno de afecto y apoyo para los participantes. Esto les permitirá sentirse acogidos y protegidos y les ofrecerá tanto oportunidades para el desarrollo personal como experiencias divertidas.

Si hay dos o más facilitadores trabajando en equipo, deberán decidir por adelantado las funciones que asumirá cada uno en las sesiones. A veces, conviene que un facilitador sea la persona que dirige una actividad concreta, por ejemplo, o que alguien con experiencia sea quien apoye a los participantes con necesidades especiales.

## Crear un entorno de aprendizaje participativo

El deporte y la actividad física deben estar orientados a la persona que aprende, así como desarrollarse basándose en las experiencias personales de los participantes e incluirlas. Los participantes se involucrarán de diversas formas. Reflexionarán sobre las cuestiones presentadas, comentarán los temas con otros participantes y participarán en las actividades. Esto les sirve para aplicar lo que hayan aprendido a sus vidas diarias.

Establecer objetivos individuales logra involucrar a los participantes y mejora el aprendizaje. Los objetivos de aprendizaje son mucho más útiles cuando son claros e inequívocos. Por ejemplo, “quiero aprender a relajarme físicamente y a hablar con calma incluso cuando estoy enfadado”.

Formule estas preguntas u otras similares a los participantes antes de iniciar el programa o al comienzo de la primera sesión:

- ¿Cuáles considero que son mis principales retos al practicar el deporte y la actividad física?
- ¿Qué me gustaría aprender para superar tales retos?
- ¿Dónde me gustaría verme después de estas sesiones?
- ¿Cómo contribuiré al entorno de aprendizaje?
- ¿Qué haré para hacer un buen uso de las destrezas que haya aprendido?

Al final del programa, los participantes pueden usar estos objetivos para su autoevaluación.

### Participantes

La información acerca de los participantes individuales, sus destrezas y conocimientos, así como sus necesidades y expectativas ayudan a conformar la planificación del programa. Sin embargo, los directores de programas suelen planificar las sesiones antes de identificar a los participantes individuales. Recae entonces en los facilitadores la responsabilidad de garantizar que las sesiones planificadas se implementen de una forma personalizada que se adapte a los participantes.



Daniela Ogilastri, PS Centre

Complemente los conocimientos generales acerca del grupo meta obtenidos a partir de la fase de planificación del proyecto (véase abajo) con conocimientos sobre los individuos que vayan a participar realmente. Por ejemplo, el grupo meta puede estar compuesto por personas que estén pasando por un proceso de duelo, pero las necesidades en un proceso de duelo de un niño difieren de las de su madre, aunque se encuentren en la misma situación. De la misma forma, un amputado que haya perdido una pierna requiere actividades físicas diferentes de aquel que haya perdido una mano.

También habrá que tener presente el tamaño del grupo. Desde un punto de vista psicosocial, los grupos no deberían ser demasiado grandes, ya que esto dificulta que todo el mundo sea escuchado o que se sienta emocionalmente seguro. Lo ideal son grupos de 10-25 participantes. El tamaño del grupo debe encajar también con la actividad y viceversa. El exceso o falta de jugadores hace que sea más difícil jugar de forma satisfactoria.

### Reglas básicas

Las reglas básicas establecen lo que es aceptable y cómo comportarse durante las sesiones. Ayudan a generar confianza y sensaciones de conectividad. Estas reglas se aplican en todo momento a todos los participantes, a los facilitadores y a otras personas que puedan participar en la sesión. Las reglas básicas deben definirse de manera conjunta con los participantes, por lo que es importante dedicar tiempo al principio para facilitar este proceso.

### Un ejemplo de reglas básicas

En este grupo estamos de acuerdo en:

- aprender a confiar unos en otros, manteniendo dentro del grupo las historias que compartimos para preservar su confidencialidad
- respetarnos mutuamente
- ser puntuales
- prestar atención unos a otros, apagando nuestros teléfonos móviles durante la sesión
- dejarnos hablar sin interrumpir
- gritar únicamente cuando sea parte del juego
- protegernos mutuamente

## El clima social y motivador

Un clima social y motivador positivo en un grupo es importante para el éxito de la intervención. Si el clima social es negativo o inadecuado, las actividades podrían perder su beneficio potencial o incluso resultar contraproducentes. Un facilitador agresivo puede arruinar un juego que, de otro modo, sería agradable, o algunos participantes podrían sentirse excluidos si un juego fuese demasiado competitivo. Y lo mismo ocurre al revés. Las actividades que a simple vista parecen muy sencillas o poco estimulantes pueden volverse apasionantes y divertidas en manos de facilitadores competentes y motivadores.

Todo el mundo se beneficia cuando participantes y facilitadores colaboran para lograr los objetivos de aprendizaje individuales de cada participante. Un enfoque orientado a la tarea resulta útil a la hora de crear un clima motivador positivo. Se basa en la apreciación mutua del esfuerzo, el disfrute y la sensación de progreso. Incluye una cultura de observaciones constructivas y frecuentes elogios, incluso por los logros más pequeños. El respeto y la aceptación mutuos entre los participantes, así como un espíritu de apoyo y de ayuda entre integrantes del grupo son elementos importantes. Por el contrario, promover una mentalidad en la que “ganar lo es todo” y centrarse únicamente en motivaciones externas como la competitividad, el favoritismo y el logro individual, genera un clima orientado al rendimiento, que se asocia con frecuencia a resultados negativos.



Thomas Bertelsen

Una intervención psicosocial bien meditada en la que se emplee el deporte y la actividad física ha de integrar varios elementos importantes:

- conocimientos acerca de las necesidades de los participantes, y cómo se pueden satisfacer
- consideraciones sobre el deporte y la actividad física más adecuados para satisfacer dichas necesidades (use las seis categorías mencionadas anteriormente como punto de partida)
- crear y mantener buenas relaciones entre los participantes, para garantizar un clima social y motivador positivo.



### Principios rectores para promover un clima social y motivador positivo

El deporte y la actividad física positivos se esmeran por alcanzar altos niveles éticos y de comportamiento. En la práctica, puede que resulten difíciles de lograr, pero es importante aspirar a determinados objetivos teniendo una dirección y actitud comunes:

- Que todos disfruten.
- Que la actividad o juego tenga un objetivo motivador.
- Que todos se necesiten mutuamente para lograr el objetivo.
- Que todos sean aceptados y valorados por sus capacidades.
- Que no existan juicios ni críticas.
- Que todos participen de forma activa.
- Que todos se sientan satisfechos.
- Que nadie sea excluido o eliminado del juego.
- Que no se haga destacar a nadie del resto.
- Que todos sean responsables de sí mismos y del grupo.

Es una buena idea repasar estos principios con los participantes (y, en algunos casos, con otras partes interesadas) para comentar lo que significan en la práctica.

El éxito de una intervención no depende simplemente de la selección del deporte y la actividad física pertinentes, lo que se ajusta a las necesidades e intereses del grupo o grupos meta. Es imposible que las actividades tengan éxito sin establecer un clima social y motivador positivo. Un ambiente atractivo y positivo, no solo sirve para atraer a la gente e invitarla a participar, sino que también fomenta sensaciones de seguridad y conectividad entre los participantes. Esto, a su vez, genera un espacio seguro para que los participantes desarrollen, practiquen y hagan uso de sus habilidades, así como para que se den cuenta de cómo pueden utilizar dichas habilidades en otras facetas de su vida.

## Comunicación empática

Cuando surgen cuestiones complicadas y emociones como la aflicción, la furia y la frustración, es importante responder de una forma comprensiva. Tómese tiempo para escuchar, pero no indague ni presione a la persona para que comparta más que aquello con lo que se sienta cómoda. Cuando resulte pertinente, haga un seguimiento con el participante una vez finalizada la sesión. Compruebe si es necesario llevar a cabo alguna otra acción, o si se debería derivar al participante para que obtenga más asistencia o ayuda profesional.

Conseguir que el grupo facilite el apoyo emocional constituye una manera eficaz de reducir la sensación de soledad y aislamiento y ofrece un vínculo para los miembros del grupo. El apoyo emocional se logra cuando los miembros de un grupo son capaces de reconocer y compartir experiencias y sentimientos comunes. Cuando un participante comparte una dificultad o habla sobre síntomas, es útil preguntar al grupo: “¿Reconoce alguien este problema?” “¿Conoce alguien una forma práctica de tratar estos síntomas?”

El fin último de las actividades consiste en empoderar a los participantes para que aprendan de las sesiones y puedan gestionar así las dificultades y el estrés futuros de una forma constructiva. La autoayuda y la autoeficiencia se desarrollan de diversas formas. Se producen como consecuencia del aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos, y de su práctica. También son el resultado de observar cómo otros se enfrentan a las dificultades con maneras novedosas.

### Escuchar activamente

Escuchar activamente significa prestar la máxima atención al interlocutor. Esto implica no solo escuchar lo que se está diciendo, sino también “leer entre líneas” y percatarse de los movimientos, el lenguaje corporal, el tono de voz y las expresiones faciales. Escuchar activamente en situaciones de apoyo requiere de la capacidad de concentrarse en el interlocutor y dejarle espacio para que hable sin expresar nuestros propios pensamientos, emociones y preguntas mientras habla. La escucha activa sirve para hacer sentir al interlocutor que se le está tomando en serio, se le respeta y se le trata como a un individuo al que se valora.

## Psico-educación

### Psico-educación sencilla relacionada con el deporte y la actividad física

En un contexto de deporte y actividad física, la psico-educación sencilla podría centrarse en informar a la gente sobre los beneficios de la actividad física en el bienestar. Un aspecto podría ser explicar que las reacciones físicas como los dolores de cabeza y de estómago, la tensión muscular y los problemas de sueño son comunes durante situaciones estresantes y después de ellas, y que estos síntomas se pueden reducir mediante el deporte y la actividad física.

La psico-educación constituye una buena herramienta para apoyar a los participantes y permitirles comprender y afrontar sus dificultades. En su forma más sencilla, la psico-educación consiste en compartir información y conocimientos acerca de las reacciones psicológicas comunes de una forma que resulte comprensible para los participantes. La psico-educación ofrece información acerca de las reacciones comunes ante una situación difícil a las personas que están experimentando angustia. También constituye una forma de aprendizaje de estrategias prácticas para enfrentarse a las adversidades. Por ejemplo: “Comprendo que te sientas muy triste y frustrado. Es una reacción normal en una persona que haya experimentado algo tan impactante como lo que has vivido tú. Con el tiempo verás que tu ánimo va mejorando poco a poco. Si dedicas algo de tiempo a hacer ejercicio, dormir y pasar un rato con tus amigos, tardarás menos en sentirte mejor”.

Al compartir información y ayudar a los participantes a darse cuenta de que tienen recursos para afrontar satisfactoriamente las dificultades, las intervenciones psicosociales pueden ayudar a los participantes a aumentar su esperanza en un futuro mejor. Una buena manera de presentar la psico-educación es invitando a los participantes a que compartan sus pensamientos y dificultades y debatan las estrategias de afrontamiento útiles con el grupo.

## Prevenir y resolver conflictos entre participantes

Cada cierto tiempo, es necesario tratar situaciones no planificadas durante una sesión, como pequeños conflictos entre participantes. Es muy importante que los facilitadores ayuden a los participantes a resolver el conflicto antes de que se convierta en una verdadera disputa.

Un buen punto de partida puede ser recordar a los participantes que han aceptado las reglas básicas y pedirles que las repasen de nuevo. Si los participantes se sienten seguros y cómodos al hacerlo, sus situaciones de conflicto constituirán también oportunidades para aprender lecciones valiosas de la vida. En este caso, podría resultar útil que los participantes compartieran sus ideas sobre en qué consiste el conflicto y el motivo por el que se produjo. Si es posible, invíteles a aportar sugerencias sobre cómo resolverlo y evitar que ocurra de nuevo. En términos más generales, pida a los participantes implicados en el conflicto que reflexionen sobre cómo comprender los puntos de vista de otras personas.



Marianne Meier, Swiss Academy for Development

En ocasiones, los conflictos son consecuencia de una característica específica de un juego que los participantes estén jugando. En este caso, identificar la característica y probar formas alternativas de jugar puede resultar una forma constructiva de resolver un conflicto.

En otros casos, puede ser mejor hablar sobre el conflicto en términos más generales. Un ejemplo consiste en comentar el modo en que el deporte tiene el poder tanto de dividir como de unir a las personas. Por un lado, el deporte puede ser una fuente de competitividad, agresión y conflicto. Por otro, puede unir a diferentes tipos de personas para aprender acerca de sus diferencias y similitudes, así como para aprender a respetar y escuchar a los demás.

## Herramientas para promover el aprendizaje

Los facilitadores pueden usar una amplia variedad de herramientas para fomentar el aprendizaje y el apoyo emocional. Estas incluyen la reflexión, el debate en grupo, los testimonios, los modelos de referencia y los deberes. Se deben elegir las herramientas más adecuadas para cada sesión dependiendo de las actividades planificadas y los objetivos de aprendizaje que se hayan fijado.

## Herramientas para promover el aprendizaje a partir del deporte y la actividad física y cómo usarlas

La herramienta	Cómo usarla	Ejemplo
Durante la <b>reflexión</b> , se les pide a los participantes que reflexionen sobre lo que opinan o sienten acerca de un tema concreto. Esto se puede hacer de forma individual o en parejas.	Pida a los participantes que se sienten tranquilamente y reflexionen sobre el tema elegido. Si trabajan en parejas, pida a los participantes que hablen en voz baja para no molestar a otros miembros del grupo.	Después de un juego, los participantes reflexionan por parejas sobre qué papeles desempeñaron durante el juego. Pueden ser “defendí la portería” o “hice que mi equipo se sintiera bien aplaudiendo cuando marcamos un gol”. A continuación, reflexionan individualmente sobre si desempeñan papeles similares en otras facetas de su vida y cómo lo hacen.
En <b>los debates en grupo</b> se pide a los participantes que comenten determinados temas o respondan a ciertas temáticas en asamblea, en grupos más pequeños o en parejas.	Divida a los participantes en grupos y pídales que debatan un tema durante un tiempo determinado. Aporte preguntas para debatir. Pida a los grupos pequeños que nombren a un portavoz del grupo. Esta persona puede presentar después la información a la asamblea (grupo grande). El facilitador preside la asamblea, asegurándose de que todos tenga posibilidad de hablar.	Después de un ejercicio de relajación, los participantes forman grupos para comentar sobre cómo se sintieron antes y después del ejercicio. A continuación, debaten sobre lo que resultó positivo del ejercicio y el modo, el momento y la posibilidad de utilizar el ejercicio en otra ocasión.
<b>Los modelos de referencia o testimonios</b> son historias personales que reflejan situaciones de la vida real. Los modelos de referencia positivos pueden servir de inspiración a los participantes para superar dificultades de una forma positiva. Los testimonios suelen referirse a un suceso concreto, mientras que los modelos de referencia representan una forma de vida, un modo de gestionar las dificultades o de resolver adversidades.	1. Modelos de referencia Reúname con la persona que represente un modelo de referencia positivo antes de la sesión. Conozca su historia y acuerde un plan para la sesión. Esto sirve para que la sesión sea segura para todos. A menudo, los modelos de referencia cuentan primero su historia y, después, contestan preguntas y mantienen un coloquio con el grupo. 2. Testimonios Los testimonios se pueden realizar en persona, o bien con una grabación de vídeo o de audio, o mediante una descripción escrita. Si se hacen en persona, se puede incluir una sesión de preguntas y respuestas como parte de la actividad. Los testimonios también se pueden emplear para debates en grupo o como base para un juego de roles.	Una atleta es invitada a un programa femenino como modelo de referencia para las participantes. Habla sobre su deporte, el motivo por el que le gusta tanto y cómo reacciona la gente de su alrededor cuando la ve entrenar. A continuación, dirige una sesión de ejercicios para demostrar lo divertida que puede ser la actividad física. Luego se concede un tiempo para preguntas y respuestas. Los temas incluyen los roles establecidos con padres y compañeros, valerse por sí mismo, sentirse diferente o excluido, ser bueno en algo, amistades especiales y visiones de futuro.
Los <b>deberes</b> son las tareas que se pide hacer a los participantes entre sesión y sesión.	Los participantes hacen los deberes entre una sesión y otra. Hay que acordar la tarea y el plazo correspondiente para los deberes durante la sesión. Asegúrese de que los deberes se puedan hacer en el plazo de tiempo fijado. Los participantes pueden tener las mismas tareas o tareas individuales. Realice un seguimiento de los deberes en el momento acordado en el programa.	Los deberes pueden ser: ir a dar un paseo, realizar un ejercicio de relajación todas las noches antes de ir a dormir o reflexionar sobre un tema concreto. También podría tratarse de preparar preguntas para la siguiente sesión (p. ej., para preguntarle a un modelo de referencia durante su visita).

## Gestionar el tiempo y el contenido durante una sesión

Una buena gestión del tiempo brinda a los participantes una sensación de estructura y preparación que sirve para tranquilizarles y les aporta calma. La sesión debe empezar y concluir a la hora anunciada. Entre medias, los participantes han de tener claro cuánto tiempo se ha planificado para cada actividad.

Al planificar el ritmo de las sesiones de deporte y actividad física, conviene tener en cuenta tanto a los participantes como el tipo de actividad. Un grupo de gente joven con buena forma física disfrutará practicando un juego dinámico durante un periodo más largo que un grupo de participantes con una forma física inferior. Los periodos de atención de los niños son más cortos que los de los adolescentes y adultos y, por tanto, las actividades destinadas a ellos no deberían prolongarse demasiado.

Una sesión suele estar compuesta por numerosas actividades, por lo que es importante recordar que hay que contar con tiempo suficiente para la transición entre una actividad y la siguiente, ya que es necesario introducir y explicar el contexto de lo que se hará a continuación. Esto aporta una sensación de estructura y sirve para calmar a los participantes.

La flexibilidad es clave, dado que ciertas actividades pueden llevar más o menos tiempo de lo previsto. Es importante planificar lo inesperado pensando en cómo controlar el tiempo invertido en cada actividad. La duración de un juego se puede adaptar en el acto, aumentando o disminuyendo la cantidad de tiempo que se juega o el número de goles que haya que marcar para ganar un partido. Conviene tener en cuenta algunos juegos de menor duración que se puedan



emplear si no se dispone de mucho tiempo. También es conveniente preparar actividades extra para usar en caso de que las actividades lleven menos tiempo de lo previsto.

Hay que gestionar los debates cuidadosamente, de lo contrario podrían salirse del tema y se necesitaría más tiempo del planificado para alcanzar los objetivos previstos. Sin embargo, hay veces que los debates se salen del tema pero conducen a resultados importantes o inesperados. Si este parece ser el caso, es mejor dejar que el debate continúe. En otras ocasiones, los debates sin relación con el tema resultan irrelevantes. En estos casos, plantee una pregunta para redirigir el debate. Por ejemplo: “Muchas gracias por tu aportación. Es algo sobre lo que se puede reflexionar. A continuación pasaremos al siguiente punto de la lista.

# Cómo planificar y gestionar las intervenciones



Swiss Academy for Development

# 11

**U**n proyecto con éxito suele seguir un ciclo de programa que tiene en cuenta diferentes elementos de actividades de planificación e implementación. Una buena planificación resulta fundamental para garantizar el éxito de un proyecto. Gestionar un proyecto, desde la evaluación a la planificación, desde la implementación a la valoración y volver desde la valoración de nuevo a la planificación del proyecto es una actividad cíclica.

Esta sección establece las consideraciones específicas para la planificación del ciclo de programa de una intervención psicosocial que incluya el deporte y la actividad física. Ya existen unas buenas herramientas y directrices para la planificación básica en general, por lo que no las repetiremos aquí.

Diseñar una intervención psicosocial en la que se incluya el deporte y la actividad física y que tenga éxito implica determinar los objetivos, diseñar el despliegue del proyecto e identificar los posibles problemas. Esto incluye el **diagnóstico**, la **planificación** del proyecto, la **gestión** de los recursos humanos, el **monitoreo** y la **evaluación**, la implementación y la salida.

Mediante el diagnóstico se terminan las necesidades de un grupo o población concretos y se identifican las actividades más importantes para la intervención. Mediante la planificación se establecen los objetivos y métodos para realizar la intervención. Esto ayuda a negociar con las partes interesadas tanto internas como externas a fin de garantizar que la intervención se lleve realmente a cabo. En ocasiones tiene más sentido integrar el deporte y la actividad física en otros programas como el asilo o prestaciones especiales para personas mayores. Una planificación cuidadosa permite identificar el cambio que un programa pretende producir y cómo contribuye a alcanzar logros mayores. El monitoreo y la evaluación, tanto durante como después de la intervención, sirven para determinar si las actividades han logrado los objetivos que se pretendían. El monitoreo y la evaluación permite documentar los procesos y resultados que posteriormente se comunican a las partes interesadas, donantes y otras fuentes de apoyo con el fin de obtener sostenibilidad a largo plazo. Identificar el cambio y la contribución pretendidos logra que se comprenda mejor qué recursos son necesarios para el proyecto, en qué momento son necesarios y cómo organizarlos.

### Herramientas y guías útiles para la planificación

Entre las guías útiles para aprender por qué planificar y cómo hacerlo se incluyen:

- Intervenciones Psicosociales. Un manual. Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.
- El deporte y la actividad física en intervenciones post-desastres, segunda edición. Un manual elaborado en colaboración con el seminario internacional del ICSSPE, ICSSPE, 2008.
- [http://www.sportanddev.org/en/toolkit/project\\_management/](http://www.sportanddev.org/en/toolkit/project_management/)
- Plan y monitoreo de la gestión basada en resultados de proyectos y programas, Agencia Suiza para el Desarrollo y la Cooperación (COSUDE), 2011.
- Guía Interinstitucional de evaluación de programas psicosociales en crisis humanitarias. Nueva York: Fondo para la Infancia de las Naciones Unidas, 2011.



Cómo identificar a las principales partes interesadas:

- ¿Qué agencias, organizaciones, grupos e individuos influirán en el proyecto y se verán influidos por este de forma directa o indirecta?
- ¿Quién tiene considerable interés en el éxito o fracaso de un proyecto?

El diagrama que se presenta en la siguiente página muestra el ciclo de programa que se emplea en esta sección para ilustrar el proceso que analiza la gestión de una intervención. El ciclo consiste de los procesos de diagnóstico, gestión de recursos humanos, implementación, monitoreo y evaluación. Estos cuatro elementos se superponen y nutren mutuamente.

El diagnóstico y la salida no forman parte del ciclo, dado que solo se producen una vez. No obstante, siguen siendo partes importantes de todo el proceso. El diagrama muestra claramente que la supervisión de un proceso debe de llevarse a cabo de forma paralela al resto de los pasos ejecutados.

Observando el ciclo, podrás mantener un aprendizaje constante dentro del programa. El monitoreo y la evaluación pueden conducir a nuevas perspectivas que, más tarde, conlleven nuevas planificaciones y un mayor fortalecimiento de las capacidades que, a su vez, puedan producir nuevas perspectivas, etc.



## Enfoque participativo

Las intervenciones psicosociales pueden afectar a comunidades completas, y por ello es tan importante involucrar a las distintas partes interesadas desde el principio. Cada fase del proyecto debe llevarse a cabo usando un enfoque participativo. Lo ideal es que las intervenciones se lleven a cabo junto con los individuos o una comunidad, más que para ellos. Esto permite desarrollar un sentido de propiedad ligado al proyecto, lo que aumenta la posibilidad de una repercusión a largo plazo. Los propios miembros de la comunidad son expertos en sus necesidades y recursos. Puede que también ofrezcan soluciones adecuadas a los problemas de la población afectada. Una auténtica participación de la comunidad supone que esta posea el programa y sus actividades, y que los profesionales o voluntarios de fuera de la comunidad adopten el papel de facilitadores.

Resulta beneficioso incluir a las partes interesadas en todo el proceso de planificación, implementación y evaluación. Hay que tener especialmente en cuenta a los beneficiarios directos. Puede que sean menos expresivos y más vulnerables que otros miembros del proyecto y pueden necesitar tiempo o apoyo para ser capaces de expresar sus opiniones. Habrá que hacer uso del conocimiento adquirido en la fase de evaluación para identificar a quién incluir y para qué fin. Consulte con los líderes de la comunidad u otras partes interesadas cualificadas. Comente las actividades e implementación con los facilitadores y voluntarios, por ejemplo.

Pregunte a las partes interesadas cuáles son sus necesidades. Son los que tienen un mayor conocimiento acerca de sus necesidades, así como un deseo de cambio. Algunos planificadores dan por hecho que conocen las necesidades de las partes interesadas. Esto puede conducir, en última instancia, a proyectos fallidos debido a que no se produzcan cambios o que estos sean inadecuados. .

Algunas preguntas acerca de las necesidades y el deseo de cambio son sencillas, pero aportan información importante. Incluyen:

- ¿Qué necesitas?
- ¿Cuáles son tus prioridades y por qué?
- ¿Qué necesita tu comunidad? ¿Cuáles son sus prioridades y por qué?
- ¿Cómo se podría mejorar tu vida diaria?
- ¿Qué deseas que ocurra en el futuro? ¿Tanto para ti como para tu entorno?
- ¿Cuáles son los obstáculos para conseguir una mejor vida diaria? ¿Cómo podrían superarse?

Si se consulta pronto a las partes interesadas y se tiene en cuenta su opinión durante la evaluación, planificación, implementación y valoración del proyecto, este tiene muchas más probabilidades de ser un éxito, ya que estará respaldado por una amplia variedad de personas comprometidas con los objetivos globales.



## Diagnóstico

La principal finalidad de un diagnóstico consiste en recopilar la información necesaria para planificar un buen proyecto. Esta sección establece los elementos más importantes del diagnóstico y lo que suponen en una intervención psicosocial que incluya el contexto del deporte y la actividad física.

Se debe identificar y consultar a un amplio abanico de partes interesadas con el fin de comprender las necesidades y recursos del grupo o grupos meta. Por ejemplo, los debates de grupos de reflexión antes de la planificación del programa servirán para que la planificación sea más realista y relevante para las necesidades concretas del grupo meta. A menudo, no se consulta adecuadamente al público meta ni a la comunidad antes del inicio del programa, y estos deberían ser participantes clave del proceso de planificación. Si el programa se dirige a niños, se debe dejar que los niños y sus padres o cuidadores sean parte esencial de la planificación formulando preguntas adecuadas a la edad y generando confianza con sus tutores. Se puede acceder a otra información valiosa a través de diferentes instituciones (p. ej., departamentos estadísticos de los municipios, registros municipales, archivos públicos, bibliotecas y archivos, encuestas o medios de comunicación locales), así como pasando tiempo en el lugar antes del inicio del programa con el fin de ver y evaluar las condiciones.

### Comprender el entorno sociocultural

Es importante comprender el entorno sociocultural del que el proyecto formará parte. Resulta vital que los proyectos sean adecuados y aceptados por la comunidad a la que se pretende ayudar. Hay que centrarse en lo que el bienestar psicosocial significa en el campo local e identificar los deportes y actividades físicas que sean aceptados en ese lugar, pero también tomarse un tiempo para comprender los aspectos generales de dicho entorno.



Swiss Academy for Development

Algunas de las preguntas que sirven de orientación en una evaluación incluyen:

- ¿Cuáles son las formas tradicionales de tratar los problemas (puntos fuertes, recursos o redes de apoyo)?
- ¿Cómo se divierte la gente y en qué invierte su tiempo libre?
- ¿Qué significa el bienestar psicosocial en el contexto específico?
- ¿Qué deportes y juegos tradicionales y populares se practican? ¿Cómo se juegan?
- ¿Es aceptable que chicos y chicas jueguen juntos? ¿Juegan los adultos a algún juego? ¿Qué actividades resultan adecuadas para las mujeres?
- ¿Cuál es la forma habitual que tiene la gente de hablar y expresar sus sentimientos?
- ¿Qué es lo adecuado en cuanto al contacto físico y la vestimenta?
- ¿Determina la etnia o la clase social quién puede jugar a qué?
- ¿Tienen los deportes o actividades identificados otras finalidades o significados (p. ej., buscar pareja, apostar, solucionar conflictos o formar parte de prácticas religiosas)?

## Comprender el evento o eventos de crisis y los problemas resultantes

El tipo de evento de crisis determina los objetivos y actividades psicosociales, ya que los diferentes eventos de crisis influyen en el bienestar psicosocial de diversas formas. Por ejemplo, es importante promover una sensación de seguridad después de un terremoto o una crisis nuclear. Sin embargo, después de un terremoto, los participantes podrían sentirse más seguros en el exterior, mientras que durante una crisis nuclear, podrían sentirse más seguros en el interior.

Las preguntas para usar en una evaluación de un evento o eventos de crisis incluyen:

- ¿Afecta el evento de crisis a toda la comunidad o a individuos o grupos concretos?
- ¿El inicio de la crisis se produce de forma lenta o repentina? ¿Se prevé o no?
- ¿Se trata de una crisis provocada por el hombre o es de carácter natural?
- ¿Qué tipos de reacciones psicosociales se pueden prever?
- ¿Ha afectado la crisis a la salud física de las personas de una forma especial? Por ejemplo, ¿se han producido muchas amputaciones o existe malnutrición?
- ¿Se han de tener en cuenta otros síntomas, como el cansancio, dolores de estómago, problemas de sueño, etc.?
- ¿Cuánto tiempo ha durado la crisis y cuánto se prevé que continúe?

## Comprender a las partes interesadas



Las partes interesadas son instituciones, grupos o individuos que se postulan para beneficiarse de una intervención planificada, tienen poder sobre ella, influyen en ella o se pueden ver damnificados por la misma. Dichas partes aportan tanto riesgos como oportunidades a un proyecto y, por ello, es importante contactar activamente con ellas y comprenderlas. Las partes interesadas incluyen a beneficiarios, comunidades, donantes, socios y rivales. Se pueden clasificar en partes interesadas locales, regionales, nacionales e internacionales y todas ellas son importantes para el éxito del proyecto.

Los beneficiarios tienen diferentes necesidades, oportunidades y capacidades, dependiendo de quiénes se trate. Es fundamental conocer sus características y necesidades. A menudo no es posible ofrecer los servicios a todos, por lo que cobra importancia identificar quiénes son los más necesitados. No obstante, puede que sea necesario dirigirse a grupos secundarios, como padres y cuidadores, con el fin de lograr que el proyecto tenga éxito para los beneficiarios principales, como pueden ser los niños. También es importante involucrar a los líderes de la comunidad local, a las autoridades escolares regionales o del distrito, a los responsables nacionales de la toma de decisiones gubernamentales y a los representantes de las organizaciones internacionales. El proyecto ganará visibilidad, apoyo y sostenibilidad si se busca con atención a las partes interesadas y se las mantiene informadas y consultadas.

Las partes interesadas como donantes, socios y rivales difieren de un proyecto a otro y tienen poderes muy distintos a la hora de influir en un proyecto. Las siguientes preguntas pueden servir para identificar a las partes interesadas relevantes para el proyecto:

- ¿Qué partes del sistema público (p. ej., consejo, ministerios de educación, deporte o salud y políticos) han de apoyar el proyecto o a quiénes les gustaría?
- ¿Quién podría dañar el proyecto?
- ¿Qué miembros de la comunidad tienen que conocer y apoyar el proyecto? Por ejemplo, líderes religiosos y de la comunidad, padres o coordinadores de organizaciones deportivas o clubes ya existentes.
- ¿Quién se beneficiará del proyecto? ¿Qué ganarán en términos económicos, sociales u otros?
- ¿Quién podría verse afectado negativamente por el proyecto?
- ¿Quién no está directamente involucrado en el proyecto, pero le gustaría ser parte o beneficiarse también de él?
- ¿Qué individuos y grupos resultan esenciales para el éxito del proyecto?
- ¿Cuenta el director del proyecto con un comité directivo?
- ¿Quién está en el comité directivo (qué organizaciones o individuos)?
- ¿Qué relación tiene el proyecto con sus donantes? ¿Qué relación tienen los donantes entre sí?
- ¿Cómo colabora el proyecto con cualquier organización deportiva o club existente?

Una vez que se haya identificado y consultado a las partes interesadas del entorno, es importante fijarse en las características y necesidades de los beneficiarios. Las siguientes preguntas pueden servir para evaluar sus necesidades:

- ¿De qué información demográfica se dispone respecto al grupo meta, p. ej., edad, sexo, educación, religión, etnia, idioma o grado de alfabetización?
- ¿Cuáles son las situaciones sociales, culturales y familiares de los beneficiarios?
- ¿Existe algún individuo con discapacidades mentales o físicas entre los beneficiarios?
- ¿Son los beneficiarios especialmente vulnerables? ¿De qué modo y por qué?
- ¿Cómo se ven afectados los beneficiarios por un evento de crisis?
- ¿De quién dependen los beneficiarios para obtener apoyo?
- ¿Han participado con anterioridad los beneficiarios en actividades deportivas o físicas organizadas?
- ¿Asistirá el mismo grupo de participantes a varias sesiones a lo largo de un periodo establecido o cada sesión estará abierta a recién llegados?

Las necesidades y deseos de las partes interesadas establecen la visión del proyecto y definen sus objetivos globales. Son la razón por la que el proyecto ha de implementarse.

## Identificar el enfoque más adecuado

Cualquier tipo de proyecto tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Saber si la intervención satisfará las necesidades de las partes interesadas y de qué modo lo hará, aclarará dónde debería centrarse la atención del proyecto. Esto se logra identificando varias intervenciones posibles y determinando cuál de ellas es la más adecuada.

Algunas de las preguntas para formular con el fin de comprender las ventajas e inconvenientes son:

- ¿Se encuentra una intervención psicosocial que incluya el deporte y la actividad física entre las más necesarias en este momento?
- ¿Podrían integrarse la actividad física y el apoyo psicosocial en otras intervenciones que ya existan o que se estén planificando?
- ¿Cuáles deberían ser los principales beneficios psicosociales de la intervención? Por ejemplo, resolución de conflictos, generar autoestima, relajación, establecer o restablecer la cohesión social, compartir experiencias, generar una sensación de estructura en las actividades diarias, etc.
- ¿Cómo pueden emplearse el deporte y la actividad física para lograr tales beneficios?
- ¿Cuáles son los inconvenientes de la intervención planificada y cómo pueden gestionarse?

## Planificación

Tras realizarse el diagnóstico e identificar el enfoque general, el siguiente paso importante consiste en planificar el proyecto. Antes de que las actividades puedan planificarse y ponerse en práctica, ha de definirse claramente una estrategia destinada a lograr los resultados deseados. Una estrategia de proyecto describe el cambio que se pretende con el proyecto. Especifica las acciones que una intervención puede controlar o influenciar y describe claramente los resultados deseados. También describe las suposiciones y los factores externos que se escapan al van más allá del control del proyecto. Además, supone una planificación de la implementación detallada que incluya la elaboración de un presupuesto y el desarrollo de la cronología del proyecto.

### El proceso de planificación de proyectos

Un buen proceso de planificación es holístico. Considera el proyecto desde todos sus ángulos y, lo que es más importante, involucra a la comunidad afectada. De esta forma, el proceso de planificación consiste en una “conversación” entre los motivos para llevar a cabo un proyecto, los objetivos que se identificaron junto con los participantes potenciales y otras importantes partes interesadas, y todos los demás elementos del proyecto.

La planificación holística de las intervenciones psicosociales implica garantizar que los principios psicosociales básicos se reflejen en todo momento, desde la evaluación y establecimiento de los objetivos hasta la implementación de las actividades sobre el terreno y los procesos de monitoreo y valoración. La planificación holística supone también tener en cuenta el contexto en el que la intervención tiene lugar. Si, por ejemplo, la atención prioritaria se centra en actividades de planificación e implementación para niños, también habrá que involucrar en las actividades planificadas a sus cuidadores, maestros y otros integrantes de la comunidad que influyan en su bienestar.



## Comprender el problema

En un programa de deporte, los entrenadores llevaron un registro de asistencia al comienzo de cada sesión. Después de tres meses, un análisis de las listas reveló un drástico descenso de la asistencia durante dicho periodo. Se organizaron debates de grupos de reflexión para averiguar los motivos del cambio en los patrones de asistencia. Los debates demostraron que un equipo se había sentido tenso y estresado, con frecuentes conflictos entre sus integrantes. Consideraban que el entrenador era muy competitivo y ejercía mucha presión en los participantes.

Los directores del programa se dieron cuenta del problema basándose en el análisis de los registros de asistencia. Pero fueron los debates de grupos de reflexión los que identificaron el motivo del problema. A continuación, se organizó una reunión con los directores del programa, el entrenador y algunos de los participantes. Juntos elaboraron un nuevo plan para las actividades y establecieron nuevas reglas básicas para la interacción. Después de esto, la tasa de asistencia se mantuvo constante y los participantes se mostraban más contentos con las actividades.

Este es un buen ejemplo del uso de datos cuantitativos (registros de asistencia) y cualitativos (grupos de reflexión sobre un tema) a la hora de planificar durante la fase de implementación de un proyecto.

La planificación tiene lugar al comienzo de un proyecto y también durante cada fase del ciclo. El plan del proyecto no es un documento estático que se deba seguir a cualquier precio, sino que se puede cambiar tantas veces como resulte necesario, siempre que no signifique hacer daño y se pueda documentar un cambio positivo.

Al principio se deben planificar todos los elementos del proyecto. Conforme el proyecto se vaya implementando, el plan debe irse adaptando para reflejar cualquier cambio en la situación o como resultado del logro de los objetivos de aprendizaje.

Compruebe constantemente el plan del proyecto al realizar el monitoreo y después de cada recopilación de datos y de la evaluación. El monitoreo puede desvelar que existe un exceso o un defecto de beneficiarios que participan en las sesiones. Puede indicar que los efectos deseados de las sesiones no se han alcanzado aún, en cuyo caso habría que introducir acciones para contrarrestar esta situación. El monitoreo y la evaluación ofrecen la oportunidad de alejarse del trabajo diario y adaptar el plan, basándose en los conocimientos obtenidos.

## El enfoque del marco lógico

El enfoque del marco lógico o “marco lógico” consiste en una herramienta de planificación de proyectos ampliamente utilizada por parte de los profesionales y exigida por donantes de todo el mundo. Incluye una serie de pasos de análisis y planificación que, en última instancia, producen una matriz que resume los aspectos clave del proyecto. La matriz se presenta en forma de tabla con cuatro filas y cuatro columnas.

El enfoque del marco lógico se basa en un modelo lógico que sigue el principio de una cadena de relaciones causa-efecto:

- Si se implementan estas actividades y se mantienen estas suposiciones, entonces se proporcionarán estos beneficios.
- Si se proporcionan estos beneficios y se mantienen estas suposiciones, entonces se logrará este resultado.
- Si se logra este resultado y se mantienen estas suposiciones, entonces se logrará esta repercusión.

La cadena de causa y efecto sirve para garantizar que todas las fases del proyecto sean relevantes y necesarias para cumplir su objetivo global.

El enfoque del marco lógico consiste en un enfoque genérico que se puede usar tanto para proyectos pequeños como para de grandes dimensiones. Las organizaciones que hacen uso del enfoque del marco lógico suelen adaptarlo a sus necesidades específicas y terminología preferida. Esto significa que, aunque los principios del enfoque siguen siendo los mismos, la terminología puede variar de una organización a otra.

## Definir objetivos

Es fundamental especificar claramente los objetivos definidos a fin de poder medir el cambio que el proyecto pretende que se produzca. La mayoría de herramientas de planificación de proyectos cuentan con diferentes tipos y niveles de objetivos. La terminología de los distintos niveles de objetivos que empleamos se basa en un enfoque del marco lógico tradicional, es decir, repercusiones, resultado, beneficios, actividades y aportaciones. A continuación se explican detalladamente:

### Repercusión:

La repercusión del proyecto constituye la afirmación del objetivo de alto nivel al que el proyecto contribuirá de manera positiva. Otras intervenciones pueden contribuir también al objetivo global.

Tenga cuidado y sea realista al afirmar qué repercusión tendrá el proyecto. Un proyecto no puede resolver un problema humanitario general, aunque sí contribuir a tratarlo. Los ejemplos de objetivos globales incluyen:

- Contribuir a mejorar la calidad de vida de los niños gitanos.
- Contribuir a mejorar los logros académicos de los niños en edad escolar en Francia.
- Contribuir a reducir el número de infecciones por VIH en hombres jóvenes en Kenia.
- Contribuir a promover el desarrollo holístico de los niños y a la adquisición de competencias adecuadas a la edad en Vietnam.

### Resultados:

Debería haber bastantes posibilidades de que se logren los resultados del proyecto con la intervención. Los resultados incluyen las nuevas capacidades, destrezas, ventajas o apoyo que los beneficiarios obtienen del proyecto y que utilizan en sus vidas diarias.

A las intervenciones de apoyo psicosocial que utilizan el deporte y la actividad física se les sugiere que los resultados se definan respecto a una o más de las tres dimensiones del modelo biopsicosocial presentado en la sección 2: la esfera biológica (cuerpo), la psicológica (mente y emociones) y la social (relaciones).

### **Los ejemplos de resultados del proyecto incluyen:**

La dimensión biológica se refiere a la salud física, forma física, y capacidades físicas y síntomas:

- mejores habilidades futbolísticas en mujeres participantes
- mejor salud física percibida por parte de los inmigrantes
- menores síntomas somáticos, como dolores de cabeza y de espalda entre los jóvenes.

La dimensión psicológica (mente y emociones) está relacionada con el conocimiento, los pensamientos, el bienestar espiritual y emocional, y las capacidades para el afrontamiento:

- mayor autoeficiencia en personas internamente desplazadas (IDP, por sus siglas en inglés)
- mejor capacidad en niños en edad escolar para realizar las tareas basadas en grupos
- mayor conocimiento del acoso y sus efectos en niños en edad escolar
- mejor capacidad de los padres participantes para gestionar los enfados
- mayor satisfacción con la vida por parte de niños afectados por un conflicto armado.

La dimensión social se considera el reflejo de las relaciones con pares y familiares, la red de apoyo social, la sensación de pertenecer a una familia, los familiares y la comunidad, y el apego de los niños a sus cuidadores:

- mayor red social de soldados retirados
- mejor calidad y cantidad de apoyo social para personas mayores afectadas por la crisis
- mejor aceptación comunitaria de familias gitanas
- mejor apoyo entre familiares.

### **Beneficios:**

Los beneficios corresponden a los productos y servicios que se crean en un proyecto. Un servicio se puede llevar a cabo con un resultado concreto en mente, aunque, por lo general, son varios los beneficios que contribuyen a la vez a alcanzar un resultado.

Los ejemplos de beneficios incluyen:

- sesiones de deporte y juego semanales ofertadas a comunidades meta
- individuos afectados por el VIH/SIDA que participan en sesiones de deporte y juego semanales
- establecimiento de un sistema de tutores y discípulos para niños en edad escolar acosados
- sensibilización a través de trabajadores sociales que visitan los campamentos de gitanos
- un evento deportivo con cobertura en los medios de comunicación
- entrenadores formados para organizar deporte y juegos basados en un currículo psicosocial
- construcción de áreas de juego seguras
- oportunidades en los colegios para compartir experiencias de acoso
- elaboración de un currículo psicosocial basado en el deporte y el juego y creación de manuales para formadores.

### **Actividades:**

Plantéese qué actividades son necesarias para lograr los beneficios deseados. Los ejemplos de actividades incluyen:

- ofrecer formación en deporte y juego a personal del proyecto y voluntarios
- informar, sensibilizar y movilizar a las comunidades meta
- organizar aportaciones educativas
- diseñar un currículo basado en el deporte y el juego
- alquilar un espacio para el deporte y la actividad física

- proporcionar transporte a los participantes
- facilitar tentempiés y bebidas
- comprar equipamiento.

### **Aportaciones:**

Las aportaciones son todas las cosas que un proyecto consume para llevar a cabo las actividades planificadas. Los ejemplos de aportaciones incluyen:

- Recursos humanos (personal de monitoreo y evaluación, entrenadores, director del proyecto, etc.)
- Medios económicos
- Equipamiento (materiales de deporte y juego, material de oficina, etc.)
- Tiempo.

### **Identificar suposiciones y riesgos del proyecto**

En ocasiones, se producen circunstancias o sucesos fuera del control del director del proyecto y de los facilitadores, que ponen en peligro el éxito del proyecto. Es por ello importante identificar las suposiciones y riesgos del proyecto con el fin de evitar o reducir sus efectos negativos. De esta forma, es posible realizar planes para reducir los riesgos. Es algo que hace que el proyecto sea menos vulnerable a las circunstancias o sucesos externos. Los riesgos transformados en afirmaciones positivas se denominan suposiciones.

Los ejemplos de suposiciones incluyen:

- Padres que permiten que sus hijos participen en las actividades.
- Líderes educativos que aceptan y respaldan el proyecto.
- La situación política se mantiene en calma.
- Los políticos apoyan el proyecto.
- La comunidad afectada no será reubicada durante el tiempo que dure el proyecto.

### **Planificar la implementación**

Planificar la implementación hace que el proyecto avance del desarrollo a la implementación. Incluye listas detalladas de actividades, recursos y costes necesarios para lograr los objetivos del plan de la estrategia. Hay que consultar los objetivos a la hora de desarrollar la estrategia de



implementación. Una planificación detallada de actividades determina la cronología y presupuesto de un proyecto y especifica los aspectos siguientes de la fase de implementación.

La cronología sirve para definir con la mayor precisión posible cuándo se han de llevar a cabo las actividades específicas del proyecto durante el periodo del proyecto. Para elaborar la cronología hay que consultar el plan de implementación. Plantéese en qué momento y con qué frecuencia deberían tener lugar las actividades, así como el monitoreo y la evaluación del proyecto, y cuánto tiempo llevarán. Considere también los aspectos de formación y administración y añádalos a la cronología como una actividad recurrente o permanente. Tenga presentes consideraciones más generales como actos religiosos o días festivos.

La cronología de una intervención psicosocial que utilice el deporte y la actividad física también tiene que tener en cuenta los siguientes elementos:

- ¿Cuántos beneficiarios habrá? ¿Cuándo y con qué frecuencia se movilizará a los beneficiarios (reuniones, televisión/radio/espectáculos, pósteres, etc.)?
- ¿Cómo y cuándo se seleccionará y preparará el área de juego?
- ¿Cuándo y con qué frecuencia se llevarán a cabo el deporte y la actividad física y a lo largo de qué periodo de tiempo?
  - ¿Se necesita tiempo entre las actividades para la recuperación física?
  - ¿Es necesario destinar tiempo a la reflexión individual sobre la práctica de actividades entre una actividad y otra?
  - ¿Podrían los periodos prolongados entre actividades o un descanso debido a otros factores externos perjudicar el progreso o hacer que los beneficiarios sean vulnerables?
  - ¿Qué hora del día ofrecerá las mejores condiciones climáticas para las actividades?
  - ¿Influirán los climas estacionales en el proyecto?
- ¿Se requiere más tiempo o preparación para el transporte de los beneficiarios o del equipamiento?
- ¿Qué tipo de formación es necesaria? ¿Cuándo y con qué frecuencia necesitan los facilitadores formación y formaciones de actualización?
- ¿Qué equipamiento se necesitará? ¿Cuándo debe comprarse?
- ¿Influirán los actos o comportamientos religiosos o culturales en el proyecto?

### Planificación de sesiones

El plan del proyecto general, los objetivos, la cronología, el presupuesto, y el plan de monitoreo y evaluación establecen el marco para una planificación detallada del deporte y actividad física que se usarán en la intervención. Esta sección se centra en las sesiones de planificación con deporte y actividad física para los participantes.

El deporte y actividad física como sesiones de apoyo psicosocial suelen estar compuestas por la siguiente estructura y tipos de actividades:

Actividad	Comentario
Calentamiento	Preparar al cuerpo para el ejercicio. El tiempo del calentamiento también incluye presentar la sesión del día y establecer el tono.
Deporte, partido, actividad física o juego	Realizar uno o más ejercicios. Incluye establecer el espacio y el equipamiento, la práctica, aprender nuevas destrezas o reglas, el propio ejercicio y recoger después.
Relajación	Relajar el cuerpo y estirar después del ejercicio.
Desarrollo de habilidades y valoración	Facilitar sesiones para debatir sobre el deporte y la actividad física y aprender destrezas psicosociales. También se debe conceder tiempo a valorar las sesiones y para que los participantes se despidan al finalizar el programa.



Las actividades tienen lugar en esta secuencia específica para que los participantes obtengan el máximo de la sesión y para que esta resulte emocional y físicamente segura. En ocasiones, puede ser beneficioso cambiar el orden de las actividades, p. ej., interrumpiendo un juego con una actividad de debate más breve o introduciendo una reflexión individual durante los ejercicios de relajación finales. No obstante, es muy valioso repetir el mismo comienzo y final de cada sesión. La rutina aporta una sensación de estructura y control a los participantes y ayuda a promover el bienestar psicosocial. Asegurarse de que los participantes realicen un calentamiento previo y una relajación final tras concluir la actividad es importante para su salud física y seguridad, por lo que siempre se debe hacer.

#### **Establecer objetivos para cada sesión:**

Defina la finalidad de cada sesión estableciendo los objetivos. Establezca objetivos relativos al deporte (p. ej., aprender a pasar un balón) y objetivos psicosociales (p. ej., aprender a trabajar con otros o a beneficiarse del trabajo en equipo) para cada sesión. Considere cuántas sesiones serán necesarias y plantéese qué actividades serían las mejores para lograr estos objetivos.

Planifique qué lecciones deberían abordarse con la sesión. ¿Qué pueden aprender los participantes de las actividades y qué preguntas deberían formularse para sacar a la luz dicho aprendizaje? Es muy importante un debate posterior a la actividad deportiva para que los participantes sean conscientes de los efectos que la intervención del deporte tienen en su percepción del entorno y de sus compañeros en la comunidad. Los participantes también deben contar con la oportunidad de hablar de emociones tanto positivas como negativas que se hayan generado durante la sesión. Esto ayuda a mantener la atención en las dimensiones psicológicas y sociales de las actividades.



### Los aspectos prácticos importan

Como parte de la planificación de un curso sobre imagen personal y defensa personal para chicas vulnerables, los facilitadores tuvieron que pensar en el transporte, dado que muchas participantes vivían a gran distancia del local donde se impartía el curso. Resultó que había un servicio de autobús disponible, que salía desde el local 20 minutos después de que este cerrara. Con el fin de evitar que las chicas se sintieran inseguras esperando fuera en la oscuridad, el conserje accedió a mantener el local abierto hasta un poco más tarde para que las chicas pudieran esperar dentro hasta que el autobús partiera.

### El tiempo en una sesión:

Limitarse al tiempo establecido en una sesión tiene una gran repercusión en su éxito. Para los participantes es importante poder confiar en que la sesión llevará el tiempo que ellos han planeado. Una forma eficaz de gestionar el tiempo consiste en indicar a los participantes cuánto tiempo se ha planeado para cada actividad con antelación. De esta forma, pueden gestionar el tiempo ellos mismos y estar preparados para aceptar que la actividad se detendrá en un determinado momento, incluso cuando sientan que podrían continuar.

### Planificar una serie de sesiones

Es necesario planificar una serie de sesiones con bastante antelación a la fase de implementación. Se recomienda que esto se haga con un plan a largo plazo. Una serie de sesiones aporta continuidad y pro-

greso entre una sesión y otra, de manera que los participantes puedan desarrollar sus habilidades deportivas y de la vida, así como lograr progresos.

Cada sesión debería apoyarse en la precedente. Para ello, repase los puntos clave para reforzar lo que los participantes hayan aprendido. Este tipo de repetición brinda a los participantes la oportunidad de mejorar y notar el progreso y, de esta forma, mejorar su autoestima. Al mismo tiempo, asegúrese de que se vayan añadiendo también nuevos elementos a intervalos periódicos para evitar el aburrimiento o pautas de actividad excesivamente sencillas.

Por tanto, un plan a largo plazo para una serie de sesiones debe, contar con repetición e innovación. Tenga en cuenta que puede que el plan requiera una revisión según las necesidades de los participantes. Es posible modificar los objetivos y actividades dependiendo de sus intereses y la rapidez con la que aprendan.

## Gestión de recursos humanos

Los recursos más importantes en el deporte y la actividad física dentro del apoyo psicosocial son los recursos humanos. El éxito de un programa depende en gran medida de contar con el personal y voluntarios adecuados con las competencias idóneas y la comprensión tanto de los aspectos de la intervención psicosocial como del deporte y la actividad física. Esto requiere una contratación cuidadosa, un buen plan de formación y prestar atención a la importancia de gestionar recursos humanos. El hecho de trabajar con personas que necesitan apoyo psicosocial también puede ser estresante para el personal y los voluntarios. Para garantizar el bienestar del personal y los voluntarios del programa también se debería fijar un marco que les apoye.

### Contratar y gestionar recursos humanos

En determinado punto del proceso, llega el momento de contratar a personal y voluntarios para el proyecto. Las personas que trabajen en el proyecto no solo deberían contar con las destrezas adecuadas, sino también con las actitudes e historial idóneos. Es aconsejable idear funciones y tareas claramente definidas y tenerlas en mente durante el proceso de contratación. El personal y los voluntarios han de ser conscientes de sus tareas y responsabilidades. Las descripciones de puestos detalladas constituyen una importante herramienta para garantizar esto, y deberían proporcionarse también a los voluntarios. El director del proyecto tiene la responsabilidad de asignar las tareas diarias y coordinarlas entre el personal y los voluntarios.

Plantéese las siguientes preguntas a la hora de establecer un sistema de proyecto interno que resulte adecuado para la gestión de los recursos humanos:

- ¿Cómo se contrata al personal cualificado (p. ej., prensa, radio o reuniones de comunidad)?
- ¿Qué requisitos para el trabajo han de incluirse en los anuncios de empleo (p. ej., formación académica, aptitudes generales, nivel de familiarización de los facilitadores con la comunidad, experiencia en materia psicosocial y/o deportes)?
- ¿Están las tareas y responsabilidades claramente definidas?
- ¿Están todas las funciones administrativas necesarias cubiertas por personal cualificado?
- ¿Qué personal se puede considerar experto técnico en el campo de apoyo psicosocial o en el campo del deporte? ¿O en ambos campos?
- ¿Cómo se organizan los voluntarios y quién es responsable de su coordinación?
- ¿Quién necesita qué formación para cumplir los requisitos de la descripción del puesto?
- ¿Cómo puede producirse el aprendizaje interno?
- ¿Quién es responsable del bienestar del personal y los voluntarios?
- ¿Con qué redes se conectan los miembros del equipo y cómo se pueden usar para beneficiar al proyecto?

## Crear capacidad

Lo ideal es que el personal y los voluntarios del proyecto sean gente con experiencia en el terreno. Dependiendo del contexto, el personal y los voluntarios pueden ser o bien una mezcla de personas internacionales y locales, o bien solo personas locales. A menudo hay profesionales del apoyo psicosocial y personal bien dotado para poner en práctica las actividades físicas, pero muy poco personal que haya trabajado haciendo uso del deporte y la actividad física como herramienta para mejorar el bienestar psicosocial. Los voluntarios suelen tener incluso menos experiencia laboral en esta área, por lo que conviene considerar detenidamente el nivel de aptitudes tanto del personal como de los voluntarios.

ILEC 004181





### Abarcar un nuevo campo

Usar el deporte y la actividad física en las intervenciones de apoyo psicosocial puede ser una nueva experiencia tanto para los profesionales del apoyo psicosocial como para los entrenadores y profesionales del campo del deporte y la actividad física. Los profesionales del apoyo psicosocial deberán estar respaldados para incluir por completo el deporte y la actividad física como la herramienta para la intervención. Los expertos del deporte y la actividad física también han de tener claro que el objetivo primordial de la intervención es el bienestar psicosocial y la recuperación emocional.

Se debe desarrollar un plan de formación destinado a garantizar que todo aquel que participe en la intervención cuente con los conocimientos y aptitudes adecuados. El plan de formación debería tener en cuenta qué aptitudes y conocimientos están ya presentes en el programa, de manera que se aprovechen al máximo los recursos existentes. La sesión de formación debería realizarse en un ambiente de confianza y colaboración constructiva. Esto ayuda a los miembros del equipo del proyecto a formular preguntas de forma abierta y, con ello, mejorar su capacidad para realizar sus tareas correspondientes.

La colaboración entre los facilitadores deportivos y los especialistas psicosociales ayuda a garantizar que las actividades físicas puedan lograr los objetivos psicosociales.

De hecho, se trata de una buena práctica para que todo el personal del proyecto contribuya a desarrollar un programa y lograr así los objetivos establecidos. Como resultado final, el personal del proyecto debería elaborar un currículo que defina claramente la elección de juegos, el tiempo destinado a la actividad física y a la reflexión con los participantes, los lugares y la disponibilidad del equipamiento. Todos los miembros del equipo del proyecto involucrados en la interacción con los participantes deberán tener clara la lógica subyacente del currículo y los objetivos de las sesiones de formación individual. Se deben comentar los aspectos cruciales como la igualdad de género y el diálogo interétnico con respecto a las tradiciones locales y normas culturales, y se deberá aconsejar a los miembros del personal internacional en lo referente a las expectativas locales respecto al comportamiento, vestimenta, formas de tratamiento, etc.

### Cuidar al personal y voluntarios del proyecto

El bienestar psicosocial del personal y los voluntarios, así como la calidad de su trabajo, se pueden ver afectados si no se aborda el estrés generado por el trabajo. Por ello es importante que las organizaciones creen un marco de apoyo y protección. Todo el mundo debe comprender los riesgos del trabajo y apoyar de forma activa la resiliencia y el bienestar, tanto en los beneficiarios como en los compañeros de trabajo y en los voluntarios.

La forma que cada persona tiene de responder ante el estrés (tanto si desarrolla problemas psicológicos como si demuestra resiliencia) está influenciada por numerosos factores. Esto incluye la naturaleza y gravedad del evento de crisis, su personalidad e historia personal y los sistemas de apoyo disponibles. No obstante, el estrés emocional entre los voluntarios y el personal no debe ser nunca una responsabilidad individual. Es posible crear condiciones que fomenten la resiliencia en individuos y equipos al:

- promover condiciones de trabajo razonables mediante políticas y estrategias
- ofrecer orientación y apoyo accesibles por parte de directores y pares, y normalizar las respuestas
- ofrecer psico-educación relativa al trabajo emocionalmente estresante
- generar una cultura de trabajo donde las personas puedan hablar abiertamente y compartir problemas respetando el principio de confidencialidad
- concertar reuniones periódicas que reúnan a todo el personal o voluntarios para promover un clima de pertenencia a un equipo
- generar una cultura de trabajo donde la norma sea reunirse después de un evento crítico, p. ej., un sistema de apoyo entre colegas.

Una de las medidas de apoyo más importantes que los directores pueden poner en práctica es un clima de apoyo y apertura para sus equipos. El personal y los voluntarios se sentirán entonces más cómodos al pedir apoyo cuando lo necesiten. Hablar abiertamente del estrés (sin forzar a nadie a hacerlo), permitir formas individuales de afrontamiento, mostrarse disponibles para la supervisión y crear un entorno seguro respetando la confidencialidad son prácticas que funcionarán muy bien a la hora de generar una cultura de apoyo mutuo.

Es importante que el personal y los voluntarios empleen buenas estrategias de autocuidado mientras trabajan en situaciones estresantes. Ser conscientes de las señales de estrés y mostrarse activos en cuanto al autocuidado ayudará al personal y voluntarios a hacer frente a los retos de su trabajo, permitiéndoles ayudar a las familias afectadas por la separación de forma más eficaz.



### Recordatorios para el autocuidado:

- Céntrese en las tareas rutinarias.
- Si se siente abrumado por la situación o por sus responsabilidades, trate de centrarse en tareas sencillas y rutinas.
- Comuníquese con los demás.
- Haga saber a sus compañeros y supervisores cómo se siente y tenga paciencia consigo mismo.
- Hable sobre sus experiencias y sentimientos (incluso sobre aquellos que parezcan aterradores o extraños) con compañeros o una persona de confianza.
- Hablar con alguien sobre sus pensamientos y sentimientos puede ayudarle a procesar el suceso y aceptar cualquier experiencia desagradable.
- Escuche lo que otros cuentan sobre cómo les ha afectado el suceso y cómo lo afrontan. Puede que aporten perspectivas útiles.
- Mantenga el contacto con sus seres queridos.
- Cuide su propio cuerpo y mente.
- Descanse y duerma lo necesario. Si experimenta problemas para dormir o siente ansiedad, evite la cafeína, especialmente antes de irse a la cama.
- Trate de relajarse conscientemente haciendo cosas con las que disfrute, como la meditación o el yoga.
- Limite el consumo de alcohol y de tabaco.
- Haga ejercicio para aliviar la tensión, consuma alimentos saludables y siga un horario habitual para las comidas.
- Juegue y dedique tiempo a divertirse.
- Exprese sus sentimientos mediante actividades creativas, como pueden ser el dibujo, la pintura, la escritura o la música.

Para obtener más información, consulte: El Cuidado de los Voluntarios, Centro de Referencia para la Prestación de Apoyo Psicosocial FICR, 2012.

## Implementación, monitoreo y evaluación

El monitoreo y la evaluación son características fundamentales de la gestión del ciclo del proyecto. El sistema de monitoreo y valoración debería desarrollarse desde el inicio junto con la planificación del proyecto, e integrarse en cada fase del ciclo. Establecer el monitoreo y la evaluación al principio ayuda a aclarar los objetivos del proyecto y monitoriza el proyecto conforme se va poniendo en marcha con el fin de comprobar que el plan se esté implementando correctamente. Con un sistema de monitoreo y evaluación es posible saber si se está produciendo algo imprevisto o muy diferente para saber qué mejoras pueden llevarse a cabo y averiguar si se está dando el cambio previsto.

El monitoreo y la evaluación abordan las siguientes preguntas:

- ¿Qué pretende cambiar el proyecto?
- ¿Quién se está beneficiando?
- ¿Va el proyecto por el buen camino?
- ¿Cómo puedo saber si hay algo mal en mi proyecto?
- ¿Qué necesito para adaptarlo y mejorarlo?
- ¿Cómo puedo saber si el proyecto está produciendo el cambio que deseo?



### Monitoreo y evaluación

El monitoreo y la evaluación son dos procesos diferentes que están interconectados y resultan complementarios. El monitoreo es el proceso de recopilación de datos sobre todos los aspectos del proyecto de forma rutinaria, periódica y constante con el fin de mantener un seguimiento y comprobar si las actividades del proyecto se están implementando según lo planificado. El monitoreo implica conocer el estado del proyecto, encontrando en diversas fuentes las respuestas de estas preguntas: “¿Qué se está haciendo y cómo?” y “¿Lo estamos haciendo bien?” Evaluar un proyecto es la evaluación sistemática, objetiva y periódica de un proyecto o programa en curso o completado. Las evaluaciones tienen plazos establecidos y deben aportar información sobre relevancia, efectividad, eficiencia, repercusión y sostenibilidad. Las evaluaciones responden a preguntas como: “¿Estamos logrando los efectos pretendidos?” y “¿Estamos haciendo lo correcto?”



### Criterios para evaluar programas y proyectos:

- **Relevancia.** Plantéese si los objetivos de un proyecto son relevantes para el grupo destinatario y el escenario. ¿Se necesita realmente una intervención psicosocial que incluya el deporte y la actividad física y quién la necesita?
- **Efectividad.** Plantéese si las actividades cumplen los objetivos del grupo destinatario. ¿Qué actividades son necesarias para alcanzar los objetivos? ¿Existe el riesgo de que las actividades puedan hacer algún daño?
- **Eficiencia.** Plantéese si los recursos (económicos, humanos, sociales o culturales) se están invirtiendo de la mejor forma. ¿Son las actividades escogidas las más idóneas para alcanzar el objetivo? ¿Se podría hacer algo más o mejor con los mismos recursos cambiando el plan del proyecto?
- **Repercusión.** Plantéese los cambios producidos por un proyecto. Los cambios pueden ser positivos y negativos, intencionados o no intencionados, directos o indirectos. ¿Qué ocurrirá y qué cambio traerá consigo el proyecto? ¿Es el cambio superior al total de las actividades planificadas?
- **Sostenibilidad.** Plantéese si los beneficios del proyecto pueden continuar más allá del periodo que dure el proyecto y de su financiación. ¿Qué influirá en que el proyecto sea sostenible? ¿Qué significa la sostenibilidad para el proyecto?

Estos conceptos se basan en los criterios para evaluar la ayuda al desarrollo del Comité de Ayuda al Desarrollo (CAD) de la OECD. Consulte los Principios de Evaluación de la Ayuda al Desarrollo del CAD, OECD (1991).

Un sistema de monitoreo y valoración no tiene que ser complicado para ser efectivo. Uno que esté bien elaborado aunque sea sencillo puede responder a la mayoría de preguntas relevantes sin que resulte difícil de implementar.



### Obtener apoyo para medir el cambio psicosocial

Desarrollar un buen sistema de monitoreo y evaluación y analizar los resultados requiere cierta destreza, por lo que puede ser una buena idea obtener la ayuda de un especialista. Un especialista puede ayudar a:

- desarrollar cuestionarios y analizarlos
- contribuir con conocimiento de una amplia variedad de metodologías e ideas para indicadores relevantes
- diseñar el sistema de una forma inclusiva y adecuada
- definir indicadores que puedan respaldarse científicamente con los datos recopilados
- proteger frente a reclamaciones injustas que se hagan en relación con el proceso de monitoreo y evaluación
- comunicar los resultados del proceso de evaluación, extraer conclusiones y actuar en consecuencia

### Indicadores: ¿qué se mide?

Un proyecto se mide con indicadores. Los indicadores son las medidas que muestran hasta qué punto se han cumplido los objetivos de un proyecto. Los indicadores se emplean en los cuatro niveles del objetivo, es decir, repercusión, resultado, beneficio y aportación. En términos de números reales, los indicadores de aportación son los de más fácil acceso, mientras que las medidas de la repercusión son muy difíciles de lograr.

La mayoría de las organizaciones integran de forma rutinaria el monitoreo de las aportaciones en sus sistemas de información (p. ej., informes financieros y de progreso trimestrales y anuales, transferencias bancarias, listas de equipamiento, recibos, lista de nombres y datos de contacto para facilitadores). Dado que estos datos se recogen habitualmente, no ofreceremos orientación sobre ellas en este manual. Por otro lado, no se tiende a medir el impacto de este tipo de intervenciones ya que observar el cambio a ese nivel lleva mucho tiempo y resulta complicado. Además, con frecuencia, los cambios no se pueden atribuir únicamente al proyecto. Son numerosos los factores que contribuyen al impacto y establecer indicadores para medirlo es un proceso muy complejo. Las recomendaciones sobre la medición al nivel de la repercusión están fuera del campo de este manual.

Este manual se centra en monitorear y evaluar los beneficios y resultados de un proyecto. Los beneficios y resultados ofrecen información clave para la gestión del proyecto. En concreto, los resultados son especialmente importantes a la hora de reforzar la base de pruebas de la efectividad de las intervenciones psicosociales que hacen uso del deporte y la actividad física.

Los indicadores se basan en los objetivos de beneficios y resultados establecidos para el proyecto. Para cada beneficio y resultado, es necesario definir uno o más indicadores, ya que no existe un indicador aplicable a todos. Los indicadores miden los resultados y efectos específicos del proyecto y, por ello, han de desarrollarse especialmente para ello.

Los indicadores se clasifican en dos categorías básicas: cuantitativos y cualitativos. Los indicadores cuantitativos se pueden medir usando números o porcentajes comparables durante las diferentes etapas de la implementación. Los indicadores cualitativos se basan en observaciones, entrevistas, grupos de reflexión, entre otros., que captan las opiniones y percepciones de los beneficiarios.

Los indicadores psicosociales están intrínsecamente vinculados con el contexto social y cultural del proyecto. Esto se debe a que el cambio y el bienestar psicosociales están integrados en la comunidad en la que los beneficiarios viven. Por ejemplo, un agricultor jubilado en Grecia se comportará y expresará de una forma muy diferente a la de una niña pequeña que viva en una urbanización del Reino Unido al ser preguntados por su bienestar después de una determinada intervención. Las diferencias entre sus vidas suponen que sea necesario plantear diferentes preguntas para obtener la información sobre su bienestar.

Los indicadores se deberán por ello desarrollar en un proceso participativo junto con las partes interesadas clave para garantizar que resulten relevantes para el contexto local y las normas culturales imperantes. Para los indicadores de resultados, habrá que preguntar: “¿En qué consistiría el éxito (en lo referente al objetivo)?”

Un buen indicador debería ser:

- válido – el indicador mide realmente lo que se pretende medir.
- fiable – el indicador mide de forma constante a lo largo del tiempo, independientemente del observador o encuestado.
- preciso – cuanto más definido esté un indicador, menos probabilidades habrá de que se produzcan posteriores confusiones o complicaciones.
- programáticamente relevante – los indicadores deberían estar específicamente vinculados a una aportación, beneficio o resultado del proyecto.

A continuación se muestran varios ejemplos que demuestran cómo pueden desarrollarse los indicadores para medir objetivos a nivel de beneficios y resultados. Tal como se describió anteriormente, los ejemplos de los objetivos de resultado están relacionados con las tres dimensiones del modelo biopsicosocial: bienestar biológico, psicológico y social.

Resultado	Indicador	Medios de verificación
Personas afectadas por VIH/SIDA experimentan menos estigmatización	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje del grupo destinatario que siente menos estigmatización en comparación a los datos obtenidos antes de la intervención</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario (recopilación de datos antes y 6 meses después de la intervención)</li> </ul>
Mujeres con mejor autoestima se sienten más empoderadas y son más proactivas al tomar decisiones sobre sus vidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de mujeres encuestadas que se sienten más seguras de sí mismas</li> <li>• Porcentaje de mujeres encuestadas que se sienten más capacitadas para tomar decisiones sobre sus vidas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario (recopilación de datos antes y 13 meses después de la intervención)</li> </ul>
Refugiados han mejorado su condición física en cinco indicadores básicos de salud (p.ej., presión arterial, capacidad pulmonar y otros indicadores relevantes de acuerdo al contexto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de refugiados encuestados que sienten que su salud ha mejorado en términos generales</li> <li>• Porcentaje de refugiados encuestados que informan mejoras en sus dolencias somáticas (síntomas identificados al inicio de la intervención a través de grupos de enfoque)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario (recopilación de datos antes y 11 meses después de la intervención)</li> </ul>
Ex niños-soldados desmovilizados experimentan una disminución de los síntomas de estrés post-traumático	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de refugiados encuestados que sienten que su salud ha mejorado en términos generales</li> <li>• Porcentaje de refugiados encuestados que informan mejoras en sus dolencias somáticas (síntomas identificados al inicio de la intervención a través de grupos de enfoque)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario (recopilación de datos antes y 11 meses después de la intervención)</li> </ul>
Ex niños-soldados desmovilizados experimentan una disminución de los síntomas de estrés post-traumático	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de ex niños-soldados que afirman experimentar una disminución en sus síntomas de estrés post-traumático</li> <li>• Porcentaje de personas encargadas de los niños que observan un cambio positivo en el estado de aflicción del niño (cambios a nivel emocional y comportamiento, hábitos de sueño y alimenticios, dificultades en la escuela, problemas de relación con los demás)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entrevistas estructuradas a ex niños-soldados</li> <li>• Entrevistas semiestructuradas a las personas encargadas de los niños</li> </ul>
Jóvenes experimentan mejores relaciones con pares	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jóvenes indican tener un mayor número de amigos cercanos (definidos como alguien de confianza con quien se puede hablar de todo)</li> <li>• Porcentaje de jóvenes que perciben una mejoría en la calidad de sus relaciones con pares y amigos (de acuerdo a la noción local de calidad de las relaciones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario (recopilación de datos antes y 11 meses después de la intervención)</li> <li>• Discusiones en grupos de enfoque</li> </ul>
Sesiones deportivas y lúdicas semanales impartidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de sesiones llevadas a cabo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agendas de actividades y hojas de asistencia</li> </ul>
Las sesiones fueron atendidas regularmente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porcentaje de asistencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registro de asistencia</li> </ul>
Establecido un sistema de mentor/aprendiz para combatir el acoso escolar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de acuerdos entre mentores y aprendices</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes del proyecto</li> </ul>
Capacitación de entrenadores para conducir sesiones deportivas y lúdicas como intervenciones psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de entrenadores capacitados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Listas de asistencia durante la capacitación</li> </ul>
Reuniones informativas implementadas en campos para aumentar la aceptación del proyecto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de reuniones informativas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes del proyecto</li> </ul>
Eventos deportivos cubiertos por medios de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de menciones en medios de comunicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radio, televisión y prensa</li> </ul>
Áreas de juego preparadas en todas las comunidades destinatarias	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de áreas de juego construidas/rehabilitadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informes del proyecto</li> </ul>
Facilitadores aplican metodologías de aprendizaje para niños en sus entrenamientos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de facilitadores que aplican metodologías de aprendizaje para niños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observaciones</li> </ul>
Jóvenes tienen un mayor conocimiento sobre cómo manejar el estrés y afrontar la adversidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Número de jóvenes que participan en sesiones de sensibilización y que indican adquirir un mayor conocimiento sobre habilidades para manejar el estrés y afrontar la adversidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test a priori y a posteriori</li> </ul>

**Medir a nivel de beneficios:**

Las evaluaciones a nivel de beneficios también se denominan evaluaciones del proceso. Las evaluaciones del proceso se centran en documentar el desarrollo y funcionamiento de un programa, cómo se implementa y si el proyecto ha implementado lo que se estableció de acuerdo con su plan original. Responden preguntas sobre cuántos y qué participantes son los receptores de la intervención, si las actividades se están llevando a cabo según lo acordado y cómo se distribuyen los recursos. Las evaluaciones del proceso se pueden implementar relativamente rápido y de forma rentable.

Los ejemplos de los indicadores de beneficios incluyen:

- con qué frecuencia se lleva a cabo una actividad determinada
- qué tipo de actividades se realizan
- qué temas y objetivos psicosociales debaten los beneficiarios
- cuántos beneficiarios asisten una sola vez y cuántos lo hacen de forma regular
- cuántos entrenadores están formados
- cuántas formaciones se realizan
- cuántos entrenadores cuentan con conocimientos y aptitudes adecuados después de la formación.

**Escalas**

El personal del programa suele basarse en escalas psicométricas para comprender y medir el cambio en el bienestar psicosocial y el comportamiento. Una escala es un conjunto o secuencia de preguntas, afirmaciones o elementos diseñados para obtener información de un beneficiario en un formato estandarizado. Una escala suele desarrollarse, probarse, validarse y revisarse a lo largo de varios años con el fin de garantizar que los datos que aporte sean minuciosos, fiables y comparables. Las escalas siempre se desarrollan para entornos lingüísticos y culturales específicos y requieren una adaptación antes de que puedan usarse en un entorno distinto.

La principal desventaja de usar únicamente escalas es que solo miden lo que el estudio preveía como relevante. Por ello, las escalas (en su mayoría suministradas a través de un cuestionario) deberían combinarse con métodos que permitan también lo imprevisto, como por ejemplo, entrevistas o debates de grupos de reflexión.

Desarrollar escalas útiles resulta complicado y requiere una gran familiaridad con los métodos de investigación cuantitativos de las ciencias sociales o la psicología. Es aconsejable buscar el apoyo de expertos que puedan asesorar sobre la elección de una escala adecuada y la posible adaptación necesaria para un entorno y cultura locales, así como sobre el despliegue de los procesos de recopilación y análisis de datos.

Para obtener más información acerca de lo que hay que tener presente a la hora de usar escalas, lea:

- La mejora de la salud mental: Evidencia y Práctica. Guía 5: Seleccionando escalas para determinar el bienestar mental de los adultos, NHS Health Scotland, 2008. t

**Medir a nivel de resultados:**

Evaluar los resultados es más complicado que monitorear los beneficios: Medir los resultados implica investigar si los beneficios logrados por el proyecto han tenido alguna repercusión en la vida de los participantes, sus familias o sus comunidades. Todas las intervenciones psicosociales se enfrentan al reto de lo complicado que resulta medir el cambio psicosocial que pretenden producir.

Los cambios psicosociales consisten en cambios en el bienestar biológico, psicológico y social, lo que constituye campos de la vida humana que están sujetos a una interpretación sumamente individualizada. Medir el cambio psicológico o social es más complicado que medir, por ejemplo, si está funcionando un programa de ejercicio físico para mejorar la fuerza de la parte



superior del cuerpo en nadadores (usando una medición fisiológica) o si se está utilizando un área de juego recién construida (averiguando el número de niños y adultos que la utilizan). El cambio psicosocial está siempre influenciado por multitud de factores dentro y fuera del control del proyecto. Puede resultar difícil saber si los cambios pueden atribuirse directamente al proyecto o si vienen causados por factores externos como cambios en relaciones o circunstancias de vida.

Además, es posible que el propio cambio sea difícil de documentar dada su subjetividad. El carácter subjetivo del cambio psicosocial radica en el hecho de que el cambio es mental y personal o interpersonal. Esto implica formular preguntas acerca de lo que los individuos sienten cómo se comportan y piensan, y cómo han cambiado estos sentimientos. Se ha de tener muy presente lo que los individuos sienten y cómo han cambiado las relaciones entre las personas y grupos.

Al desarrollar indicadores, es importante ser específico. Por ejemplo, pregunte qué significa exactamente “mayor apoyo”. ¿Qué tipo de apoyo? O, ¿cuántos amigos más suponen una “red social ampliada”? Si las preguntas no son específicas, las respuestas no permitirán conclusiones relevantes y fiables sobre si la actividad del proyecto está conllevando realmente unos efectos positivos en un “mayor apoyo” o “mejor bienestar”.

## Cómo medir

Los indicadores han de medirse y verificarse. No es de extrañar que el proceso para hacer esto se llame “medios de verificación”. Se refiere a la identificación tanto de la fuente de información adecuada como del mejor método posible para recabar información.

Por ejemplo, un objetivo podría ser “mejor calidad del sueño de los niños por la noche”. El primer paso de los medios de verificación consiste en encontrar la mejor fuente de información acerca de los patrones de sueño de los niños. En este caso, hay dos fuentes obvias: los niños y sus cuidadores. Determinar la fuente más fiable depende de factores como la edad de los niños, etc. El siguiente paso es plantearse cuál es la mejor forma de recabar la información. Si los cuidadores son la fuente de información, se les podría invitar al local donde se desarrolla el

proyecto para preguntarles sobre sus niños. Si cuentan con acceso a Internet, se les puede pedir que cumplimenten un cuestionario en línea o los voluntarios podrían acudir a sus casas para entrevistarlos. Nuevamente, esto depende de cada situación concreta.

A menudo, una fuente de información, (p. ej., padres) puede emplearse para más de un objetivo (p. ej., mejor sueño, mejor asistencia a la escuela o menor nivel de conflictos con hermanos y cuidadores). También es posible hacer uso de otras fuentes de información. Los datos recopilados por parte de escuelas o agencias gubernamentales locales pueden resultar relevantes para los indicadores del proyecto, por ejemplo, índices de matriculación en la escuela o estadísticas de detenciones procedentes de registros policiales.

Los métodos para recabar información deberían definirse tan pronto como se desarrollen los objetivos del proyecto y los indicadores correspondientes. Lo ideal es desarrollar los objetivos, indicadores y medios de verificación al mismo tiempo, dado que uno determina el otro. Los indicadores no sirven de nada si los medios de verificación no se han tenido en cuenta. Pensar en cómo medir un indicador plantea preguntas sobre qué medir. Esto, a su vez, puede conllevar modificaciones en los objetivos. Identificar los indicadores y medios de verificación también contribuirá a garantizar que los objetivos del proyecto sean específicos, realistas y medibles.

Existe una amplia variedad de métodos y herramientas disponibles como medios de verificación. Cada herramienta es capaz de arrojar luz sobre diferentes aspectos de un proyecto. Los medios de verificación pueden diferir en gran medida dependiendo de los indicadores utilizados, pero es posible que incluyan:

A continuación se muestra una selección de métodos de recopilación de datos útiles:

Nivel	Medios de verificación
Resultado	Cuestionarios estructurados Transcripciones de debates de grupos de reflexión Transcripciones de entrevistas con informadores clave Observación Registros de escuela Informes policiales Estadísticas del Ministerio de Salud
Beneficios	Informes de monitoreo mensuales que incluyen un resumen del número de actividades de formación y comunitarias Listas de asistencia a reuniones, actividades de formación o sesiones Agendas de actividades

Las **listas de asistencia** se usan para responder preguntas importantes sobre la participación de los beneficiarios en el programa y pueden incluir:

- el número de participantes inscritos en el programa al principio; en cada sesión; en total
- la media de asistencia a lo largo del programa y en los últimos tres meses
- el número de participantes que asisten de media por área de juego por sesión
- la tasa de abandono

Asegúrese de incluir los motivos para no asistir en las listas de asistencia. La asistencia regular suele ser difícil debido a numerosas razones que son específicas del contexto local. Asumir que los participantes no asisten porque no les guste la actividad puede no ser lo correcto. Es importante comprender los motivos subyacentes para que no se participe y para el abandono con el fin de mejorar la participación.

Las **agendas de actividades** constituyen una importante herramienta para mantener un seguimiento de lo que está ocurriendo en el programa. Los entrenadores utilizan las agendas de actividades como registro de cada sesión. Para que resulte lo más fácil posible para el entrenador, suministre un lista de actividades para marcar y con espacio para los comentarios. Asegúrese de incluir únicamente lo que resulte relevante para el proyecto. No se limite a recopilar información para mantenerse ocupado. Las agendas de actividades pueden incluir:

- fecha y duración de la sesión
- nombre y número de entrenadores
- metas y objetivos (en lo que respecta a metas deportivas y psicosociales) y si estos se logran
- el deporte y la actividad física realizados durante la sesión
- un registro de cómo se abordaron los objetivos psicosociales
- otras actividades incluidas en la sesión
- un registro de los retos o problemas encontrados.

Los **cuestionarios estructurados** pueden medir el progreso y los cambios de un proyecto. Se usan antes (como referencia), durante y después del proyecto. El nivel de referencia se emplea al final del programa para valorar si se han producido los cambios con el tiempo y qué cambios se han producido.

Al medir un cambio, no siempre es fácil averiguar si se produjo debido a la intervención o si se hubiera producido de cualquier modo. A veces los cambios se deben a la intervención. Otras veces son debidos al proceso de curación natural y a la resiliencia de los beneficiarios. En ocasiones se deben a factores externos, por ejemplo, una buena cosecha que llega por sorpresa significa que la comunidad esté menos preocupada por la proximidad del invierno. Como consecuencia de ello, la gente se siente más segura y muestra menos ansiedad, por lo que informa de un mejor bienestar psicosocial.

Timothy Lam, Hong Kong Red Cross



Un grupo de comparación es un buen método para averiguar si un cambio es debido a la intervención o a un factor externo. Un grupo de comparación consiste en un grupo ajeno al programa que no recibe la intervención, pero que es lo más similar posible a los beneficiarios que sí la reciben. El grupo de comparación seleccionado deberá estar compuesto por individuos a los que se invitará a participar en el programa en un momento posterior.

Se recomienda combinar la referencia y los grupos de comparación en el diseño de la valoración. La referencia sirve para identificar los cambios que se producen a lo largo del tiempo y el grupo de comparación hace que resulte posible concluir si los cambios están ligados a la intervención. En ocasiones, no es posible establecer la referencia, por ejemplo, en inicios de desastres que se producen rápidamente, como pueden ser huracanes o terremotos. Un grupo de comparación se puede utilizar sin la referencia únicamente en tales circunstancias. Puede que haya cuestiones éticas o restricciones prácticas que hagan que los grupos de comparación no sean posibles. En tales casos, puede que ya existan datos fiables disponibles para usarse como comparación. Por ejemplo, las estadísticas locales para la inscripción escolar se pueden comparar con la inscripción escolar de participantes de un programa que mejore el acceso a la escuela.

## Consideraciones éticas

Las consideraciones éticas son importantes en la valoración de las intervenciones psicosociales que incluyen el deporte y la actividad física, ya que prácticamente todas las actividades de valoración suponen una interacción directa con la gente. A continuación se muestra una lista de los principios clave:

- **Derecho al servicio:** utilizar grupos de comparación constituye una buena herramienta para la valoración, pero plantea consideraciones éticas en cuanto a un derecho equitativo al servicio. Por tanto, a los grupos de comparación se les debe ofrecer la intervención con posterioridad.
- **No hacer daño:** ha de garantizarse la confidencialidad de los participantes con el fin de protegerles de cualquier daño como consecuencia de la valoración. La información de identificación no debería estar disponible ni accesible para quienes no estén directamente implicados en la valoración. En caso de que se lleven a cabo entrevistas, se debe elegir un lugar seguro para proteger la intimidad. Estas cuestiones han de abordarse con especial cuidado a la hora de tratar temas delicados como la violencia sexual o de género u otras experiencias traumáticas.
- **Principio de la participación voluntaria:** esto significa que no se obliga a los individuos a participar. Tienen el derecho de rehusar a participar o retirarse de la evaluación en cualquier momento sin que ello conlleve ninguna consecuencia negativa y sin pedirles explicaciones.
- **Consentimiento informado:** los participantes deben estar completamente informados acerca de la valoración y dar su consentimiento para participar. Han de saber cuál es el propósito de la valoración, cómo se utilizarán las conclusiones y si existe cualquier riesgo o beneficio potenciales respecto a su participación. El participante debe poder tomar una decisión fundamentada respecto a si quiere o no participar en la valoración. Los informes de valoración y otra información sobre los proyectos suelen incluir fotografías. Recuerde que el principio del consentimiento informado es aplicable también a la realización y publicación de fotografías.
- **Actuar con profesionalidad:** se ha de ser siempre amable, educado y respetuoso, y no se deben hacer valoraciones morales. Asegúrese de no crear expectativas que no se puedan cumplir. Sea consciente de que existen muchos factores que pueden influir en la forma de responder de las personas. El propio proceso de valoración puede mejorar el bienestar al mostrarse interés cuando se pregunta a alguien por sus opiniones. Es importante que los procesos de evaluación se lleven a cabo de la forma más objetiva posible y que las personas implicadas sigan manteniendo la máxima neutralidad (ropa, comportamiento o lenguaje). Deje claro que no existen respuestas correctas o incorrectas y que se debería responder a las preguntas con honestidad. Debe hacerse hincapié en que las respuestas aportadas por los entrevistados no tendrán ninguna consecuencia negativa ni positiva para ellos.

El número y selección de encuestados es también una consideración importante en la recopilación de datos. Debe haber suficientes encuestados para poder extraer conclusiones generales y estos deben ser representativos de toda la población de beneficiarios. Los evaluadores han de asegurarse de que exista un número apropiado de participantes para extraer conclusiones válidas. Hay software y fórmulas matemáticas que se pueden emplear para calcular el tamaño de muestra correcto.

**Debates de grupos de reflexión:** los debates de grupos de reflexión son coloquios estructurados dirigidos por un facilitador. Un grupo de reflexión está compuesto por entre cinco y diez personas con características similares o intereses comunes. Las preguntas abiertas fomentan que los participantes expresen sus opiniones y expliquen sus propias experiencias. El facilitador anima a los participantes para que creen una idea más detallada comentando y basándose en las respuestas del grupo. Incluir a los participantes idóneos en el grupo es crucial para la calidad de los datos. Los grupos de reflexión deben ser representativos de las diferentes personas y comunidades que participan en el programa. También ha de considerarse cuidadosamente la composición de cada grupo. Por ejemplo, es menos probable que los adolescentes hablen abiertamente ante miembros del sexo contrario. En la mayoría de los casos, es preferible formar grupos compuestos por participantes de la misma edad y del mismo sexo.

**Entrevistas narrativas:** se puede entrevistar individualmente a los informantes principales, como los beneficiarios, entrenadores, maestros, personal del programa o representantes gubernamentales locales con el fin de recabar la máxima información posible sobre un tema. Se recomienda llevar a cabo una serie de entrevistas y usar diferentes fuentes para obtener una amplia variedad de puntos de vista y un conocimiento profundo del tema. Las entrevistas narrativas suelen realizarse junto con otros métodos.

**Autograbación de vídeo:** este método permite que los participantes hablen abiertamente mientras se graban en vídeo. Además, tienen pleno control de la edición y pueden optar por estar solos durante la grabación. De esta forma, puede que se sientan más cómodos al hablar. Es algo que contrasta con que otra persona les filme y les formule preguntas. Una autograbación de vídeo le da al participante la oportunidad de contar su historia sin ser distraído o influenciado por el entrevistador o el cámara. De esta forma, es posible que se capten historias ocultas. Se debe informar al participante sobre quién tendrá acceso a la grabación y lo que se dice en ella, y en qué medida está garantizado el anonimato.

**Autoexpresión creativa:** se puede utilizar la autoexpresión creativa, especialmente con niños, para describir la repercusión del programa. Pintar, interpretar una obra o cantar, por ejemplo, pueden proporcionar una forma menos invasiva de recabar información que formular preguntas directas. No obstante, es fundamental que los propios niños expliquen sus dibujos o canciones, en lugar de que los evaluadores traten de encontrar el sentido e interpretar el contenido.

Un sistema de monitoreo y evaluación de calidad hace uso de varios métodos de recopilación de datos para obtener información. Recomendamos un enfoque de metodología mixta, en el que se usen tanto métodos cuantitativos (es decir, usando una encuesta estructurada y centrándose más en los números) como cualitativos e indicadores (es decir, centrados en la descripción).



IFRC

## ¿Quién realiza el monitoreo y la evaluación?

El director del proyecto es el responsable de garantizar que se lleve a cabo el monitoreo y la valoración, aunque la mayoría de las veces, el trabajo real tiene lugar en todos los campos del proyecto. Es de máxima importancia tener en cuenta que el monitoreo y la evaluación siempre implican a los beneficiarios.

Un sistema de monitoreo y evaluación se diseña para todos los niveles del proyecto. Esto es importante para garantizar que las personas adecuadas dentro de la organización se encarguen de la recopilación de información. Por ejemplo, es probable que el encargado de los asuntos financieros sea la persona responsable de garantizar que el proyecto funciona correctamente en el plano económico. Los facilitadores suelen ser las personas responsables de llevar los registros de asistencia.

La gestión de datos, los análisis y los resultados de los informes (a nivel interno y externo) cobran también gran relevancia. Identificar a las personas que posean las habilidades relevantes resulta fundamental en una fase temprana del proceso. Por otro lado, conviene considerar si la comunidad local puede implicarse en estos aspectos del proceso de monitoreo y evaluación, y de qué modo. Esto puede reducir los gastos y ayudar a construir un proyecto más sostenible.

## Salida

Cuando una organización internacional contribuye a la implementación de un programa, puede que llegue un momento en el que sea propicia la salida y la cesión a las organizaciones locales. Sin contar con un plan del modo y el momento para ceder el programa, quizás no sea posible mantener las actividades a nivel local. La cesión y salida deben planificarse y comunicarse desde el principio del proyecto.

Las responsabilidades de los socios internacionales para que la cesión tenga éxito incluyen:

- Acordar con los socios locales la duración de la intervención
- Dejar claro que la participación del socio internacional (gestión o campo económico) será por un tiempo limitado
- De ser necesario, formar a los socios locales en la gestión del proyecto en general
- Generar capacidad local en cuanto a la recaudación de fondos
- Crear contactos con donantes locales, nacionales e internacionales en colaboración con los socios locales
- Usar un enfoque participativo desde el principio
- Animar a las partes interesadas locales para generar un sentimiento de propiedad del programa
- Ceder todo lo posible en cuanto a conocimiento detallado, documentación y oportunidades de redes de contactos
- Garantizar que la retirada del apoyo se comente frecuentemente y no se produzca de una forma repentina
- Alentar a individuos y líderes locales específicamente identificados para que asuman las responsabilidades y soliciten apoyo
- Realizar un seminario de salida al concluir el proyecto para garantizar una cesión adecuada
- Proporcionar una persona a la que recurrir, que esté disponible para ofrecer apoyo selectivo en caso necesario durante un periodo de tiempo breve o después de que se haya dado por concluido el proyecto.

Dado que las intervenciones psicosociales que hacen uso del deporte y la actividad física en situaciones de crisis están, en su mayoría, planificadas como intervenciones temporales, es fundamental integrar una estrategia de salida en la planificación del proyecto. La cesión también puede producirse poco a poco a lo largo de varios años de intervención, permitiendo así que las partes interesadas locales vayan asumiendo cada vez más tareas y responsabilidades conforme pase el tiempo.





# Avanzando Juntos

## Promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física

El deporte y la actividad física pueden representar una herramienta poderosa para la inclusión social, creando un fuerte sentido de comunidad y compañerismo. Esto reviste especial importancia en épocas de adversidad, ya sea por recesiones económicas, crisis sanitarias, pobreza, desastres naturales o por conflictos. Al combinarse con el apoyo psicosocial, los diferentes deportes y actividades físicas pueden beneficiar de forma universal a diversidad de grupos culturales y geográficos. ‘

*Avanzando Juntos: promoción del bienestar psicosocial mediante el deporte y la actividad física* es un manual diseñado para permitir que profesionales y expertos del campo de la sociología, la psicología, el trabajo social, el deporte y la educación física ofrezcan programas de apoyo psicosocial a personas que se encuentran en situaciones de crisis. Las actividades deportivas incluidas y minuciosamente planificadas generan un entorno seguro y amistoso para expresar y tratar problemas y miedos, al tiempo que ayudan a los participantes a aumentar su confianza, resiliencia, habilidad de afrontamiento y esperanza. La esencia del manual consiste en un enfoque holístico e inclusivo que presta atención a la relevancia sociocultural, por lo que las actividades son adecuadas para usarse en numerosos contextos culturales y geográficos distintos.

La primera parte del manual explica el marco teórico para el deporte y la actividad física en las intervenciones de apoyo psicosocial. La segunda parte presenta 28 tarjetas de actividades que explican cómo facilitar las actividades, cómo se pueden adaptar para ajustarlas a diferentes circunstancias y cómo se pueden emplear como base para debatir y reflexionar. La tercera parte explica cómo facilitar las intervenciones psicosociales con deporte y actividad física, y cómo establecer intervenciones y programas desde la evaluación inicial hasta la estrategia de salida.