

# PRÁCTICA DEPORTIVA GRUPAL Y EXPERIENCIAS DE TRANSFORMACIÓN PSICOSOCIAL

**Dalia A. Hernández Castillo,**

**Bárbara Zas Ros**

**Edislier Verdecia Gómez**

*Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS)*

## **Resumen**

La Práctica Deportiva Grupal (PDG), es un medio que potencia el aprendizaje de modos saludables de sentir y comportarse en grupos de niños/as, adolescente, jóvenes, adultos y adultos mayores. Es un recurso de formación cuyo empleo propicia cambios y mejoramiento en los procesos de transformación psicosocial en diversos grupos comunitarios.

La Práctica Deportiva Grupal se define en la integración de deportes colectivos, juegos tradicionales y actividades físico-recreativas, que tiene como propósito la formación integral, más que alcanzar la perfección técnica. Se ejecuta de conjunto por diferentes personas, utilizando el trabajo grupal como un modo de favorecer las relaciones y los procesos que se van generando en el grupo de participantes. Se puede organizar en disímiles escenarios, motivando a la participación en un espacio de desarrollo humano. (Zas, *et al.*, 2014)

Para el uso de esta herramienta en experiencias de transformación psicosocial, se tiene en cuenta el diagnóstico que caracteriza las problemáticas que se presentan con más incidencias en las comunidades o grupos con los que se trabaja, éstas conforman los contenidos del diseño de la práctica, planteadas en objetivos educativos a alcanzar para lograr el cambio y la transformación.

El trabajo se presenta desde la experiencia del proyecto piloto: "Deporte en el Barrio: El reto de vivir mejor" (2006-actualidad), desarrollado en varias fases de trabajo contando con diferentes productos resultados de investigación, entre ellos, el Programa de Transformación Psicosocial centrado en la Práctica Deportiva Grupal. La utilidad de la Práctica Deportiva Grupal radica en que a través de esta herramienta se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida, provoca cambios fundamentales en los modos de comportarse los niños y niñas, así como en los diferentes grupos que participan. Es también el recurso que complementa la formación de los grupos que promueven procesos preventivos vinculados con las adicciones, la violencia e indisciplina social en las comunidades.

**Palabras clave:** Práctica Deportiva Grupal, Transformación Psicosocial

## **Abstract**

*Group Sports Practice (GDP) is a means that enhances the learning of healthy ways of feeling and behaving in groups of children, adolescents, young people, adults and older adults. It is a training*

*resource whose use promotes changes and improvement in the processes of psychosocial transformation in various community groups.*

*Group Sports Practice is defined in the integration of team sports, traditional games and physical-recreational activities, which has the purpose of comprehensive training, rather than achieving technical perfection. It is carried out together by different people, using group work as a way to promote the relationships and processes that are generated in the group of participants. It can be organized in different scenarios, motivating participation in a space for human development. (Zas, et al., 2014)*

*For the use of this tool in experiences of psychosocial transformation, the diagnosis that characterizes the problems that occur with the most incidences in the communities or groups with which we work is taken into account. These make up the contents of the design of the practice, raised in educational objectives to be achieved to achieve change and transformation.*

*The work is presented from the experience of the pilot project: "Sport in the Neighborhood: The challenge of living better" (2006-present), developed in several phases of work with different research results products, among them, the Psychosocial Transformation Program Focused on Group Sports Practice. The usefulness of Group Sports Practice lies in the fact that through this tool it contributes to the improvement of the quality of life, it causes fundamental changes in the ways of behaving in boys and girls, as well as in the different groups that participate. It is also the resource that complements the formation of groups that promote preventive processes linked to addictions, violence and social indiscipline in communities.*

**Keywords:** *Group Sports Practice, Psychosocial Transformation*

## **Introducción**

El proyecto "Deporte en el Barrio: El reto de vivir mejor", se ha desarrollado en el Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS), por parte del Grupo de Estudios Psicosociales de la Salud (GEPS) de dicho centro, contando con varios resultados científicos producto de la investigación desarrollada en sus diferentes fases de trabajo.

El Programa de Transformación Psicosocial centrado en la Práctica Deportiva Grupal es uno de los productos científicos obtenidos, que ha sido implementado en varios territorios del país. Dicho programa gestiona la Práctica Deportiva Grupal (PDG) como recurso educativo para llevar a cabo sus acciones, y está dirigido a la enseñanza de nuevos comportamientos vinculados a problemáticas de salud, valores sociales, comportamientos preventivos. Estas operaciones están dirigidas especialmente a niños y niñas, persiguiendo el fin de desarrollar el potencial de la escuela, familia y comunidad como agentes de cambio, y facilitando procesos de empoderamiento de la población para la gestión y prevención en salud.

El Programa de Transformación Psicosocial centrado en la Práctica Deportiva Grupal (Zas, et al., 2012), se estructura en cinco estrategias básicas. Estas estrategias tienen que ver con los elementos *organizativos* diseñados para visualizar predictivamente y paso a paso la organización de las diferentes acciones con un carácter constitutivo y orientador; los elementos

del *diagnóstico* que identifican las problemáticas con mayor incidencia para trabajar en ellas; los elementos *educativos* diseñados para formar y desarrollar conocimientos y habilidades, según los propósitos educativos particulares; los elementos *comunicacionales* que hay que tener en cuenta para poder realizar este tipo de trabajo y que resulte efectivo y por último, los elementos de *supervisión* al proceso con el fin de ir mejorándolo.

Estas cinco estrategias atraviesan todo el proceso al interrelacionarse de manera sistemática sustentando la implementación de la Práctica Deportiva Grupal (PDG) en diferentes escenarios, como base teórica de la intervención comunitaria al vincular elementos relacionados con temas educativos y preventivos.

La Investigación Acción Participativa (IAP), como método utilizado, permite organizar las acciones educativas para realizar las actividades de PDG en la escuela y la comunidad. Además de que estos juegos sean modificados y adaptados de acuerdo a la problemática que se trabaja, el objetivo que se persiga, y el contexto donde se desarrolla.

De los resultados alcanzados tenemos que, la utilización de la PDG en experiencias de transformación psicosocial, provoca cambios fundamentales en niños y niñas, adolescentes, jóvenes y los diferentes grupos comunitarios participantes. A partir de la práctica acumulada, se realiza la propuesta de modos de hacer que fundamentan la realización de acciones psicosociales favorecedoras de procesos de salud y de cambios comportamentales en los participantes.

### **Las Prácticas Deportivas Grupales como recurso educativo**

El programa de transformación psicosocial centrado en la PDG, se fundamenta en la integración de un conjunto de referentes teórico-metodológicos. La *educación para el desarrollo humano*, parte de la idea de la formación y el desarrollo de las capacidades humanas, como base para poder acceder a oportunidades y ser protagonistas de su propio mejoramiento. Se basa en principios de desarrollo más integral, establecido en el consenso, la asociación de las personas y actores empoderados en la construcción del bienestar social (Zas, *et al.*, 2012).

El *deporte para el desarrollo humano*, son todas aquellas formas de actividad física que contribuyan a la salud física, bienestar mental y la interacción social. Representa el contexto de aplicación de la noción educativa desarrolladora de conocimientos, capacidades y habilidades necesarios para transformar la compleja realidad psicosocial (Zas, *et al.*, 2012).

La noción de *calidad de vida y transformación psicosocial* relacionadas con experiencias en el trabajo comunitario tiene un alcance no sólo individual, sino grupal y comunitario. No se puede limitar el mejoramiento de la calidad de vida desde la dimensión subjetiva e individual, debe partir de un principio integrador que se conciba como consecuencia de la interacción entre factores objetivos y subjetivos, desde un enfoque psicosocial y comunitario.

La interacción de estos conceptos aporta esencialmente los contenidos educativos a trabajar diseñados como parte de la estrategia educativa. Estos contenidos se corresponden con las

problemáticas psicosociales identificadas con antelación mediante la estrategia diagnóstica en las comunidades donde se va a aplicar la experiencia. Es por ello que las acciones psicosociales se deben dirigir a aquellas áreas y aspectos a las que los escolares (u otros beneficiarios) atribuyen un importante valor para su bienestar, creando satisfacción de sus principales necesidades y expectativas, lo que demostró que se puede lograr, de manera directa o indirecta, propiciando vivencias satisfactorias a través de la Práctica Deportiva Grupal (Zas, *et al.*, 2012).

Es preciso entender las acciones de intervención comunitaria como el acompañamiento de aquellos con quienes se trabaja, para que comprendan el papel de transformación de la realidad, que incide no sólo en las necesidades inmediatas, sino también en las vulnerabilidades. Que crean en sus propias capacidades y potencialidades a nivel individual y de comunidad, que no sean receptores pasivos de programas o proyectos de ayuda, sino los protagonistas de la propia transformación, que va mucho más allá de la salud mental.

A través de la organización de actividades de PDG, se busca mejorar la calidad de vida y el bienestar, tanto individual como grupal, en las que se valora los modos de hacer, que contribuya en mayor medida a lograr los objetivos trazados, con una mirada psicosocial. Es importante tener esta mirada en un proceso de reflexión constante sobre la propia tarea, la del grupo y en general de la comunidad, las que se hacen acompañar de acciones de supervisión, estrategia que propicia el mejoramiento del trabajo grupal y de los procesos de transformación psicosocial.

### **Ética, responsabilidad y compromiso**

El modo en que se utilizan las PDG, es lo que la convierte en una herramienta capaz de promover valores sociales éticos. Se debe evitar un uso incorrecto de este recurso técnico, generador de situaciones donde se produzca agresividad, engaño o protagonismo exacerbado.

La PDG prioriza aspectos lúdicos, recreativos, y desde esta perspectiva fomenta procesos educativos desarrolladores de valores positivos, comportamientos socialmente aceptados, y preventivos de salud relacionados con las adicciones, la higiene, el bienestar, las enfermedades, y el medio ambiente.

Para lograr cambios a través de la PDG como recurso para la transformación psicosocial, se requiere incidir en los promotores que se preparan y se proveen de recursos y herramientas que les permite transmitir la experiencia de manera que se favorezca el proceso en que se desarrollan.

Para que la Práctica Deportiva Grupal logre cumplir sus objetivos, es preciso que sea aplicada por personas idóneas que transmitan amor por la labor que desempeñan, y faciliten el establecimiento de una comunicación eficiente en los grupos, elementos que la estrategia comunicativa logra a partir de sus acciones. Esta noción de idoneidad se debe construir desde un proceso formativo que permita la preparación de los promotores, desde el punto de vista técnico y ético.

## **La PDG y su implementación en experiencias de transformación psicosocial en Cuba**

El trabajo con esta herramienta ha sido implementado desde hace varios años en diferentes comunidades en situación de vulnerabilidad de nuestro país. Esta experiencia se ha sistematizado para ser replicada y se ha demostrado como este recurso es esencial dentro de un programa de transformación psicosocial.

En la aplicación de las PDG, se genera un espacio de bienestar, donde las personas aprenden diversos recursos para sentirse mejor, para apoyarse en el otro, para pedir ayuda, para decir no ante situaciones que puedan generar daños. Se trasmite modelaje de comportamientos de mediación para manejar problemáticas en contextos violentos. Se obtienen un conjunto de aprendizajes de los procesos que se van trabajando y modelando, para poderlo aplicar a los otros en sus entornos.

Durante la práctica de las PDG todos aprenden una nueva lección para la vida. Se aprende a ganar y a perder de una manera más agradable y divertida, facilitando el desarrollo de la comprensión, el pensamiento crítico y autocritico. La PDG es el espacio para el aprendizaje practico-vivencial, los participantes desarrollan valores como el respeto y la honestidad mediante el cumplimiento de las reglas del juego, la paciencia durante la espera de su turno para jugar, la tolerancia al fracaso, la generosidad ante el triunfo, la cooperación y solidaridad con sus compañeros. Es por ello que la PDG permite que en el juego todos sean ganadores por los aprendizajes que aporta y los resultados obtenidos.

De acuerdo al informe final de la evaluación del programa de transformación psicosocial centrado en la práctica deportiva grupal (*Zas et al., 2012*), los indicadores de resultados obtenidos arrojan cambios fundamentales en el modo en que se estructuran comportamientos de orientación moral y social. Los relacionados con las adicciones: desarrollo de actitudes y habilidades sociales, frente a los hábitos nocivos.

Se identifican, además, una serie de logros que se manifiestan principalmente en: la motivación hacia la actividad de PDG, actitudes proactivas de rechazo o preocupación con relación a manifestaciones de violencia u otros comportamientos inadecuados en las relaciones interpersonales y el desarrollo de nociones morales como la honestidad en el cumplimiento de reglas grupales. El mejoramiento de la calidad de vida de niños y niñas, tanto en el ámbito escolar, familiar como comunitario (*Zas et al., 2012*).

Por otro lado, la PDG es el medio efectivo para aprender y desarrollarse a plenitud, en ello se produce una especie de combinación natural y cultural del contexto social al que pertenecen, donde afloran valores, habilidades y preferencias, que al desarrollarlas en el juego también experimentan libremente sus propios límites y posibilidades, pero con alegría y diversión desde la seguridad de su propio escenario.

Es el espacio educativo donde se trabajan temas vitales que son problemáticas psicosociales de la comunidad donde se está trabajando. Está basada en normas grupales compartidas que favorece el desarrollo de diversos procesos de socialización que se van generando en el grupo que motiva a la participación. Resulta inclusiva, pues en ella participa todo aquel que desee

integrarse, se trata de que todos participen equitativamente, teniendo en cuenta contrastes o limitaciones que puedan caracterizar a los integrantes del grupo, conformando un espacio en el que se puede compartir, formar alianzas, redes de apoyo, donde los participantes que presentan alguna limitación se integran y participan sin sentirse protegidos por los otros. La metodología de la PDG cuenta con el principio de flexibilidad que permite adecuar los juegos a las posibilidades o diferencias individuales que pueda caracterizar a los disímiles grupos etarios; adaptarlas al contexto donde se desarrolla y a las circunstancias que la realidad impone.

Para llevar a cabo una sesión de PDG se seleccionan los tipos de juegos que respondan a los objetivos trazados. El *Manual de Prácticas Deportivas Grupales* (Zas, et al., 2014), es el soporte bibliográfico para la formación y aplicación práctica de los juegos. Está organizado en un índice que permite la búsqueda y selección de juegos según objetivos psicosociales que se proponen y tipo de juego. Ofrece la orientación específica de la ejecución de dichas prácticas, lo que constituye un instrumento de aprendizaje y una guía integradora de los elementos indispensables para poder realizar una Práctica Deportiva Grupal. Lo más importante aquí son las metas que se proponen, la PDG es el medio para alcanzarlas.

De otra parte, el promotor de PDG puede trabajar las diferentes problemáticas identificadas, situaciones de la vida cotidiana, y las que puedan emerger durante el desarrollo del juego, propiciando la construcción grupal de una solución positiva adecuada a estas y que facilite el aprendizaje de una nueva lección en la vida de los sujetos. Es por ello que se realiza preparación y formación de los diferentes actores sociales como promotores de PDG.

### **Formación de promotores de PDG**

El vínculo entre actores sociales como psicólogos, entrenadores deportivos, líderes comunitarios, maestros, entre otros, conforman un equipo multidisciplinario que permite realizar la labor de facilitación de transformación psicosocial comunitaria, aprovechando las características del entorno y desarrollando la acción educativa. Estos reciben capacitación para formarse y trabajar como promotores del Programa de Transformación Psicosocial centrado en la Práctica Deportiva Grupal (Zas, et al., 2014).

Esta formación abarca todo un programa de capacitación, en el que los actores sociales que forman parte del proyecto incluyendo los entrenadores deportivos, se preparan para desempeñarse como promotores de PDG.

Esta preparación requiere de una metodología con características muy específicas, en relación a las reglas y normas del entrenamiento deportivo para la competencia, lo que no quiere decir que, al visualizar potencialidades para el deporte en los menores y jóvenes, no se le dé la oportunidad para que la desarrollen. La metodología proporciona los recursos y herramientas para conducir la PDG en procesos de transformación psicosocial, las condiciones necesarias y habilidades para conseguirlo. Provee al promotor del conocimiento y recursos para el manejo de situaciones emergentes que se puede presentar en los menores o grupos con los que se trabaja.

El proceso de formación para los promotores de PDG, es complejo, aun cuando existen incidencias de patrones de comportamiento social enraizados en la cultura que legitiman actitudes que complejizan su modificación. No obstante, el trabajo educativo durante el proceso de transformación psicosocial incide en ello fomentando modelos de comportamientos que se propician desde las potencialidades, y no solamente desde las dificultades, pues ambas vías llevan a la creación de nuevos recursos para resolver las problemáticas identificadas. Todo ello genera cambio y transformación en los promotores desde el orden personal, teniendo impacto en el entorno familiar, social y laboral.

El promotor de PDG deberá enfocarse en la enseñanza del significado de lo que proporciona el juego a la hora de desarrollar los encuentros, por ejemplo: las reglas y normas del juego grupal, más que la simple imposición o acatamiento de estas, es explicar el porqué de su cumplimiento, más que llamar la atención por un comportamiento no adecuado o incumplimiento de ellas. Durante el desarrollo del juego, también se realizan reflexiones ante situaciones emergentes que se puedan presentar como momentos de aprendizaje, en este sentido, se aprovechan las oportunidades que brinda el juego para trabajar contenidos y objetivos educativos.

En las (sesiones, encuentros o actividades) de PDG, los sujetos tienen la oportunidad de disfrutar de la experiencia, y se apropian del aprendizaje que aporta el juego. El promotor reflexiona sobre la práctica con los participantes, los hace conectar con la vida cotidiana para que puedan aplicar lo aprendido en el juego a sus vidas. Propicia las condiciones para que descubran sus potencialidades como sujetos de cambio, pero también como protagonistas de su desarrollo. También fomenta conocimientos sobre las relaciones interpersonales, la honestidad, el respeto, empatía, y los lleva a comprender los sentimientos y las necesidades de los otros. Propicia conductas favorecedoras para disfrutar más del juego, se diviertan más, pasen un buen rato con los otros, sean más felices, y aprendan a actuar adecuadamente en la vida.

El rol de promotor de Práctica Deportiva Grupal abarca funciones de un promotor de salud, cultural y deportivo, pues todos estos elementos los integra en su trabajo de transformación psicosocial.

**Tabla 1.** *Modelo estructural de PDG*

<b>Fase</b>	<b>Duración</b>	<b>Intensidad</b>	<b>Objetivo</b>
Organizativa	-	-	Preparación, organización y aseguramiento del lugar
Calentamiento	10	Poca	Para llamar la atención de los niños, orientado al objetivo, y calentar las funciones físicas y músculos
Parte principal	40	Elevada	Para trabajar los objetivos educativos y de transformación
Enfriamiento	10	Disminuyendo	Para poder ir culminando la actividad física y realizar el debate acerca de la sesión. Para recoger los materiales e implementos

*Nota:* La tabla muestra el modelo estructural de una PDG (Zas *et. al* 2014).

**Tabla 2** Modelo estructural - Operativo para la realización de una sesión de PDG

Fases	Duración	Intensidad	Actividad	Desarrollo
PO	-	-	Preparación, organización y aseguramiento del lugar, previo a la realización de la actividad.	Limpieza, organización y delimitación del área, ambientarla según las posibilidades, identificar los peligros potenciales para la vida y tomar medidas al respecto, aseguramiento de agua, de ser necesario y dependiendo del momento previo, colocar los materiales con los que se va a trabajar
PI	10	Poca	Calentamiento y preparación a través de: -técnica participativa -juego tradicional (adaptado a características de grupos etarios con los que se trabaje)	Técnica participativa: Toda actividad que incluya la participación de todos, estimulando cualidades físicas o mentales con un objetivo específico a lograr. Juego tradicional: cada comunidad conoce distintos juegos tradicionales, por lo que estos se contextualizan culturalmente. A través del diagnóstico se obtiene conocimiento previo de los gustos y preferencias de la comunidad.
PP	40	Elevación	Se trabajan los objetivos del encuentro -Juegos del Manual de Práctica Deportiva Grupal. -Deportes colectivos o actividad libre: lo elige o determina la coordinación, conjuntamente con los participantes de la comunidad, según las condiciones y necesidades reales de la misma.	Pasos metodológicos a seguir: -objetivos -explicación y demostración de los juegos de forma práctica antes de realizarlos: técnicas, normas de comportamiento, reglas de juego, etc. - Los juegos que responda a los objetivos teniendo en cuenta las necesidades, características, y problemáticas del grupo o comunidad donde se trabaje.
PF	10	Disminución	Culmina la actividad física. Se realiza charlas, debates, etc. Se recogen los materiales e implementos deportivos.	Preparación del organismo para una recuperación. Análisis constructivo de comportamientos, hábitos de educación formal y valores que se ponen de manifiesto. Realización de juegos sencillos, por ejemplo: de memoria.

Fases	Duración	Intensidad	Actividad	Desarrollo
				Intercambio verbal para saber que gustó o no, y quieren para la próxima actividad. Lemas, charlas educativas, conversatorios, debates, etc. Realización de actividad colectiva a modo de cierre.

*Nota:* En la tabla 2 se muestra el modelo estructural - operativo para la realización de una sesión de PDG y sus fases: Parte Organizativa (PO) Parte Inicial e Introductoria (PI), Parte Principal o Central (PP) y Parte Final (PF).

### Consideraciones finales

La importancia del uso de la práctica deportiva grupal, radica en que los niños/as, adolescentes, jóvenes, y todo aquel que en ella participa, aprendan de la mejor manera a comportarse, y sobre todo aprendan a ser felices y a disfrutar con alegría cada acción que realicen en sus vidas. Es jugar, entretenerse, competir, pero al mismo tiempo aprender, formarse, divertirse de una forma diferente. El espacio de esparcimiento que brinda la PDG, facilita el desarrollo de las diferentes acciones educativas a través del aprendizaje practico-vivencial.

La PDG facilita los procesos de enseñanza-aprendizaje en los escolares e incide en su preparación académica. Este recurso facilita una formación educativa para la vida, inspira y motiva a sus participantes, y también les da la oportunidad de construir el cambio. Es importante saber que, al pretender modificar comportamientos en los menores, también se está incidiendo en los grupos de personas que los rodean. Este recurso demuestra que existen otras maneras de enseñar, que lo divertido, alegre y educativo que produce la PDG pueden estar presentes en otros procesos de enseñanza-aprendizaje, como un modo diferente de hacer.

Las principales potencialidades de la PDG como medio favorecedor de transformación residen en el aporte de beneficios psicosociales, la construcción y potenciación de capacidades humanas, la enseñanza de valores básicos y habilidades para la vida (personal y social), que genera en los beneficiarios, ya sean directos e indirectos.

La utilidad de este recurso radica en que propicia la formación de diversos grupos en las comunidades para la promoción y prevención de salud vinculados a temas como las adicciones (alcoholismo y tabaquismo), la violencia e indisciplinas sociales. La idea es activar a los actores comunitarios en función de utilizar este recurso como elemento transformador que beneficia el bienestar y mejora la calidad de vida de la población, que no solamente son los niños y niñas sino también la familia, la comunidad, los maestros. La PDG facilita la orientación psicosocial comunitaria mediante acciones multidisciplinarias integradas, con una estructura estratégica

que funciona utilizando el dispositivo grupal como facilitador de la actuación psicosocial profesional.

### **Referencias bibliográficas**

Zas, B., López, V. García, C., Ortega, Z. & Hernández, D. (2012). "Programa de transformación psicosocial centrado en la práctica deportiva grupal". (Informe de investigación): Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas, La Habana.

\_\_\_\_\_. (2014). "Programa de transformación psicosocial centrado en la práctica deportiva grupal". (Informe de investigación): Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas, La Habana.

Zas, B., López, V. García, C., Ortega, Z., Hernández, D., y otros (2014). *Manual de prácticas deportivas grupales*. La Habana: Caminos.