DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

MICROGUÍA PARA ENTRENADORES Y FACILITADORES

1. INTRODUCCIÓN

En numerosas actividades deportivas, la inclusión se concibe simplemente como permitir la participación de todos. No obstante, estar presente no siempre implica sentirse incluido. Los participantes pueden asistir a las sesiones sin interactuar, expresarse ni influir en lo que ocurre durante la actividad.

La inclusión activa implica la creación de entornos en los que todos los participantes se sientan valorados, escuchados y capaces de contribuir. Promueve la responsabilidad, la colaboración y el liderazgo, especialmente entre aquellos que pueden enfrentar barreras sociales, culturales o lingüísticas.

Esta píldora de entrenamiento asiste a entrenadores y facilitadores en la transición de la "simple participación" a una implicación significativa, utilizando estrategias prácticas y adaptables en las sesiones deportivas.

MENSAJE PRINCIPAL

"LA INCLUSIÓN NO SE LIMITA AL ACCESO. IMPLICA INFLUENCIA, PERTENENCIA Y PARTICIPACIÓN EN EL PROCESO DE TOMA DE DECISIONES."



Co-funded by the European Union

DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

2. INCLUSIÓN PASIVA EN CONTRAPOSICIÓN A INCLUSIÓN ACTIVA

Inclusión pasiva.	Inclusión activa
Los participantes se encuentran presentes.	Los participantes aportan de manera activa.
El entrenador asume todas las decisiones.	Las decisiones se toman de manera conjunta.
Algunas voces prevalecen.	Todos tienen la oportunidad de expresarse.
La inclusión es representativa.	La inclusión es de gran relevancia.
Las mismas actividades para todos los participantes.	Las actividades se ajustan cuando es necesario.

3. LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE

La inclusión activa permite a los participantes cultivar confianza y autoestima, mejorar sus habilidades de comunicación y trabajo en equipo, y sentirse respetados y representados. Asimismo, refuerza los lazos sociales y aumenta la motivación y la participación a largo plazo.

Para los participantes migrantes, la inclusión activa puede ofrecer apoyo adicional:

- **Adquisición de lenguas**
- **Integración social.**
- **Intercambio cultural.**
- **Sentido de pertenencia a la comunidad.**



Co-funded by the European Union

DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

4. ESTRATEGIAS EFECTIVAS PARA ENTRENADORES

Estrategia 1: Co-crear las normas del grupo

En lugar de exponer todas las normas, involucre a los participantes en su elaboración conjunta.
Ejemplos:
¿Qué contribuye a que todos se sientan valorados durante la formación?
¿Qué debemos hacer cuando alguien comete un error?

Beneficios:
Responsabilidad compartida.
Mayor respeto hacia las normas.
Mayor participación.

Estrategia 2 – Cambio de roles

Asigne diversas responsabilidades a los participantes durante las sesiones.
Roles potenciales:
Capitán del equipo; Líder del calentamiento; Responsable del material; Motivador; Observador del juego limpio; Traductor/compañero de apoyo.

Beneficios:
Fomenta el liderazgo.
Brinda visibilidad a las personas más reservadas.
Reduce la jerarquía en el grupo.



Co-funded by the European Union

DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

Estrategia 3: Aprovechar el respaldo de los colegas.

Crea parejas heterogéneas o grupos reducidos en los que los participantes se respalden entre sí.
Ejemplos:
Emparejar a participantes locales y migrantes
Crear "grupos de colegas"
Utilice desafíos colaborativos en lugar de juegos de eliminación.

Beneficios:
Fomenta la confianza y la camaradería.
Disminuye el aislamiento
Promueve la comunicación

Estrategia 4 – Proporcionar alternativas

Permitir que los participantes realicen pequeñas decisiones durante las actividades.
Ejemplos:
Selección de dispositivos
Selección musical
Votación para una variante del juego
Seleccionar los niveles de dificultad

Beneficios:
Crea una propiedad
Incrementa la participación
Respete la diversidad de preferencias y capacidades.

Estrategia 5 – Celebrar las diversas fortalezas

Reconocer aspectos más allá del rendimiento deportivo.
Destacar:
Colaboración; Innovación; Motivación; Consideración; Interacción; Dedicación

Beneficios:
Fomenta una participación más equitativa.
Ayuda a los participantes a sentirse apreciados más allá de su capacidad física.



Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

5. EJEMPLOS PRÁCTICOS.

	Inclusión pasiva.	Inclusión activa
Actividad de preparación	Todos participan en el mismo calentamiento guiado por el entrenador.	Los diversos participantes conducen estiramientos o ejercicios fundamentados en sus propias experiencias deportivas o culturales.
Sesión de entrenamiento de fútbol	El entrenador organiza los equipos y proporciona las instrucciones. Algunos participantes rara vez tocan el balón ni se comunican.	Los participantes colaboran en la elaboración de las normas del equipo, alternan los roles de capitán y analizan las estrategias en conjunto tras el partido.
Resolución de disputas	El entrenador aborda todos los conflictos de manera inmediata.	Se invita a los participantes a compartir sus sentimientos, escucharse entre sí y proponer soluciones de manera colaborativa.



Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

DE LA INCLUSIÓN PASIVA A LA INCLUSIÓN ACTIVA.

6. PREGUNTAS REFLEXIVAS PARA ENTRENADORES

DESPUÉS DE CADA SESIÓN, LOS ENTRENADORES PUEDEN MEDITAR SOBRE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿Participaron todos de manera activa?
- ¿Quién habló más? ¿Quién habló menos?
- ¿Los participantes tomaron decisiones durante la sesión?
- ¿Adapté las actividades a las diversas necesidades?
- ¿Colaboraron los participantes con individuos ajenos a su grupo habitual?
- ¿Alguien tomó un papel de liderazgo hoy?

MENSAJE FINAL

LA INCLUSIÓN ACTIVA NO CONSTITUYE UNA ACTIVIDAD AISLADA; ES UN ENFOQUE QUE PUEDE INTEGRARSE EN CADA SESIÓN DEPORTIVA. PEQUEÑOS AJUSTES EN LA COMUNICACIÓN, LA PARTICIPACIÓN Y LA TOMA DE DECISIONES PUEDEN MEJORAR DE MANERA SIGNIFICATIVA EL SENTIDO DE PERTENENCIA Y EL EMPODERAMIENTO DE LOS PARTICIPANTES.

CUANDO LAS PERSONAS PERCIBEN QUE SU VOZ TIENE RELEVANCIA, LA INCLUSIÓN SE TRANSFORMA EN UNA REALIDAD.



Co-funded by the European Union

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.