Edu4Impact - Educación de personas adultas a través del deporte como medio para fomentar la inclusión social

Definición del SEL a partir de la literatura especializada: el contexto español y 3 buenas prácticas

El proyecto está cofinanciado por el Programa Erasmus+ de la Unión Europea. El contenido de este documento representa únicamente las opiniones de su autor o autora y es de su exclusiva responsabilidad. La Comisión Europea no acepta responsabilidad alguna por el uso que pueda hacerse de la información que contiene.

N.º de proyecto: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

CONTENIDO

Introducción pág. 4-5

La relación entre el SEL y el deporte

Contexto nacional de la educación SEL en el tercer sector pág. 6-7

- Guía con posibles actividades para el acompañamiento emocional y el inicio del curso 2020-2021 - Valencia
- Propuesta para trabajar la dimensión socioemocional y la cohesión grupal: iniciar un camino a partir de lo aprendido - País Vasco

Programas de formación SEL existentes en España. Formación para profesionales: pág. 7

- El ejercicio físico como estrategia terapéutica innovadora. Sport Skills - Life Skills (a través del aprendizaje experiencial)

Aplicación de la formación SEL en contextos nacionales. Trabajo con personas adultas: pág. 8-9

- Trabajo con personas adultas: metodología Mental-Fit creada y utilizada por la organización Sport2Live
- Trabajo con niños y niñas: metodología SportNet creada y utilizada por la Fundación FC Barcelona

Buenas prácticas pág. 10-16

- Proyecto Hombre: el uso del ejercicio físico en la comunidad terapéutica
- Hospital Sant Rafael: el uso del ejercicio físico a través del SEL en un hospital psiquiátrico
- Wellness: el uso del ejercicio físico en un grupo ambulatorio derivado desde un centro sanitario y/o un centro de adicciones

Bibliografía pág. 17

Co-funded by the European Union

Introducción

En los ámbitos educativos de la educación infantil, primaria y secundaria, el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) es un enfoque pedagógico orientado a fomentar competencias sociales y emocionales fundamentales para el éxito académico, social y profesional del alumnado. El SEL promueve el desarrollo integral de la persona, entendido como la adquisición y aplicación de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para construir una identidad saludable, gestionar adecuadamente las emociones, alcanzar objetivos personales y colectivos, mostrar empatía hacia los demás, establecer relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y éticas (European School Education Platform, 2023).

El propósito del SEL es ayudar al alumnado a identificar y comprender sus emociones, expresarlas y regularlas adecuadamente, desarrollar la empatía y las habilidades comunicativas y reforzar la resiliencia mental. Estas habilidades son esenciales para la vida, ya que contribuyen a una transición saludable hacia la edad adulta y favorecen la formación de personas autónomas, responsables y capaces de adaptarse al entorno laboral (European School Education Platform, 2023).

Para alcanzar estos objetivos, es necesario promover el desarrollo de competencias emocionales que mejoren el bienestar personal y social. Como señala Bisquerra Alzina (2003), este desarrollo requiere varias condiciones interrelacionadas: el diseño de programas basados en un marco teórico sólido, una formación adecuada del profesorado, el acceso a materiales curriculares específicos y la disponibilidad de instrumentos válidos para evaluar los resultados.

El SEL sitúa las emociones en el centro del proceso de aprendizaje. En este sentido, Goleman (1995) define la emoción como «un sentimiento que afecta a los pensamientos, los estados psicológicos y biológicos y la disposición para actuar» (Navarro et al., 2016). Las emociones están presentes en la vida cotidiana de las personas y determinan muchas de sus decisiones, acciones y conflictos. Por ello, es esencial enseñar gestión emocional, autocontrol, autoestima y empatía desde las primeras etapas del desarrollo, con el objetivo de que cada persona aprenda a reconocer sus emociones y a comprender su interacción con el entorno (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, s. f.).

Otro aspecto relevante es que las emociones se manifiestan a través del cuerpo, la historia personal y las predisposiciones individuales, especialmente en la edad adulta. Este fenómeno está vinculado a procesos generativos que facilitan la expresión y la comprensión emocional, lo que permite anticipar y regular las conductas en función de las demandas percibidas del entorno (Rivas-Valenzuela, 2025).

Todos estos elementos refuerzan la importancia de enseñar y fomentar la inteligencia emocional, concebida como un componente clave de la personalidad que se convierte en un

factor determinante en situaciones de alta presión y de toma rápida de decisiones, en las que suelen producirse elevados niveles de estrés.
Según Goleman (1995), las principales habilidades asociadas a la inteligencia emocional son:

- Conocimiento de las propias emociones
- Capacidad de automotivarse
- Control emocional
- Reconocimiento de las emociones de los demás
- Gestión de las relaciones interpersonales (Navarro et al., 2016)

Por todos estos motivos, trabajar el SEL es esencial no solo en los contextos escolares, sino también en las intervenciones dirigidas a personas adultas, especialmente a aquellas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. En estos casos, es fundamental que los profesionales que trabajan con estas poblaciones reflexionen críticamente sobre las implicaciones psicopedagógicas de la inteligencia emocional. Esto les permitirá identificar indicadores de estrés, ansiedad y sensación de fracaso personal, así como diseñar estrategias de apoyo adecuadas (Rivas-Valenzuela, 2025).

En el ámbito europeo existen iniciativas como Pathways to School Success, estrechamente vinculadas al SEL. Esta estrategia destaca la necesidad de adoptar un enfoque de aprendizaje integral y multidisciplinar, centrado en el bienestar y el rendimiento académico del alumnado. Cuando se aplica correctamente, este tipo de enfoque no solo mejora la sensibilización sobre la salud mental, sino que también promueve conductas prosociales. Un programa SEL eficaz requiere movilizar recursos de toda la comunidad educativa e implicar a todas las partes interesadas: alumnado, equipos directivos, personal docente y no docente, familias y comunidad local (NESET, 2021). La participación activa de la dirección del centro es esencial para garantizar el compromiso institucional con el SEL y su aplicación efectiva. Asimismo, la Comisión Europea propone medidas preventivas, estrategias de intervención y acciones compensatorias que los centros educativos pueden aplicar en este ámbito (European School Education Platform, 2023).

La relación entre el SEL y el deporte

En el ámbito de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, resulta evidente la necesidad de diseñar propuestas formativas que promuevan el aprendizaje activo, la participación grupal y el desarrollo de contenidos alineados con un enfoque inclusivo y emocionalmente significativo (Lamoneda, 2018). En este sentido, la visión mecanicista del deporte debería sustituirse por una perspectiva que integre el desarrollo emocional, social e inclusivo de las personas (Rivas-Valenzuela, 2025).

El uso del SEL a través del deporte se presenta como una estrategia de gran valor en las intervenciones con personas vulnerables, ya que la práctica deportiva permite desarrollar la gestión emocional en contextos reales y significativos. El deporte puede servir como medio de relajación, como forma de afrontar retos o como oportunidad para fomentar la cooperación y la empatía (Navarro et al., 2016). De este modo, el SEL aplicado al deporte no

solo potencia el desarrollo de habilidades personales, sino que también se convierte en una herramienta educativa transformadora.

Contexto nacional del SEL en el tercer sector

En el contexto español, el SEL se centra principalmente en el ámbito académico, concretamente durante las etapas de educación infantil, primaria y secundaria. En este campo existen diversas guías y buenas prácticas.
Por ejemplo:

1. **Guía con posibles actividades para el acompañamiento emocional y el inicio del curso 2020-2021 - Valencia**

En el contexto de la vuelta a las aulas tras el confinamiento provocado por la pandemia de COVID-19, diversas comunidades educativas de España, como las de Navarra y Valencia, desarrollaron estrategias de acompañamiento emocional para niños, niñas y adolescentes de educación infantil, primaria y secundaria. Estas propuestas, recopiladas en una guía práctica, responden a la necesidad urgente de atender el bienestar emocional del alumnado ante la crisis sanitaria y social.
El enfoque SEL de esta guía promueve un entorno escolar seguro, afectivo y participativo. Entre las buenas prácticas destacadas se incluyen:

- **Actividades de acogida y vinculación, que priorizan una presentación respetuosa, personalizada y cercana por parte del profesorado y favorecen la seguridad emocional del alumnado desde el primer día.**
- **Juego libre y expresión simbólica, que permiten a los niños y niñas procesar sus experiencias mediante la repetición lúdica y facilitan la elaboración emocional.**
- **Dinámicas de cohesión grupal, como «Mi huella» o «Somos un equipo», que refuerzan el sentimiento de pertenencia, la empatía y la colaboración entre iguales.**
- **Educación para el reconocimiento y la gestión emocional, mediante propuestas como «La burbuja» o «Collage de emociones», en las que se enseñan herramientas de autocuidado, identificación emocional y estrategias de regulación.**
- **Espacios de reflexión sobre las experiencias vividas, como «La historia de mis últimos seis meses», que permiten integrar aprendizajes personales, reforzar la resiliencia y poner en valor las capacidades desarrolladas durante el confinamiento.**

Estas prácticas, desarrolladas en centros educativos españoles, demuestran cómo el SEL puede integrarse transversalmente en la vida escolar cotidiana, contribuyendo al desarrollo integral del alumnado y reforzando comunidades educativas más humanas, inclusivas y resilientes (Proeducar, 2020).

2. **Propuesta para trabajar la dimensión socioemocional y la cohesión grupal: iniciar un camino a partir de lo aprendido**

Educación Primaria

Tras la pandemia de COVID-19, diversas comunidades educativas de España impulsaron iniciativas para reforzar el bienestar emocional del alumnado de educación primaria. Una de las más destacadas es la propuesta basada en el modelo de competencias emocionales desarrollado por el programa BIZIKASI, que trabaja cinco áreas clave: conciencia emocional, autorregulación, autonomía emocional, habilidades sociales y competencias para la vida.

Las actividades propuestas combinan dinámicas grupales y ejercicios de autorreflexión. Destacan La telaraña y La silueta, centradas en la cohesión grupal, y Kitbull, que invita a reflexionar sobre las relaciones personales desde la empatía. Para la expresión emocional se proponen herramientas como ¿Qué he sentido? o La baraja de las emociones, con las que los niños y niñas aprenden a identificar y comunicar cómo se sienten. También se fomenta la resiliencia mediante actividades como Mi vida ha cambiado, que invita a compartir experiencias del confinamiento, y Yo puedo hacerlo, una dinámica centrada en reconocer capacidades y trabajar la autoestima.
Estas buenas prácticas permiten al alumnado integrar sus experiencias, expresar sus emociones y reforzar la convivencia en el aula, creando un entorno seguro, participativo y emocionalmente saludable (Dirección de Innovación Educativa, 2021).

Educación Secundaria

En la educación secundaria, el acompañamiento emocional se considera un pilar fundamental del proceso educativo, especialmente después de la experiencia colectiva de la pandemia. Desde el enfoque SEL se priorizan las actividades que potencian el autoconocimiento, la empatía, la cohesión grupal y la resiliencia, adaptadas a las necesidades y experiencias del alumnado adolescente.

La propuesta, desarrollada en el marco del programa BIZIKASI, incluye actividades como Un día cualquiera, Somos especiales y Nos ayudamos, que permiten compartir experiencias, reconocer las diferencias y encontrar apoyo entre iguales. El desarrollo emocional también se promueve mediante dinámicas como La baraja de las emociones, que enseña a identificar sentimientos en diferentes contextos, y Afrontar las dificultades, que trabaja el concepto de resiliencia y crecimiento personal. En Mi tesoro, el alumnado recupera experiencias positivas del confinamiento, y La red solidaria lo conecta con el valor del compromiso social.

Estas prácticas han demostrado ser útiles para transformar las aulas en espacios de cuidado, escucha y aprendizaje emocional, reforzando la participación y el bienestar del alumnado en una etapa crucial de su desarrollo (Zurendaritza, 2021).

Programas de formación SEL existentes en España

1. **Formación para profesionales: el ejercicio físico como estrategia terapéutica innovadora - Sport Skills - Life Skills (a través del aprendizaje experiencial)**

A partir del proyecto europeo Reintegration Through Sport y gracias a la subvención de ConforCat (Consorci per a la Formació Contínua de Catalunya), entidad que promueve la formación profesional continua en Cataluña mediante programas subvencionados para personas ocupadas y desempleadas, se creó un programa dentro de Conforcat a Mida 2023-2024. Este programa subvencionó acciones de formación no formal destinadas a la cualificación y recualificación de la población activa, vinculadas a cualificaciones profesionales incluidas en el Catálogo Nacional de Cualificaciones Profesionales. Se centró en sectores estratégicos y fue financiado por la Unión Europea a través del Mecanismo de Recuperación y Resiliencia.

Esto dio lugar al desarrollo del curso El ejercicio físico como estrategia terapéutica innovadora: habilidades deportivas - habilidades para la vida (a través del aprendizaje experiencial). El objetivo del proyecto era utilizar el ejercicio físico como marco alternativo en los procesos de recuperación de la salud mental, desde el que pudieran generarse resultados conductuales positivos, poniendo de relieve la relación entre la participación deportiva y el desarrollo de habilidades positivas para la vida.
La formación reforzó las competencias necesarias para utilizar el deporte, el ejercicio físico y un estilo de vida activo como una nueva estrategia terapéutica.

Las lecturas y los contenidos desarrollaron conocimientos sobre cómo la participación en actividades físicas o deportivas puede favorecer el desarrollo de «habilidades positivas para la vida». El contenido formativo se dividió en cuatro módulos: el módulo 1 definió las habilidades para la vida; el módulo 2 se centró en el aprendizaje experiencial; el módulo 3 exploró los beneficios de una vida activa para las personas con problemas de salud mental; y el módulo 4 abordó la aplicación de esta estrategia en los procesos de recuperación. El curso se impartió durante 2023-2024, con tres ediciones y 50 participantes.

Aplicación de la formación SEL en contextos nacionales

En España, diversas organizaciones trabajan con estrategias como el SEL a través del deporte para mejorar la salud y la inclusión de personas en situaciones de vulnerabilidad. A continuación se presentan dos ejemplos:

<u>Trabajo con personas adultas:</u>

Mental-Fit es una metodología desarrollada por la organización Sport2Live para promover la salud integral mediante el ejercicio físico y el deporte. La propuesta se basa en un enfoque holístico que combina la actividad física regular con procesos de

apoyo social, comunitario y emocional, y se estructura en ocho pasos clave que garantizan un seguimiento individualizado y la mejora continua.

Esta metodología se alinea directamente con los principios del Aprendizaje Social y Emocional (SEL), ya que promueve el desarrollo de competencias como la autoconciencia, la autorregulación, las habilidades sociales, la toma de decisiones responsable y la capacidad de construir relaciones positivas. Mediante dinámicas deportivas y de cooperación, Mental-Fit facilita la transferencia de habilidades deportivas a habilidades para la vida, como la gestión del tiempo, el compromiso, la resiliencia y la comunicación asertiva.

El modelo también incluye la integración comunitaria («mi condición física, mi deporte, mi club»), el uso de tecnologías de seguimiento (Fit Path), la coordinación con equipos sociales y sanitarios, la formación especializada de entrenadores y una evaluación sistemática del impacto. Además, Mental-Fit incorpora investigación aplicada y mejora continua mediante colaboraciones con universidades y proyectos europeos como Erasmus+.

En resumen, Mental-Fit no es solo una herramienta para la salud física, sino también una potente estrategia de inclusión, empoderamiento y aprendizaje emocional, plenamente alineada con el marco SEL y adaptada a las poblaciones vulnerables.

https://www.sport2live.org/que-hacemos/como-trabajamos/

Trabajo con niños y niñas:

SportNet es una metodología impulsada por la Fundación FC Barcelona que utiliza el deporte como herramienta educativa y transformadora, centrada en la transmisión de valores mediante la práctica física. Este enfoque conecta directamente con el modelo de Aprendizaje Social y Emocional (SEL), ya que ambos comparten el objetivo de desarrollar competencias personales y sociales esenciales para la vida.

El SEL trabaja cinco áreas clave:

- Autoconciencia
- Autogestión
- Conciencia social (empatía)
- Habilidades relacionales
- Toma de decisiones responsable

Estas dimensiones se integran plenamente en SportNet mediante dinámicas deportivas estructuradas en tres fases: preparación (primer tiempo), práctica (segundo tiempo) y reflexión (tercer tiempo).

- **Primer tiempo: las personas participantes acuerdan las reglas del juego relacionadas con valores como el respeto, la cooperación o la inclusión. Esto favorece una reflexión inicial y la toma de decisiones responsable.**
- **Segundo tiempo: se desarrolla la experiencia deportiva. En esta fase se activa el aprendizaje experiencial: se gestionan las emociones, se aplican habilidades sociales y se refuerza la empatía en situaciones reales.**
- **Tercer tiempo: se abre un espacio de diálogo y reflexión emocional en el que las personas participantes analizan lo sucedido, reconocen los errores y valoran las conductas alineadas con los valores acordados.**

SportNet no solo favorece el aprendizaje de habilidades socioemocionales, sino que lo hace de manera inclusiva, participativa y significativa. A través del juego y el deporte, transforma cada sesión en una oportunidad de crecimiento personal y comunitario, alineada con los objetivos del SEL.

https://fundacion.fcbarcelona.es/es/nuestro-trabajo/metodologias

Buenas prácticas

Título del estudio: Proyecto Hombre: el uso del ejercicio físico en la comunidad terapéutica

Socio	Sport2live
Contexto	Una comunidad terapéutica para la recuperación de adicciones (Proyecto Hombre), en la que se realizan actividades deportivas dos veces por semana. Un día se dedica al voleibol como actividad principal y el segundo se centra en el entrenamiento de fuerza. Montcada i Reixac, España
Profesionales implicados	La persona profesional responsable de las actividades es un entrenador o entrenadora del equipo de Sport2Live, con titulación universitaria en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, y cuenta con el apoyo de educadores y educadoras de la

	comunidad terapéutica.
Grupo destinatario	La actividad está diseñada para un grupo mixto y heterogéneo, con diferentes condiciones físicas. La edad media es de aproximadamente 43 años y participan alrededor de 15 personas en total.
País	España
Competencias SEL	Autogestión, conciencia social y habilidades relacionales.
Objetivos del estudio de caso	Ayudar a las personas a desarrollar competencias emocionales, sociales y éticas fundamentales para afrontar cualquier situación de la vida y establecer relaciones positivas con los demás.
Metodología	**Día 1: Voleibol - Habilidades relacionales y conciencia social** • Ejercicios de cohesión grupal (10 min): juego por parejas para pasarse el balón sin dejar que toque el suelo. Reflexión sobre la importancia de la comunicación y la confianza en los demás. • Trabajo en equipo y cooperación (30 min): partidos con equipos mixtos y reglas adaptadas para fomentar la inclusión. Rotación de roles en la que cada jugador o jugadora asume diferentes funciones (liderazgo, motivación, observación). Retroalimentación entre iguales sobre la comunicación y el apoyo recibido. • Reflexión final (10 min): círculo para compartir emociones y preguntas clave sobre el trabajo en equipo y la superación de dificultades. Día 2: Entrenamiento de fuerza - Autoconciencia y autogestión • Ejercicios de conexión cuerpo-mente (10 min): respiración consciente y activación muscular. Reflexión guiada: «Escucha tu cuerpo, ¿cómo te sientes hoy?». • Trabajo individual y crecimiento personal (30 min): circuito de fuerza adaptado a cada participante. Refuerzo positivo y técnicas de autoconfianza. • Autogestión emocional y cierre (10 min): diario de entrenamiento y espacio de reflexión.
Resultados principales	El programa tuvo un impacto positivo en las personas participantes y favoreció su desarrollo personal y social. Se observaron mejoras en la autogestión, la regulación emocional, la

	comunicación y la inclusión.
Retos	Diferencias en la condición física, dificultades de gestión emocional y falta de continuidad en la asistencia debido a circunstancias personales.
Aprendizajes	El deporte como herramienta clave en la recuperación, su impacto positivo en la gestión emocional y social y la importancia de la adaptación y el acompañamiento.
Valoración de las personas participantes	Las personas participantes señalaron una mejora del bienestar, una reducción del estrés y unas relaciones más sólidas. Los educadores y educadoras observaron un mayor compromiso, cooperación y regulación emocional.
Métodos de evaluación	Se realizaron entrevistas informales y grupos de discusión para valorar las experiencias y los aprendizajes de las personas participantes.
Habilidades y competencias necesarias	Conocimientos técnicos sobre actividad física y recuperación de adicciones, habilidades emocionales y relacionales, capacidad de adaptación y liderazgo.
Falta de recursos educativos	Una mayor disponibilidad de recursos educativos y tecnológicos podría mejorar el impacto, la sostenibilidad y la eficacia del programa.
Uso de tecnologías	Ninguna.
Conclusión	Este estudio de caso demuestra que el deporte es una herramienta poderosa para la recuperación de las adicciones, ya que promueve el bienestar físico, emocional y social en un entorno seguro y de apoyo.

Título del estudio: Hospital Sant Rafael: el uso del ejercicio físico a través del SEL en un hospital psiquiátrico

Socio	Sport2live
Contexto	El programa deportivo se desarrolla en el Hospital Sant Rafael, concretamente en las Unidades Integradas de Psiquiatría de Adultos (UIPA 1 y UIPA 2) y en el Programa de Hospitalización Parcial (PHP) de la Unidad Multidisciplinar de Continuidad Asistencial (UCAP). Las sesiones combinan trabajo de acondicionamiento físico con juegos cooperativos y retos.
Profesionales implicados	● Entrenadora: Oihana Aramendi ● Terapeuta ocupacional de la UIPA 1: Marta Mayol ● Educador social de la UIPA 2: Carlos Lisón ● Auxiliar de enfermería del PHP: Isabel Romero

Grupo destinatario	Personas adultas hospitalizadas en unidades de agudos y personas adultas en hospitalización parcial. Son grupos mixtos y heterogéneos de entre 18 y 60 años, con distintos niveles de condición física. En cada sesión participan aproximadamente entre 8 y 10 personas.
País	España
Competencias SEL	Autoconciencia, autogestión y conciencia social.
Objetivos del estudio de caso	Crear hábitos saludables relacionados con la actividad física y el deporte, romper las barreras asociadas a su práctica y promover el crecimiento personal de las personas participantes.
Metodología	**Introducción (5 min)** ● Al inicio de la sesión se realizan preguntas de comprobación emocional. ● Ejemplos de preguntas: o ¿Cómo me siento según el tiempo que hace? Me siento nublado, soleado, etc. o ¿Cuál es nuestro compromiso con la actividad de hoy? o Del 1 al 10, ¿cuánto esfuerzo voy a poner en la sesión de hoy? **Ejercicios de cohesión grupal (5 min)** ● Las personas participantes se desplazan por el espacio de diferentes maneras (por ejemplo, elevando las rodillas o lateralmente) y, cuando se dice un número, deben formar rápidamente grupos con ese número de integrantes. **Circuito de fuerza por parejas (20 min)** ● Se preparan cuatro ejercicios para realizarlos por parejas, cambiando cada 30 segundos. Las parejas pueden tener el mismo o distinto nivel físico; el objetivo se centra en el apoyo mutuo y en fomentar la conciencia social. **Retos cooperativos (5 min)** ● Se proponen retos grupales. Al principio, se pide a las personas participantes que calculen el tiempo necesario para completarlos. Una vez finalizados, el grupo reflexiona sobre su rendimiento y la estrategia utilizada. **Reflexión final (5 min)** ● La sesión termina con una reflexión que recupera las preguntas iniciales y analiza cómo han

	evolucionado las sensaciones. o Ejemplos de preguntas: ¿Qué tiempo hace ahora, emocionalmente? o ¿Cuánto esfuerzo hemos realizado realmente durante la sesión? o ¿Hemos cumplido nuestro compromiso?
Resultados principales	● A través de la autoconciencia, las personas participantes toman conciencia del impacto que tiene la actividad física en su estado emocional. Reconocer cómo se sienten al principio y al final de cada sesión es esencial. ● La cooperación, los ejercicios de cohesión y los circuitos fomentan la conciencia social, que se manifiesta mediante el apoyo mutuo, el respeto y la admiración entre las personas participantes. Los roles de liderazgo surgen de forma natural y favorecen el aprendizaje y el apoyo entre iguales. ● La autorregulación se mantiene durante toda la sesión, especialmente en relación con el esfuerzo que realiza cada persona. Las reflexiones finales suelen mostrar que las personas participantes se esforzaron más de lo que esperaban al inicio.
Retos	● Diferencias en la condición física y en la experiencia deportiva. ● Posible riesgo de lesión. ● En las unidades de agudos resulta difícil mantener la atención durante toda la sesión debido a las condiciones de salud mental; la distracción es frecuente.
Aprendizajes	● El ejercicio físico y el deporte favorecen significativamente los procesos de recuperación. ● Impacto positivo en la regulación emocional y social (empoderamiento). ● La importancia de crear un espacio seguro para las personas vulnerables.

Valoración de las personas participantes	● Las personas participantes señalaron una mejora de su bienestar emocional y un aumento de la energía al final de las sesiones. Un comentario habitual fue que habían hecho más de lo que creían posible. ● Los educadores y educadoras observaron una gran implicación y participación; el ejercicio físico se identificó como un elemento clave del proceso de recuperación.
Métodos de evaluación	● Cuestionarios de satisfacción ● Entrevistas individuales
Habilidades y competencias necesarias	● **Habilidades técnicas: conocimientos sobre actividad física, formación en SEL y comprensión de los procesos de recuperación de las adicciones.** ● **Habilidades emocionales y relacionales: empatía, sensibilidad, habilidades comunicativas y liderazgo positivo. Capacidad para motivar y utilizar el refuerzo positivo.** ● **Habilidades de gestión y adaptación: flexibilidad y capacidad de adaptación.**
Falta de recursos educativos	La incorporación de recursos educativos y tecnológicos adicionales podría reforzar la metodología y mejorar los resultados.
Uso de tecnologías	Fit Path
Conclusión	La metodología basada en el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) constituye un eje fundamental para promover el desarrollo personal de las personas participantes y apoyar los procesos de recuperación. Contribuye a transferir habilidades para la vida al funcionamiento cotidiano. La actividad física y el deporte son herramientas clave para crear espacios seguros en los que pueden trabajarse las cinco competencias SEL.

Título del estudio: Wellness - El uso del ejercicio físico a través del SEL con personas vulnerables

Socio	Sport2live
Contexto	Este grupo de reintegración se encuentra en Barcelona (Wellness Barcelona) y está formado por personas en procesos de recuperación de adicciones o con diagnósticos de salud mental. La gran mayoría participa en procesos terapéuticos centrados en la reintegración social, ya sea por consumo de sustancias o por dificultades de salud mental. El programa deportivo consta de tres sesiones semanales de acondicionamiento físico, en las que se trabajan habilidades como la fuerza, la coordinación, el equilibrio y la resistencia. Se combina con experiencias de fin de semana, que incluyen actividades deportivas y recreativas en la naturaleza o en otros espacios fuera del gimnasio. El objetivo principal del programa es ofrecer un espacio seguro para que las personas participantes practiquen ejercicio físico y puedan incorporarlo como hábito cotidiano una vez finalizado su proceso terapéutico.
Profesionales implicados	El profesional implicado es un entrenador o entrenadora del equipo de Sport2Live, con el apoyo de terapeutas o educadores que derivan a las personas usuarias al programa. El entrenador contacta con ellos cuando es necesario.
Grupo destinatario	La actividad se dirige a un grupo mixto y heterogéneo, con una amplia variedad de condiciones físicas. La edad media es de alrededor de 40 años y participan aproximadamente 20 personas.
País	España
Competencias SEL	Autoconciencia, habilidades relacionales y autogestión.
Objetivos del estudio de caso	Potenciar la autoconciencia y las capacidades personales mediante la incorporación del ejercicio físico como hábito para toda la vida.
Metodología	**Introducción de la sesión:** ● Puesta en común sobre cómo se sienten las personas participantes y cómo les ha ido el día. ● Presentación de la sesión del día. Calentamiento: ● Ejercicios de activación muscular y articular. ● Juego o dinámica de cohesión o conciencia corporal (por ejemplo, intentar levantarse todas las

	personas al mismo tiempo o controlar el equilibrio con los ojos cerrados). **Parte principal:** ● Cada día se propone un entrenamiento físico diferente, centrado en la técnica adecuada y el movimiento corporal, la gestión de la fatiga y el control de la respiración, e incluye ejercicios grupales para reforzar los vínculos, la motivación y el apoyo mutuo. ● La sesión suele comenzar con un reto que parece difícil de alcanzar y se estructura para avanzar progresivamente hasta lograrlo. **Vuelta a la calma:** ● Ejercicios de relajación y control de la respiración. Reflexión y transferencia: ● Tiempo para reflexionar sobre la sesión, lo aprendido y cómo puede aplicarse en la vida cotidiana. ● Espacio para compartir nuevos retos deportivos o próximas experiencias grupales de fin de semana.
Resultados principales	Las personas participantes señalaron una mejora del bienestar físico y emocional. Se sienten más fuertes y más conscientes de su cuerpo, su mente y su respiración, lo que contribuye a un estado más positivo, alegre y concentrado. Se sintieron acogidas por el grupo y valoraron disponer de un entorno seguro para adquirir nuevas habilidades y relacionarse con otras personas que atraviesan procesos similares. Apreciaron sentirse comprendidas y crear nuevos vínculos sociales. La creación de retos deportivos personalizados y alcanzables mediante el entrenamiento ayudó a mantener niveles elevados de motivación. Las personas participantes compartieron una sensación de logro al hacer cosas que nunca habían creído posibles, lo que les ayudó a superar limitaciones autoimpuestas en su vida diaria. También valoraron las salidas a la naturaleza como una

	experiencia esencial para mejorar la socialización y desconectar de las tensiones cotidianas.
Retos	● **Diferencias en la condición física y en la experiencia deportiva: algunas personas participantes presentaban limitaciones físicas o poca experiencia.** ● **Diferencias socioeconómicas: algunas personas participantes afrontan graves dificultades económicas, lo que afecta a su concentración, asistencia y motivación.** ● **Dificultades de regulación emocional: muchas personas participantes se encuentran en etapas de inestabilidad emocional, lo que repercute en la autoestima, la participación y las relaciones interpersonales.**
Aprendizajes	● El deporte es una herramienta clave en la recuperación de las adicciones. ● El deporte influye positivamente en la regulación emocional y social. ● Las actividades deportivas ayudan a las personas a construir vínculos sociales más sólidos. ● Alcanzar los retos deportivos propuestos mejora la autoestima y el autoconcepto. ● Mantener una actividad física regular es una herramienta útil para prevenir recaídas.
Valoración de las personas participantes	● **Personas participantes: manifestaron sentirse realizadas física y mentalmente, con una mayor conciencia del cuerpo y la mente y con el desarrollo de habilidades personales y sociales.** ● **Educadores, educadoras y terapeutas: observaron mejoras significativas en el estado emocional de las personas participantes respecto a quienes no participaban, así como un aumento de la motivación, la constancia y la perseverancia durante los procesos de recuperación.**

Métodos de evaluación	● **Reuniones individuales: valoración de las experiencias de las sesiones, los aprendizajes y los cambios en la vida cotidiana, así como de las percepciones personales sobre el deporte.** ● **Definición de objetivos: se establecieron objetivos a corto y medio plazo y se revisaron periódicamente.**
Habilidades y competencias necesarias	● **Habilidades técnicas: conocimientos sobre actividad física, formación en SEL y comprensión de los procesos de recuperación de las adicciones.** ● **Habilidades emocionales y sociales: empatía y sensibilidad, habilidades comunicativas y liderazgo inspirador. Capacidad para motivar y ofrecer refuerzo positivo.** ● **Habilidades de gestión y adaptación: flexibilidad y capacidad para adaptarse a diferentes situaciones.**
Falta de recursos educativos	No existen carencias críticas, pero disponer de herramientas tecnológicas eficientes que faciliten el acceso a recursos u organizaciones relevantes ayudaría a ampliar el alcance del programa.
Uso de tecnologías	Fit Path
Conclusión	Esta metodología pretende integrar el aprendizaje social y emocional de forma práctica en un contexto terapéutico, utilizando el deporte como vehículo para reforzar la autoconciencia, las habilidades sociales y la autonomía. Los resultados destacan el impacto positivo del deporte en el desarrollo de competencias socioemocionales de las personas que se encuentran en procesos de recuperación. La persona profesional responsable de este estudio de caso no solo debe tener conocimientos especializados en deporte y salud, sino también habilidades emocionales, sociales y de gestión. Esta combinación permite aplicar eficazmente el SEL y apoyar los procesos de recuperación de las personas participantes. En resumen, este estudio de caso confirma que el deporte es una herramienta valiosa en la rehabilitación de

	personas con adicciones y diagnósticos de salud mental, ya que fomenta su bienestar físico, emocional y social en un entorno seguro y de apoyo.

Bibliografía

Páginas web y recursos en línea

European School Education Platform. (2023). *Fomentar el aprendizaje social y emocional en el aula*. https://school-education.ec.europa.eu/en/discover/tutorials/encouraging-social-and-emotional-learning-classroom?prefLang=es

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (s.f.). *Educación emocional*. https://www.educacionfpydeportes.gob.es/mc/sgctie/convivencia-escolar/en-accion/educacion-emocional.html

Libros e informes

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida. *Revista de Investigación Educativa*, *21*, 7–43.

Direccion de Innovacion Educativa, G. V. (2021). Propuesta Para Trabajar El Ámbito Socio-Emocional Y La Cohesión Grupal. *Direccion de Innovacion Educativa. Gobierno Vasco*, 38.

Navarro, V., Odena, M. C., Ackermann, M. A., & Morales, E. (2016). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Revista de La Facultad de Medicina de La UNNE*, *36*(2), 37–41. http://revista.med.unne.edu.ar/index.php/med/article/view/20

Proeducar, H. (2020). *Acompañamiento emocional: Guía con posibles actividades para ek acompañamiento emocional.* 60.

Rivas-valenzuela, J. (2025). *La inteligencia emocional en la educación física de primaria y secundaria: una revisión sistemática Emotional intelligence in primary and secondary physical education: a sistematic review *. 2041*, 850–861.

Zurendaritza, H. B. (2021). PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: emprendiendo un camino desde lo aprendido. Educación Secundaria. *Gobierno Vasco*.