Edu4Impact - La educación de adultos a través del deporte como medio para mejorar la inclusión social
Project n: 2024-1-IT02-KA220-ADU-00025456

De la investigación al plan de formación

The project is co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union. The content of this document represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains

Co-funded by the European Union

Índice

1. Introducción 4
2. Método de investigación 5
2.1 Objetivos de investigación 5
2.2 Marco metodológico 5
a) Revisión bibliográfica y recopilación de buenas prácticas 5
b) Encuestas 5
c) Entrevistas con expertos 6
d) Grupos focales 6
2.3 Integración de datos y análisis transnacional 7
3. Resultados nacionales 7
3.1. Italia 7
3.2. Grecia 10
3.3. España 12
3.4. Romania 13
4. Análisis comparativo 17
4.1. Patrones comunes entre países 17
4.2. Diferencias y aspectos específicos de cada país 17
4.3. Lagunas y puntos ciegos en la investigación/práctica 17
4.4. Lecciones aprendidas a nivel transnacional 17
Tabla comparativa 19
5. De la investigación a la acción: el plan de formación 21
5.1. Marco metodológico 21
5.2. Definición de las áreas formativas 21
a) Área formativa 1 – Autoconciencia a través del deporte 22
b) Área formativa 2 – Concienciación social e inclusión a través del deporte 22
c) Área formativa 3 – Toma de decisiones responsables a través del deporte 22
d) Área formativa 4 – Autogestión a través del deporte 22
e) Área formativa 5 – La relación de las habilidades a través del deporte 23
5.3. Presentación de casos de formación 23
a) Autoconciencia a través del deporte 25
b) Toma de decisiones responsables a través del deporte 27
c) Autogestión a través del deporte 28
d) La relación de las habilidades a través del deporte 29

6. Guía para Formadores 30
6.1 Aspectos prácticos 30
6.2 Rol de los facilitadores y formadores 30
6.3 Resultados de aprendizaje esperados y métodos de evaluación.....31
6.4 Sostenibilidad y transferibilidad 32
7. Conclusiones.....33
8. Annexos.....33
9. Referencias 34

1. Introducción

El proyecto Edu4Impact se creó para promover el empoderamiento de educadores y formadores de personas adultas mediante oportunidades formativas innovadoras que combinan la práctica deportiva con los principios del Aprendizaje Social y Emocional (Social and Emotional Learning, SEL). El proyecto parte de la convicción de que el deporte, cuando se utiliza de manera intencionada, no es solo una actividad física, sino una potente herramienta pedagógica para fomentar la inclusión, la cooperación y el crecimiento emocional entre personas adultas en situación de vulnerabilidad.
A través de una colaboración transnacional entre socios de Italia, Grecia, España y Rumanía, Edu4Impact busca mejorar las competencias profesionales de quienes trabajan en el sector de la educación de adultos, integrando el SEL en metodologías educativas basadas en el deporte. El proyecto subraya que las competencias SEL (autoconciencia, conciencia social, autogestión, toma de decisiones responsable y habilidades relacionales) son fundamentales no solo para el bienestar personal, sino también para un aprendizaje eficaz y para la participación social.

Para alcanzar estos objetivos, la asociación llevó a cabo una amplia fase de investigación destinada a analizar las necesidades formativas de educadores de adultos y profesionales del deporte que trabajan con personas adultas en situación de vulnerabilidad. La investigación buscó comprender hasta qué punto estos profesionales conocen el concepto de SEL, cómo lo aplican actualmente (de manera formal o intuitiva) en su trabajo y qué tipo de formación o recursos podrían ayudarles a implementar el SEL de manera más efectiva a través del deporte.

La investigación se dirigió principalmente a los siguientes grupos:

Educadores de adultos interesados en integrar el deporte y la actividad física en su práctica educativa como medio para mejorar la inclusión y el desarrollo emocional;
Profesionales del deporte que trabajan con personas adultas vulnerables, con el objetivo de fortalecer su capacidad para utilizar el deporte no solo para el rendimiento, sino también como vehículo de aprendizaje social y emocional;
Profesionales del tercer sector (en general);
Personas adultas en situación de vulnerabilidad (de forma secundaria).
Es importante aclarar cómo se interpreta el término “profesional del deporte” en cada país socio, ya que el rol, las cualificaciones y el ámbito de actuación de estos profesionales varían según el contexto:
Italia: Profesionales que realizan actividades deportivas remuneradas y continuadas bajo contratos formales dentro de clubes reconocidos por CONI o Sport e Salute (Decreto Legislativo 36/2021, Art. 27).
Grecia: Entrenadores y formadores que trabajan principalmente en clubes deportivos locales y organizaciones comunitarias que promueven la educación física.
España: Profesionales titulados inscritos conforme a la legislación nacional o catalana, con titulaciones oficiales en educación deportiva o certificaciones (ROPEC).
Rumanía: Profesores de educación física, entrenadores y formadores certificados y acreditados por la legislación nacional y el Ministerio de Juventud y Deporte.

La investigación incluyó:
Una revisión de la literatura y un mapeo de buenas prácticas en cada país para identificar referencias teóricas y aplicadas que vinculan deporte y SEL.
Encuestas que alcanzaron a más de 350 profesionales y participantes en toda Europa para explorar niveles de conocimiento, necesidades y percepciones.
Entrevistas con expertos y grupos focales con profesionales para recoger información cualitativa y experiencias de primera mano.
En conjunto, estas actividades ofrecieron una visión amplia del panorama europeo en el que confluyen el deporte y la educación de adultos, ayudando a identificar retos comunes, buenas prácticas y

oportunidades de innovación. Los resultados sirvieron para elaborar el Plan de Formación Edu4Impact, que traduce los hallazgos de la investigación en herramientas prácticas de aprendizaje basadas en la experiencia

2. Método de investigación

La fase de investigación del proyecto Edu4Impact constituyó la base teórica para la formación práctica que se desarrollará en la segunda parte del proyecto. Su objetivo era investigar el estado actual de la integración del aprendizaje socioemocional (SEL) en las prácticas deportivas para fomentar la inclusión social de los adultos vulnerables, así como las necesidades de formación de nuestros grupos destinatarios.

El consorcio diseñó un enfoque de investigación de método mixto, combinando herramientas cuantitativas y cualitativas para explorar tanto las experiencias de los profesionales como las percepciones de los adultos vulnerables que participan en contextos deportivos y educativos. Esta metodología fue definida y aplicada conjuntamente por todas las organizaciones asociadas para garantizar la coherencia, la comparabilidad y la relevancia transnacional.

2.1 Objetivos de investigación

La investigación perseguía los siguientes objetivos:
Analizar la bibliografía existente e identificar buenas prácticas (si las hubiera) que relacionaran el deporte y el aprendizaje socioemocional (SEL).
Explorar las necesidades de formación de los educadores de adultos y los profesionales del deporte que trabajan con adultos vulnerables.
Recopilar datos que sirvieran de base para el diseño del plan de formación Edu4Impact y el futuro plan de estudios.

2.2 Marco metodológico

La investigación se estructuró en cuatro componentes principales, implementados por cada socio en su propio país (Italia, Grecia, España y Rumanía).

a) Revisión bibliográfica y recopilación de buenas prácticas

Cada socio llevó a cabo:
• Una revisión bibliográfica en la que se analizaron al menos dos artículos académicos o científicos sobre el uso del deporte para desarrollar competencias SEL o promover la inclusión social.
• Una investigación sobre buenas prácticas, en la que se recopilaron y describieron al menos tres ejemplos concretos de iniciativas, proyectos o programas en los que se utilizó con éxito el deporte para fomentar el desarrollo emocional y social.
Esta primera fase proporcionó una visión general conceptual y empírica de cómo el deporte contribuye al SEL, ofreciendo modelos del mundo real y metodologías innovadoras.

b) Encuestas

Cada organización realizó una encuesta diseñada para recabar percepciones, experiencias y necesidades de formación.
Se dirigió a dos grupos principales:
Educadores de adultos y profesionales del deporte que trabajan con adultos vulnerables.
Los propios adultos vulnerables que participan en programas deportivos o educativos.
Cada socio se propuso alcanzar un mínimo de 100 encuestados en total para garantizar la significación estadística.

La encuesta se distribuyó en línea a través de Google Forms y recopiló datos sobre:

Familiaridad con el concepto de SEL;
Experiencias en el uso del deporte con fines educativos o de inclusión;
Retos percibidos y necesidades de formación;
A continuación, los datos recopilados se analizaron cuantitativa y cualitativamente para identificar patrones, prioridades y necesidades específicas de cada país.

c) Entrevistas con expertos

Cada socio realizó una entrevista en profundidad a un profesional con experiencia en la aplicación del deporte o la actividad física a la inclusión social de adultos vulnerables y con conocimientos sobre los enfoques SEL.
Estas entrevistas proporcionaron información cualitativa sobre las mejores prácticas, los retos y los factores de éxito, complementando los datos de la encuesta con perspectivas profesionales y experiencias vividas.

d) Grupos focales

Cada socio llevó a cabo un grupo focal con la participación de cinco o seis personas. Los participantes fueron seleccionados entre profesionales del deporte, educadores y otros especialistas que trabajan directamente con personas adultas en situación de vulnerabilidad, ya fuera integrando el deporte en su práctica profesional o manifestando la intención de hacerlo. Esta selección garantizó una representación diversa de perfiles capaces de aportar percepciones relevantes basadas en la experiencia.

El objetivo del grupo focal fue profundizar en los resultados obtenidos en las encuestas y entrevistas, permitiendo a los participantes reflexionar sobre sus experiencias profesionales, sus necesidades y los desafíos relacionados con la integración de las competencias de Aprendizaje Social y Emocional (SEL) a través del deporte.
Antes de cada sesión, los participantes recibieron un documento preparatorio que incluía:
Los objetivos del proyecto Edu4Impact;
Un breve resumen de los resultados de la investigación nacional;
El conjunto de preguntas del grupo focal (dos genéricas, comunes para todos los socios, y dos o tres específicas por país, basadas en los resultados de la investigación local).

El documento se tradujo a la lengua nacional y se compartió con antelación para ayudar a los participantes a familiarizarse con el contexto de la investigación y la terminología, especialmente con el concepto de SEL, que en algunos casos era nuevo para ellos.

Al inicio de cada sesión, los facilitadores presentaron los objetivos del proyecto y explicaron que la discusión tenía por finalidad recoger experiencias reales, desafíos y propuestas de los profesionales para contribuir al diseño del Programa de Formación Edu4Impact. Se tranquilizó a los participantes indicándoles que no existían respuestas correctas o incorrectas y que la discusión sería confidencial y utilizada únicamente con fines de investigación y educativos.

Aunque adaptadas a cada contexto nacional, las sesiones siguieron una estructura común que permitió comparar los resultados entre países. Los facilitadores guiaron la conversación para asegurar la participación de todas las personas y mantener un equilibrio entre un enfoque centrado y una dinámica abierta que fomentara la reflexión compartida.

Esta metodología garantizó que los grupos focales aportaran información cualitativa profunda sobre las necesidades reales de los profesionales y contribuyeran de manera significativa a la elaboración del Plan de Formación Edu4Impact, conectando la investigación teórica con el diseño práctico de la formación.

2.3 Integración de datos y análisis transnacional

Tras la recopilación de datos, todos los socios compartieron sus conclusiones a través de un marco común de presentación de informes. Los resultados nacionales se resumieron primero de forma individual (capítulo 3) y luego se sintetizaron en un análisis comparativo (capítulo 4) en el que se destacaban las tendencias comunes, las características específicas de cada país y las principales deficiencias de los enfoques de formación actuales.

Esta metodología, que combina bibliografía, buenas prácticas, encuestas, entrevistas y grupos de discusión, permitió al consorcio obtener una comprensión integral y multiperspectiva del vínculo entre el deporte, el aprendizaje emocional y la inclusión.

3. Resultados nacionales

Las siguientes secciones resumen las principales conclusiones de cada país, destacando las tendencias, los retos y las oportunidades clave identificados a lo largo de la investigación. En conjunto, estas conclusiones proporcionaron la base teórica para la identificación de las áreas de formación de Edu4Impact y el diseño del plan de formación de Edu4Impact y sus cinco áreas de formación.

Las páginas siguientes presentan un resumen de la investigación realizada en cada uno de los países socios y sus conclusiones. La investigación completa estará disponible como anexo y se podrá descargar desde la sección correspondiente del sitio web de Edu4Impact:
https://www.edu4impact.eu/output/

3.1. Italia

Literatura y buenas prácticas

Ambos socios italianos, Consorzio Tartaruga y ENDAS Sicilia, revisaron la literatura existente sobre la relación entre deporte, inclusión social y Aprendizaje Socioemocional (SEL).

Los estudios analizados destacan que el deporte es un escenario de gran potencia para el desarrollo personal y relacional cuando se acompaña de prácticas reflexivas e inclusivas. Favorece la autorregulación, la empatía y el trabajo en equipo (competencias SEL fundamentales que se traducen en una mejor adaptación social y participación comunitaria).

La investigación italiana subraya especialmente que el papel del educador o entrenador es central: el deporte solo se convierte en una herramienta inclusiva y educativa cuando los facilitadores diseñan intencionalmente actividades que promuevan la cooperación y la reflexión emocional. Por el contrario, la competición espontánea puede reforzar la exclusión o la frustración si no se guía adecuadamente.

La revisión también reveló la creciente relevancia del aprendizaje no formal en entornos deportivos, donde los enfoques experienciales y reflexivos se alinean con los marcos SEL. La alfabetización emocional, la expresión personal y la comunicación se consideran elementos clave para hacer que el deporte sea accesible y beneficioso para todas las personas, especialmente para adultos vulnerables.

Buenas prácticas

Los socios italianos identificaron varios ejemplos de buenas prácticas que ilustran cómo integrar principios SEL en el deporte:

- Los programas comunitarios de ENDAS Sicilia, que promueven la inclusión mediante juegos cooperativos y actividades de autoconciencia, especialmente para mujeres y jóvenes en contextos desfavorecidos.
- Los itinerarios de empoderamiento del Consorzio Tartaruga, que combinan deporte con apoyo psicológico y emocional para víctimas de violencia doméstica, mostrando cómo la actividad física puede reconstruir la autoestima y la autonomía.

Iniciativas regionales que utilizan el deporte mixto en términos de género y edad para reducir estereotipos y fortalecer la empatía entre grupos.

A continuación, se presenta una lista con el resumen de las buenas prácticas identificadas. Las descripciones detalladas se incluyen en los anexos:

- Tiempo libre y desarrollo socioemocional: los beneficios de la actividad deportiva
- Explora cómo los deportes de ocio estructurados promueven la regulación emocional, la interacción social y el bienestar mental, mostrando que la participación en deportes grupales mejora la cooperación, la motivación y la resiliencia.

La educación a través del deporte: mitos y realidad
Señala la brecha entre el potencial educativo percibido y el real del deporte. El estudio aboga por un diseño pedagógico consciente para asegurar que el deporte apoye realmente el SEL y no refuerce la competitividad o la exclusión.
El deporte para la promoción de la salud mental en adolescentes
Analiza cómo la actividad física contribuye a prevenir ansiedad y depresión al fortalecer la autoestima, la conexión social y el equilibrio emocional, elementos transferibles a programas de bienestar para adultos.

El deporte: una herramienta subversiva para el aprendizaje
Presenta el deporte como una herramienta educativa alternativa capaz de transformar jerarquías tradicionales, mejorar el trabajo en equipo y desarrollar conciencia social mediante experiencias compartidas y compromiso emocional.
Deportes: educar y formar
Examino cómo el deporte desarrolla responsabilidad, disciplina y empatía a través de un entrenamiento estructurado y el rol del entrenador como educador y modelo en el desarrollo del SEL.

Proyecto Argo
Un proyecto deportivo inclusivo que promueve el acceso para grupos marginados y desfavorecidos. Demuestra cómo la actividad física puede fortalecer los vínculos comunitarios, la autoconfianza y el respeto mutuo mediante el aprendizaje experiencial.
Las buenas prácticas identificadas muestran que la integración del Aprendizaje Socioemocional (SEL) en la educación de personas adultas a través del deporte sigue siendo un campo relativamente poco explorado. Sin embargo, muchas de estas experiencias —originalmente dirigidas a jóvenes o al público general, ofrecen modelos adaptables que pueden transferirse eficazmente a contextos de inclusión para adultos.

Resultados de la encuesta
La encuesta italiana alcanzó a 211 participantes, incluidos educadores, formadores y adultos vulnerables. Los resultados muestran que, aunque la mayoría de los profesionales están familiarizados con la idea de que el deporte favorece la inclusión y el bienestar, pocos cuentan con formación formal en la integración del aprendizaje emocional en programas deportivos.
Resultados clave:

- Más del 70 % de los encuestados afirmó que el deporte ayuda a desarrollar autoconfianza y trabajo en equipo.
- Solo el 25 % declaró utilizar conscientemente estrategias SEL (como reflexión emocional o establecimiento cooperativo de objetivos).

El tiempo, la falta de formación y los recursos limitados fueron los principales obstáculos identificados.
Los adultos vulnerables informaron mejoras en motivación, control emocional y sentido de pertenencia cuando las actividades deportivas eran inclusivas y bien facilitadas.
Estos resultados confirman la necesidad de itinerarios formativos estructurados para que los educadores desarrollen conscientemente competencias SEL a través del deporte.

Entrevistas con expertos

Se realizaron dos entrevistas con expertos en Italia, ofreciendo perspectivas complementarias sobre el potencial del deporte para fomentar el Aprendizaje Socioemocional (SEL) y la inclusión social en adultos vulnerables.
Ramiro Lerda
Jugador y entrenador profesional de rugby, y profesor de educación física. Compartió su amplia experiencia utilizando el deporte como herramienta de inclusión y desarrollo personal. Activo en proyectos que promueven la integración social a través del deporte, subrayó que los valores del rugby (trabajo en equipo, respeto, disciplina y solidaridad) se alinean de forma natural con los principios SEL.

Según Lerda, el deporte proporciona un entorno seguro y estructurado donde las personas pueden poner a prueba sus límites, aprender a confiar en los demás y desarrollar resiliencia emocional. Para los adultos vulnerables, esta experiencia puede ser transformadora, ayudándoles a redescubrir la confianza, el sentido de pertenencia y el propósito. Destacó que el rol del entrenador como educador es esencial: más allá de las habilidades técnicas, deben guiar la reflexión, modelar empatía y ayudar a los participantes a reconocer lo que aprenden dentro y fuera del campo. También señaló la importancia de la adaptabilidad y la sensibilidad emocional, ya que el aprendizaje socioemocional surge de cómo se desarrollan las actividades, no de la actividad en sí misma.

Dr. Giovanni Giacobbe
Psicólogo y garante regional de derechos animales en Sicilia. Aportó una perspectiva innovadora desde su trabajo en deportes asistidos con perros y psicoterapia interespecies. Con más de treinta años de experiencia, explicó cómo la interacción con animales fomenta la empatía, la regulación emocional y la responsabilidad. Los participantes aprenden a comprender y respetar las señales del animal, desarrollando comunicación no verbal y autocontrol.

Giacobbe explicó que este enfoque combina las dimensiones física y relacional del deporte con la conciencia emocional requerida en la interacción humano-animal, ofreciendo un modelo potente para el SEL en contextos inclusivos. Enfatizó la necesidad de que los educadores reciban formación con bases psicológicas que integren ciencia del deporte, psicología comparada y habilidades de facilitación emocional para maximizar los resultados socioemocionales.
Ambos expertos coincidieron en que el potencial educativo del deporte depende del diseño intencional, la reflexión guiada y una facilitación emocionalmente competente.

Grupo focal
El grupo focal reunió a profesionales del deporte y educadores que trabajan con adultos vulnerables. Los participantes discutieron sus experiencias diarias y los retos de combinar deporte con objetivos emocionales y sociales.
Reconocieron que el deporte ofrece un contexto natural para el trabajo en equipo y la empatía, pero señalaron que a menudo falta a los entrenadores herramientas para transformar interacciones espontáneas en aprendizaje estructurado.
Las discusiones revelaron tres necesidades recurrentes:

- Herramientas prácticas y ejemplos para aplicar SEL a través del deporte;
- Un lenguaje común entre educadores y profesionales del deporte;
- Espacios de reflexión y aprendizaje entre pares para consolidar competencias.

El grupo también reflexionó sobre las dinámicas de género, la motivación y el equilibrio entre normas y libertad en el deporte como entorno educativo.

Conclusiones clave

La investigación desarrollada en Italia por Consorzio Tartaruga y ENDAS mostró un contexto dinámico en el que el deporte es ampliamente reconocido como herramienta de desarrollo personal y social, pero donde la integración de los principios del Aprendizaje Socioemocional (SEL) sigue siendo mayoritariamente informal e intuitiva.
Tanto profesionales como educadores muestran motivación y apertura hacia el SEL, pero expresan una fuerte necesidad de formación estructurada y de orientación práctica. En concreto:

- Se observó un bajo conocimiento de los marcos SEL, especialmente entre profesionales jóvenes y monitores deportivos, muchos de los cuales asociaban SEL con bienestar general o trabajo en equipo, sin identificarlo como un modelo competencial específico.
- A pesar de la falta de formación formal, muchos profesionales ya aplican estrategias relacionadas con SEL, como fomentar la empatía, la comunicación o la regulación emocional— de manera intuitiva.
- La encuesta y el grupo focal confirmaron altas necesidades formativas en las cinco competencias SEL, con especial interés en herramientas prácticas de facilitación y métodos para la reflexión estructurada con participantes.
- Las discusiones del grupo focal evidenciaron una fuerte demanda de formación basada en casos reales y experiencias prácticas, abordando situaciones como la gestión de conflictos, la inclusión de grupos con capacidades diversas y la conciencia emocional en entornos deportivos.

En general, los profesionales italianos consideran el deporte como un espacio educativo de gran potencial, pero buscan un marco común que conecte la práctica, la reflexión y el desarrollo emocional de manera coherente.

3.2. Grecia

Revisión de la literatura
La revisión de la literatura griega pone de manifiesto una integración creciente del Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en los ámbitos de la educación y el desarrollo comunitario, aunque su aplicación en la educación de personas adultas a través del deporte sigue siendo limitada. Las estrategias nacionales de aprendizaje permanente e inclusión reconocen el SEL como una competencia clave para la empleabilidad y la participación cívica, pero los marcos estructurados aún están en desarrollo.

El tercer sector, ONG, empresas sociales e iniciativas comunitarias, desempeña un papel fundamental en el avance del SEL mediante la educación no formal y proyectos de inclusión social. Estos esfuerzos se alinean con las directrices de la UE sobre competencias clave y aprendizaje a lo largo de la vida, y a menudo cuentan con el apoyo de iniciativas Erasmus+. Aunque la educación formal de adultos rara vez incorpora SEL, el deporte y la actividad física son cada vez más reconocidos como herramientas para fomentar la empatía, el trabajo en equipo y la resiliencia.

Buenas prácticas
Aunque el SEL aplicado al deporte en la educación de adultos es un campo emergente, tres prácticas griegas destacan por su enfoque innovador y su adaptabilidad:

El deporte como rehabilitación para jóvenes delincuentes
Iniciativa gubernamental que utiliza programas deportivos estructurados para prevenir la delincuencia juvenil y promover la reintegración. Las actividades desarrollan trabajo en equipo, disciplina y regulación emocional, al tiempo que fomentan la inclusión y la igualdad.

Reintegration through Sports (RTS+) Project
Proyecto europeo coordinado por KETHEA, que promueve el aprendizaje experiencial a través del deporte en la recuperación de adicciones. Proporciona un conjunto de herramientas integral (“Empower+”) para

formar profesionales y apoyar la salud mental, la resiliencia y las habilidades para la vida de los participantes.

Programa de Ciudadanía Activa para la Tercera Edad de Drosostalida
Iniciativa local dirigida a personas mayores de 65 años, que impulsa actividades intergeneracionales para mejorar la toma de decisiones, la comunicación, la empatía y la colaboración mediante grupos de caminata, música y talleres sociales.
Estos ejemplos confirman que los principios del SEL son adaptables a diferentes grupos de edad y contextos sociales.

Resultados de la encuesta
La encuesta griega alcanzó a 72 profesionales (educadores de adultos, trabajadores sociales, entrenadores deportivos, psicólogos) y 30 adultos vulnerables.

Si bien el 55 % de los profesionales afirma estar familiarizado con el SEL, solo una minoría lo aplica de manera sistemática en su trabajo. Aproximadamente el 43 % señaló la falta de formación como el principal obstáculo. La mayoría de profesionales desean aprender cómo combinar deporte y SEL, mostrando preferencia por métodos de aprendizaje prácticos y reflexivos, especialmente actividades en equipo, al aire libre e inclusivas.

Los adultos vulnerables, en su mayoría desempleados o en procesos de recuperación, confirmaron que el deporte favorece la regulación emocional, la conexión social y la autoconfianza. Sin embargo, enfrentan barreras como limitaciones económicas, problemas de salud y falta de acceso a oportunidades.

Entrevista con experto
Ioannis Petsanis, educador y coordinador en Kinoniko EKAV, destacó que la autoconciencia, la conciencia social y las habilidades relacionales son esenciales para los educadores que trabajan con adultos vulnerables. Aboga por el aprendizaje experiencial basado en el deporte, el acompañamiento (mentoring) y actividades de reflexión sobre situaciones reales como los métodos de formación SEL más efectivos. Su testimonio subraya la necesidad de recursos formativos prácticos, inclusivos y adaptables que reflejen las realidades diversas de las personas adultas.

Grupo focal
El grupo focal en Grecia reunió a profesionales de la educación, el deporte y el sector social. Los participantes discutieron el uso intuitivo de principios SEL en su trabajo, pese a la ausencia de marcos formales. Solicitaron formación basada en casos reales, intercambio de buenas prácticas y directrices sobre cómo integrar SEL en el deporte. La discusión subrayó la importancia de adaptar las herramientas a las realidades locales y de utilizar el deporte como puente para la empatía y el empoderamiento.
Conclusiones clave

Los resultados de la investigación realizada en Grecia por Drosostalida muestran un ecosistema rico en prácticas informales de SEL, pero con necesidad de estructura, formación y apoyo institucional.
El SEL aplicado al deporte se reconoce como altamente eficaz, pero aún poco desarrollado.
Los profesionales aplican SEL de forma intuitiva y buscan marcos estructurados y prácticos.
Las necesidades formativas son elevadas en todas las áreas del SEL, especialmente en regulación emocional y gestión de conflictos.

Los adultos vulnerables muestran una fuerte motivación para participar en actividades de inclusión basadas en el deporte cuando se reducen las barreras.
En conjunto, Grecia demuestra que la relación entre SEL y deporte constituye un terreno fértil para la innovación.

3.3. España

Revisión de la literatura

España muestra un uso maduro del Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en el ámbito escolar, pero mucho menos en la educación de personas adultas. Las organizaciones del tercer sector cubren este vacío mediante programas no formales y experienciales que vinculan actividad física con bienestar, resiliencia e inclusión. La evidencia destaca la necesidad de marcos estructurados, facilitadores formados y herramientas de evaluación para convertir la práctica intuitiva en aprendizaje SEL intencional para personas adultas.

Buenas prácticas

Tres modelos aplicados ilustran el uso del deporte para desarrollar SEL en adultos vulnerables:
Proyecto Hombre (Comunidad Terapéutica)
Entrenamiento de voleibol y fuerza, con espacios planificados de reflexión y apoyo entre iguales; mejoras en autogestión, inclusión y comunicación.

Hospital Sant Rafael (Unidades Psiquiátricas & Hospital de Día Parcial)

Entrenamiento mixto, juegos cooperativos y breves chequeos emocionales; fortalece la autoconciencia, la conciencia social y la regulación del esfuerzo.

Wellness (Grupo de reintegración en Barcelona)

Tres sesiones semanales + retos al aire libre; establecimiento de objetivos, rutinas y transferencia a la vida diaria; aumenta la confianza y los vínculos sociales.

Estas iniciativas muestran el potencial pedagógico del deporte cuando se apoya en la reflexión intencionada y la facilitación emocional. También se alinean con marcos españoles más amplios como la metodología "Mental-Fit" de Sport2Live y el programa "SportNet" de la Fundación FC Barcelona, que integran deporte, psicología y principios de inclusión en contextos comunitarios y de recuperación (véase Anexo n.º 12).

Resultados de la encuesta

A partir de 52 respuestas profesionales, los perfiles fueron diversos (entrenadores, educadores sociales, terapeutas). El conocimiento del SEL fue heterogéneo (≈36 % "sí", 32 % "algo", 32 % "no"), aunque el 67 % afirmó utilizar ya ideas relacionadas en sus sesiones.
Principales barreras: reticencia de los participantes (50 %) y falta de formación (45,5 %).

En cuanto a competencias, los profesionales mostraron preferencia por enfoques prácticos:

- Mindfulness y reflexiones finales (Autoconciencia)
- Cambio de roles y tareas en equipo (Conciencia social)
- Estudios de caso (Toma de decisiones responsable)
- Rutinas y debriefings posteriores (Autogestión)
- Diseño de actividades de confianza en equipo (Habilidades relacionales)
- El 74 % desconocía buenas prácticas existentes de SEL, lo que evidencia una falta de visibilidad.
- Entrevista con experto

El profesional entrevistado destacó la importancia de la autoconciencia (una autoimagen realista y compasiva), las habilidades relacionales (especialmente para la reintegración social) y la autogestión / toma de decisiones mediante objetivos y retos progresivos.

Indicó que una formación efectiva para profesionales debe combinar teoría específica de SEL aplicada al deporte, mentoría, intercambio entre pares y colaboración interdisciplinar con terapeutas y educadores para asegurar la transferencia a la vida diaria. Los retos grupales al aire libre se señalaron como clave para la motivación, el vínculo y la resiliencia.

Grupo focal
Seis profesionales (entrenadores, enfermera de salud mental, integrador social) señalaron que utilizan SEL de forma intuitiva pero demandaron formación estructurada basada en casos reales, marcos compartidos y trabajo interdisciplinar (deporte–salud–social).

Desafíos mencionados: tiempo limitado por sesión, equilibrio entre terapia y disfrute, y gestión de conflictos/crisis emocionales.

Estrategias utilizadas: retos negociados, desescalación rápida y coordinación con equipos clínicos.
Recursos deseados: vídeos de casos reales, guías, comunidades de práctica y formatos formativos mixtos (online + presencial).

Conclusiones clave
La investigación realizada en España por Sport2Live confirmó que el deporte es una vía potente pero infrautilizada para desarrollar competencias de Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en personas adultas, especialmente aquellas en situación de vulnerabilidad social. Los profesionales del sector reconocen ampliamente su potencial educativo y terapéutico, pero a menudo carecen de marcos estructurados y recursos para orientar la práctica.

Los principales hallazgos pueden resumirse así:
El SEL está bien desarrollado en la escuela, pero poco sistematizado en contextos de adultos, donde el tercer sector lidera la mayor parte de la innovación.
Los profesionales prefieren enfoques prácticos, reflexivos e interdisciplinarios y expresan la necesidad de una mayor visibilidad de buenas prácticas y de un lenguaje metodológico compartido.
Existe una fuerte alineación entre rutinas deportivas combinadas con actividades reflexivas y mejoras en autogestión, autoconciencia, conciencia social y habilidades relacionales, especialmente en contextos de recuperación de adicciones y salud mental.
En general, la experiencia española demuestra que, cuando el deporte se aborda de forma intencional, se convierte en una herramienta transformadora para el crecimiento personal y la reintegración social.

3.4. Romania

Revisión de la literatura
La revisión de la literatura en Rumanía muestra que la integración del Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en la educación de personas adultas y en el deporte se encuentra aún en una fase inicial de desarrollo. Las estrategias nacionales de educación y los estudios académicos reconocen cada vez más la importancia de la inteligencia emocional, la comunicación y el trabajo en equipo, pero estos elementos rara vez se aplican de manera sistemática en programas deportivos dirigidos a adultos. La mayoría de investigaciones e intervenciones que vinculan SEL y deporte se centran en niños y adolescentes, lo que deja un vacío importante en el sector de educación de adultos.

Sin embargo, la revisión también revela una creciente sensibilidad entre educadores y ONG respecto al valor de combinar actividad física y aprendizaje emocional. Los proyectos emergentes ponen de relieve el papel del deporte para fomentar la inclusión, la resiliencia y el bienestar, especialmente entre grupos vulnerables como adultos desempleados, migrantes y personas con discapacidad. Diversos autores subrayan que, para que esta conexión sea efectiva, los programas deben incluir reflexión estructurada, facilitadores formados y resultados de aprendizaje contextualizados, transformando el deporte de una actividad recreativa en una práctica educativa intencionada para el crecimiento social y emocional.

Buenas prácticas

En Rumanía, los programas estructurados que combinan directamente deporte y Aprendizaje Social y Emocional (SEL) son todavía escasos. No obstante, varias iniciativas muestran cómo la actividad física y el aprendizaje grupal pueden fomentar de manera eficaz la inclusión, la empatía y el desarrollo personal, especialmente entre jóvenes y adultos vulnerables. Los siguientes ejemplos ilustran prácticas emergentes que podrían adaptarse dentro del marco de Edu4Impact:

"Move for Health" (Terre des Hommes Rumanía).

Intervención psicosocial que combina deporte, movimiento y expresión emocional para apoyar a niños y jóvenes afectados por la migración o la pobreza. Las actividades ayudan a regular emociones, generar confianza y fortalecer vínculos sociales.

"Sport for All" (UNICEF Rumanía).

Proyecto comunitario que fomenta la participación inclusiva en el deporte, independientemente del género o las capacidades. Promueve el acceso equitativo a la actividad física y refuerza la cooperación, la comunicación y el respeto a la diversidad.

Teach for Romania, Liderazgo a través del movimiento

Integra la actividad física en la práctica educativa para desarrollar autoconciencia, motivación y trabajo en equipo tanto en docentes como en estudiantes. Fortalece la capacidad del profesorado para aplicar conceptos SEL mediante el juego y el aprendizaje experiencial.

Estas iniciativas muestran que, aunque los marcos explícitos de SEL aún no están muy extendidos, muchas organizaciones rumanas utilizan intuitivamente el deporte como herramienta para el desarrollo emocional y la cohesión social. Sus experiencias subrayan la necesidad de sistematizar estas prácticas y de ofrecer formación profesional que garantice que los principios SEL se conviertan en un componente intencional y medible de la educación de adultos a través del deporte.

Resultados de la encuesta

La encuesta rumana alcanzó un total de 104 personas, entre ellas educadores de adultos, profesionales del deporte y representantes de grupos vulnerables (adultos desempleados, migrantes y personas con discapacidad). El objetivo era evaluar el nivel de conocimiento, aplicación y beneficios percibidos del SEL en entornos deportivos y de educación para adultos.

Los resultados mostraron que solo alrededor de un tercio de los profesionales conocía el concepto de SEL, aunque la mayoría aplicaban prácticas relacionadas sin ser conscientes de ello, como ejercicios de trabajo en equipo, desarrollo de empatía y regulación emocional. Los encuestados mostraron una alta motivación para aprender más, especialmente a través de formación práctica y experiencial, en lugar de instrucción puramente teórica.

Entre las cinco competencias SEL, la autoconciencia y las habilidades relacionales fueron consideradas las más relevantes en su trabajo, mientras que la toma de decisiones responsable y la autogestión se identificaron como áreas donde se necesitaba mayor orientación y métodos estructurados.

En cuanto a sus preferencias formativas, los participantes destacaron:

- Talleres que combinen actividad física con reflexión y discusión grupal;
- Estudios de casos reales e intercambio entre pares;
- Formatos breves y modulares adaptables a su rutina profesional.

La encuesta también reveló que los profesionales perciben el deporte como un potente vehículo de inclusión, pero señalaron barreras significativas: falta de financiación, instalaciones insuficientes y escaso apoyo institucional. Los adultos vulnerables mencionaron los beneficios psicológicos y sociales de

participar, mayor autoestima, motivación y sentido de pertenencia, pero también dificultades relacionadas con transporte, costes y accesibilidad limitada a programas deportivos.

En conjunto, los datos indican que el SEL a través del deporte es muy valorado pero poco desarrollado en Rumanía. Existe una fuerte demanda de formación, orientación y modelos educativos estructurados, exactamente el tipo de apoyo que busca ofrecer el proyecto Edu4Impact.

Entrevista con experta

La entrevista rumana se realizó con Despina Maria Ilinca Iorga, educadora de adultos y facilitadora deportiva con experiencia en proyectos comunitarios de inclusión para adultos y jóvenes vulnerables. La experta destacó que, aunque el deporte se utiliza ampliamente para la activación social y la construcción de confianza, su potencial emocional y educativo sigue infrautilizado debido a la ausencia de metodologías estructuradas que vinculen el deporte con el Aprendizaje Social y Emocional (SEL).

Según la entrevistada, el mayor reto al trabajar con adultos vulnerables es fomentar la motivación, la confianza y la estabilidad emocional. Muchas personas participantes lidian con dudas sobre sí mismas o miedo al fracaso, aspectos que solo pueden abordarse mediante una facilitación empática y un ambiente grupal seguro y de apoyo. El deporte, cuando se guía de manera consciente, ofrece un entorno dinámico donde explorar y fortalecer estas dimensiones emocionales.

La experta también señaló que los programas deportivos orientados al SEL deben equilibrar el desafío físico con la reflexión emocional. Las actividades con cooperación, objetivos compartidos y retroalimentación inmediata permiten practicar autocontrol, empatía y comunicación en tiempo real. El papel del facilitador es crucial: no actúa como un entrenador tradicional, sino como un guía emocional que ayuda a las personas participantes a conectar la experiencia física con habilidades para la vida diaria, como la toma de decisiones, la resiliencia y el trabajo en equipo.

Finalmente, la entrevista subrayó la necesidad de una formación especializada para educadores y profesionales del deporte, que los equipe tanto con herramientas técnicas como psicosociales para integrar SEL en su práctica diaria. La experta concluyó que Rumanía necesita un marco nacional que conecte deporte, educación y bienestar.

Grupo focal

El grupo focal rumano reunió a seis profesionales de los ámbitos de la educación de adultos, la instrucción deportiva y el trabajo social, todos ellos con experiencia en el trabajo con adultos vulnerables, incluidos desempleados, migrantes y personas con discapacidad. La discusión exploró cómo integrar el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en actividades deportivas para mejorar la inclusión y el desarrollo personal.

Las personas participantes coincidieron en que, aunque promueven valores como cooperación, respeto y empatía a través del deporte, rara vez lo hacen dentro de un marco explícito de SEL. Para la mayoría, el aprendizaje emocional ocurre de forma intuitiva, como resultado del trabajo en equipo, el conflicto o el logro compartido. No obstante, hubo consenso unánime sobre la necesidad de sistematizar estas experiencias mediante modelos formativos intencionales apoyados en reflexión, retroalimentación y herramientas de facilitación.

De la discusión surgieron varios temas clave:

- Los estereotipos de género y culturales siguen influyendo en la participación deportiva y en la percepción de determinadas actividades como “masculinas” o “femeninas”.

- La seguridad emocional se destacó como condición previa para un aprendizaje efectivo; los participantes deben sentirse aceptados antes de participar en ejercicios competitivos o desafiantes.
- Las personas profesionales solicitaron metodologías claras y marcos estructurados que les ayuden a conectar la práctica física con los objetivos emocionales y sociales.
- El grupo valoró la idea de incluir casos reales y escenarios prácticos que proporcionen orientación y ejemplos concretos para educadores y entrenadores.
- El grupo focal concluyó que el SEL a través del deporte ofrece un enorme potencial para el crecimiento personal y la cohesión comunitaria en Rumanía.

Conclusiones clave

La investigación rumana, coordinada por Sorangeli, reveló que el Aprendizaje Social y Emocional (SEL) a través del deporte sigue siendo un ámbito incipiente y poco explorado, con la mayoría de las iniciativas surgiendo de ONG más que de instituciones públicas. A pesar de ello, existe una fuerte motivación entre profesionales por aprender y aplicar principios SEL en contextos de educación de adultos y desarrollo comunitario.

Los principales resultados pueden resumirse así:

- Bajo conocimiento del SEL: La mayoría de los profesionales solo estaban ligeramente familiarizados con los conceptos, aunque muchos aplicaban prácticas relacionadas de manera intuitiva.
- Alta motivación y necesidad de formación: Las personas encuestadas mostraron gran interés en adquirir conocimientos estructurados y métodos prácticos para integrar SEL en intervenciones basadas en el deporte.
- Liderazgo de las ONG: Organizaciones como Terre des Hommes, UNICEF y Teach for Romania desempeñan un papel pionero en la combinación de deporte, inclusión y educación emocional, aunque sus esfuerzos siguen siendo fragmentados y de pequeña escala.
- Barreras y percepciones sociales: El grupo focal destacó estereotipos de género persistentes, infraestructura limitada, barreras económicas y reticencia de familias como factores que dificultan la participación en actividades deportivas.
- Prioridades formativas: Los profesionales expresaron demanda de herramientas relacionadas con mindfulness, regulación emocional, establecimiento de objetivos, gestión de conflictos y actividades deportivas inclusivas adaptables a distintos grupos.

En general, Rumanía presenta un panorama fragmentado pero prometedor. Existe un reconocimiento creciente del valor social y emocional del deporte, pero su adopción a escala requiere formación profesional específica, campañas de sensibilización pública y un mayor apoyo institucional.

4. Análisis comparativo

Este capítulo ofrece un análisis comparativo de las investigaciones nacionales realizadas en Italia, Grecia, España y Rumanía. Destaca los patrones comunes en los cuatro contextos, las diferencias notables y las lagunas específicas en las que los resultados de un país abordan cuestiones que no se plantean en los demás. Este análisis constituye la base para el diseño del programa educativo Edu4Impact.

4.1. Patrones comunes entre países

Alta motivación para integrar el deporte y el SEL, pero bajos niveles de formación formal en los cuatro países.
Los profesionales suelen aplicar prácticas relacionadas con el SEL de forma intuitiva, sin enmarcarlas como SEL.
Los deportes de equipo, las actividades al aire libre y los ejercicios que requieren poco equipamiento son las modalidades más preferidas.
Las prioridades de formación son coherentes: gestión del estrés/autogestión, conciencia de uno mismo, toma de decisiones y habilidades relacionales.
Las barreras son recurrentes: reticencia de los participantes, escaso respaldo institucional, visibilidad limitada de las buenas prácticas y obstáculos estructurales como el coste, la logística o el acceso a las instalaciones.

4.2. Diferencias y aspectos específicos de cada país

Familiaridad con el SEL: Grecia muestra una mayor familiaridad; España tiene una fuerte adicción/prácticas clínicas; Italia revela grandes diferencias; Rumanía muestra una familiaridad general baja.

Ecosistema institucional: Grecia cuenta con programas piloto vinculados a políticas (sector judicial); España cuenta con metodologías maduras con vínculos interdisciplinarios; Italia ofrece dos perspectivas complementarias (sistema deportivo y tercer sector); Rumanía se basa en programas piloto dirigidos por ONG sin integración en la corriente principal.

Barreras: Rumanía hace hincapié en la infraestructura y los estereotipos de género; Grecia destaca la seguridad/logística en el ámbito judicial; España se enfrenta a limitaciones de tiempo/logísticas; Italia destaca la brecha en materia de formación.

4.3. Lagunas y puntos ciegos en la investigación/práctica

Grecia es el único país que ha encuestado tanto a profesionales como a adultos vulnerables.
Grecia proporciona datos sobre los resultados de programas piloto del sector judicial (delincuentes juveniles) con pruebas de una reducción de la reincidencia.
España documenta de forma única la integración del SEL en contextos clínicos y psiquiátricos.
Rumanía proporciona pruebas detalladas sobre los estereotipos de género y el abandono temprano de la práctica deportiva.
Italia se beneficia de las perspectivas de dos socios, lo que ofrece una doble visión sobre los enfoques deportivos y sociales/del tercer sector.

4.4. Lecciones aprendidas a nivel transnacional

En los cuatro países participantes, la investigación Edu4Impact confirma que el deporte es un canal poderoso, aunque infrautilizado, para desarrollar el aprendizaje social y emocional (SEL) en la educación de adultos y el trabajo de inclusión. A pesar de las diferencias contextuales, las conclusiones convergen en varias lecciones clave.

En primer lugar, el conocimiento del SEL sigue siendo escaso, pero su práctica intuitiva está muy extendida. Muchos profesionales ya fomentan la empatía, el autocontrol y la cooperación a través del deporte sin marcos formales. Esto indica un gran potencial para el desarrollo de capacidades y la mejora de las competencias, en lugar de partir de cero.

En segundo lugar, existe una necesidad universal de metodologías estructuradas y herramientas adaptables que traduzcan la teoría del SEL en acciones basadas en el deporte. Los profesionales reclaman estudios de casos, módulos experienciales y técnicas de facilitación reflexiva, elementos que ahora son fundamentales en el plan de formación de Edu4Impact.

En tercer lugar, la colaboración entre sectores (deporte, educación, salud e inclusión social) es esencial. Las iniciativas más eficaces son aquellas que conectan a entrenadores, educadores y psicólogos, lo que demuestra que el SEL prospera cuando se unen múltiples áreas de especialización.

Por último, la comparación transnacional pone de relieve la importancia de la adaptación al contexto. Mientras que Grecia lidera los proyectos piloto vinculados a las políticas, España la práctica clínica, Italia la experiencia en dos sectores y Rumanía la innovación impulsada por la comunidad, cada uno de ellos aporta conocimientos únicos que enriquecen el marco europeo común.

Tabla comparativa

Dimensiones	Italia	Grecia	España	Romania
SEL familiaridad	Bajo en Tartaruga, mezclado en ENDAS; muchos actúan sin nombrar a SEL.	Mayor familiaridad y uso; también se encuestó a adultos vulnerables.	Familiaridad mixta; práctica segura en contextos clínicos y de adicciones.	Baja familiaridad; fuerte demanda de herramientas concretas.
¿Quiénes fueron encuestados?	Profesionales (n=211 entre dos socios).	Profesionales (n=72) + adultos vulnerables adults (n=30).	Profesionales (≈50).	Profesionales (n=50).
Modalidades preferidas	Actividades de equipo en el aire libre; equipamiento básico.	Actividades de equipo en el aire libre + metodología experiencial	Actividades de equipo en el aire libre + rutinas clínicas.	Actividades al aire libre (75%), actividades de equipo (55%), actividades individuales (49%).
Barreras	Gran brecha en materia de formación; escasa concienciación sobre el aprendizaje socioemocional (SEL).	Restricciones institucionales/de seguridad; desconfianza de los participantes.	Tiempo/logística en entornos clínicos; se necesita un método compartido.	Infraestructura/acceso; estereotipos de género; actitudes de los padres. .
Necesidades de formación	SEL basado en casos en los 5 ámbitos.	Gestión del estrés, empatía, toma de decisiones; herramientas y intercambio entre compañeros.	Autogestión, reflexión, resolución de conflictos; guiones preparados para el coach.	Mindfulness, juegos inclusivos, establecimiento de objetivos, resolución de conflictos.
Madurez de las buenas prácticas	Literatura dirigida a los jóvenes; requiere adaptación para adultos.	Justicia, adicción, iniciativas para mayores de 65 años; programas piloto vinculados a políticas.	Casos graves de adicción/psiquiátricos; fundaciones de clubes.	Proyectos piloto de ONG (refugiados, danza inclusiva); poca integración.
Deporte institucional	Fragmentado; doble enfoque (deportes frente a tercer sector).	Sólido; por ejemplo, programa para delincuentes de los ministerios, proyectos piloto para su puesta en marcha.	Vínculos interdisciplinarios (entrenador-terapeuta-educador).	Débil; necesita campañas, financiación y mejores infraestructuras.

Visibilidad de las prácticas	Moderado; se requiere supervisión por parte de adultos.	Presente a través de ONG/políticas piloto.	Bajo nivel de concienciación entre los profesionales (aproximadamente el 74 % no es consciente).	Concienciación muy baja (el 86 % no es consciente).

5. De la investigación a la acción: el plan de formación

El proyecto Edu4Impact tiene como objetivo traducir los resultados de la fase de investigación en la base de un itinerario educativo estructurado que combine el deporte y el aprendizaje socioemocional (SEL). Proporcionará a formadores, educadores y profesionales del deporte un marco práctico para desarrollar y reforzar las competencias SEL a través de actividades basadas en la experiencia.

Basado en la educación no formal y el aprendizaje experiencial, el plan de formación describe cinco áreas de formación correspondientes a las cinco competencias SEL y presenta diez casos de formación, dos para cada área, que convierten la teoría en práctica. En conjunto, forman una base coherente y adaptable para un programa que apoya a los educadores de adultos y a los entrenadores deportivos en la promoción de la inclusión, el crecimiento emocional y el bienestar entre los adultos vulnerables a través del poder del deporte.

5.1. Marco metodológico

El **Plan de Formación Edu4Impact** se desarrolló a partir de un amplio y participativo proceso de investigación llevado a cabo en los cuatro países socios: Italia, Grecia, España y Rumanía. Los socios realizaron encuestas, entrevistas y grupos focales con los grupos destinatarios (educadores de adultos y adultos vulnerables), junto con revisiones de literatura y análisis de buenas prácticas, con el fin de explorar cómo el deporte y la actividad física pueden fortalecer las competencias de Aprendizaje Social y Emocional (SEL) en la educación de personas adultas y promover la inclusión social de los adultos vulnerables.
A lo largo de esta investigación, educadores, profesionales del deporte y expertos destacaron de forma consistente la necesidad de enfoques estructurados y basados en la experiencia que permitan tanto a formadores como a participantes desarrollar competencias SEL clave, como la empatía, la autorregulación, la colaboración y la toma de decisiones responsable. Estas conclusiones guiaron la definición de cinco Áreas Formativas, cada una dedicada a una competencia SEL específica y a su aplicación a través del deporte. A partir de estas Áreas Formativas, la asociación desarrolló diez Casos de Formación (dos por área): actividades prácticas y experienciales que constituyen el núcleo del Plan de Formación Edu4Impact.

Para el desarrollo de las Áreas Formativas, el consorcio adoptó una metodología educativa basada en el aprendizaje no formal y experiencial, donde los participantes aprenden haciendo, reflexionando y aplicando nuevas habilidades. Este enfoque sitúa a los aprendices como actores activos del proceso formativo, en lugar de receptores pasivos de información. La metodología combina la experiencia directa a través del deporte con actividades de diálogo y reflexión facilitadas, ayudando a los participantes a transferir los aprendizajes adquiridos durante las actividades a su vida cotidiana.

5.2. Definición de las áreas formativas

Basándose en los resultados de la investigación realizada, el Plan de Formación Edu4Impact identifica cinco áreas de formación. Cada área se corresponde directamente con una de las cinco competencias SEL (aprendizaje socioemocional) y se adapta a las necesidades expresadas por los entrenadores deportivos y los educadores de adultos que participan en la investigación del consorcio en los países socios. Las áreas de formación proporcionan la base conceptual y práctica para desarrollar casos educativos concretos y materiales de formación.

a) Área formativa 1 – Autoconciencia a través del deporte

Esta área se centra en capacitar a los educadores y formadores para que reconozcan y regulen sus propias emociones y guíen a los adultos vulnerables a hacer lo mismo. La investigación puso de relieve un gran interés por las técnicas de mindfulness, las actividades de reflexión estructuradas y los ejercicios de relajación. Aunque los ejercicios de calentamiento y enfriamiento se utilizan ampliamente, rara vez se relacionan explícitamente con la conciencia emocional. Por lo tanto, la formación hará hincapié en el mindfulness en el movimiento, el análisis reflexivo y las rutinas prácticas para el autocontrol emocional.
Conclusiones clave de la investigación: Los profesionales solicitaron técnicas de mindfulness, actividades de reflexión y ejercicios de relajación. Muchos ya utilizan el calentamiento y el enfriamiento, pero carecen de un análisis emocional estructurado.
Énfasis: mindfulness en el movimiento, reflexión durante y después de las actividades, rutinas de autocontrol emocional.

b) Área formativa 2 – Concienciación social e inclusión a través del deporte

Esta área aborda la empatía, el respeto por la diversidad y la sensibilidad cultural en la educación basada en el deporte. Los profesionales destacaron la necesidad de actividades inclusivas en equipo, juegos de rol y métodos para abordar los estereotipos de género y el estigma. Se señalaron retos particulares en grupos con habilidades mixtas y en contextos que involucran a migrantes, refugiados y sobrevivientes de violencia de género. La formación destacará el diseño deportivo inclusivo, los juegos para fomentar la empatía, los ejercicios de intercambio de roles y las estrategias para el entendimiento intercultural.

Conclusiones clave de la investigación: demanda de deportes de equipo inclusivos, juegos de rol, diálogo intercultural y abordaje de los estereotipos y el estigma de género (RO, GR). Los profesionales también hicieron hincapié en el trabajo con grupos de habilidades mixtas y poblaciones vulnerables (discapacidad, migrantes, sobrevivientes de violencia de género).
Énfasis: diseño deportivo inclusivo, juegos para fomentar la empatía, conciencia cultural, actividades de intercambio de roles.

c) Área formativa 3 – Toma de decisiones responsables a través del deporte

Esta área desarrolla la capacidad de tomar decisiones éticas y constructivas en contextos deportivos y vitales. En todos los países, los profesionales expresaron la necesidad de actividades basadas en estrategias, roles de liderazgo y aprendizaje basado en escenarios. La gestión de conflictos y la toma de decisiones bajo presión se identificaron como áreas difíciles. Por lo tanto, la formación incluirá juegos de estrategia estructurados, rotaciones de liderazgo, escenarios de dilemas éticos y métodos de análisis en grupo para fomentar la reflexión crítica sobre las decisiones.
Conclusiones clave de la investigación: Los profesionales desean una formación basada en escenarios, juegos de estrategia y funciones de liderazgo (todos los países, especialmente ES y GR). Muchos tienen dificultades con la gestión de conflictos y las simulaciones de decisiones de la vida real.
Énfasis: ejercicios basados en estrategias, rotaciones de liderazgo, dilemas éticos en entornos de equipo, sesiones informativas sobre decisiones grupales.

d) Área formativa 4 – Autogestión a través del deporte

Esta área apoya la regulación de las emociones, la motivación y el estrés con el fin de alcanzar objetivos personales y grupales. La gestión del estrés, la perseverancia y el establecimiento de objetivos surgieron como necesidades fundamentales, especialmente en contextos clínicos y relacionados con la justicia. La formación se centrará en rutinas de resiliencia, prácticas para aliviar el estrés, retos de perseverancia y

estrategias para establecer objetivos personales, proporcionando a las participantes herramientas para hacer frente a la adversidad y mantener el compromiso.

Conclusiones clave de la investigación: demanda constante de gestión del estrés, establecimiento de objetivos, formación en perseverancia y rutinas para la resiliencia (todos los países). Los contextos clínicos y de adicción de España y el sector judicial de Grecia destacan esto como fundamental.
Énfasis: prácticas de alivio del estrés, establecimiento de objetivos personales, retos de perseverancia y rutinas de resiliencia.

e) Área formativa 5 – La relación de las habilidades a través del deporte

Esta área se centra en el desarrollo de relaciones saludables, habilidades de comunicación y la capacidad para gestionar conflictos. Los profesionales de todos los países identificaron el trabajo en equipo, el fomento de la confianza y la resolución de conflictos como prioridades. Aunque muchos ya trabajan en la cooperación, carecen de marcos SEL estructurados para hacerlo de forma intencionada. Por lo tanto, la formación dará prioridad a las actividades deportivas cooperativas, el coaching entre compañeros, los ejercicios de fomento de la confianza, las rutinas de retroalimentación estructuradas y los juegos de rol para la resolución de conflictos, lo que permitirá a los participantes practicar e interiorizar habilidades relacionales positivas.
Conclusiones clave de la investigación: Todos los países hicieron hincapié en la resolución de conflictos, la cooperación, el fomento de la confianza y la retroalimentación entre compañeros. Los grupos focales de Italia y España señalaron que muchos ya fomentan el trabajo en equipo, pero carecen de herramientas SEL estructuradas para hacerlo de manera intencionada.
Énfasis: deportes cooperativos, coaching entre compañeros, juegos para fomentar la confianza, intercambios de retroalimentación estructurados, juegos de rol para la gestión de conflictos.

Resumen de la tabla: Las 5 áreas de entrenamiento

Área de formación	Descripción
🧘 Autoconciencia a través del deporte	Reconocer y regular las emociones mediante la atención plena en el movimiento, el análisis reflexivo y las rutinas de autocontrol emocional.
🤝 Concienciación social e inclusión a través del deporte	Fomentar la empatía y el respeto por la diversidad mediante actividades inclusivas, juegos de intercambio de roles y estrategias de comprensión intercultural.
🎯 Toma de decisiones responsables a través del deporte	Fomentar las decisiones éticas y el liderazgo mediante juegos de estrategia, dilemas éticos y reflexiones sobre la toma de decisiones en grupo.
💪 Autogestión a través del deporte	Mejorar la resiliencia, la gestión del estrés, el establecimiento de objetivos y la perseverancia mediante rutinas estructuradas y retos.
🗣️ La relación de las habilidades a través del deporte	Fortalecimiento del trabajo en equipo, la confianza, la comunicación y la resolución de conflictos mediante deportes cooperativos y comentarios estructurados entre compañeros.

5.3. Presentación de casos de formación

Los **Casos de Formación** son actividades prácticas de aprendizaje que constituyen la base del currículo y de los módulos formativos que se desarrollarán en la segunda parte del proyecto. Estos combinan actividades basadas en el deporte con los principios del Aprendizaje Social y Emocional (SEL). Cada caso

presenta un escenario práctico adaptado de situaciones reales en contextos deportivos o de entrenamiento, a través del cual los participantes pueden explorar, practicar e interiorizar competencias SEL específicas.

Los Casos de Formación utilizan el deporte como herramienta pedagógica para la reflexión, la toma de conciencia y el crecimiento personal, creando un puente entre la experiencia física y la comprensión emocional.

Cada caso puede ser implementado por entrenadores deportivos o educadores de adultos que trabajen con personas adultas vulnerables, ya sea dentro de un marco estructurado, completo y coherente, o de manera independiente para fomentar competencias SEL específicas, o bien combinado con otros casos para formar un ciclo formativo completo, según el contexto, el tiempo disponible y las necesidades de los participantes.

Cada caso está diseñado para:

Ofrecer experiencias prácticas y estructuradas que generen dinámicas sociales y emocionales.

Fomentar la reflexión y el diálogo grupal para transformar la experiencia en aprendizaje.

Apoyar a formadores y educadores en el desarrollo y aplicación de competencias SEL en contextos inclusivos relacionados con el deporte.

Los diez Casos de Formación se diseñaron para trabajar las cinco Áreas Formativas previamente definidas, con dos casos por cada Área Formativa. Constituyen el eje práctico del Plan de Formación. Traducen las competencias teóricas en experiencias vividas que pueden replicarse, adaptarse y ampliarse.

a) Autoconciencia a través del deporte

Edu4Impact Training Cases

1.1 Exploring emotions by listening to the body

Training Area

Self-Awareness through sport

Target group

Adult educators and sport trainers working with vulnerable adults

Description

The group will move through four simple stations, each designed to connect movement and mindfulness. The aim is not to perform well or complete the circuit quickly, but to slow down, listen to the body, and notice how emotions and physical sensations are connected. Each station includes a movement task and a guided self-check question.

Expected outcome

- Notice links between body sensations and emotions.
- Practise regulating emotions with mindful movement and reflection.
- Build a short "body check" routine for daily life and use when needed.

Assessment Method

Observation: Are participants pausing, noticing and showing curiosity about their emotions?

Self-reflection scale (1–5):

- I noticed signals from my body linked to emotions.
- I felt able to shift or regulate how I felt.
- I could use a short self-check in daily life.

Group sharing: Key insights written on a flipchart or shared verbally.

Co-funded by the European Union

Edu4Impact Training Cases

1.2 From reaction to regulating your response

Training Area

Self-Awareness through sport

Target group

Trainers, educators and vulnerable adults

Description

Participants engage in a series of short physical challenges that introduce mild pressure (speed, coordination, rule changes). After each round, they pause for guided reflection and practise a regulation technique. The aim is not to perform perfectly but to notice the instinctive reaction and apply a calming or balancing strategy. Alternatively, they will receive information on how to conduct this activity when sitting down (in case stress levels are elevated within a room or in a confined area).

Expected outcome

- Identify physical and emotional signals of fight, flight, or freeze.
- Learn and practice simple regulation tools (breathing, grounding, self-talk).
- Experience that stress responses can be observed and managed.
- Transfer regulation techniques to daily stressful situations

Assessment Method

Observation: Are participants noticing stress signals? Do they try regulation strategies?

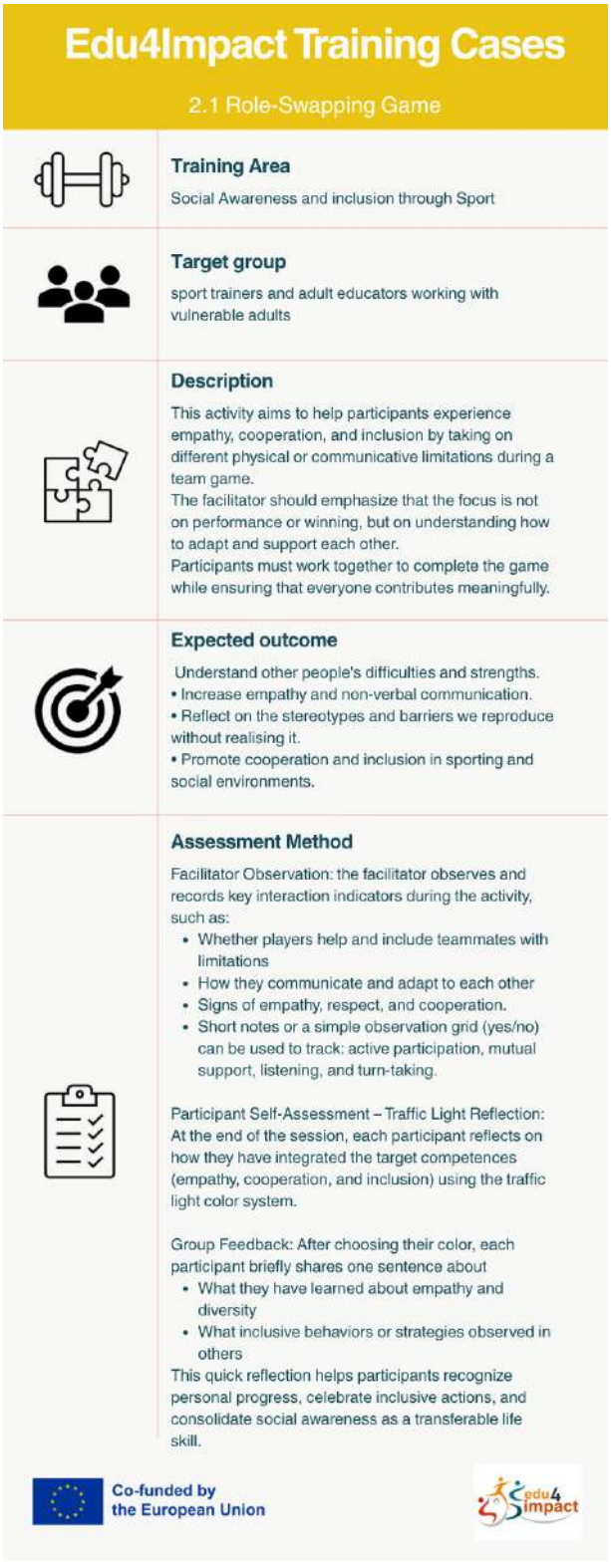
Self-reflection scale (1–5):

- I noticed when my body shifted into fight/flight/freeze.
- I practised at least one regulation tool (breath, grounding, self-talk).
- I feel more confident about calming myself in stressful situations.

Group discussion: Capture examples of where participants might use these skills in real life.

Co-funded by the European Union

b) Concienciación social e inclusión a través del deporte



Edu4Impact Training Cases

2.1 Role-Swapping Game

Training Area

Social Awareness and inclusion through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with vulnerable adults

Description

This activity aims to help participants experience empathy, cooperation, and inclusion by taking on different physical or communicative limitations during a team game.
The facilitator should emphasize that the focus is not on performance or winning, but on understanding how to adapt and support each other.
Participants must work together to complete the game while ensuring that everyone contributes meaningfully.

Expected outcome

Understand other people's difficulties and strengths.
• Increase empathy and non-verbal communication.
• Reflect on the stereotypes and barriers we reproduce without realising it.
• Promote cooperation and inclusion in sporting and social environments.

Assessment Method

Facilitator Observation: the facilitator observes and records key interaction indicators during the activity, such as:

- Whether players help and include teammates with limitations
- How they communicate and adapt to each other
- Signs of empathy, respect, and cooperation.
- Short notes or a simple observation grid (yes/no) can be used to track: active participation, mutual support, listening, and turn-taking.

Participant Self-Assessment – Traffic Light Reflection: At the end of the session, each participant reflects on how they have integrated the target competences (empathy, cooperation, and inclusion) using the traffic light color system.

Group Feedback: After choosing their color, each participant briefly shares one sentence about

- What they have learned about empathy and diversity
- What inclusive behaviors or strategies observed in others

This quick reflection helps participants recognize personal progress, celebrate inclusive actions, and consolidate social awareness as a transferable life skill.

Co-funded by the European Union

Edu4Impact Training Cases

2.2 Climbing in Connection

Training Area

Social Awareness and inclusion through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with vulnerable adults

Description

This activity aims to help participants experience empathy, cooperation, and inclusion through a symbolic and physical connection.
The goal is not to be successful or winning, but understanding how to adapt, communicate, and support each other while moving together.

The facilitators (sport trainers and educators) should highlight that success is measured by mutual understanding, trust, and teamwork, not by physical achievement.

Expected outcome

Improve communication and active listening
• Develop mutual trust and respect
• Understand the importance of support and synchronisation in human relationships

Assessment Method

Facilitator Observation: the facilitator observes and records key interaction indicators during the activity, such as:

- Whether players help and include teammates with limitations
- How they communicate and adapt to each other
- Signs of empathy, respect, and cooperation.
- Short notes or a simple observation grid (yes/no) can be used to track: active participation, mutual support, listening, and turn-taking.

Participant Self-Assessment – Traffic Light Reflection: At the end of the session, each participant reflects on how they have integrated the target competences (empathy, cooperation, and inclusion) using the traffic light color system.

Group Feedback: After choosing their color, each participant briefly shares one sentence about

- What they have learned about empathy and diversity
- What inclusive behaviors or strategies observed in others

This quick reflection helps participants recognize personal progress, celebrate inclusive actions, and consolidate social awareness as a transferable life skill.

Co-funded by the European Union

b) Toma de decisiones responsables a través del deporte

Edu4Impact Training Cases

3.1 Game of Choices

Training Area

Responsible Decision-Making through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with vulnerable adults

Description

Participants will work in teams to complete a challenge: moving the ball from one side of the field to the other while following specific rules, imposing limitations. At first, they will start playing without time to plan. Later, they will have opportunities to pause, discuss, and agree on a shared strategy.
The facilitator highlights that rules or conditions may change, requiring teams to adapt quickly.
The purpose is not only to complete the task, but also to observe how decisions are made collectively, how team members are included, and how pressure or conflict is managed during the activity.

Expected outcome

By the end of the activity, participants are expected to:

- Strengthen their ability to analyze a situation and agree on a team strategy.
- Develop awareness of how leadership roles influence group decision-making.
- Experience and practice ethical reasoning by balancing efficiency, fairness, and inclusion in decisions.
- Improve their capacity to adapt strategies under pressure or new constraints.
- Build confidence in managing conflict constructively within a team context.

Assessment Method

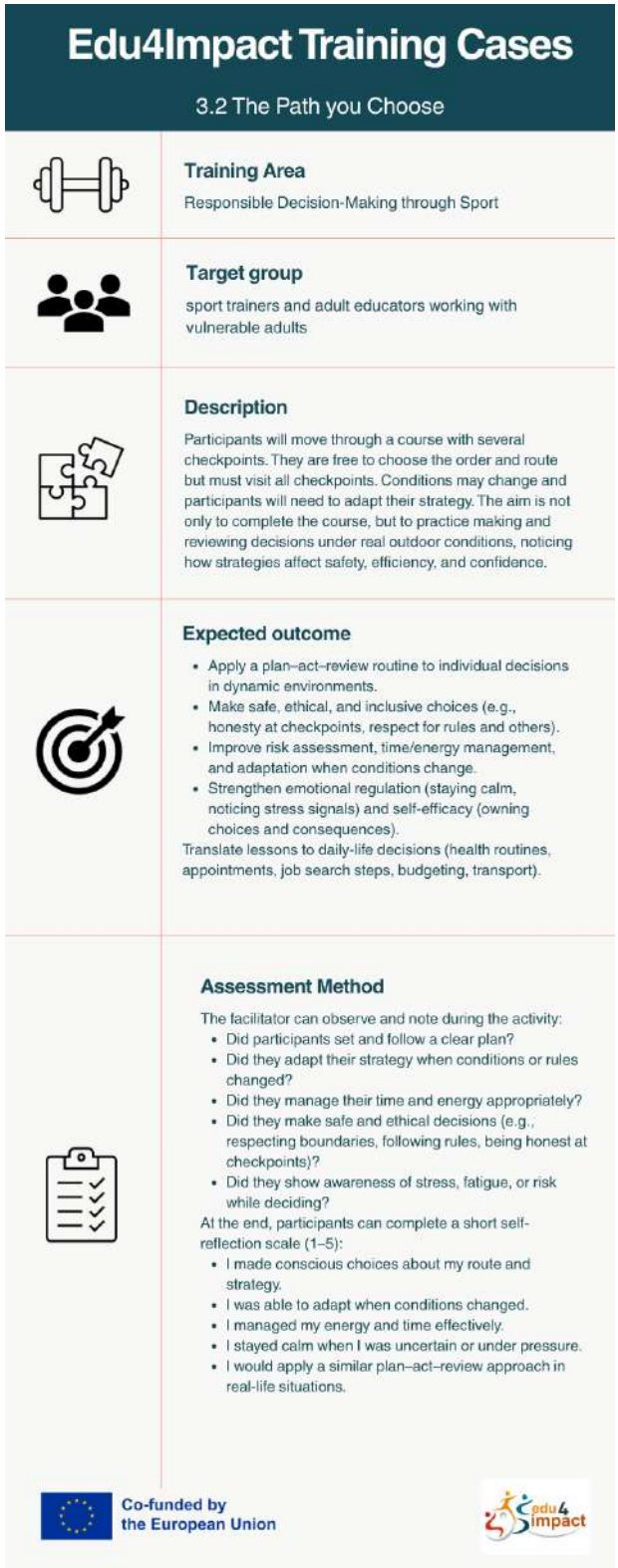
The facilitator can use a simple observation checklist during the activity, noting:

- Did the team develop and follow a clear strategy?
- Were leadership roles rotated or shared?
- Were all members involved in the decision-making process?
- How did the team react when rules or conditions changed?
- Did conflicts arise, and if so, how were they managed?

Additionally, participants can complete a quick self-assessment scale (1–5) after the activity:

- I felt included in the team's decisions.
- I was able to contribute ideas to the group.
- I understood the reasoning behind the team's strategy.
- I felt comfortable when conflicts or disagreements emerged.

Co-funded by the European Union



Edu4Impact Training Cases

3.2 The Path you Choose

Training Area

Responsible Decision-Making through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with vulnerable adults

Description

Participants will move through a course with several checkpoints. They are free to choose the order and route but must visit all checkpoints. Conditions may change and participants will need to adapt their strategy. The aim is not only to complete the course, but to practice making and reviewing decisions under real outdoor conditions, noticing how strategies affect safety, efficiency, and confidence.

Expected outcome

- Apply a plan–act–review routine to individual decisions in dynamic environments.
- Make safe, ethical, and inclusive choices (e.g., honesty at checkpoints, respect for rules and others).
- Improve risk assessment, time/energy management, and adaptation when conditions change.
- Strengthen emotional regulation (staying calm, noticing stress signals) and self-efficacy (owning choices and consequences).

Translate lessons to daily-life decisions (health routines, appointments, job search steps, budgeting, transport).

Assessment Method

The facilitator can observe and note during the activity:

- Did participants set and follow a clear plan?
- Did they adapt their strategy when conditions or rules changed?
- Did they manage their time and energy appropriately?
- Did they make safe and ethical decisions (e.g., respecting boundaries, following rules, being honest at checkpoints)?
- Did they show awareness of stress, fatigue, or risk while deciding?

At the end, participants can complete a short self-reflection scale (1–5):

- I made conscious choices about my route and strategy.
- I was able to adapt when conditions changed.
- I managed my energy and time effectively.
- I stayed calm when I was uncertain or under pressure.
- I would apply a similar plan–act–review approach in real-life situations.

Co-funded by the European Union

c) Autogestión a través del deporte

Edu4Impact Training Cases

4.1 The Circle of Respect

Training Area

Self-Management through Sport

Target group

vulnerable adults, adult educators, and sport professionals who wish to strengthen their self-management and leadership skills in experiential settings.

Description

The activity takes place in a safe equestrian space, where participants are invited to work in small groups under the supervision of an equestrian specialist and an SEL facilitator. Each group interacts with a horse through simple tasks that require calmness, clarity, and cooperation, such as guiding the animal through a path or forming a circle together. Participants rotate roles to experience both leadership and support, while the facilitators ensure safety and encourage reflection. The horse acts as a mirror of human behaviour, reacting immediately to tension or calmness, and thus offering powerful feedback on the importance of respect, self-regulation, and responsibility.

Expected outcome

- Strengthen emotional self-regulation under stress.
- Develop a stronger sense of personal responsibility.
- Practice respectful and trust-based leadership.
- Improve communication and empathy (verbal and non-verbal).
- Transfer these skills to real-life personal and social contexts

Assessment Method

Observation Checklist (Facilitator tool)
During the tasks, the facilitator notes behaviours such as:
- Emotional regulation (calmness, stress reactions).
- Clarity of communication (verbal and non-verbal).
- Responsiveness to feedback (from horse, peers, facilitator).
- Leadership style (respectful, directive, inclusive).

Peer Feedback
- After role rotations, peers briefly share one strength and one suggestion for the person in the leadership role.
- Example structure: "I noticed you stayed calm when the horse resisted" / "I suggest trying clearer hand signals next time."

Self-Reflection Card
Participants answer 3–4 quick prompts at the end:
- I felt in control of my emotions:
- I communicated clearly: ✓ / partly / not really
- One thing I will take with me into daily life is…

Group Debrief Insights
- Facilitators record 2–3 collective takeaways on a flipchart, making learning visible and reinforcing shared responsibility.

Co-funded by the European Union

Edu4Impact Training Cases

4.2 The Path of Trust

Training Area

Self-Management Through Sports

Target group

ulnerable adults (especially those facing difficulties in emotional regulation, social anxiety, or reintegration). Trainers and educators seeking tools to foster collaboration and trust-building. Mixed groups.

Description

The activity takes place in a safe, enclosed space where participants are invited to interact with trained dogs through simple trust-building tasks. Each participant or pair is guided step by step by the facilitators, who introduce the importance of calmness, patience, and non-verbal communication when working with the animal. The dogs respond immediately to stress, tension, or inconsistency, which allows participants to reflect on how their inner state influences relationships. Tasks such as guiding the dog along a path, giving basic commands, or completing a cooperative exercise are designed to highlight the role of trust and emotional regulation in successful collaboration. Throughout the activity, roles are alternated so participants can experience both leading and supporting, with structured pauses for reflection led by the facilitators.

Expected outcome

- Improve emotional self-regulation (especially in moments of uncertainty or frustration).
- Strengthen trust and empathy, both towards animals and peers.
- Practice non-verbal communication as a tool for collaboration.
- Experience the balance of leading and supporting in a relationship of care.
- Transfer the skills of calmness, patience, and trust-building to everyday life situations.

Assessment Method

Observation Checklist (Facilitator tool)
During the tasks, the facilitator notes behaviours such as:
- Emotional regulation (calmness, stress reactions).
- Clarity of communication (verbal and non-verbal).
- Responsiveness to feedback (from horse, peers, facilitator).
- Leadership style (respectful, directive, inclusive).

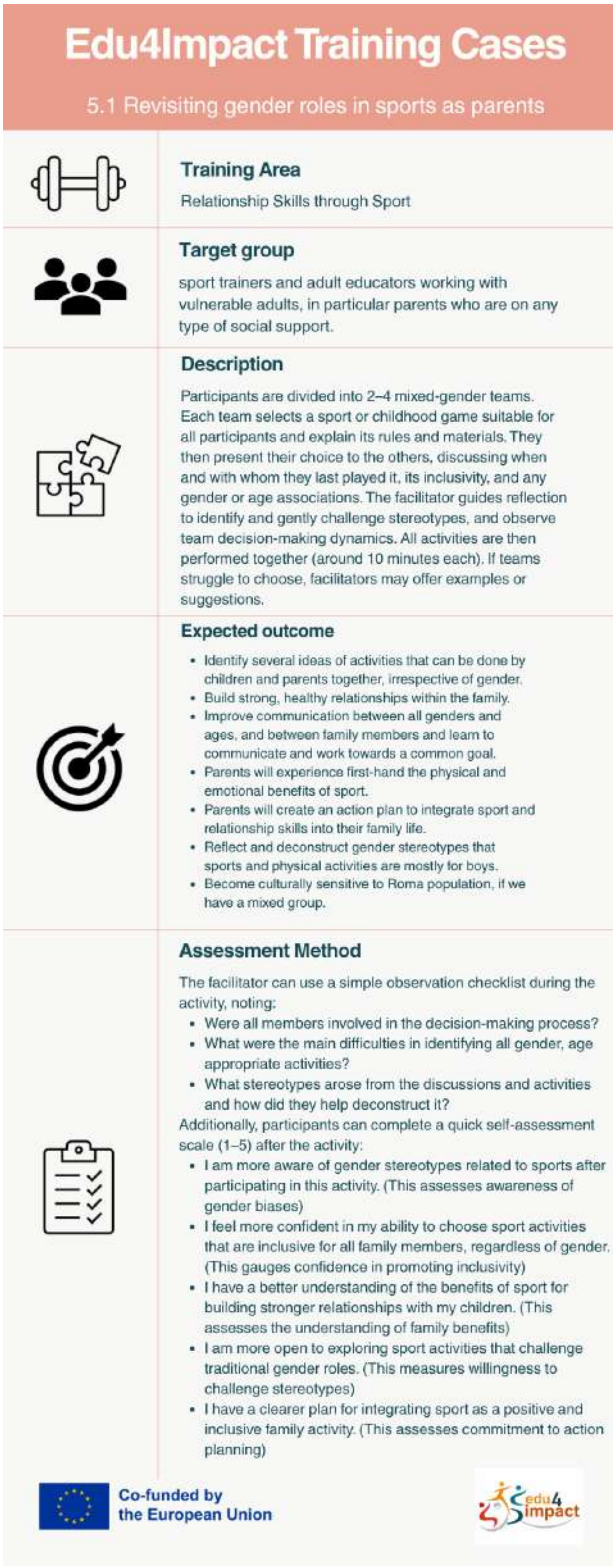
Peer Feedback
- After role rotations, peers briefly share one strength and one suggestion for the person in the leadership role.
- Example structure: "I noticed you stayed calm when the horse resisted" / "I suggest trying clearer hand signals next time."

Self-Reflection Card
Participants answer 3–4 quick prompts at the end:
- I felt in control of my emotions:
- I communicated clearly: ✓ / partly / not really
- One thing I will take with me into daily life is…

Group Debrief Insights
- Facilitators record 2–3 collective takeaways on a flipchart, making learning visible and reinforcing shared responsibility

Co-funded by the European Union

d) La relación de las habilidades a través del deporte



Edu4Impact Training Cases

5.1 Revisiting gender roles in sports as parents

Training Area

Relationship Skills through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with vulnerable adults, in particular parents who are on any type of social support.

Description

Participants are divided into 2–4 mixed-gender teams. Each team selects a sport or childhood game suitable for all participants and explain its rules and materials. They then present their choice to the others, discussing when and with whom they last played it, its inclusivity, and any gender or age associations. The facilitator guides reflection to identify and gently challenge stereotypes, and observe team decision-making dynamics. All activities are then performed together (around 10 minutes each). If teams struggle to choose, facilitators may offer examples or suggestions.

Expected outcome

- Identify several ideas of activities that can be done by children and parents together, irrespective of gender.
- Build strong, healthy relationships within the family.
- Improve communication between all genders and ages, and between family members and learn to communicate and work towards a common goal.
- Parents will experience first-hand the physical and emotional benefits of sport.
- Parents will create an action plan to integrate sport and relationship skills into their family life.
- Reflect and deconstruct gender stereotypes that sports and physical activities are mostly for boys.
- Become culturally sensitive to Roma population, if we have a mixed group.

Assessment Method

The facilitator can use a simple observation checklist during the activity, noting:

- Were all members involved in the decision-making process?
- What were the main difficulties in identifying all gender, age appropriate activities?
- What stereotypes arose from the discussions and activities and how did they help deconstruct it?

Additionally, participants can complete a quick self-assessment scale (1–5) after the activity:

- I am more aware of gender stereotypes related to sports after participating in this activity. (This assesses awareness of gender biases)
- I feel more confident in my ability to choose sport activities that are inclusive for all family members, regardless of gender. (This gauges confidence in promoting inclusivity)
- I have a better understanding of the benefits of sport for building stronger relationships with my children. (This assesses the understanding of family benefits)
- I am more open to exploring sport activities that challenge traditional gender roles. (This measures willingness to challenge stereotypes)
- I have a clearer plan for integrating sport as a positive and inclusive family activity. (This assesses commitment to action planning)

Co-funded by the European Union

Edu4Impact Training Cases

5.2 Team sports - a way to build inclusive relations between migrants and host communities

Training Area

Relationship Skills through Sport

Target group

sport trainers and adult educators working with adults, in particular migrants that are dealing with social exclusion, discrimination or xenophobia.

Description

Participants will be divided into two mixed groups. The two teams should have balanced migrant and locals distribution, to ensure inter-culture dynamics. Each team should participate in a sport activity that can be completed by all the participants. Prior to the activity the facilitators should research the most popular team sport for both migrants and locals. Before the actual activity starts and the rules are explained to ensure a common understanding, the facilitators need to explain the purpose of the game, how they selected the team sport and allow for each member to present him/herself. The end of the game is also dedicated to an in depth discussion about how the game went, what the participants learnt about each other's cultures.

Expected outcome

- Build stronger, healthier relationships with individuals from diverse cultural backgrounds.
- Improve intercultural communication and collaboration skills.
- Develop empathy and inclusivity.
- Deconstruct personal stereotypes and challenge xenophobic attitudes.
- Understand the benefits of sport in building inclusive communities.

Assessment Method

The facilitator can use a structured observation checklist during the activity to track:

- Levels of engagement from all participants
- Instances of inclusive language or behavior
- Attempts to bridge cultural differences
- Effective communication strategies observed
- Evidence of cooperation and teamwork
- Specific sport strategies they used

Additionally, participants can complete a quick self-assessment scale (1–5) after the activity:

1. I feel more comfortable interacting with individuals from different cultural backgrounds (1-5 scale).
2. I am more aware of my own stereotypes or biases related to migrants (1-5 scale).
3. I can identify effective communication strategies to foster inclusivity (1-5 scale).
4. I am committed to promoting inclusivity (1-5 scale).
5. I can apply what I've learned from the activity (1-5 scale).

Co-funded by the European Union

6. Guía para Formadores

El **Plan de Formación Edu4Impact** está diseñado para ser flexible y adaptable a una amplia variedad de entornos formativos, perfiles de participantes y niveles de experiencia. No obstante, garantizar las condiciones prácticas adecuadas es esencial para el éxito de cada Caso de Formación.

6.1 Aspectos prácticos

Composición del grupo:
Las actividades formativas están concebidas para ser más efectivas en grupos pequeños o medianos, normalmente entre 6 y 15 participantes. Los grupos pueden incluir educadores de adultos y formadores que desarrollan sus propias competencias SEL, adultos vulnerables involucrados en programas de inclusión o empoderamiento, o grupos mixtos que combinen ambos perfiles y favorezcan el aprendizaje compartido y la comprensión mutua.
Duración y tiempos:
Cada Caso de Formación puede implementarse generalmente en 60 a 120 minutos, incluyendo tiempo para calentamiento, actividad, reflexión y debriefing.
Cuando se integran en un programa formativo más amplio, los casos pueden organizarse de forma progresiva: comenzando por la autoconciencia y avanzando hacia las competencias relacionales y de trabajo en equipo.
Las sesiones deben planificarse con pausas adecuadas y tiempos de reflexión que equilibren acción y análisis para mantener motivación y atención.

Materiales y espacio:
La mayoría de actividades requieren únicamente materiales deportivos o cotidianos básicos, como pelotas, conos, cuerdas, colchonetas o marcadores. Se fomenta la flexibilidad y la creatividad: los objetos pueden sustituirse por alternativas accesibles.
El espacio formativo puede ser interior o exterior. Algunas actividades están diseñadas específicamente para realizarse al aire libre, pero cada Caso de Formación ofrecerá alternativas. Se recomienda contar con un espacio lo suficientemente amplio para permitir movimiento e interacción, y accesible para participantes con cualquier nivel de capacidad física.

6.2 Rol de los facilitadores y formadores

El Plan de Formación Edu4Impact se basa en la colaboración entre profesionales del deporte y de la educación, que trabajan conjuntamente para convertir las actividades físicas en oportunidades de aprendizaje social y emocional.
El éxito de cada Caso de Formación depende en gran medida de la capacidad del facilitador para crear un entorno de aprendizaje estimulante y reflexivo.
Los facilitadores y formadores del programa Edu4Impact tendrán la oportunidad de combinar su experiencia técnica en deporte con conciencia pedagógica y emocional.
Edu4Impact promueve un enfoque centrado en la persona participante, donde el facilitador actúa no como instructor, sino como guía y observador que ayuda a interpretar y dar sentido a las experiencias.
Los facilitadores deben equilibrar reto y apoyo, garantizando que las personas participantes se sientan seguras para asumir riesgos emocionales y físicos sin perder el sentido de control e inclusión.
Un rasgo distintivo de la metodología Edu4Impact es la integración de dos roles profesionales, que pueden ser asumidos por la misma persona:

El facilitador deportivo, responsable del flujo técnico y logístico de la actividad, de introducir las reglas y de garantizar la seguridad.

El facilitador SEL, que observa las dinámicas emocionales, plantea preguntas reflexivas y guía la fase de debriefing.
Este modelo de cofacilitación enriquece el proceso de aprendizaje al conectar las dimensiones física y emocional de la actividad. Para que el trabajo conjunto sea efectivo, se requiere comunicación clara, respeto mutuo y una comprensión compartida de los objetivos formativos.

La tarea más importante del facilitador es crear un entorno psicológicamente seguro e inclusivo. Para lograrlo, se espera que los facilitadores encarnen las mismas competencias SEL que desean enseñar. Esto permite transformar la actividad en una experiencia de aprendizaje genuina, no solo para las personas participantes, sino también para ellos mismos.

6.3 Resultados de aprendizaje esperados y métodos de evaluación

El Plan de Formación Edu4Impact tiene como objetivo desarrollar cinco competencias socioemocionales (SEL) clave mediante el deporte y el aprendizaje experiencial.

Cada Área Formativa se centra en una dimensión específica del crecimiento personal y social:
(Si deseas, puedo también traducir o redactar el contenido que sigue a este apartado.)

Área de formación	Competencia SEL central	Principales resultados esperados
Autoconsciencia	Reconocer y comprender las propias emociones y reacciones	Los participantes identifican desencadenantes emocionales, conectan sensaciones corporales con sentimientos y expresan sus emociones de manera adecuada.
2. Conciencia social	Empatizar con los demás y valorar la diversidad	Los participantes desarrollan empatía, escucha activa y respeto por las perspectivas de otras personas.
3. Responsabilidad en la toma de decisiones	Tomas decisiones éticas y constructivas	Los participantes aprenden a analizar situaciones, considerar consecuencias y actuar de manera responsable.
4. Autogestión	Regular emociones, motivación y conducta	Los participantes practican el autocontrol, la perseverancia y la gestión del estrés en entornos deportivos dinámicos.
5.Relacion con las habilidades	Construir y mantener relaciones saludables	Los participantes mejoran el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades para la resolución de conflictos.

A través de todas las áreas, los resultados globales son:

- Mayor inteligencia emocional y capacidad de autorregulación.
- Refuerzo de la cohesión social y la colaboración grupal.
- Aumento de la confianza y la inclusión, especialmente entre los participantes vulnerables.
- Mayor conciencia sobre la transferencia entre la experiencia deportiva y la vida cotidiana.

Métodos de evaluación

Se recomienda una combinación de herramientas cualitativas y participativas, alineadas con los principios del aprendizaje no formal.

Observación y retroalimentación:

Los facilitadores observan a los participantes durante las actividades, registrando comportamientos clave, interacciones y reacciones emocionales.
Usar cuadrículas de observación o listas de verificación vinculadas a indicadores SEL.
Ofrecer retroalimentación constructiva centrada en el esfuerzo, la cooperación y la regulación emocional.

Autoevaluación:
Se anima a los participantes a reflexionar sobre su aprendizaje después de cada actividad.
Utilizar tarjetas de reflexión, diarios o breves devoluciones escritas o visuales (dibujos, palabras clave, escalas de emojis).
Plantear preguntas sencillas: "¿Qué sentí?", "¿Qué aprendí?", "¿Qué me llevo de esta experiencia?"

Retroalimentación entre pares:
Involucrar a los compañeros en el proceso de aprendizaje facilitando la observación mutua y el diálogo. Tras las actividades, invitar a cada participante a compartir una observación positiva sobre alguien del grupo. Esto refuerza la empatía, el reconocimiento y el aprendizaje comunitario.

Reflexión grupal:
Cerrar las sesiones con círculos de reflexión colectiva, donde los participantes comparten emociones, aprendizajes y desafíos. El facilitador resume las ideas principales y las vincula con las competencias SEL trabajadas.
Se ofrecerán herramientas de evaluación específicas al final de cada uno de los módulos formativos que se desarrollarán en la segunda fase del proyecto.

6.4 Sostenibilidad y transferibilidad

El Plan de Formación Edu4Impact está diseñado para ser sostenible, adaptable y fácilmente replicable en diferentes contextos de deporte y educación de adultos.

Los Casos de Formación fueron concebidos de manera intencional para ser transferibles a una amplia variedad de entornos de aprendizaje, perfiles de participantes y disciplinas deportivas. Los facilitadores pueden adaptar los Casos de Formación variando:

- Composición del grupo: p. ej., solo educadores, grupos mixtos o adultos vulnerables.
- Entorno: gimnasios interiores, espacios exteriores o centros comunitarios.
- Formato de actividad: versiones competitivas, cooperativas o reflexivas.
- Intensidad: ajustando las demandas físicas a las capacidades de los participantes.
- Duración: sesiones más breves para toma de conciencia o más largas para aprendizajes profundos.

Edu4Impact anima a formadores y organizaciones a ver el Plan de Formación no como un manual rígido, sino como un marco flexible.

Puede integrarse en programas deportivos existentes, currículos de educación de adultos o proyectos de inclusión comunitaria.

Las actividades pueden utilizarse de forma independiente en talleres breves o combinarse para crear cursos completos que aborden las cinco competencias SEL.
Los recursos digitales que se desarrollarán en la siguiente fase del proyecto (plataforma e-learning y materiales) apoyarán aún más la escalabilidad, permitiendo modalidades mixtas y autoformativas.

7. Conclusiones

El Plan de Formación Edu4Impact establece el marco, la estructura y el itinerario de aprendizaje que conecta las cinco competencias SEL con sus correspondientes Áreas Formativas. También integra los diez Casos de Formación que traducen la teoría en práctica, proporcionando ejemplos concretos de cómo el deporte puede convertirse en un medio para el desarrollo emocional y la inclusión social.

Este plan constituye la base sobre la cual se construirá el Currículo Edu4Impact en la siguiente fase del proyecto. A través de él, los principios metodológicos y las actividades prácticas desarrolladas hasta ahora se transformarán en módulos formativos completos, materiales educativos y recursos digitales. Estas herramientas permitirán a educadores de adultos y profesionales del deporte acceder a itinerarios de aprendizaje listos para usar que combinen práctica deportiva, reflexión guiada y conciencia emocional.
En última instancia, el enfoque Edu4Impact pretende fortalecer tanto las competencias SEL de los profesionales como su capacidad para cultivarlas en otras personas, promoviendo la inclusión, el bienestar y el crecimiento personal a través del lenguaje universal del deporte.

En la siguiente etapa, este Plan de Formación evolucionará hacia un Currículo integral, convirtiendo sus elementos conceptuales en instrumentos tangibles de aprendizaje y evaluación, un paso clave para que el SEL a través del deporte se convierta en una parte esencial de la educación de adultos en toda Europa.

8. Annexos

1. Annex 1: Consorzio_Tartaruga_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
2. Annex 2: Consorzio_Tartaruga_Survey_and_Data_Analysis
3. Annex 3: ENDAS_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
4. Annex 4: ENDAS_Survey_and_Data_Analysis
5. Annex 5: Italian_Report_Focus_Group
6. Annex 6: Greek_Report_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
7. Annex 7: Greek_Report_Survey_and_Data_Analysis
8. Annex 8: Greek_Report_Focus_Group
9. Annex 9: Romanian_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
10. Annex 10: Romanian_Report_Survey_and_Data_Analysis
11. Annex 11: Romanian_Report_Focus_Group
12. Annex 12: Spanish_Report_Literature_Review_Good_Practices_and_Interview
13. Annex 13: Spanish_Report_Survey_and_Data_Analysis
14. Annex 14: Spanish_Report_Focus_Group
15. Annex 15: Training Case 1.1
16. Annex 16: Training Case 1.2
17. Annex 17: Training Case 2.1
18. Annex 18: Training Case 2.2
19. Annex 19: Training Case 3.1
20. Annex 20: Training Case 3.2
21. Annex 21: Training Case 4.1
22. Annex 22: Training Case 4.2
23. Annex 23: Training Case 5.1
24. Annex 24: Training Case 5.2

9. Referencias

"*The Benefits of a Written Curriculum for Physical Education and School Sports*"
Link: https://www.edutopia.org/article/sel-focus-within-sports-pe
The Positivity of SEL From Sports.

"*The positivity of SEL From Sports*"
Link: https://www.crslearn.org/publication/sel-at-home/the-positivity-of-sel-from-sports/#:~:text=There%20are%20many%20ways%20sports,recognize%20when%20children%20stay%20calm.

"*We will build togethe": Sowing the seeds of SEL state wide*"
Link: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773233923000141?via%3Dihub

"*"Stretching Towards Social Justice: A Case Study of Transformative SEL*"
Link: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2773233923000189

"Comparative neuropsychology of animal-assisted interventions." Excerpted from an article by Dr. Giovanni Giacobbe Giacobbe, psychologist, has been professionally and transversally concerned with the relationship between man and dog since 1992 with experience in "Pet Therapy," animal-assisted therapies. ENCI Lecturer. Member of the Technical Table on Straying at the Ministry of Health, appointed as an expert by the Undersecretary and Consultant to the Presidency of the ARS (Sicilian Regional Assembly) on legislative reorganization for the protection of animal rights and the prevention of straying.

"Sport understood as an educational and social tool."
Link: https://eticanellosport.com/sport-strumento-educativo-sociale/

"Sports: a subversive for learning."
Link:https://epale.ec.europa.eu/it/blog/sport-uno-strumento-sovversivo-di-apprendimento https://www.indire.it/2016/03/31/lo-sport-come-strumento-educativo-e-sociale-sintesi-del-seminario-di-urbino/

"PROJECT SPORT- Educating and educating."
Link: https://lionsquestitalia.it/wp-content/uploads/2022/06/Progetto-Sport.pdf

"Argo Project" Project by Dr. Giovanni Giacobbe Giacobbe, psychologist, has been professionally and cross-culturally concerned with the relationship between man and dog since 1992 with experience in "Pet Therapy," animal-assisted therapies. ENCI Lecturer. Member of the Technical Table on Straying at the Ministry of Health, appointed as an expert by the Undersecretary and Consultant to the Presidency of the ARS (Sicilian Regional Assembly) on legislative reorganization for the protection of animal rights and the prevention of straying.

Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.) (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York: Guilford Press.

National and Kapodistrian. (2016). Social and emotional learning in the Greek educational system: An Ithaca journey (https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1121263.pdf)

Kyriazopoulou, Pappa, S. Emotional intelligence in Greek teacher education: Findings from a short intervention. *Curr Psychol* **42**, 9282–9292 (2023). https://doi.org/10.1007/s12144-021-02226-0

Emotional intelligence in Greek teacher education: Findings from a short intervention Kyriazopoulou; Pappa, Sotiria. Current Psychology: Research and Reviews; New York Vol. 42, Iss. 11, (Apr 2023): 9282-9292. DOI:10.1007/s12144-021-02226-0

2022_JITE_Socio-Emotional Characteristics of Emergency Distance Teaching- A Mixed-Method Investigation in Greece.pdf

Kathimerini. (2024). "Greece to Use Sports as Rehabilitation for Young Offenders." Retrieved from: https://www.ekathimerini.com/sports/1256585/young-offenders-to-be-required-to-participate-in-sports/

Metadrasi. (2020). "Supporting Refugee Children Through Social and Emotional Learning." Available at: https://metadrasi.org/en/campaigns/helios-project-learning-center/

Small of the child: https://www.hamogelo.gr/gr/en/pou-eimaste/

Social enterprise Boroume: https://www.boroume.gr/

Regeneration Greece: https://www.regeneration.gr/regeneration-%CF%83%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CF%81%CE%AF%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BD%CF%8E%CF%81/

Andrei, A. (coord) (2021). *Competențele sociale și emoționale. Colecție de bune practici pentru consilieri școlari și profesori*. București: Editura Universitară.

Anderson-Butcher, D., Bates, S., Amorose, A., Wade-Mdivanian, R., & Lower-Hoppe, L. (2021). Social-Emotional Learning Interventions in Youth Sport: What Matters in Design? *Child and Adolescent Social Work Journal*, 38, 367-379.

Arikan, N. (2020). Effect of Sport Education Model-Based Social-Emotional Learning Program on Emotional Intelligence. *International Education Studies*, 13(4), 41-53. https://doi.org/10.5539/ies.v13n4p41

Benga, O, Buzgar, R., Dumulescu, D, Opre, A. (2018). *Dezvoltarea abilităților socio-emoționale în copilărie si adolescență. TOOLKIT. Instrument de lucru destinat consilierilor scolari*. București: Editura ALPHA MDN.

Flores, K. S., Garcia Mejia, N., Schmill, J., & Lankford, J. (2020). *Sports-Based Youth Development: Hitting a Home Run in Social and Emotional Learning Outcomes*. Laureus USA.

García López, L. M., & Kirk, D. (2022). Empowering children from socially vulnerable backgrounds through the use of roles in sport education. *Sport, Education and Society*, 27(6), 676-688. https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1897563

Gould, D., Martin, E. M., & Walker, L. F. (2022). A Season Long Investigation of Social Emotional Learning Associated with High School Basketball Participation. *Journal of Applied Sport Psychology*. https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1955421

Hermens, N., Super, S., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). A Systematic Review of Life Skill Development Through Sports Programs Serving Socially Vulnerable Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 88(4), 408-424.

Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., Macavei, B. (2021a). *Dezvoltare socio-emoțională. Ghid pentru licee.* Cluj-Napoca: ASCR.

Opre, A., Balica, M., Buzgar, R., Dumulescu, D., Macavei, B. (2021b). *Dezvoltare socio-emoțională. Ghid pentru Universitiăți.* Cluj-Napoca: ASCR.

Romanian Angel Appeal & UNICEF (2024). *Promovarea bunăstării socio emoționale a elevilor în unități școlare din București*. Online at: https://www.unicef.org/romania/ro/media/15381/file/Promovarea-bunastarii-psihoemotionale-a-elevilor-in-unitati-scolare-din-Bucuresti.pdf.pdf

SPIN-VET (2020). *Îmbunătățirea competențelor de inovare sociale ale profesioniștilor din sport prin creșterea calității educației și formării profesionale. Curriculumul cursului de Inovare Socială prin Sport*. Online at: https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/708cf171-b0e4-4936-8aa4-0ea284729dfd/ROMANIAN_IO1_Course_Curriculum_on_Social_Innovation_in_Sport.pdf

Super, S., Wentink, C. Q., Verkooijen, K. T., & Koelen, M. A. (2017). Exploring the Sports Experiences of Socially Vulnerable Youth. *Social Inclusion*, 5(2), 198-209. DOI: 10.17645/si.v5i2.864

Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). *Promoting positive youth development through physical activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest, 10(3), 1-8.

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*.