

TEMA 3: IDEAS SOBRE COMO DISEÑAR SESIONES PARA EDUCAR EN VALORES A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

Autor: Pedro Jesús Jiménez Martín (pedrojesus.jimenez@upm.es)

Este capítulo esta basado en el libro de Pedro Jiménez (2008): *Manual de estrategias de intervención en actividad física, deporte y valores*. Editorial Síntesis. Madrid.

Los valores no se promocionan por el simple hecho de la práctica deportiva, tan sólo se ponen de manifiesto los valores que ya estaban afirmados en la persona que la realiza.

Para que verdaderamente se dé una educación en valores es necesario establecer una metodología precisa con unos objetivos concretos, unas actividades y estrategias prácticas que los hagan operativos y unas técnicas de evaluación adecuadas que nos permitan confirmar si se ha producido una mejora en los valores y actitudes de los alumnos tras nuestra intervención. (Figley, 1984; Wandzilak, 1985; Miller y Jarman, 1988; Hellison, 1991, 1995; Gutiérrez, 1995, 1997; Jiménez 2000).

1. Contextualización dentro del Programa de Intervención elaborado por Pedro Jiménez.

El diseño de sesiones que se va a explicar se engloba dentro de un Programa de Intervención más amplio de actuación que está estructurado en tres fases:

(1) Establecimiento de un clima de confianza; (2) Participación y promoción de valores a través de la Actividad Física y el Deporte; y (3)



Transferencia de lo aprendido a otros ámbitos de la vida cotidiana.

Cada fase presenta distintos **niveles u objetivos** con sus correspondientes **estrategias** y se trata de ir logrando en los participantes una progresión flexible por **niveles**, superando los objetivos propuestos.

2. Diseño de sesiones con actividad físico-deportiva para la promoción de valores sociales y personales

El objetivo final *es ser capaces de poder transformar cualquier actividad o deporte para trabajar los valores, actitudes y conductas que nos interesen, y de localizar en cualquier actividad, los dilemas o aspectos que nos permitan generar dinámicas de reflexión sobre los mismos.*

Uno de los inconvenientes que algunos educadores encuentran en la transmisión de valores **en sus clases es "el tiempo que puede llevar"**, y por tanto, el tiempo que se va a quitar a los contenidos prácticos de la sesión.

Aunque esta noción es un tanto errónea porque la educación en valores se hace constantemente, la respuesta a esta duda nos lleva a explicar un modelo de estructura de sesión específica para la transmisión de valores.

Aplicar este diseño es todo un reto para el educador ya que puede suponer la ruptura de ciertas pautas de actuación, al buscar como objetivo final el paso de la participación en función de las órdenes del profesor a la auto-dirección, es decir, a que los alumnos asuman las responsabilidades y toma de decisiones en la clase.

El esquema básico de sesión consiste en:

a.- Presentación inicial de los objetivos en valores, actitudes y conductas que perseguimos. Este proceso se puede dar a través de diferentes estrategias:

- Pedir a los alumnos que traigan una noticia de periódico donde se pongan de manifiesto los valores con relación al deporte.
- Pedir que traigan un cita sobre el valor que nos o les interese para después exponerla en la sesión.
- Hacer una pregunta al grupo antes de empezar la sesión en relación a los valores, actitudes y conductas que vamos a trabajar en la sesión.
- Hacer mención a determinados comportamientos vistos en el grupo en sesiones anteriores.
- Llevar nosotros noticias significativas en relación al valor que nos interesa trabajar.
- Poner una película...

El objetivo de esta parte de la sesión es familiarizar al alumno con el trabajo de reflexión sobre actitudes, conductas y valores que queremos desarrollar.

b.- Desarrollo de las actividades con momentos de reflexión. Aquí se trata de poner en práctica las actividades diseñadas para la sesión.

No debemos perder de vista que la reto principal es tener claro, para cada ejercicio planteado, el tipo de reflexión que queremos conseguir a través del mismo en función de los valores y actitudes que pone en juego.

En este punto, debemos rescatar los trabajos de Wandzilak (1980) en los que establece las bases para el diseño de modelos o programas centrados en la educación en valores y que, a nuestro modo de ver, coincide con los pasos que se deben seguir en el diseño de una sesión.

Según el autor hay que tener en cuenta dos puntos:

- Determinar qué valores queremos trabajar y definirlos en términos de conductas y actitudes para tener una referencia más visible de su consecución.

Wandzilak recomienda que, debido al amplio número de valores que existen, es mejor centrarse en uno o dos según las necesidades específicas del grupo con el que vamos intervenir.

Un número mayor no es muy operativo debido al elevado nivel de trabajo que implica la adaptación de estrategias y actividades para su consecución.

- Evaluación del proceso y utilización de los resultados para verificar la efectividad de nuestra metodología, estrategias y actividades, y para introducir las modificaciones oportunas.

c.- Momentos de reflexión al finalizar la sesión. Aquí nos estamos refiriendo a generar, con los alumnos, dinámicas de evaluación de las actividades y dilemas aparecidos en clase.

Para evaluar podemos pedir a los alumnos que utilicen su dedo pulgar colocándolo hacia arriba si les ha gustado la sesión, el ejercicio o los comportamientos de clase, en el medio si ha sido normal o hacia abajo si no les **ha gustado... o establecer colores de puntuación que plasmen en su diario de clase...**

La evaluación supone sentarse en círculo cinco o diez minutos antes de finalizar el tiempo de clase para preguntarles que es lo que les ha gustado o no **de la sesión, establecer dilemas morales..., e incluso aplicar dinámicas** planteadas en la primera parte del esquema de sesión.

3. Transformación de la estructura interna de las actividades con el objeto de potenciar una transmisión de valores y actitudes.

Para entender en su aspecto práctico el diseño general de sesión explicado anteriormente y clarificar sus contenidos, se presenta una sesión práctica para educar en el valor de la autonomía con nuestros alumnos.

Sesión de Orientación para trabajar las Perspectivas de Futuro



La sesión que proponemos a continuación es una síntesis de las ideas que podríamos desarrollar en una Unidad Didáctica de introducción al deporte de orientación en nuestras clases.

Como en la sesión anterior, la finalidad es ofrecer al educador diferentes recursos para favorecer la reflexión con sus alumnos debiendo valorar para su puesta en práctica la motivación del grupo y el número de sesiones disponible.

La sesión ha sido estructurada en dos partes: un primer bloque de ejercicios prácticos para favorecer la reflexión y una segunda parte de exposición teórica.

Es ideal aplicar esta herramienta en el caso de alumnos que estén en su último curso de formación y tengan que decidir su orientación de futuro (alumnos en el último año de carrera que se van a enfrentar al mundo profesional, alumnos que terminan la educación secundaria y tienen que decidir su formación **universitaria...**).

También es ideal para personas que quieren emprender algún proyecto nuevo y **parten de cero, como la elaboración de una tesis doctoral...**

Objetivos en valores y actitudes de la sesión:

- Facilitar el proceso de perspectivas de futuro.
- Potenciar la autonomía personal del alumno.
- Potenciar la toma de decisiones del alumno.

Metodología de la sesión:

La metodología de desarrollo de esta sesión está basada en la reflexión participativa con los alumnos a través de un proceso de investigación sobre los diferentes recursos y contenidos que engloba el deporte de orientación pero con el fin de transferir los conceptos aprendidos a sus vidas y toma de decisiones.

La dinámica de los ejercicios escritos consistirá en lanzar una pregunta al grupo para que ofrezca sus respuestas y después orientar nosotros las soluciones.

Material:

Brújulas, mapas de diferentes escalas cada tres alumnos.

Desarrollo de la sesión:

A) Introducción a los objetivos de la sesión

Esta sesión tiene como objetivo la introducción de los conceptos básicos del deporte de orientación.

Para empezar vamos a realizar una actividad con nuestros alumnos:

iCuidado! En grupos de 8, cuatro compañeros se vendan los ojos. A los compañeros que no llevan los ojos vendados se les dan 2 ladrillos de madera. El juego consiste en que tienen que desplazarse cierta distancia por encima de los ladrillos (que no se pueden colocar en línea recta, ni juntos), sin tocar el suelo. Al principio los que van con los ojos cerrados no reciben ayuda y luego les ayudan los compañeros.

Preguntas: ¿Qué tal nos hemos sentido cuando íbamos con los ojos cerrados? / ¿Hasta qué punto me gusta que cuando tengo una desventaja me ayude un compañero? / ¿En qué situaciones de nuestra vida nos parece que vamos ciegos o no vemos?.

B) Introducción de los conceptos básicos

En este apartado vamos a definir y trabajar con dos de los elementos básicos que favorecen la orientación: el mapa y la brújula, haciendo una extrapolación de los conocimientos adquiridos a la vida personal del individuo.

Antes de empezar vamos a lanzar una frase al grupo para que se enmarque el trabajo de reflexión que queremos realizar con esta sesión: *¿Alguien sabe algún refrán o frase popular en la que se haga referencia a la orientación de alguna manera?; por ejemplo, ¿qué creéis que quiere decir la gente cuando dice la frase "este ha perdido el norte"?*

A partir de esta mini-introducción inicial plantearemos la siguiente cuestión al grupo: *¿cuál es la base de la orientación, lo más importante?*

La respuesta es **"saber siempre dónde estoy a cada momento"**.

A continuación podemos preguntar al grupo: *¿Tenemos claro donde estamos?, ¿a qué creéis que me refiero con esta pregunta?*

Para empezar con el bloque teórico terminaremos preguntando: *¿Qué elementos se utilizan en la orientación para poder determinar "dónde estoy"?. El mapa y la brújula.*

a) El Mapa

¿Qué es un mapa?. Es una representación aproximada y reducida de la realidad. Pero también es una descripción aérea del espacio, es decir, una representación gráfica de lo que no puedo ver desde mi posición.

Un mapa nos ayuda a tener una vista de pájaro más allá de nuestras limitaciones perceptivas para abarcar todo el terreno que no podemos ver.

¿Podemos extrapolar este concepto a otros ámbitos de nuestra vida?, ¿en qué aspectos de nuestra vida tenemos una visión parcial de las cosas, es decir, no disponemos de una visión de conjunto?

Tener un mapa creo que es algo importante, *¿cómo podemos conseguir o hacer un mapa que nos de una visión amplia de las cosas?*

¿Existe algún recurso que nos ayude a tener una visión global de las cosas?. A nivel tecnológico están los satélites, pero ¿existe a nivel humano, de las personas, alguna forma de poder conseguir una visión global de las cosas?

Para solucionar esta pregunta quizás debemos reflexionar y observar un mapa. *¿Qué elementos aparecen en un mapa?, La escala, leyenda, curvas de nivel, coordenadas geográficas, fecha... en resumen "información".*

- Fecha de Publicación, *¿Porqué no saldrías al campo sabiendo que el mapa que utilizáis es de hace cinco años?*

Un mapa actualizado nos pone en guardia sobre posibles modificaciones que podemos encontrar en el terreno.

- Coordenadas Geográficas. En el mapa viene reflejada la latitud y longitud representando las coordenadas geográficas.

¿Cuándo creéis que se utilizan las coordenadas geográficas del mapa? Estos datos por ejemplo, serán clave a la hora de dar nuestra posición en caso de rescate.

En una investigación las coordenadas son las referencias bibliográficas y las citas de autores que se realizan para que nos pueda seguir cualquier otro investigador que quiera repetir nuestro experimento o indagar sobre un tema.

A nivel humano las coordenadas aparecen en las biografías personales. Conocer las vivencias y experiencias de una persona es clave para que poder entender mejor su vida, hechos y aportaciones.

- La Escala, *¿Qué diferencia hay entre un mapa-mundi, un mapa militar, un mapa de orientación y un callejero?*

La Escala nos ofrece la relación existente entre las distancias medidas sobre el papel y las distancias reales. Hay dos tipos de escala: escala numérica y gráfica.

La escala numérica es una fracción cuyo numerador es siempre uno y su denominador un número que indica cuantas veces las distancias reales han sido reducidas sobre el mapa.

La escala 1:50.000 significa que cada distancia real ha sido reducida 50.000 veces y, que un milímetro sobre el papel corresponde a 50.000 sobre el terreno; luego un centímetro sobre el papel serán así 500 metros sobre el terreno.

Las escalas más habituales son 1:25.000 (1cm = 250m o 4 cm = 1km); 1:50.000 (1cm = 500m o 2cm = 1 km); 1:100.000 (1cm = 1km). Bajo la escala numérica aparece la escala gráfica, un segmento dividido en partes correspondientes a la distancia sobre el terreno.

Los mapas a gran escala tienen la escala numérica dividida en dos partes: del cero hacia la derecha están los números que representan los kilómetros; del cero a la izquierda 10 subdivisiones, cada una de las cuales corresponde a un hectómetro del terreno real. Los mapas de pequeña escala llevan sólo la distancia en kilómetros y con frecuencia también en millas terrestres.

En nuestro caso vamos a trabajar con mapas que podríamos clasificar de "intermedios", es decir, los **Mapas Topográficos** con escalas entre 1:10.000 y 1:50.000.

Como podemos ver estos mapas son menos ricos en información y representan zonas restringidas. (En orientación se utilizan mapas de 1:5.000 y 1:10.000, pero dado que son difíciles de encontrar si queremos hacer excursiones por la montaña, nos centraremos en los topográficos).

¿Cómo se reduce la escala de un mapa?. Añadiendo información. Uno de las grandes recursos que debéis empezar a pensar es ¿tengo suficientes recursos para encontrar información?.

Ahora que terminas la educación secundaria y vas a ir a la Universidad, o que terminas la Universidad y te vas a incorporar al mercado laboral, o que quieres realizar una tesis doctoral *¿con qué escala de mapa cuentas?. Y lo que es más importante ¿cómo puedo reducir la escala de ese mapa?*

Investigar sobre dónde puedo conseguir información o de quién y qué información me interesa conocer, me ayudará a establecer y mejorar la escala de mi mapa. Pero la idea de información nos lleva al siguiente aspecto: la leyenda.

- **Leyenda**, Todos los mapas tienen una leyenda, signos que deben ser interpretados correctamente y que incluyen:

- 1) Obras del hombre (carreteras, caminos, edificios...) se representan en rojo y negro
- 2) Hidrografía (ríos, lagos, mares, canales, acueductos, glaciares) coloreados en azul
- 3) Vegetación en color verde. En los mapas de orientación esto es más específico.

*¿Qué símbolos o elementos pueden construir la leyenda en mi mapa cuando voy a decidirme a estudiar en la Universidad, o para buscar salidas laborales cuando **acabe la carrera...?***

En una tesis las montañas pueden ser los grandes autores internacionales que han trabajado sobre el tema que quiero estudiar, las **ciudades los profesores nacionales que dominan el tema...**

A la hora de conocer las salidas profesionales, investigar los planes de estudio de otras universidades nacionales e internacionales, preguntar a los profesores especialistas de cada área sobre la oferta laboral en su sector, asistir a congresos o jornadas de orientación laboral, escribir a mi Colegio de Licenciados, preguntar a compañeros de carrera... me ayuda a construir mejor mi mapa y reducir su escala.

¿Hasta qué punto creéis que la psicología evolutiva nos ofrece un mapa de la vida? Todos pasamos por infancia, adolescencia, edad adulta, vejez; todos nos preocupamos por los mismos asuntos de estudio, trabajo, salud, pareja, piso, familia, jubilación... conocer y reflexionar sobre estas fases puede ayudar a preparar el terreno.

- **Curvas de Nivel.** Nos informan del relieve del terreno.

Podemos diferenciar las líneas maestras, donde viene señalada la cota, y las curvas intermedias comprendidas entre las líneas maestras. La diferencia de cota entre una línea y la siguiente se denomina equidistancia (está siempre señalada en el mapa).

Una vez que sabemos leer el mapa *¿qué viene después?*. Tener un objetivo al que ir y diseñar el recorrido que vamos a realizar.

Da igual que una persona tenga todos los mapas del mundo, si no se ha despertado en su interior una inquietud o una meta, si no se ha encendido una luz, no va a saber aprovechar esa información.

Ahora el reto es decidir **"dónde quiero llegar", y la gran pregunta es ¿hasta qué punto soy yo el que elige en la vida dónde quiero ir?, ¿quién tiene que decidir lo que hago?, ¿mis amigos, mi familia, mi novia, la televisión, la presión social?**

Cuando se utilizan se realizan salidas al campo hay muchas personas que utilizan los mapas y deciden el camino, mientras que muchos otros simplemente se dejan llevar. *¿Cómo quiero ser en mi vida locomotora o vagón?*

Por supuesto que, luego, hay muchos miedos para lanzarse uno a elegir su propio camino, pero este reto no corresponde al trabajo de orientación que estamos realizando sino a otra actividad que podemos planificar en relación a la autoestima, a creer en un mismo y auto-afirmarse en lo que uno quiere.

Con toda esta información el paso siguiente es saber elegir el mejor recorrido para evitar peligros, asegurar un recorrido agradable, progresivo. En este sentido puedo medir la distancia a recorrer, el desnivel que vamos a tener que superar, la duración aproximada...

Otros aspectos que podrían también ayudar a generar otras dinámicas de trabajo es la necesidad de tener en cuenta la meteorología, la alimentación, los compañeros de expedición...

b) La Brújula

¿Qué es un brújula? o mejor dicho ¿para qué sirve una brújula? Para localizar el norte. ¿Qué es el norte?, o mejor dicho, ¿porqué se utiliza el norte para orientarnos?. Porque es un punto fijo.

La referencia espacial del norte está en las estrellas, la Estrella Polar. En Oriente el norte y la referencia de la Estrella Polar ha supuesto la base de toda una filosofía en su pensamiento.

La Estrella Polar es el centro inmóvil alrededor del cual giran el resto de las cosas, un referente estable. Desde un punto de vista emocional y mental esta teoría se expresó en la búsqueda de un centro inmóvil que ayudase a la persona a controlar sus emociones, a no dejarse llevar por el cambio continuo que hay en su exterior. Ese **centro se denominó "hara" en japonés y "tan tien" en chino.**

¿Cuál es el norte desde el punto de vista de los valores? El "Norte" en una persona podría relacionarse con el sentido que da a su vida guardando así todo un potencial moral y ético.

Podríamos comparar el norte a la intención de los valores universales, es decir, la aspiración a tener unos principios inmutables y universales para todos.

Sin embargo, *¿cuántos nortes existen?, ¿es el norte un punto fijo?.* Por un lado, la astronomía nos ha demostrado el famoso fenómeno de la precesión, es decir, la Tierra en su movimiento se comporta como una peonza en la que su eje terrestre gira completando un círculo en la bóveda celeste, un proceso que dura 25.000 años.

Esto quiere decir que actualmente el norte corresponde a la Estrella Polar, pero que dentro de 4.000 años podrá ser otra estrella.

Por otro lado no es lo mismo el norte geográfico que el norte magnético. Los polos magnéticos no corresponden con los polos geográficos porque la inclinación de este imán (determinado por los polos magnéticos) no coincide con la del eje de rotación de la tierra (determinado por los polos geográficos).

El Polo Norte Magnético se encuentra actualmente desplazado del geográfico en unos 2.240 km. (Corbellini, 2002).

El ángulo formado por la dirección del Polo Norte Magnético y el Polo Norte Geográfico se llama declinación magnética. En orientación debemos tener presente que la brújula no señala el Norte Geográfico sino el Magnético luego nuestra orientación será correcta cuando tengamos en cuenta la declinación magnética. (Corbellini, 2002).

Aunque este descubrimiento confirma que hay “muchos nortes” y que quizás se expresa en la idea de que a lo largo de la historia y en las diferentes culturas se han defendido diferentes valores.

También se podría entender que el Norte no es sólo un valor, sino que hay muchos nortes o valores universales por los que poder orientarnos en la evolución de la especie humana.

La brújula es la herramienta que me ayuda a buscar el norte, pero en otras culturas se han utilizado otras estrategias y referencias para saber dónde está este. *¿Alguien sabe que formas alternativas existen para determinar el norte además de la brújula?*

c) La Orientación por el Cielo

I. Orientación con las Estrellas

El punto de referencia por excelencia del que todos hemos oído siempre hablar es la orientación nocturna a través de la Estrella Polar.

II. Orientación a través de la Luna

La forma más sencilla de orientación por la luna consistiría en saber según las tablas astronómicas a que hora se produce su paso por el meridiano local del lugar. En este momento nos está indicando la orientación del Sur.

III. Orientación según la posición del Sol a mediodía

Uno de los aspectos claves que podemos utilizar en orientación es la posición que ocupa el Sol en el cielo. Sabemos que el Sol surge exactamente por el Este y se pone por el Oeste en dos fechas claves: Los Equinoccios de primavera y otoño.

IV. Orientación según la Proyección de las Sombras

Otro método interesante que podemos utilizar y que surge del planteamiento anterior consiste en medir la altura del sol antes y después del mediodía sirviéndonos de la sombra proyectada sobre el terreno de un objeto vertical. (Corbellini, 2002).

La altura del sol en el horizonte antes de mediodía es, en efecto, virtualmente la misma en el mismo intervalo de tiempo después de mediodía, en cada lugar o en cualquier día del año.

Luego basta con proyectar una recta entre el objeto de referencia y la mitad de la línea que une las dos sombras proyectadas para tener la dirección Norte. (Corbellini, 2002).

Como hemos comprobado existen muchas formas para determinar el norte. *¿Qué recursos en la vida nos pueden ayudar a encontrar dónde está el Norte?*

Tu como educador te estás convirtiendo en una herramienta para señalar un norte a tus alumnos, pero *¿y tú?, ¿tienes elementos para encontrar tu norte?*

¿Con qué podríamos comparar la brújula en la vida de las personas? Quizás en este aspecto podríamos decir que la brújula representaría nuestra capacidad para reflexionar constantemente sobre nuestros actos y elecciones en relación con los valores universales.

Esta reflexión nos conduce a no dejarnos llevar por las influencias del medio sino a saber discernir por uno mismo. Pero también se podría relacionar con la fuerza de voluntad, es decir, con la intención de continuar en una dirección y no perderse.