

La autosuperación es un valor importante en el deporte y en la vida, y ayuda a desarrollar la capacidad de esforzarse y de persistir en la consecución de los objetivos.



una meta común y con ellas trabajamos más para conseguir metas a medio y a largo plazo. La práctica deportiva enseña a los jóvenes a controlar la impulsividad y el juego permite deliberar sobre las consecuencias de una acción y, una vez sopesadas las alternativas, tomar una decisión. También el deporte implica la aceptación de unas normas, colaborar y respetar las decisiones del monitor y de los compañeros en un ambiente lúdico-recreativo.

El deporte, por tanto, constituye un magnífico escenario para el fomento de valores de gran importancia en el desarrollo de los niños y adolescentes. Sin embargo, estos valores pueden ser de diversa naturaleza, y no siempre adecuados a los intereses de la prevención y de la promoción de la salud.

Los valores que el programa DISCÓBOLO trata de promover son los denominados **“Principios y Valores del Deportista Total”**.

El respeto a estos valores requiere a su vez el aprendizaje y desarrollo de un buen número de competencias personales de gran valor preventivo, que los niños y adolescentes pueden incorporar a su repertorio, trasladando este aprendizaje al desarrollo de una actividad tan motivadora como la práctica deportiva.

En concreto, los principios y valores que el programa trata de promover son:

1. Somos un equipo: ¡Cooperamos y competimos!

Se valora el disfrute y el cuidado de la salud por encima de la competitividad.

La competición se entiende como un medio y como una oportunidad para la autosuperación, y se comparan los resultados obtenidos con los de uno mismo.

2. Respetemos y hacemos respetar las reglas del juego.

Las reglas son fundamentales para poder competir, y para ganar, no todo vale.

Se fomenta el respeto a las reglas y al árbitro, y el tratamiento de las discrepancias de forma respetuosa.

3. Cuidamos nuestro cuerpo.

¡Nos cuidamos!

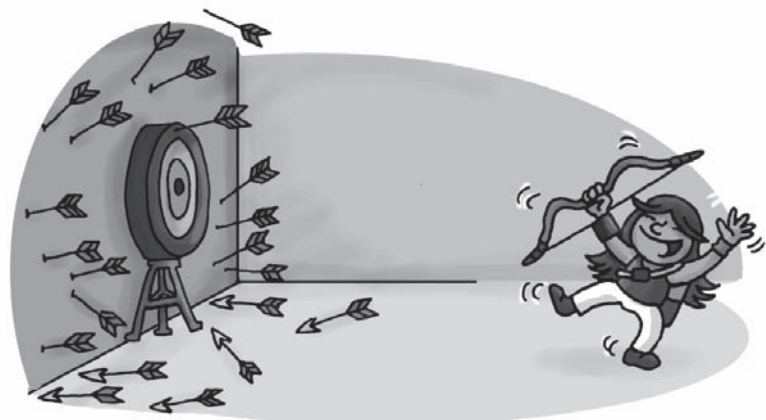
Se fomenta el valor de la salud, y se subraya su relación con el comportamiento. Además, se fomenta el disfrute de las sensaciones que nuestro cuerpo nos proporciona durante la actividad deportiva, sin necesidad de recurrir a sustancias externas.

4. Nos divertimos

Se valora el deporte como un juego, y su sentimiento es el cuidado de la salud y la oportunidad de pasarlo bien, sentir sensaciones placenteras, conocer gente, disfrutar en compañía de otros, admirar paisajes ...

5. Respetamos al otro: ¡Todos somos importantes!

Se promueve el respeto por el contrario y por los propios compañeros del equipo (si los hay), por encima de sus cualidades y de sus limitaciones.





Las actividades deportivas fomentan un espíritu de equipo, conciencian de una meta común y con ellas trabajamos más para conseguir metas a medio y a largo plazo. La práctica deportiva enseña a los jóvenes a controlar la impulsividad y el juego permite deliberar sobre las consecuencias de una acción y, una vez sopesadas las alternativas, tomar una decisión.

6. Confiamos en nosotros mismos ¡Ganemos o no!

Poner el acento en la idea de disfrutar haciendo deporte supone minimizar la importancia de los resultados en la competición, transmitiendo importancia por disfrutar y, en todo caso, superarse a uno mismo.

7. Intentamos superarnos y hacerlo cada vez mejor: ¡Nos entrenamos!

La autosuperación es un valor importante en el deporte y en la vida, y ayuda a desarrollar la capacidad de esforzarse y de persistir en la consecución de los objetivos.

¿CÓMO TRABAJAMOS?

Orientarse a partir de los “Principios y Valores del Deportista Total” supone una determinada manera de comportarse con uno mismo y con los demás,

y para ello hace falta disponer de unas ciertas capacidades o competencias personales. En el caso del Programa Discóbolo, estas competencias tienen una relación directa con los factores personales de protección más importantes frente al consumo de drogas. De este modo, el deporte se convierte en una actividad en la cual se fomenta el desarrollo de valores y de recursos personales que tienen un marcado componente protector frente a los riesgos para la salud.

El Programa Discóbolo se orienta hacia el desarrollo de los factores de protección personales más importantes, asociándolos a los “Principios y Valores del Deportista Total”.

Los recursos y habilidades que desarrollamos son:

1. Somos un equipo: ¡Cooperamos y competimos!: Confianza mutua y cooperación.

2. Respetemos y hacemos respetar las reglas del juego: Autocontrol emocional.
3. Cuidamos nuestro cuerpo. ¡Nos cuidamos!: Información sobre drogas, actitudes positivas hacia la salud y actitudes negativas hacia las drogas.
4. Nos divertimos: Actividades saludables de ocio y tiempo libre.
5. Respetamos al otro: ¡Todos somos importantes!: Habilidades de comunicación y resistencia a la presión de grupo.
6. Confiamos en nosotros mismos ¡Ganemos o no!: Autoestima.
7. Intentamos superarnos y hacerlo cada vez mejor: ¡Nos entrenamos!: Recursos para plantearse metas y toma de decisiones.

La selección de las actividades propuestas en el Programa Discóbolo está orientada por cinco grandes criterios:

1. Abordar los factores de protección personales más importantes.
2. Ofrecer un conjunto de técnicas que aborden estos factores.
3. Impregnar de valor preventivo la interacción cotidiana con los monitores.
4. Evaluar al grupo y sus actividades.
5. Favorecer/Facilitar el contacto con las familias.



Cómo fomentar el uso saludable de las nuevas tecnologías



XAVIER CARBONELL.

Universitat Ramon Llull. Blanquerna. Catalunya.

INTRODUCCIÓN

Los avances tecnológicos en el ámbito de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han generado cambios sociales y culturales muy significativos, derivados de su acceso sencillo y masivo. El importante desarrollo de las TIC y su enorme potencialidad para transmitir información, intercambiar contenidos y establecer contactos con otras personas, ha supuesto un cambio en nuestro modelo social. En estos momentos disponer de información y capacidad para comunicarla es prácticamente sinónimo de navegar por Internet, comunicarse con el móvil o jugar a videojuegos y juegos de rol en línea.