PROGRESS
PROMOTING GENDER RIGHTS, EQUALITY SKILLS IN SPORT

Co-funded by the European Union

KIT DE HERRAMIENTAS PROGRESS

MEJORAR LA IGUALDAD DE GÉNERO EN TU ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



EGLSF

FÉDÉRATION NATIONALE profession sport & loisirs

FVMP Federació Valenciana de Municipis i Províncies

ÍNDICE

MARCO GENERAL PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS 3

GENERAL FRAMEWORK FOR FACILITATORS 5

A flexible and practical resource 5

Learning through participation 5

PROGRESSIVE PATHWAY 6

ACTIVIDAD 1: THE PRIVILEGE WALK 9

ACTIVIDAD 2: RECOGNISE HATE SPEECH IN SPORT 12

ACTIVIDAD 3: BASKETBALL FOR ALL 18

ACTIVIDAD 4: EXPLORING LGBTQIA+ CONCEPTS 22

ACTIVIDAD 5: RESPONDING TO HATE SPEECH: DEPORTISTAS' ROLE 26

ACTIVIDAD 6: BUILDING INCLUSIVE COACHING 30

ACTIVIDAD 7: FOOTBALL TACKLES HOMOPHOBIA 33

ACTIVIDAD 8: RESPONDING TO HATE SPEECH: EDUCADORES DEPORTIVOS' ROLE 35

ACTIVIDAD 9: THE THEATRE OF THE OPPRESSED 39

ACTIVIDAD 10: HATE SPEECH IN EDUCADORES DEPORTIVOS 42

ACTIVIDAD 11: DEPORTISTAS RESPOND TO HATE SPEECH 46

ACTIVIDAD 12: CREATING SAFER AND MORE INCLUSIVE SPORTS ENVIRONMENTS 50

ACTIVIDAD 13: DEVELOPING A SPORTS ORGANISATION MINI EQUALITY ACCIÓN PLAN .. 55

ACTIVIDAD 14: DEVELOPING A MUNICIPAL MINI EQUALITY ACCIÓN PLAN 61

MARCO GENERAL PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

El deporte es mucho más que actividad física o competición. Es un poderoso entorno social en el que se transmiten valores, se construyen identidades y se establecen relaciones. Cada sesión de entrenamiento, partido o actividad del club contribuye a crear una cultura que puede reforzar las desigualdades existentes o, por el contrario, promover el respeto, la equidad y la inclusión.

Aunque en los últimos años se han producido avances significativos, las desigualdades de género y la discriminación relacionada con la orientación sexual, la identidad y la expresión de género, así como con otras características que pueden interactuar entre sí, siguen afectando a muchos entornos deportivos. Los estereotipos influyen en la participación, el acceso a puestos de liderazgo, las prácticas de entrenamiento y las interacciones cotidianas.

Sin embargo, para muchos/as educadores/as deportivos/as, trasladar los principios de igualdad a acciones concretas sigue siendo un reto. El Kit de herramientas PROGRESS se ha desarrollado para contribuir a superar esta brecha. Complementa el Módulo de **Formación PROGRESS** mediante una colección de actividades prácticas y listas para utilizar, que permiten a educadores/as deportivos/as, entrenadores/as, formadores/as y personas facilitadoras promover la igualdad de género y la inclusión LGBTQIA+ en su práctica cotidiana.

Más que aportar contenidos teóricos adicionales, este Kit de herramientas se centra en la acción. **Ofrece actividades educativas adaptables que animan a las personas participantes a reflexionar sobre los estereotipos, reconocer situaciones discriminatorias, reforzar comportamientos inclusivos e implementar cambios concretos en sus propias organizaciones deportivas.**

Diseñado para una amplia variedad de contextos deportivos —incluidos clubes deportivos de base, federaciones, servicios deportivos municipales, organizaciones comunitarias y contextos de educación de personas adultas—, el Kit puede ser utilizado tanto por formadores/as con experiencia como por profesionales con poca o ninguna experiencia previa en materia de igualdad de género.

Las actividades requieren poco material, pueden adaptarse fácilmente a diferentes públicos y pueden realizarse como sesiones independientes o combinarse en programas formativos más amplios.

El Kit sigue un itinerario progresivo que anima a las personas participantes a avanzar desde la toma de conciencia hacia la acción:

- **Concienciación**: rreconocer estereotipos, sesgos inconscientes y barreras a la participación.
- **Práctica**: desarrollar métodos de entrenamiento inclusivos y comportamientos inclusivos en el día a día.
- **Intervención**: responder adecuadamente ante situaciones de discriminación, exclusión o discurso de odio.
- **Cambio sistémico**: integrar los principios de igualdad en la cultura, las políticas y el liderazgo de las organizaciones.

Cada actividad se ha desarrollado siguiendo los principios de la educación no formal y fomenta la participación, el diálogo, el pensamiento crítico y el aprendizaje experiencial. En lugar de ofrecer respuestas predeterminadas, las actividades animan a las personas participantes a analizar sus propias prácticas, intercambiar perspectivas e identificar acciones realistas que puedan implementarse en sus propios contextos.

En última instancia, el Kit de herramientas PROGRESS pretende hacer que la igualdad de género sea algo tangible y alcanzable. Al proporcionar recursos educativos prácticos, capacita a los/as profesionales del deporte para convertirse en agentes de cambio en su día a día y contribuir a crear entornos deportivos más seguros, justos e inclusivos.



MARCO GENERAL PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

El Kit de herramientas PROGRESS ha sido diseñado para ayudar a educadores/as deportivos/as, entrenadores/as, formadores/as y personas facilitadoras a trasladar los principios de igualdad de género e inclusión a la práctica educativa concreta. Complementa el Módulo de Formación PROGRESS mediante una colección de actividades prácticas y listas para utilizar, que pueden implementarse de manera independiente o integrarse en programas formativos ya existentes.

El Kit está dirigido a profesionales que trabajan en una amplia variedad de contextos deportivos, independientemente de su experiencia previa en materia de igualdad de género o inclusión LGBTQIA+. Su objetivo no es desarrollar conocimientos especializados, sino facilitar la reflexión, fomentar el diálogo y apoyar cambios positivos en la práctica cotidiana.

Un recurso flexible y práctico

Las actividades están diseñadas para adaptarse fácilmente a diferentes deportes, perfiles de participantes, tamaños de grupo y limitaciones de tiempo. Pueden utilizarse como sesiones independientes de sensibilización, combinarse en talleres más largos o desarrollarse junto con el Módulo de Formación PROGRESS.

Cada actividad sigue una estructura común que incluye objetivos de aprendizaje, materiales necesarios, pasos para su facilitación, preguntas para la reflexión final y sugerencias de adaptación, lo que facilita el uso del Kit en una amplia variedad de contextos.

Aprender a través de la participación

El Kit se basa en los principios de la educación no formal y el aprendizaje experiencial. Las actividades animan a las personas participantes a reflexionar sobre sus propias experiencias, intercambiar perspectivas e identificar acciones prácticas que puedan reforzar la igualdad y la inclusión en su trabajo cotidiano.

Es fundamental crear un entorno de aprendizaje respetuoso y seguro. Las personas facilitadoras deben fomentar el diálogo abierto, garantizar que todas las personas participantes se sientan escuchadas y orientar los debates de acuerdo con los principios de igualdad, inclusión y no discriminación.

En última instancia, el Kit pretende ayudar a los/as profesionales del deporte a pasar de la sensibilización a la acción, proporcionando recursos prácticos que contribuyan a crear entornos deportivos más inclusivos, equitativos y acogedores.

ITINERARIO PROGRESIVO

Las actividades del Kit de herramientas PROGRESS están organizadas en cuatro bloques temáticos que siguen un enfoque educativo progresivo. Aunque cada actividad puede realizarse de manera independiente, se recomienda a las personas facilitadoras combinar actividades de diferentes bloques para construir un itinerario de aprendizaje coherente y adaptado a las necesidades de las personas participantes y al tiempo disponible.

La progresión no pretende ser rígida. En función del contexto, las personas facilitadoras pueden optar por centrarse en un único tema o diseñar un itinerario completo que lleve progresivamente a las personas participantes de la reflexión a la acción práctica.

Cada bloque temático incluye una o varias actividades respaldadas por herramientas prácticas, preguntas para el debate y orientaciones para la reflexión final. En conjunto, estas actividades ayudan a las personas participantes a profundizar en su comprensión de las cuestiones relacionadas con la igualdad, desarrollar prácticas inclusivas, responder ante situaciones complejas e identificar acciones concretas que puedan implementarse en sus propias organizaciones deportivas.

La siguiente tabla ofrece una visión general de los cuatro bloques temáticos y de los objetivos de aprendizaje asociados a cada etapa del itinerario:

Concienciación → **Práctica** → **Intervención** → **Cambio sistémico**



Enfoque progresivo: de la concienciación a la acción			
Tema	**Tipo de actividad**	**Finalidad**	**Resultado esperado**
1. Concienciación Estereotipos y barreras en el deporte	**Identificar el estereotipo**	**Objetivo**: Sensibilizar a las personas del ámbito deportivo sobre el carácter sistémico de la infrarrepresentación y sobre cómo los estereotipos de género condicionan la participación y las oportunidades, reproduciéndose desde el deporte de base hasta el deporte de élite. Las personas participantes identifican estereotipos y comprenden mejor cómo influyen en la participación, las oportunidades y los comportamientos en el deporte.	Participantes identify stereotypes and better understand how they influence participation, opportunities, and behaviours in sport
2. Práctica Inclusive in daily practice	**Sesión de entrenamiento inclusiva**	**Objetivo**: Proporcionar herramientas prácticas para aplicar prácticas inclusivas en el entrenamiento diario, centrándose en el uso de un lenguaje inclusivo, la organización de sesiones mixtas y la creación de protocolos para generar espacios seguros, con el fin de abordar la falta de competencias pedagógicas entre profesionales.	Las personas participantes refuerzan su capacidad para aplicar prácticas inclusivas en sus entrenamientos e interacciones cotidianas.
3. Intervención Prevención y respuesta ante la discriminación	**Situaciones de role-play**	**Objetivo**: Capacitar a los/as profesionales para actuar como agentes clave en la construcción de una cultura inclusiva, practicando cómo reconocer y responder ante lenguaje hostil y comportamientos discriminatorios (p. ej., transfobia u homofobia), utilizando canales de denuncia y seguimiento claramente definidos.	Las personas participantes practican respuestas eficaces y adquieren mayor confianza para gestionar situaciones complejas.
4. Cambio sistémico Liderazgo y cambio institucional	**Actividades estratégicas**	**Objetivo**: Ir más allá del mero cumplimiento de las obligaciones, animando a las personas participantes a diseñar e implementar acciones concretas en su contexto local y a convertir la inclusión en una prioridad estratégica (p. ej., procesos de selección, políticas contra la discriminación, indicadores clave de rendimiento [KPI] y evaluación).	Las personas participantes desarrollan acciones realistas para mejorar las políticas, las prácticas o la cultura organizativa en su propio contexto deportivo.

PROGRESS

PROMOTING GENDER RIGHTS, EQUALITY SKILLS IN SPORT



CONCIENCIACIÓN
Estereotipos y barreras en el sector deportivo

ACTIVIDAD 1 LA CAMINATA DE LOS PRIVILEGIOS

La Caminata de los Privilegios es una actividad experiencial que ayuda a las personas participantes a explorar cómo los privilegios, la discriminación y las desigualdades sociales condicionan las experiencias individuales en el deporte y en otros ámbitos. Al ponerse en el lugar de personas con diferentes identidades, se anima a las personas participantes a desarrollar la empatía, reflexionar sobre las barreras a la participación y comprender mejor cómo las oportunidades desiguales pueden afectar a la inclusión, el acceso y el sentimiento de pertenencia en el deporte.

Objetivo de aprendizaje: Introducir los conceptos de privilegio, opresión y sus efectos en todas las personas. La actividad está diseñada para fomentar la empatía hacia otras personas y favorecer una comprensión más profunda de las experiencias y los retos a los que se enfrentan.

40 min **10 to 15 participantes**

Materiales

- Tarjetas de roles impresas y recortadas
- Hoja de preguntas de la Caminata de los Privilegios impresa (para leerla al grupo)
- Un espacio amplio y diáfano

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Reparte una tarjeta de rol a cada participante y pídeles que la lean individualmente. Explica que deben imaginar la situación vital de la persona descrita en su tarjeta, manteniendo su rol en secreto.
Actividad principal	15 min	Pide a los participantes que se coloquen en fila. Lee las preguntas relacionadas con los privilegios sociales, económicos y vinculados a la identidad. Los participantes dan un paso hacia delante si la afirmación se aplica al personaje que tienen asignado y permanecen en su lugar si no se aplica. Al finalizar la actividad, pide a los participantes que observen su posición y las diferencias existentes entre las distintas personas participantes.
Reflexión y puesta en común	15 min	Facilita un debate grupal sobre las sensaciones, observaciones y aprendizajes de los participantes. Fomenta la reflexión sobre cómo las desigualdades y la discriminación pueden influir en el acceso al deporte.

CONSEJOS PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Establecer un entorno seguro y respetuoso antes de comenzar la actividad
- Recordar a las personas participantes que el objetivo es comprender las desigualdades estructurales, no juzgar las experiencias individuales
- Adaptar las tarjetas de identidad y las afirmaciones al perfil y al contexto del grupo
- Dejar tiempo para que las personas participantes expresen sus emociones o reacciones durante la reflexión final

Preguntas para la reflexión

Las siguientes preguntas pueden orientar el debate:

- ¿Cómo te has sentido durante la actividad?
- ¿Cómo ha influido el rol que te ha sido asignado en tu experiencia?
- ¿Qué barreras o desigualdades has observado durante el juego?
- ¿Cómo han afectado estas situaciones al acceso de tu personaje al deporte?
- ¿Puedes relacionar alguna de estas situaciones con experiencias reales de discriminación o exclusión?
- ¿Crees que los entornos deportivos son suficientemente inclusivos para las personas LGBTQIA+ y otros grupos infrarrepresentados? ¿Por qué?
- ¿Qué se podría hacer para que el deporte fuera más inclusivo?
- ¿Cuál es tu principal aprendizaje de esta actividad?



Tarjetas de roles		Hoja de preguntas
Eres un chico gitano	Eres una chica con discapacidad	Te hace ilusión y estás dispuesto/a a unirte a un club deportivo Te resulta fácil cambiarte en el vestuario Puedes hacer amistades fácilmente en el equipo Puedes jugar y ser tú mismo/a con libertad Te sientes cómodo/a socializando con tus compañeros/as de equipo después del entrenamiento Tus compañeros/as de deporte te respetan Defiendes a tus compañeros/as de equipo si sufren acoso Nunca sufres acoso en tu equipo Recibes mucho apoyo de tu familia por tus logros deportivos Puedes hablar de tu vida privada con naturalidad Te sientes como un miembro más del grupo Puedes encontrar fácilmente un club deportivo adecuado para ti
Eres un chico de una familia refugiada	Eres quien eres	
Eres una chica lesbiana	Eres una chica trans	
Eres una chica con talento para el deporte de una familia musulmana	Eres un chico cristiano practicante	
Eres un chico negro	Eres un chico de una familia muy pobre	
Eres un chico bisexual con talento para el deporte	Eres una chica del lugar de origen asiático	

ACTIVIDAD 2 RECONOCER EL DISCURSO DE ODIO EN EL DEPORTE

El discurso de odio no tiene cabida en el deporte y, sin embargo, continúa afectando a deportistas, entrenadores/as, árbitros/as, responsables deportivos y aficionados/as en todos los niveles de participación. Esta actividad ayuda a las personas participantes a reconocer diferentes formas de discurso de odio, diferenciarlas del lenguaje ofensivo y reflexionar sobre su impacto en las personas, el deporte y la sociedad. A través del debate y de ejercicios interactivos, las personas participantes reforzarán su capacidad para identificar, cuestionar y responder al discurso de odio de manera respetuosa y fundamentada.

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar una comprensión del discurso de odio en el deporte mediante el reconocimiento de sus diferentes formas, la comprensión de su impacto en las personas, el deporte y la sociedad, y el desarrollo de habilidades para cuestionar y combatir eficazmente el discurso de odio cuando se produce.

90 min **Deportistas**

Materiales

- Una pantalla o proyector
- Una pelota blanda
- Un silbato, un rotafolio, rotuladores, tijeras
- Anexos adicionales disponibles en la página 14 del Kit de herramientas



Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Comienza con una actividad de lluvia de ideas: **«¿Qué es el discurso de odio?»** Pide a los participantes que compartan qué entienden por este concepto y que aporten ejemplos en contextos deportivos. Utiliza un vídeo breve para introducir el tema e invitar a los participantes a reflexionar sobre si han experimentado o presenciado situaciones de discurso de odio. Presenta la definición del Consejo de Europa y explica por qué el discurso de odio puede constituir una vulneración de los derechos humanos.
Actividad principal	60 min	Comienza con un debate sobre la diferencia entre el discurso de odio y el lenguaje ofensivo. Explica que no todas las expresiones ofensivas constituyen discurso de odio, especialmente cuando no están dirigidas contra la identidad de una persona ni promueven la discriminación. **Ejercicio 1 – ¿Es el discurso de odio libertad de expresión?** Los participantes se posicionan según su opinión sobre si el discurso de odio puede considerarse libertad de expresión. Facilita un debate entre ambas perspectivas y analiza los límites de la libertad de expresión cuando esta afecta a los derechos de otras personas. **Ejercicio 2 – De menos a más grave** En pequeños grupos, los participantes ordenan diferentes ejemplos de discurso de odio en el deporte, de menor a mayor gravedad. Cada grupo explica sus decisiones y debate el posible impacto del discurso de odio en deportistas, entrenadores/as, árbitros/as, organizaciones deportivas y en la sociedad. Destaca la importancia de tener en cuenta el contexto, la intención, la audiencia y las consecuencias al analizar situaciones de discurso de odio.
Reflexión y puesta en común	20 min	Facilita un debate sobre cómo los participantes pueden reconocer y combatir el discurso de odio en los entornos deportivos. Fomenta la reflexión sobre la responsabilidad individual y sobre las posibles actuaciones ante situaciones de discurso de odio, tanto cuando se presencian como cuando se experimentan en primera persona.

CONSEJOS PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Crear un entorno respetuoso en el que las personas participantes se sientan seguras para compartir sus experiencias.
- Aclarar que la libertad de expresión no incluye la incitación a la discriminación, la hostilidad o la violencia.
- Adaptar los ejemplos al contexto deportivo de las personas participantes.
- Estar preparados/as para apoyar a las personas participantes si surgen experiencias personales de discriminación.

Preguntas para la reflexión

Las siguientes preguntas pueden orientar el debate:

- ¿Cuál es la diferencia entre el discurso de odio y el lenguaje ofensivo?
- ¿Por qué el discurso de odio puede tener un impacto mayor que otras formas de agresión verbal?
- ¿Cómo puede afectar el discurso de odio a la participación de las personas y a su sentimiento de pertenencia en el deporte?
- ¿Cuáles son los límites de la libertad de expresión en relación con los derechos humanos?
- ¿Cómo pueden responder los/as deportistas, entrenadores/as, clubes y organizaciones ante el discurso de odio?

Definiciones

El lenguaje ofensivo es cualquier expresión irrespetuosa, insultante o hiriente que puede dirigirse contra una persona o un grupo, pero que no necesariamente promueve el odio o la discriminación.

El discurso de odio es una forma más grave de expresión perjudicial que ataca o deshumaniza a personas o grupos por características como su identidad y que puede fomentar la discriminación, la exclusión o la violencia.



ANEXO PARA EL EJERCICIO 1

Siéntete libre de adaptar estos ejemplos a tu propio contexto.

1. Pronunciado en voz alta por un jugador en el vestuario.
«Este equipo es para hombres de verdad, no para maricas.»

2. Dos aficionados/as al deporte muestran una pancarta grande y transparente durante un partido de fútbol.
«¡Los monos, de vuelta a África! ¡Europa para los blancos!»

3. Un/a comentarista de radio deportiva durante la retransmisión en directo de un partido de baloncesto.
«¿Alguna idea de algún inversor judío para este club? Necesitan mucho dinero para ser buenos.»

4. Un/a deportista publica en Twitter durante los Juegos Olímpicos.
«Con tantos africanos en Grecia... al menos los mosquitos del Nilo Occidental comerán comida casera.»

5. Un editorial de un portal de noticias deportivas se queja del mal resultado de un equipo femenino de balonmano.
«¿Deporte o cocina? Estas chicas no saben decidirse.»

6. Un/a ministro/a de Deportes en un discurso pronunciado durante una conferencia deportiva.
«El deporte es nuestro orgullo nacional. Nuestros héroes deportivos nacionales deben ser nuestra gente y no los refugiados.»

7. Un/a profesor/a de Educación Física en una escuela de primaria durante una clase de Educación Física. Gritando a un niño con peores resultados:
«No lo hagas como una niña. Intenta ser un hombre de verdad, hijo mío.»

8. Aficionados/as al deporte gritan a uno de los jugadores del equipo rival durante un partido de fútbol.
«¡Sal del armario, maricón! Todos sabemos quién eres.»

9. El/la decano/a de una Universidad de Ciencias del Deporte y Educación Física durante una reunión del profesorado.
«No deberíamos promover la homosexualidad en nuestra universidad. Lo saludable significa lo normal.»

10. Entre las jugadoras de un equipo profesional femenino de balonmano después de ser informadas de que el equipo recibirá menos financiación.
«Todos sabemos por qué recibimos menos dinero. Hay demasiadas gitanas en nuestro equipo. Por eso.»

11. Una publicación de Facebook de una celebridad deportiva con un millón de seguidores.
«¿Y si las chicas musulmanas quieren jugar con burka? ¿Escribiremos sus nombres en él? Je, je...»

12. Un/a periodista deportivo/a conocido/a escribe en la revista deportiva nacional.
«El deporte consiste en competir y ganar. Ser maleducado forma parte de ello. Es un mundo de hombres y siempre lo será.»

Es importante que las personas participantes realicen una actividad real de Educación a través del Deporte (ETS) para que puedan vivir su propia experiencia. En caso de que no haya tiempo para jugar, o no se disponga de un espacio adecuado para practicar deporte o realizar actividad física de forma segura con el grupo, también se pueden crear grupos de 3 participantes y entregarles las descripciones impresas del ejercicio, pidiéndoles que debatan cómo y en qué situaciones podrían utilizarlo en su propia comunidad deportiva.

¿Cuál es tu posición en el deporte?

Es un ejercicio para practicar la argumentación y la defensa de opiniones sobre el discurso de odio en el deporte, combinado con el conocido juego DodgeBall. Necesitarás una pelota blanda de tamaño mediano.

INSTRUCCIONES:

1. Divide la sala / espacio en dos partes, con una línea visible entre ambos lados, y coloca dos carteles (en hojas A4 o A3), uno a cada lado de la sala: «De acuerdo» y «En desacuerdo».

2. Explica a las personas participantes que se trata de una competición entre los dos lados de la sala. Explícales que vas a leer una serie de afirmaciones con las que pueden estar de acuerdo en mayor o menor medida.

3. Pide a las personas participantes que se sitúen a un lado u otro de la línea. La posición más cerca o más lejos de la línea central indica el grado de acuerdo o desacuerdo.

4. Lee las afirmaciones una por una. Deja algo de tiempo para que las personas participantes se posicionen después de cada afirmación.

5. Pide a las personas participantes que expliquen por qué han elegido esa posición. Entrega la pelota a la persona que quiera expresar su opinión e infórmales de que solo pueden hablar cuando tengan la pelota en la mano. Explica que las personas participantes pueden cambiar de posición durante el debate. Intenta dejar tiempo para que todas las personas puedan participar en el debate.

6. Pregunta a las personas participantes si quieren reconsiderar su posición después del debate. A quienes lo hayan hecho, pregúntales por qué han cambiado de opinión.

7. A continuación, invita a los dos grupos a jugar un partido de DodgeBall entre ambos lados de la sala. Las personas participantes no pueden cruzar la línea central.

8. Después de unos minutos, lee la siguiente afirmación. Cuando hayas terminado con todas las afirmaciones, reúne de nuevo al grupo para realizar una reflexión conjunta.

ANEXO PARA EL EJERCICIO 2

Afirmaciones:

1. El discurso de odio son solo palabras, por lo que no puede ser perjudicial.
2. No deberíamos intervenir en los conflictos entre otros/as deportistas / estudiantes.
3. El deporte trata de la competición y no de los problemas sociales.
4. El discurso de odio forma parte del deporte, no es algo serio.
5. Cuando presencias que alguien está siendo ofendido, deberías denunciarlo inmediatamente.

Al final, puedes realizar una reflexión conjunta con el grupo sobre lo fácil o difícil que ha sido posicionarse y sobre lo que han aprendido durante esta actividad.

ACTIVIDAD 3 BALONCESTO PARA TODAS LAS PERSONAS

Baloncesto para todas las personas es una actividad experiencial que utiliza el deporte como una herramienta poderosa para explorar la discriminación, la inclusión y la igualdad de oportunidades. Al asumir diferentes identidades y experimentar cómo el acceso desigual puede afectar a la participación, se anima a las personas participantes a desarrollar la empatía, cuestionar los estereotipos y reflexionar sobre las barreras a las que se enfrentan muchas personas en el deporte. La reflexión posterior conecta estas experiencias con situaciones de la vida real e identifica formas prácticas de fomentar entornos deportivos más inclusivos.

Objetivo de aprendizaje: Desarrollar la empatía y la solidaridad con las personas que sufren discriminación en el deporte, al mismo tiempo que se sensibiliza sobre las desigualdades, la discriminación y las oportunidades desiguales por motivos de identidad de género, orientación sexual y otros factores.

90 min **Deportistas**

Materiales

- Tarjetas de roles impresas
- Balones de baloncesto
- Petos para diferenciar los equipos
- Una pista de baloncesto o pabellón accesible y equipado con canastas



Fase	Tiempo	Acción
Introducción	20 min	Prepara la actividad seleccionando y adaptando las tarjetas de rol en función del contexto del grupo. Reparte una tarjeta de rol a cada participante y pídeles que la lean individualmente. Explica que deben intentar comprender la perspectiva del personaje que tienen asignado, evitando recurrir a estereotipos o a la interpretación teatral del personaje. Prepara las situaciones que se introducirán durante el juego y explica el objetivo de la actividad: explorar cómo las diferentes circunstancias personales pueden generar oportunidades o barreras para la participación en el deporte. Si es necesario, designa a una persona como árbitro/a y responsable del control del tiempo.
Actividad principal	40 min	Divide a los participantes en equipos y organiza un partido deportivo (por ejemplo, de baloncesto). Antes de comenzar, explica que durante el partido se introducirán diferentes situaciones y que los participantes deberán reaccionar de acuerdo con el rol que tienen asignado. Cada pocos minutos, introduce una nueva situación relacionada con la inclusión, el sentimiento de pertenencia o el acceso al deporte (por ejemplo, sentirse aceptado/a por los compañeros y compañeras de equipo, sentirse cómodo/a en los vestuarios, recibir apoyo de la familia o poder hablar abiertamente sobre la propia vida personal). Los participantes reflexionan sobre si la situación planteada se aplica a su personaje. Si la situación representa una barrera para su personaje, experimentarán una restricción temporal durante el juego, ilustrando cómo la discriminación o la exclusión pueden afectar a la participación y a las oportunidades en el deporte. Continúa introduciendo nuevas situaciones a lo largo del partido.
Reflexión y puesta en común	30 min	Comienza con un breve ejercicio de desactivación del rol para ayudar a los participantes a dejar atrás el personaje asignado y volver a su propia perspectiva. Facilita un debate grupal sobre las sensaciones, observaciones y aprendizajes obtenidos. Anima a los participantes a analizar cómo las diferentes identidades y circunstancias personales influyeron en el acceso, la confianza y la participación durante la actividad.

Situaciones de ejemplo

Durante el partido, introduce situaciones que permitan explorar diferentes aspectos de la inclusión:

- Te sientes cómodo/a siendo tú mismo/a dentro de tu equipo.
- Tus compañeros/as de equipo te respetan y te apoyan.
- Puedes hablar de tu vida privada sin miedo.
- Tu familia apoya tu participación en el deporte.
- Te sientes en igualdad de condiciones con los demás miembros del equipo.
- Puedes encontrar fácilmente un entorno deportivo en el que te sientes aceptado/a.
- Recibes reconocimiento y apoyo por tus logros deportivos.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Crea un ambiente seguro y respetuoso antes de comenzar la actividad, especialmente porque algunos roles pueden estar relacionados con experiencias sensibles.

- Explica que las personas participantes están explorando realidades sociales y barreras estructurales, y que no están representando ni juzgando personalmente a grupos específicos.

- Anima a las personas participantes a evitar los estereotipos y a centrarse en las experiencias y los retos representados por los roles.

- Adapta las tarjetas de roles y las situaciones a la edad, el contexto y las características del grupo de participantes y a su contexto deportivo.

- Considera la posibilidad de contar con dos personas facilitadoras: una para gestionar el juego y otra para observar a las personas participantes, controlar los tiempos y apoyar la reflexión posterior.

- Reserva tiempo suficiente para la reflexión después de la actividad, ya que las personas participantes pueden experimentar emociones intensas o adquirir nuevas perspectivas.

ANEXO: LISTA DE TARJETAS DE ROLES

Siéntete libre de adaptar estos ejemplos según tu propio contexto.

Eres una chica de 14 años que quiere jugar al fútbol.	Eres un chico con discapacidad.	Eres un/a deportista olímpico/a y refugiado/a que se encuentra en el punto álgido de su carrera.	Eres un chico bisexual con un talento considerable para el deporte.
Eres un chico con discapacidad física que puede correr.	Eres una chica italiana a la que le gustan los deportes.	Eres un/a deportista olímpico/a negro/a que se encuentra en el punto álgido de su carrera.	Eres una chica lesbiana y refugiada a la que le gusta practicar deporte.
Eres una chica de 15 años que lleva velo y practica deporte.	Eres una futbolista de alto nivel.	Eres un chico blanco nacido en una gran ciudad italiana. Juegas al fútbol.	Eres un chico gay que juega al fútbol.
Te identificas como persona no binaria o de género fluido. Juegas al fútbol.	Acabas de llegar a Italia desde Rumanía y estás empezando a jugar al fútbol en un equipo de un municipio pequeño.	Eres un chico trans que juega al fútbol.	Eres un chico de 14 años nacido en Nigeria que ha llegado recientemente a Italia.

ACTIVIDAD 4 EXPLORANDO CONCEPTOS LGTBIQA+

Este cuestionario interactivo ofrece una forma divertida y participativa de explorar conceptos clave relacionados con las identidades LGBTQIA+, la terminología y la inclusión en el deporte. A través de ejemplos reales del mundo deportivo, se anima a las personas participantes a cuestionar ideas preconcebidas, reforzar su comprensión del lenguaje inclusivo y reflexionar sobre cómo una mayor sensibilización puede contribuir a crear entornos deportivos más seguros, acogedores y respetuosos para todas las personas.

Objetivo de aprendizaje: Fomentar debates y aprendizajes participativos y sin presión sobre las identidades LGBTQIA+ y la terminología relacionada mediante un divertido concurso de preguntas. Reforzar la comprensión incorporando ejemplos cercanos del mundo del deporte.

30 min to 1 hour **10 to 30 participantes**

Materiales

- Teléfonos móviles de las personas participantes con acceso a internet
- Cuenta gratuita de MenTiempoter o Slido (u otras herramientas de votación interactiva)
- Aula / sala de reuniones

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Presentar los objetivos de la actividad y explicar que el cuestionario está concebido como una experiencia de aprendizaje, no como una competición. Invitar a las personas participantes a acceder al cuestionario a través de la plataforma de votación seleccionada y comenzar con una breve lluvia de ideas sobre la terminología LGTBIQA+ para evaluar sus conocimientos previos.
Actividad principal	20 min	Realizar el cuestionario interactivo mediante Mentimeter, Slido o una plataforma similar. El cuestionario abordará conceptos clave como la orientación sexual, la identidad de género, la expresión de género, las características sexuales, la discriminación, las microagresiones, el apoyo activo a las personas LGTBIQA+ (allyship) y el uso del lenguaje inclusivo. Tras cada pregunta, mostrar la respuesta correcta, ofrecer una breve explicación y utilizar el ejemplo visual correspondiente para ilustrar el concepto mediante situaciones reales del ámbito deportivo. Animar a las personas participantes a plantear preguntas y debatir sobre ideas erróneas a lo largo de la actividad.
Reflexión y puesta en común	15 min	Facilitar un debate grupal sobre los principales aprendizajes de la actividad. Animar a las personas participantes a reflexionar sobre los nuevos conceptos que han descubierto, cómo el lenguaje puede favorecer la inclusión o generar exclusión y cómo una mayor sensibilización puede contribuir a crear entornos deportivos más acogedores e inclusivos.

El cuestionario incluye preguntas sobre:

- Terminología y definiciones LGBTQIA+
- Identidad de género, expresión de género y características sexuales
- Orientación sexual
- Identidades cisgénero y transgénero
- Discriminación y microagresiones
- Aliadismo y comportamientos inclusivos
- Lenguaje respetuoso (por ejemplo, pronombres y deadnaming)
- Inclusión LGBTQIA+ en el deporte

Se recomienda a las personas facilitadoras utilizar la **Guía PROGRESS de conceptos clave: Igualdad de género** en el deporte como recurso adicional para preparar esta actividad.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Destaca que el objetivo es aprender y no poner a prueba los conocimientos de las personas participantes.
- Fomenta la participación de todas las personas, independientemente de su nivel previo de conocimiento sobre los conceptos LGBTQIA+.
- Utiliza las respuestas incorrectas como oportunidades para aclarar la terminología y abordar ideas preconcebidas comunes.
- Facilita debates respetuosos y asegúrate de que las personas participantes se sientan cómodas haciendo preguntas.
- Adapta el número y la complejidad de las preguntas en función de los conocimientos del grupo y del tiempo disponible.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué concepto era nuevo para ti o cuál te ha sorprendido más?
- ¿Por qué es importante comprender la terminología LGBTQIA+ en el deporte?
- ¿Cómo puede el lenguaje contribuir a crear entornos deportivos inclusivos o, por el contrario, excluyentes?
- ¿Qué pueden hacer los/as entrenadores/as, deportistas y organizaciones deportivas para promover una comunicación respetuosa?
- ¿Cómo influirá el debate de hoy en tu propio comportamiento o práctica profesional?

ANEXO: CUESTIONARIO

1. ¿Qué significa el acrónimo LGBTQIA+?
   - Lesbianas, Gais, Personas negras, Tokenismo, Queer/Personas que se cuestionan su identidad, Personas indígenas, Asexuales y otras identidades
   - Lesbianas, Gais, Bisexuales, Transgénero, Queer/Personas que se cuestionan su identidad, Intersexuales, Asexuales y otras identidades
   - Lesbianas, Identidad de género, Personas negras, Transgénero, Queer/Personas que se cuestionan su identidad, Intersexuales, Aliados/as y otras identidades
   - Lesbianas, Identidad de género, Bisexuales, Transgénero, Queer/Personas que se cuestionan su identidad, Personas indígenas, Aliados/as y otras identidades

2. ¿Qué término hace referencia al sentido subjetivo que tiene una persona de sí misma como mujer, hombre o a lo largo del espectro de género?
   - Identidad sexual
   - Expresión de género
   - Identidad de género
   - Orientación sexual

3. ¿Qué término hace referencia a las características biológicas por las que las personas suelen ser clasificadas en función de los cromosomas, los niveles hormonales, los genitales externos e internos y los órganos reproductivos?
   - Identidad sexual
   - Expresión de género
   - Identidad de género
   - Características sexuales

4. ¿Qué término hace referencia al patrón duradero de atracción emocional, sexual y/o romántica de una persona?
   - Orientación sexual
   - Expresión de género
   - Identidad sexual
   - Identidad de género

5. ¿Qué término hace referencia a cómo una persona presenta públicamente su género (por ejemplo, mediante la ropa, el peinado, el lenguaje corporal o la voz)?
   - Identidad sexual
   - Expresión de género
   - Identidad de género
   - Expresión sexual

6. Una persona cuya identidad de género no se corresponde con el género que le fue asignado al nacer es:
   - Cisgénero
   - Transgénero
   - Pansexual
   - Homosexual

7. Una persona cuya identidad y expresión de género se corresponden con el sexo que le fue asignado al nacer es:

- Transgénero
- Intersexual
- Cisgénero
- BIPOC (personas negras, indígenas y personas de otras minorías étnicas)

8. La discriminación es:

- El trato perjudicial hacia las personas por sus características personales (por ejemplo, origen étnico, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género o discapacidad).
- Juzgar otra cultura únicamente en función de los estándares y valores de la propia cultura.
- Hacer referencia a las ventajas no merecidas asociadas a ser una persona blanca.
- Una forma de estereotipo basada en ideas preconcebidas sobre el carácter de una persona.

9. Las microagresiones son:

- Sistemas o comportamientos que perjudican a determinados grupos a través de instituciones o prácticas informales.
- Un miedo aprendido y rechazo hacia una misma persona basados en estereotipos opresivos.
- Interacciones verbales o no verbales cotidianas, intencionadas o no, que transmiten mensajes hostiles, despectivos o negativos hacia personas por pertenecer a un grupo marginado.
- Una forma de manipulación psicológica que hace que alguien cuestione su propia experiencia (gaslighting).

10. ¿Cuál es el porcentaje mundial de personas LGBTQIA+ según la Encuesta LGBT+ Pride (2023) de Ipsos?

- 5%
- 9%
- 12%
- 15%

11. Cuando una persona perteneciente a un grupo no marginado apoya activamente y muestra solidaridad con un grupo marginado, se denomina:

- Xenofobia
- Cisgénero
- Gaslighting
- Aliado/a

12. ¿A qué hace referencia el término «deadnaming»?

- Insultar a una persona LGBTQIA+.
- Hablar negativamente de una persona que ha fallecido.
- Llamar a una persona transgénero por el nombre que utilizaba antes de afirmar su identidad de género.
- Cuando una persona transgénero crea un nuevo nombre y «entierra» el anterior.

ACTIVIDAD 5 RESPONDER AL DISCURSO DE ODIO: EL PAPEL DE LOS DEPORTISTAS

El discurso de odio socava los valores de respeto, equidad e inclusión que el deporte debe promover. Esta actividad ayuda a los deportistas a reconocer diferentes formas de discurso de odio, comprender en qué se diferencia del lenguaje ofensivo y reflexionar sobre su impacto en las personas, los equipos y la sociedad. A través de debates interactivos y ejercicios prácticos, los participantes desarrollarán la confianza y las habilidades necesarias para cuestionar y combatir el discurso de odio y contribuir a crear entornos deportivos más seguros e inclusivos.

Objetivo de aprendizaje: Comprender y reconocer el discurso de odio en el deporte, desarrollar argumentos para cuestionarlo y comprender su impacto en las personas, el deporte y la sociedad.

90 min

Deportistas

Materiales

- Un proyector y una pantalla
- Una presentación de PowerPoint
- Una pelota blanda (o una pelota específica de vuestro deporte)
- Un silbato
- Un rotafolio con papel
- Hojas de papel, tarjetas rojas, rotuladores y tijeras
- Petos de dos colores diferentes



Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Introducir la idea de que prevenir y abordar los discursos de odio es una responsabilidad compartida que implica a deportistas, entrenadores/as, personal arbitral, clubes y espectadores/as. Invitar a las personas participantes a reflexionar en una lluvia de ideas sobre la siguiente pregunta: «¿Qué deberían hacer los y las deportistas cuando presencian un discurso de odio?». Anotar sus ideas en un rotafolio y debatir qué acciones pueden resultar más difíciles de llevar a la práctica y por qué.
Actividad principal	70 min	Dividir a las personas participantes en pequeños grupos e invitarlas a compartir ejemplos de discursos de odio que hayan presenciado o sufrido en el ámbito deportivo. Cada grupo seleccionará una situación para presentarla al conjunto del grupo. Entre todas las personas participantes, se elegirá un ejemplo para analizarlo en profundidad. El grupo seleccionado preparará e interpretará una breve representación teatral que ilustre el incidente. Asegurarse de que la escena incluya diferentes roles, como la persona que sufre el discurso de odio, la persona que lo emite, las personas aliadas y quienes presencian la situación sin intervenir. Tras la representación, facilitar un debate para identificar el papel de cada persona implicada, analizar sus comportamientos y explorar posibles alternativas. Invitar a las personas participantes a repetir la escena, sustituyendo a los distintos personajes (excepto a quien emite el discurso de odio), y probar nuevas formas de responder a la situación. Animar a repetir la escena varias veces para explorar diferentes estrategias de apoyo a la persona afectada y de prevención de una posible escalada del conflicto.
Reflexión y puesta en común	10 min	Invitar a las personas participantes a reflexionar sobre qué pueden hacer personalmente cuando presencian un discurso de odio en el ámbito deportivo. Fomentar el debate sobre la responsabilidad individual y colectiva e identificar acciones concretas que se sientan preparadas para poner en práctica en sus propios entornos deportivos. Concluir con una breve ronda de valoración en la que cada persona participante comparta un aprendizaje clave o una acción que se comprometa a llevar a cabo después de la actividad.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué roles diferentes observasteis en la situación?
- ¿Cómo podrían las personas presentes o quienes apoyan a la persona afectada haber cambiado el resultado?
- ¿Qué obstáculos podrían impedir que las personas intervinieran?
- ¿Qué acciones concretas pueden llevar a cabo los deportistas, entrenadores y clubes para responder al discurso de odio?
- ¿Qué estáis personalmente dispuestos a hacer para crear un entorno deportivo más seguro e inclusivo?

ANEXO: GUÍA PARA LA REPRESENTACIÓN DE ROLES SOBRE EL DISCURSO DE ODIO

Descripción de los roles

Persona destinataria (persona afectada): Persona que es objeto de discurso de odio.

Persona agresora: Persona responsable del discurso de odio.

Persona aliada de la persona afectada: Persona que apoya o defiende a la persona afectada.

Persona aliada de la persona agresora: Persona que anima, justifica o apoya a la persona agresora.

*Dependiendo del tamaño del grupo, se pueden incluir otras personas presentes, entrenadores/as, árbitros/as, compañeros/as de equipo o espectadores/as.

PROGRESS

PROMOTING GENDER RIGHTS, EQUALITY SKILLS IN SPORT



PRACTICE
La inclusión en la práctica diaria

ACTIVIDAD 6 CONSTRUYENDO UN ENTRENAMIENTO INCLUSIVO

Esta actividad invita a entrenadores/as y preparadores/as a reflexionar sobre cómo la comunicación, el feedback, la organización del grupo y los sesgos inconscientes pueden influir en las experiencias de los deportistas. A través de ejercicios prácticos y situaciones de entrenamiento realistas, los participantes desarrollarán estrategias concretas para fomentar la participación en igualdad de condiciones, promover interacciones respetuosas y crear sesiones de entrenamiento en las que todas las personas se sientan valoradas, apoyadas e incluidas.

Objetivo de aprendizaje: Aplicar una comunicación inclusiva durante las sesiones de entrenamiento, identificar y adaptar las prácticas de entrenamiento condicionadas por el género, garantizar una participación y un feedback equitativos para todas las personas participantes y reducir los sesgos inconscientes mediante la práctica y la reflexión.

60 min

10 to 30 participantes

Materiales

- Rotafolio/pizarra
- Rotuladores
- «Lista de comprobación para un entrenamiento inclusivo»
- «Tarjetas de sesgos y lenguaje» impresas
- Cronómetro

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Explicar que la inclusión no depende únicamente de las políticas, sino también de las prácticas cotidianas de entrenamiento. Destacar que el personal técnico influye en las personas deportistas a través de su comunicación, la organización de las actividades y las interacciones diarias. Presentar la sesión como una oportunidad para reflexionar sobre los hábitos de entrenamiento y mejorarlos, prestando atención a aquellos que pueden reforzar involuntariamente los estereotipos o excluir a algunas personas participantes.

Actividad principal	30 min	**Ejercicio 1. Análisis del lenguaje y los comportamientos (10 min):** En parejas, las personas participantes analizarán expresiones habituales o comportamientos propios del entrenamiento utilizando el anexo Situaciones sobre sesgos y lenguaje. Identificarán las suposiciones que subyacen a cada ejemplo, debatirán su posible impacto en las personas deportistas y propondrán alternativas más inclusivas. **Ejercicio 2. Rediseño de las prácticas de entrenamiento (20 min):** Dividir a las personas participantes en pequeños grupos y asignar a cada uno una situación habitual de entrenamiento (por ejemplo, el calentamiento, la formación de parejas, la transmisión de comentarios sobre el rendimiento o la selección de capitanes/as de equipo). Cada grupo rediseñará la actividad aplicando principios de entrenamiento inclusivo, como la participación equitativa, la comunicación inclusiva y la formación de grupos mixtos en función de los objetivos de aprendizaje, en lugar del género. Cada grupo presentará una breve representación que muestre el enfoque rediseñado, mientras otra persona participante utiliza la Lista de verificación para un entrenamiento inclusivo para proporcionar comentarios y sugerencias.
Reflexión y puesta en común	20 min	Invitar a las personas participantes a reflexionar sobre qué cambios pueden introducir personalmente en sus prácticas de entrenamiento para favorecer la inclusión. Fomentar el debate sobre la responsabilidad individual y colectiva e identificar acciones concretas que estén preparadas para poner en práctica en sus propios entornos deportivos. Concluir con una breve ronda de valoración en la que cada persona participante comparta un aprendizaje clave o una acción que se comprometa a llevar a cabo después de la actividad.

CONSEJOS PARA LA PERSONA FACILITADORA

- Fomenta una reflexión sincera en lugar de buscar respuestas «perfectas».
- Destaca que el entrenamiento inclusivo es un proceso continuo de aprendizaje.
- Adapta, siempre que sea posible, las situaciones de entrenamiento a los deportes de los participantes.
- Centra los debates en soluciones prácticas en lugar de en conceptos teóricos.
- Refuerza los ejemplos positivos de comportamientos inclusivos en el entrenamiento que compartan los participantes.

Preguntas para la reflexión

Las siguientes preguntas pueden guiar el debate: How did the redesigned activities promote greater inclusion?

- ¿Cómo os sentisteis durante la actividad?
- ¿Cómo influyó el rol que se os asignó en vuestra experiencia?
- ¿Qué barreras o desigualdades observasteis durante el juego?
- ¿Cómo afectaron estas situaciones al acceso de vuestro personaje al deporte?
- ¿Podéis relacionar alguna de estas situaciones con experiencias reales de discriminación o exclusión?
- ¿Creéis que los entornos deportivos son suficientemente inclusivos para las personas LGBTQIA+ y otros grupos infrarrepresentados? ¿Por qué?
- ¿Qué se podría hacer para que el deporte fuera más inclusivo?
- ¿Cuál es vuestra principal conclusión de esta actividad?

ANEXO: GUÍA PARA LA REPRESENTACIÓN DE ROLES SOBRE EL DISCURSO DE ODIO

«Tienes que ser más fuerte. No juegues así.»

«Vamos a separar el grupo: los chicos a un lado y las chicas al otro.»

«Este ejercicio es demasiado técnico para principiantes; empecemos primero con el grupo de chicas.» «Necesitamos algunos jugadores fuertes para hacer la demostración. Vamos a preguntar a los chicos.»

«¡Buen trabajo! Juegas muy bien… especialmente para ser una chica.»

«No te preocupes, este ejercicio no es demasiado difícil. Incluso los principiantes pueden hacerlo.» «Tenemos que elegir a dos capitanes: un chico y una chica.»

«¡Vamos chicos, empecemos el entrenamiento!»

«Los chicos pueden ayudar a transportar el material porque son más fuertes.» «Deberías probar otro deporte; probablemente este no sea para ti.»

«No tenemos ningún deportista LGBTQIA+ en nuestro equipo, así que la inclusión no es realmente un problema para nosotros.»

«No utilices esa palabra aquí. Somos todos amigos, así que solo es una broma.» «Tienes mucho talento para ser una persona de tu origen.»

«Deberíamos evitar hablar de la vida personal en el equipo; el deporte solo trata del rendimiento.»

«Deberíamos asegurarnos de que todo el mundo se sienta cómodo, pero no podemos cambiar nuestra forma habitual de entrenar.»

ACTIVIDAD 7 EL FÚTBOL PLANTA CARA A LA HOMOFOBIA

Esta actividad utiliza un vídeo y debates guiados para animar a entrenadores/as y al personal de los equipos a reflexionar sobre el impacto de la homofobia en el fútbol, explorar formas de crear entornos más seguros e inclusivos e identificar acciones prácticas para combatir la discriminación. A través del diálogo abierto, se anima a los participantes a convertirse en agentes activos en favor del respeto, la diversidad y la inclusión, tanto dentro como fuera del terreno de juego.

Objetivo de aprendizaje: Sensibilizar e implicar a todos los agentes del ámbito del fútbol y a la sociedad en la lucha contra la discriminación.

60 min

Entrenadores/as y personal de los equipos

Materiales

- Ordenador portátil
- Proyector

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	15 min	Introducir el tema explicando que el fútbol debe ser un entorno seguro e inclusivo para todas las personas. Establecer un espacio de diálogo respetuoso y presentar brevemente conceptos clave como la homofobia, la orientación sexual y la discriminación hacia las personas LGTBIQA+. Explicar que las personas participantes verán un breve vídeo y reflexionarán sobre cómo pueden contribuir, tanto individualmente como en equipo, a prevenir la discriminación.

Actividad principal	30 min	Proyectar el vídeo de la UEFA sobre la homofobia en el fútbol: Outraged: vídeo sobre la homofobia (UEFA). Tras el visionado, facilitar un debate grupal en torno a tres temas principales: **1. Homofobia y discriminación hacia las personas LGTBIQA+:** Explorar las reacciones de las personas participantes ante las situaciones presentadas y debatir cómo actuarían si sufrieran discriminación o si esta afectara a un compañero o una compañera de equipo. **2. La bandera arcoíris y los símbolos de inclusión:** Debatir por qué la visibilidad y las muestras de apoyo pueden ser importantes para las personas LGTBIQA+ en el fútbol. **3. Creación de entornos futbolísticos inclusivos:** Animar a las personas participantes a identificar qué factores contribuyen a que quienes juegan al fútbol se sientan seguras, respetadas y libres para mostrarse tal como son dentro de un equipo.
Reflexión y puesta en común	15 min	Conclude by reinforcing the key messages: everyone has a role to play in creating inclusive football environments; discrimination should never be accepted; and sport values such as respect and teamwork should apply to everyone.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Establece unas normas básicas para garantizar un diálogo respetuoso antes de comenzar el debate.
- Evita poner a los participantes en una situación incómoda preguntándoles si se identifican personalmente como personas LGBTQIA+.
- Centra los debates en los comportamientos, las actitudes y la cultura del equipo, en lugar de en las personas.
- Anima a los participantes a reflexionar sobre el papel de las personas aliadas y de quienes presencian estas situaciones.
- Prepárate para proporcionar información sobre servicios de apoyo o mecanismos de denuncia si los participantes plantean alguna preocupación.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué reacciones tuvisteis mientras veíais el vídeo?
- ¿Qué haríais si vosotros/as o un/a compañero/a de equipo sufrierais una situación de homofobia?
- ¿Qué podría impedir que alguien alzara la voz ante una situación de este tipo?
- ¿Por qué pueden ser importantes en el fútbol los símbolos de inclusión, como la bandera arcoíris?
- ¿Qué hace que una persona se sienta bienvenida en un equipo de fútbol?
- ¿Cómo pueden los jugadores/as, entrenadores/as y clubes crear un entorno más seguro?

ACTIVIDAD 8 RESPONDER AL DISCURSO DE ODIO: EL PAPEL DE LOS EDUCADORES DEPORTIVOS

Esta actividad ayuda a los participantes a reconocer diferentes formas de discurso de odio, comprender sus consecuencias para las personas, el deporte y la sociedad, y reflexionar sobre sus propias responsabilidades a la hora de responder ante comportamientos discriminatorios. A través del debate y la representación de roles, los participantes explorarán estrategias prácticas para abordar el discurso de odio y promover una cultura de respeto en sus clubes, equipos y organizaciones.

Objetivo de aprendizaje: Comprender y reconocer el discurso de odio en el deporte, sensibilizar sobre sus diferentes formas y reconocer su impacto en las personas, el deporte y la sociedad.

90 min

Educadores deportivos

Materiales

- Un proyector y una pantalla
- Una presentación de PowerPoint.
- Una pelota blanda (o una pelota específica de vuestro deporte)
- Un silbato
- Un rotafolio con papel
- Hojas de papel, tarjetas rojas, rotuladores y tijeras
- Petos de dos colores diferentes

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Comenzar proyectando el vídeo de sensibilización sobre los discursos de odio en el deporte. Invitar a las personas participantes a compartir si han presenciado o sufrido discursos de odio en el ámbito deportivo. Video link: https://www.facebook.com/TNTsports/videos/hope-united-what-is-hate-speech/149149943901492/2 Presentar la definición del Consejo de Europa y explicar la diferencia entre los discursos de odio y el lenguaje ofensivo, destacando que los discursos de odio se dirigen contra personas o grupos por determinadas características protegidas y constituyen una cuestión de derechos humanos. Council of Europe definition: https://www.coe.int/en/web/freedom-expression/hate-speech

Actividad principal	60 min	Ejercicio 1. Debate sobre la libertad de expresión y los discursos de odio: Pedir a las personas participantes que se sitúen en un lado de la sala si consideran que los discursos de odio están amparados por la libertad de expresión, o en el lado opuesto si creen que no lo están. Utilizando un micrófono simbólico, las personas participantes se turnarán para explicar y defender sus puntos de vista. Facilitar un debate respetuoso antes de concluir que la libertad de expresión no ampara los discursos que incitan a la violencia, la hostilidad o la discriminación contra otras personas. **INSTRUCCIONES** 1. Leer en voz alta la siguiente afirmación: **«Los discursos de odio están amparados por la libertad de expresión».** 2. Pedir a las personas participantes que se sitúen en el lado que mejor represente su opinión. 3. Darles tiempo para explicar su postura. 4. Fomentar un debate respetuoso, alternando las intervenciones de personas de ambos lados. 5. Permitir que las personas participantes cambien de lado si el debate les hace cambiar de opinión. 6. Concluir explicando que la libertad de expresión es un derecho fundamental, pero no ampara los discursos que incitan a la violencia, la hostilidad o la discriminación contra otras personas. Ejercicio 2. Simulación de una reunión del club: Organizar una reunión simulada en la que participen tres entrenadores/as y una persona responsable de la dirección del club. Presentar situaciones realistas de discursos de odio en el deporte, como comentarios discriminatorios de espectadores/as, acoso por orientación sexual, discursos de odio en internet o bromas tránsfobas dentro de un equipo. Asignar a dos personas participantes el papel de «tarjeta roja», que deberán argumentar en contra de intervenir, mientras que las demás propondrán respuestas adecuadas. Permitir que las personas observadoras sustituyan a quienes participan a lo largo del debate para aportar nuevas perspectivas y soluciones. Si el tiempo lo permite, repetir el ejercicio con situaciones adicionales.
Reflexión y puesta en común	20 min	Facilitar un debate grupal sobre la discusión y la representación. Repasar los principales argumentos, destacando aquellos que cuestionaron los discursos de odio y aquellos que corrían el riesgo de normalizar la discriminación. Animar a las personas participantes a reflexionar sobre cómo podrían abordarse situaciones similares en sus propios clubes u organizaciones e invitar a cada persona a identificar una acción concreta que pueda llevar a cabo para promover un entorno deportivo más seguro e inclusivo.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Crea un entorno respetuoso en el que los participantes se sientan cómodos expresando diferentes puntos de vista.
- Distingue claramente entre lenguaje ofensivo y discurso de odio antes de comenzar el debate.
- Durante la representación de roles, asegúrate de que los argumentos discriminatorios sean cuestionados durante la puesta en común posterior, para evitar reforzar mensajes perjudiciales.
- Anima a los participantes a proponer acciones realistas que puedan implementarse en las organizaciones deportivas.
- Adapta las situaciones al contexto deportivo de los participantes, cuando sea apropiado.

Preguntas para la reflexión

- ¿Qué diferencia el discurso de odio del lenguaje ofensivo?
- ¿Debería tener límites la libertad de expresión en el deporte? ¿Por qué?
- ¿Qué argumentos utilizados durante la representación de roles fueron los más convincentes? ¿Cuáles fueron problemáticos?
- ¿Cómo deberían responder los entrenadores/as, responsables y clubes cuando se produce un caso de discurso de odio?
- ¿Qué acciones prácticas podrían mejorar la inclusión y la seguridad en vuestra propia organización?



PROGRESS

PROMOTING GENDER RIGHTS, EQUALITY SKILLS IN SPORT



INTERVENCIÓN
Prevención y respuesta ante la discriminación

ACTIVIDAD 9 EL TEATRO DEL OPRIMIDO

Objetivo de aprendizaje: Explorar el Teatro del Oprimido, un enfoque participativo desarrollado por el profesional del teatro brasileño Augusto Boal, participar como «espect-actores/as» y utilizar el Teatro Foro para explorar situaciones de opresión y poner a prueba respuestas alternativas a través del diálogo y la acción.

1.5 to 3 horas

10 to 30 participantes

Materiales

- Sillas y mesas
- Objetos/accesorios sencillos
- Bolígrafos y rotuladores
- Notas adhesivas
- Rotafolio

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	20 min	Presentar el Teatro del Oprimido como una metodología participativa desarrollada para explorar situaciones de injusticia, discriminación y relaciones de poder desiguales a través del teatro. Explicar que no se espera que las personas participantes sean actrices o actores, sino que utilicen sencillas representaciones de roles para analizar situaciones de la vida real, reflexionar sobre diferentes perspectivas y experimentar formas alternativas de responder. Destacar que las personas participantes asumen el papel de espect-actrices y espect-actores, en lugar de ser meras espectadoras o espectadores pasivos. Esto significa que se les anima a observar, cuestionar, intervenir y poner a prueba posibles soluciones durante la actividad. Establecer un entorno seguro y respetuoso acordando unas normas básicas, como la escucha activa, la confidencialidad, el respeto mutuo y la participación voluntaria. Por último, presentar los diferentes roles que se utilizarán a lo largo de la actividad: • Persona opresora: ejerce poder sobre otras personas o las discrimina. • Persona oprimida: sufre discriminación o exclusión. • Aliada de la persona opresora: apoya, fomenta o es cómplice de la conducta opresiva, incluso mediante su inacción. • Aliada de la persona oprimida: apoya a la persona afectada, cuestiona la discriminación y promueve la inclusión. • Persona observadora neutral: presencia la situación, pero decide no intervenir.

Actividad principal Ice-breaker	10 min	Se recomienda comenzar con una breve dinámica para romper el hielo, relacionada con la inclusión y la discriminación en el deporte. Invitar a las personas participantes a compartir brevemente una experiencia en la que se hayan sentido incluidas, excluidas o apoyadas, o en la que hayan presenciado un trato injusto en un entorno deportivo. **Recordar a las personas participantes que compartir sus experiencias es voluntario y que escuchar con respeto es igual de importante.**
Actividad principal	1 to 2 horas	**Paso 1. Creación de las escenas (20 min):** Dividir a las personas participantes en pequeños grupos y asignar a cada grupo una situación relacionada con la discriminación en el deporte (por ejemplo, en los vestuarios, durante una competición, en los entrenamientos, entre el público, en las redes sociales o en eventos deportivos). Cada grupo preparará una breve escena, de un máximo de dos minutos, que represente una situación de opresión e incluya los diferentes roles de los personajes. **Paso 2. Representación de las escenas (10 min):** Cada grupo representará su escena sin interrupciones, mientras el resto de las personas participantes observa atentamente y presta atención a las relaciones, las dinámicas de poder y los comportamientos que se muestran. **Paso 3. Intervención mediante el Teatro Foro (30 min):** Representar de nuevo cada escena. En cualquier momento, las personas espectadoras podrán detener la acción, sustituir a uno de los personajes (si se considera oportuno, excepto a la persona opresora) y mostrar una respuesta alternativa que podría mejorar la situación. Después de cada intervención, debatir brevemente si la estrategia propuesta podría cambiar de forma realista el desenlace antes de continuar con nuevas intervenciones. Animar a varias personas participantes a probar diferentes enfoques y explorar distintas posibilidades de actuación.
Reflexión y puesta en común	30 min	Facilitar un debate grupal sobre las emociones, las dinámicas de poder y las soluciones alternativas exploradas durante las representaciones. Animar a las personas participantes a reflexionar sobre cómo se relacionan estas situaciones con sus propios entornos deportivos e identificar formas concretas de combatir la discriminación y promover la inclusión. Concluir invitando a cada persona participante a compartir un aprendizaje clave y una acción concreta que se comprometa a poner en práctica en su propio entorno deportivo, reforzando la idea de que todas las personas pueden contribuir a crear entornos deportivos más seguros e inclusivos.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Establece unas normas básicas claras antes de comenzar, incluyendo el respeto, la confidencialidad y la participación voluntaria.
- Recuerda a los participantes que el objetivo es explorar soluciones, no identificar respuestas «perfectas».
- Anima a plantear intervenciones realistas que realmente puedan darse en contextos deportivos.
- Asegúrate de que los debates se desarrollen de manera respetuosa, especialmente cuando surjan temas delicados.
- Permite que los participantes abandonen un rol si se sienten incómodos.
- Céntrate en el aprendizaje a través de la experimentación, más que en la representación teatral.
- Finaliza la actividad con acciones prácticas que los participantes puedan aplicar en su propio contexto.

Preguntas para la reflexión

Comprender la situación

- ¿Qué formas de discriminación o exclusión observasteis?
- ¿Quién tenía el poder en la escena? ¿Cómo se ejercía ese poder?

Explorar alternativas

- ¿Qué intervención pareció más eficaz?
- ¿Qué dificultó cuestionar la situación?
- ¿Qué otras acciones podrían haberse llevado a cabo?

Relacionarlo con la práctica

- ¿Habéis experimentado o presenciado situaciones similares en el deporte?
- ¿Qué pueden hacer de manera diferente los deportistas, entrenadores/as o compañeros/as de equipo?
- ¿Qué haréis personalmente si os encontráis con una situación similar?

ACTIVIDAD 10 DISCURSO DE ODIO EN EL ÁMBITO DEPORTIVO: EL PAPEL DE LOS/AS EDUCADORES/AS DEPORTIVOS/AS

Mediante debates interactivos y ejercicios de representación de situaciones (role-play), esta actividad anima a las personas participantes a reflexionar sobre el impacto del discurso de odio en el deporte, analizar diferentes formas de responder ante situaciones complejas y desarrollar estrategias prácticas para prevenir la discriminación y promover la inclusión en sus organizaciones deportivas.

Objetivo de aprendizaje: Reflexionar sobre el papel y la responsabilidad de entrenadores/as y docentes de Educación Física en la prevención del discurso de odio en el deporte, identificar estrategias prácticas para prevenirlo y apoyar y defender a las personas víctimas de estas situaciones dentro de su comunidad deportiva.

90 min

Educadores/as deportivos/as

Materiales

- Proyector y pantalla.
- Presentación de PowerPoint.
- Pelota blanda (o una pelota específica del deporte que se practique).
- Silbato.
- Papelógrafo con papel.
- Hojas de papel, tarjetas rojas, rotuladores y tijeras.
- Petos de dos colores diferentes.

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Comenzar proyectando el vídeo de sensibilización sobre los discursos de odio en el deporte. Invitar a las personas participantes a compartir si han presenciado o sufrido discursos de odio en el ámbito deportivo. Enlace al vídeo: https://www.facebook.com/TNTsports/videos/ hope-united-what-is-hate-speech/149149943901492/2 Presentar la definición del Consejo de Europa y explicar la diferencia entre los discursos de odio y el lenguaje ofensivo, destacando que los discursos de odio se dirigen contra personas o grupos por determinadas características protegidas y constituyen una cuestión de derechos humanos. Definición del Consejo de Europa: https://www.coe.int/en/web/freedom-expression/hate-speech

Actividad principal	60 min	**Ejercicio 1. ¿Los discursos de odio están amparados por la libertad de expresión?** Invitar a las personas participantes a posicionarse en función de su opinión sobre la afirmación: «Los discursos de odio están amparados por la libertad de expresión». Pedirles que expliquen y defiendan su postura utilizando un micrófono simbólico que se irá pasando entre ambos grupos. Fomentar un debate respetuoso y la reflexión sobre el equilibrio entre la libertad de expresión y la protección de los derechos humanos. Concluir explicando que la libertad de expresión no ampara los discursos que promueven la violencia, la hostilidad o la discriminación. **Ejercicio 2. Reunión de la dirección del club: cómo responder a los discursos de odio** **Preparación:** Antes de comenzar la actividad, colocar cuatro sillas en el centro de la sala, enfrentadas entre sí y distribuidas en dos lados, para representar una reunión de la dirección del club. Etiquetar tres sillas como «Entrenador/a» y una como «Responsable deportivo/a». Colocar una tarjeta roja en dos de las sillas. Se pedirá a las personas que ocupen estas sillas que argumenten que la situación debatida no es un problema grave o que no es necesario tomar medidas. Pedir al resto de las personas participantes que se sienten alrededor de la zona central en calidad de observadoras. Explicar que observarán el debate a través de una imaginaria «caja de cristal»: podrán escuchar atentamente, analizar los argumentos e intervenir sustituyendo a una de las personas participantes cuando quieran introducir una nueva perspectiva. **Instrucciones:** Explicar que el grupo observará una reunión entre tres entrenadores/as y una persona responsable de la dirección deportiva del mismo club o asociación deportiva. El club se enfrenta a distintas situaciones relacionadas con los discursos de odio y los comportamientos discriminatorios. Únicamente podrán intervenir las cuatro personas sentadas en el centro. En cualquier momento, las personas observadoras podrán sustituir a una de las personas que está hablando acercándose a ella y tocándole el hombro. La persona que la sustituya asumirá su papel e introducirá su propia perspectiva.
Reflexión y puesta en común	20 min	Facilitar una breve reflexión sobre la representación y las distintas perspectivas expresadas durante el debate. Animar a las personas participantes a analizar los argumentos utilizados e identificar qué respuestas contribuyeron a cuestionar los discursos de odio y cuáles podían correr el riesgo de normalizarlos. Preguntas orientativas: • ¿Qué dificultad habéis encontrado al argumentar a favor o en contra de intervenir? ¿Por qué? • ¿Qué argumentos os han parecido más convincentes o más difíciles de rebatir? • ¿Ha habido argumentos que pudieran normalizar involuntariamente los discursos de odio? • ¿Cómo se relaciona esta actividad con situaciones que pueden darse en vuestro club, equipo o entorno deportivo?

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Recordar a las personas participantes que el objetivo no es identificar a «personas malas», sino explorar cómo pueden responder las organizaciones ante estas situaciones.

- Durante la representación de situaciones, permitir que existan desacuerdos, pero asegurarse de que los argumentos discriminatorios se aborden durante la puesta en común y reflexión posterior.

- Animar a las personas participantes a ir más allá de las reacciones individuales y considerar medidas a nivel organizativo, como políticas, sistemas de denuncia o comunicación de incidentes, formación y educación, y estrategias de comunicación.

- Relacionar los debates con las responsabilidades reales de las personas participantes en el ámbito deportivo.



Situación 1 – Comentarios racistas por parte del público

Varias personas deportistas denuncian que reciben de forma reiterada comentarios racistas por parte del público durante los partidos. Algunas personas del equipo se sienten incómodas y se plantean dejar de participar.

Pregunta para el debate:
¿Qué debería hacer el club?

Situación 2 – Acoso homófobo dentro del equipo

Un/a entrenador/a observa que una persona deportista es objeto habitual de burlas porque sus compañeros/as creen que es una persona LGTBIQA+.

Pregunta para el debate:
¿Cómo debería reaccionar el equipo técnico?

Situación 3 – Discurso de odio en Internet

Una persona deportista recibe mensajes amenazantes y discriminatorios en las redes sociales después de una competición.

Pregunta para el debate:
¿Qué responsabilidades tiene el club ante esta situación?

Situación 4 – Bromas tránsfobas normalizadas

En un equipo se hacen habitualmente bromas sobre las personas trans. La mayoría de jugadores/as las considera inofensivas, pero algunas personas se sienten incómodas.

Pregunta para el debate:
¿Debería intervenir el club? ¿Por qué?

Situación 5 – Situación adaptada

Las personas facilitadoras pueden crear ejemplos adicionales a partir de situaciones relacionadas con el contexto deportivo de las personas participantes.

ACTIVIDAD 11 LOS/AS DEPORTISTAS RESPONDEN AL DISCURSO DE ODIO

A través de la reflexión, la representación de situaciones y el debate en grupo, esta actividad anima a las personas participantes a explorar cómo pueden responder ante el discurso de odio, apoyar a las víctimas y convertirse en agentes activos en la creación de un entorno deportivo seguro, respetuoso e inclusivo.

Objetivo de aprendizaje: Reflexionar sobre el papel y la responsabilidad de los/as deportistas a la hora de abordar el discurso de odio en el deporte, identificar estrategias personales para prevenirlo y apoyar y defender a las víctimas dentro de su comunidad deportiva.

At least 90 min

Deportistas

Materiales

- Proyector y pantalla
- Presentación de PowerPoint.
- Una pelota blanda (o una pelota específica del deporte que se practique)
- Silbato
- Papelógrafo con papel
- Hojas de papel, tarjetas rojas, rotuladores y tijeras
- Petos de dos colores diferentes

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	15 min	Explicar que prevenir y abordar los discursos de odio requiere la implicación de toda la comunidad deportiva. Las personas deportistas, el personal técnico, el personal de los clubes, el personal arbitral y el público tienen un papel que desempeñar en la creación de entornos deportivos seguros, respetuosos e inclusivos. **Lluvia de ideas**: Preguntar a las personas participantes: «¿Qué deberían hacer las personas deportistas para prevenir y responder ante los discursos de odio en el deporte?». Recoger sus ideas en un rotafolio. Una vez recopiladas las propuestas, invitarlas a identificar qué acciones les resultan más difíciles de poner en práctica y debatir por qué estas situaciones pueden ser complejas.

Actividad principal	60 min	**Paso 1.** Dividir a las personas participantes en pequeños grupos de 5 o 6 personas. Pedirles que compartan ejemplos de situaciones de discursos de odio que hayan sufrido, presenciado o conocido en el ámbito deportivo. Cada grupo seleccionará una situación para analizarla en mayor profundidad. **Siempre que sea posible, animarles a elegir una situación en la que estén implicadas personas deportistas.** **Paso 2. Selección y preparación de la escena:** Cada grupo presentará su situación al conjunto de las personas participantes. Debatir si los ejemplos corresponden a situaciones de discursos de odio y seleccionar un caso para analizarlo mediante una representación de roles. Recordar que todas las situaciones son importantes, pero que, debido a las limitaciones de tiempo, solo se analizará una en profundidad. El grupo seleccionado preparará una breve escena, de un máximo de tres minutos, que ilustre la situación. Ayudar al grupo a asignar los distintos roles: • **Persona opresora**: ejerce poder sobre otras personas o las discrimina. • **Persona oprimida:** sufre discriminación o exclusión. • **Aliada de la persona opresora:** apoya, fomenta o es cómplice de la conducta opresiva. • **Aliada de la persona oprimida:** apoya a la persona afectada, cuestiona la discriminación y promueve la inclusión. • **Persona observadora neutral:** presencia la situación, pero decide no intervenir. **Asegurarse de que la persona que vivió originalmente la situación no tenga que interpretar el papel de la persona afectada.** **Paso 3.** El grupo representará la escena ante las demás personas participantes. Animar a quienes observan a prestar atención a las relaciones, los comportamientos y las dinámicas de poder entre los personajes. Si es necesario, se podrá volver a representar la escena. **Paso 4.** Representar de nuevo la escena e invitar a las personas del público a detener la acción y sustituir a uno de los personajes (excepto a la persona que emite el discurso de odio) para mostrar una respuesta alternativa. Después de cada intervención, debatir cómo ha influido el cambio en la situación y si podría contribuir de forma realista a proteger a la persona afectada y cuestionar los discursos de odio. Animar a las personas participantes a explorar diferentes estrategias y perspectivas.

Reflexión y puesta en común	20 min	Modera un debate en grupo sobre las emociones, las responsabilidades y las posibles respuestas que se han analizado durante la ACTIVIDAD. Pregunta a los participantes: • ¿Qué puedo hacer y qué estoy dispuesto a hacer cuando sea testigo de un discurso de odio? • ¿Cómo pueden los deportistas apoyarse mutuamente y contribuir a crear entornos deportivos más seguros? Concluye reiterando que prevenir y combatir el discurso de odio es una responsabilidad colectiva. Todos tenemos un papel que desempeñar a la hora de crear entornos deportivos en los que todas las personas sean respetadas, estén protegidas y puedan participar plenamente.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Establecer unas normas básicas claras antes de comenzar, incluyendo el respeto, la confidencialidad y la participación voluntaria.

- Recordar a las personas participantes que el objetivo es explorar posibles respuestas y soluciones, no juzgar a personas concretas ni situaciones pasadas.

- Evitar poner a las personas participantes en situaciones incómodas y garantizar que las experiencias personales relacionadas con el discurso de odio solo se compartan de forma voluntaria.

- Asegurarse de que la representación de situaciones no reproduzca lenguaje dañino de forma innecesaria y de que los debates se desarrollen en un ambiente respetuoso.

- Animar a las personas participantes a centrarse en el papel de las personas aliadas y en las acciones realistas que los/as deportistas pueden llevar a cabo para prevenir y combatir el discurso de odio.



CAMBIO SISTÉMICO
Liderazgo y cambio institucional

ACTIVIDAD 12 CREACIÓN DE ENTORNOS DEPORTIVOS MÁS SEGUROS E INCLUSIVOS

Objetivo de aprendizaje: To understand how to create safer and more inclusive sport and educational environments, assess group needs and personal attitudes, develop practical strategies to promote respect and diversity, and apply inclusive approaches in different contexts.

2 to 3 horas

Deportistas

Materiales

- Proyector y pantalla
- Acceso a Internet
- Bolígrafos y papel
- Tablas de autoevaluación
- Cuestionarios
- Tarjetas de roles

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	20 min	Explicar que crear un entorno deportivo más seguro e inclusivo implica garantizar que todas las personas participantes se sientan respetadas, valoradas y capaces de participar plenamente, independientemente de su género, identidad de género, orientación sexual o cualquier otra característica personal. Destacar que la inclusión no consiste únicamente en responder ante situaciones de discriminación cuando se producen, sino también en promover de forma proactiva una cultura basada en el respeto, la diversidad y la igualdad de oportunidades en el día a día. Subrayar que alcanzar este objetivo requiere tanto un compromiso individual como una actuación colectiva. Las personas deportistas, el personal técnico, el personal arbitral, el voluntariado y las personas responsables de los clubes contribuyen a configurar la cultura del equipo a través de sus actitudes, comportamientos y lenguaje. Invitar a las personas participantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas: • ¿Qué hace que te sientas segura/o y parte de un equipo? • ¿Qué comportamientos o situaciones pueden hacer que alguien se sienta excluido? • ¿Qué responsabilidades tienen las personas a título individual y el grupo en su conjunto para crear un entorno deportivo inclusivo? Recoger las ideas en un rotafolio y explicar que la actividad les ayudará a evaluar sus propias actitudes, comprender mejor las necesidades del grupo e identificar acciones concretas para hacer que su entorno deportivo sea más inclusivo.

Actividad principal	80 min	**Paso 1.** Autoevaluación individual: Repartir el cuestionario de autoevaluación e invitar a las personas participantes a reflexionar individualmente sobre sus propias actitudes hacia la diversidad, la igualdad y la inclusión. Dejar tiempo suficiente para completarlo antes de facilitar un breve debate sobre las principales observaciones. **Paso 2.** Análisis del grupo: Explicar la importancia de conocer las características y necesidades de un grupo antes de planificar actividades inclusivas. Las personas participantes completarán un breve cuestionario para identificar los puntos fuertes, las posibles barreras y los aspectos que pueden mejorarse en un equipo deportivo. Debatir conjuntamente los resultados y reflexionar sobre lo que revelan acerca del grado de inclusión del grupo. **Paso 3.** Identificación de acciones prácticas: Dividir a las personas participantes en pequeños grupos de entre cuatro y seis personas. Cada grupo identificará acciones concretas que puedan contribuir a que su club o equipo sea más inclusivo. Animarles a considerar diferentes aspectos, como la comunicación, los comportamientos, las normas del equipo, los espacios seguros, los mecanismos para comunicar incidentes y las prácticas cotidianas. **Paso 4.** Elaboración de un plan de acción: Cada grupo preparará un breve plan de acción con entre tres y cinco medidas concretas que pueda aplicar de forma realista en su propio entorno deportivo. Invitar a cada grupo a presentar sus propuestas al resto de las personas participantes y facilitar un debate sobre su viabilidad y su posible impacto.
Reflecting & debriefing	20 min	*Facilitar un debate utilizando preguntas como las siguientes:* • *¿Qué has aprendido sobre tu propio papel en la creación de un entorno inclusivo?* • *¿Qué acciones podrían ponerse en práctica de inmediato en tu club o equipo?* • *¿Qué obstáculos podrían impedir que estas acciones tuvieran éxito y cómo podrían superarse?*

Conócete a ti mismo/a

Esta tabla de autoevaluación está diseñada para la reflexión personal. Para cada afirmación, valórate en una escala del 1 al 5, donde:

1 = Totalmente falso, 2 = Mayoritariamente falso, 3 = Parcialmente verdadero, 4 = Mayoritariamente verdadero, 5 = Totalmente verdadero

Si respondes con una puntuación de 1 o 2, reflexiona sobre cómo podrías desarrollar más esta área, tanto a nivel personal como en el desempeño de tu función profesional, ya sea como entrenador/a, docente de Educación Física, educador/a infantil y juvenil, trabajador/a de juventud o consultor/a en construcción de equipos y diversidad.

1. Respeto los Derechos Humanos y la dignidad de todas las personas, independientemente de sus identidades de género y orientaciones sexuales.

Eso no es cierto en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Totalmente cierto

2. Creo que crear oportunidades equitativas y libres de discriminación es esencial.

Eso no es cierto en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Totalmente cierto

3. Celebro la diversidad de identidades que existe en el mundo y la riqueza y los recursos que esta diversidad aporta a una comunidad.

Eso no es cierto en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Totalmente cierto

4. Creo que el aprendizaje y la construcción de comunidad pueden contribuir a resolver los conflictos de forma pacífica y sin violencia.

Eso no es cierto en absoluto | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Totalmente cierto

Destacar que este cuestionario tiene como finalidad establecer un punto de partida y no juzgar al grupo.

Pregunta 1 – Valores

¿Cuáles de los SEIS valores siguientes consideras más importantes para crear un entorno deportivo seguro e inclusivo?

- ☐ Respeto
- ☐ Solidaridad
- ☐ Diversidad
- ☐ Dignidad
- ☐ Igualdad
- ☐ No violencia
- ☐ Trabajo en equipo
- ☐ Juego limpio
- ☐ Responsabilidad
- ☐ Compromiso
- ☐ Disciplina
- ☐ Competición
- ☐ Rendimiento
- ☐ Liderazgo
- ☐ Éxito

Puntuación:

Otorga **2 points** por cada uno de los siguientes valores seleccionados:

Respeto

- Solidaridad
- Diversidad
- Dignidad
- Igualdad
- No violencia
-

Otorga **1 point** por cada uno de los demás valores seleccionados.

Pregunta 2 – Responder ante la discriminación

Imagina que escuchas un comentario o un lenguaje discriminatorio dirigido a otra persona participante durante una sesión formativa. ¿Qué harías con mayor probabilidad?

- ☐ Ignorar la situación porque no es mi responsabilidad.
- ☐ Apoyar a la persona afectada después de lo ocurrido, pero no intervenir.
- ☐ Pedir a la persona que pare porque su comportamiento es inapropiado.
- ☐ Cuestionar el comportamiento y, si es necesario, comunicar el incidente a un/a entrenador/a o a otra persona responsable.

Resultado:

- Opción 1 = **1 punto**
- Opción 2 = **2 puntos**
- Opción 3 = **3 puntos**
- Opción 4 = **4 puntos**

Pregunta 3 – Inclusión en el deporte
¿Qué afirmación refleja mejor tu opinión?

- ☐ La inclusión es principalmente responsabilidad de los/as entrenadores/as y de las personas responsables de la gestión de los clubes.
- ☐ La inclusión es importante, pero los/as deportistas pueden hacer poco para influir en ella.
- ☐ Todas las personas que forman parte del entorno deportivo comparten la responsabilidad de crear una cultura inclusiva.
- ☐ Todas las personas que forman parte de la comunidad deportiva tienen un papel activo en la prevención de la discriminación y en la promoción del respeto y la inclusión.

Puntuación:

- Opción 1 = **1 punto**
- Opción 2 = **2 puntos**
- Opción 3 = **3 puntos**
- Opción 4 = **4 puntos**

PUNTUACIÓN

Calcula la puntuación de cada participante:

Sumando los puntos obtenidos en la in **Pregunta 1**.
Sumando la puntuación de la **Pregunta 2**.
Sumando la puntuación de la **Pregunta 3**.

A continuación, calcula la **puntuación media** de todo el grupo..

INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

11–14 puntos: El grupo demuestra un alto nivel de concienciación sobre la inclusión y, en general, está preparado para participar en debates y actividades más avanzados.

8–10 puntos: El grupo muestra cierto nivel de concienciación sobre la inclusión, pero puede ser beneficioso seguir trabajando las actitudes, la empatía y las habilidades prácticas antes de abordar temas más complejos.

Below 8 puntos: El grupo puede presentar un nivel limitado de concienciación o actitudes discriminatorias. En este caso, las personas facilitadoras deberían priorizar actividades orientadas a desarrollar la comprensión, cuestionar los estereotipos y promover comportamientos respetuosos antes de avanzar hacia debates más complejos.

ACTIVIDAD 13 ELABORACIÓN DE UN MINI PLAN DE ACCIÓN PARA LA IGUALDAD DE LA FEDERACIÓN

A través de la reflexión colaborativa y la planificación de acciones, esta actividad ayuda a las personas participantes a identificar las prioridades en materia de igualdad de género dentro de su federación deportiva. Se anima a las personas participantes a evaluar las prácticas actuales, definir objetivos realistas y desarrollar acciones concretas que contribuyan a una organización más inclusiva, equitativa y con perspectiva de género.

Objetivo de aprendizaje: Evaluar el enfoque actual de la federación en materia de igualdad de género e inclusión, identificar ámbitos de mejora y desarrollar un Plan de Acción para la Igualdad práctico, con objetivos SMART, responsabilidades claras y plazos realistas.

90 min

5 to 20 personas participantes

Materiales

- Proyector y pantalla
- Papelógrafo o pizarra
- Rotuladores
- Plantilla del Mini Plan de Acción para la Igualdad

Los **objetivos SMART** ayudan a garantizar que las acciones sean claras y alcanzables. Cada objetivo debe ser:

- **Específico** – definir claramente lo que se quiere conseguir.
- **Medible** – incluir una forma de realizar un seguimiento del progreso o de los resultados.
- **Alcanzable** – ser realista teniendo en cuenta los recursos disponibles.
- **Relevante** – contribuir a promover la igualdad de género dentro de la federación.
- **Acotado en el tiempo** – incluir un plazo claro para su consecución.

Ejemplo:

Aumentar la participación de las mujeres en puestos de liderazgo.

Aumentar del 30 % al 40 % la proporción de mujeres en los comités de la federación al final de la próxima temporada mediante iniciativas específicas de captación y mentoría.

Fase	Tiempo	Acción
Introducción	10 min	Explicar que lograr la igualdad de género en una organización deportiva requiere algo más que un compromiso individual: también exige cambios institucionales. Introducir el concepto de Plan de Acción para la Igualdad como una herramienta práctica para identificar prioridades, planificar acciones y supervisar los avances. Presentar uno o dos ejemplos de iniciativas aplicadas por otras organizaciones deportivas, como el uso de una comunicación inclusiva, una representación equilibrada en los puestos de liderazgo, la formación del personal técnico o las políticas de protección frente a situaciones de violencia y acoso. **Explicar que las personas participantes trabajarán conjuntamente para elaborar un miniplan de acción realista para su propia federación.**
Actividad principal	45 min	**Paso 1.** Dividir a las personas participantes en pequeños grupos, preferiblemente según su área de responsabilidad (por ejemplo, comunicación, competiciones, gobernanza, formación del personal técnico o programas de desarrollo). Repartir la ficha de autoevaluación y pedir a cada grupo que evalúe la situación actual en su ámbito de trabajo. **Paso 2.** A partir de la autoevaluación, cada grupo identificará una o dos áreas prioritarias de mejora. A continuación, formulará un objetivo SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y con un plazo definido). **Paso 3.** Cada grupo completará un Miniplan de Acción para la Igualdad, proponiendo al menos dos acciones concretas para alcanzar su objetivo. Para cada acción, deberá identificar a las personas responsables, el calendario previsto y los indicadores que podrían utilizarse para medir los resultados. Animar a las personas participantes a centrarse en acciones realistas que puedan ponerse en práctica durante los próximos 6 a 12 meses.
Reflexión y puesta en común	25 min	Invitar a cada grupo a presentar brevemente su Plan de Acción para la Igualdad. Facilitar un debate a partir de preguntas como las siguientes: • ¿Qué acciones podrían tener un mayor impacto? • ¿Qué acciones podrían ponerse en práctica de inmediato? • ¿Qué dificultades podrían surgir durante la implementación? • ¿Cómo pueden colaborar los distintos departamentos para alcanzar estos objetivos? Concluir destacando que la igualdad de género es un proceso continuo de transformación organizativa que requiere liderazgo, rendición de cuentas y evaluación periódica.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Animar a las personas participantes a centrarse en acciones realistas y alcanzables que puedan integrarse en las prácticas cotidianas de la federación.

- Asegurarse de que todos los departamentos o ámbitos de responsabilidad estén representados durante los debates para fomentar la colaboración y la responsabilidad compartida sobre el Plan de Acción para la Igualdad.

- Si las personas participantes tienen dificultades para identificar las prioridades, orientarlas para que consideren ámbitos organizativos clave como el liderazgo, la comunicación, la contratación, la formación, la protección y la participación.



APARTADO	INFORMACIÓN QUE DEBE CUMPLIMENTARSE
Organización / Federación	
Departamento / Área implicada	
Persona(s) responsable(s)	

Fecha	……/……/……
Reto identificado	¿Qué problema relacionado con la igualdad de género o qué ámbito de mejora se ha identificado?
Objetivo	¿Qué se quiere conseguir?
Acciones previstas	

Recursos necesarios	
Calendario de implementación	Fecha de inicio – Hitos clave – Fecha de finalización
Indicadores de éxito	¿Cómo se sabrá si se ha alcanzado el objetivo? Por ejemplo: participación equilibrada, revisión de políticas, número de personas formadas, valoración de las personas participantes o mayor representación de mujeres en puestos de liderazgo.
Seguimiento y evaluación	¿Cómo y cuándo se revisarán los avances? ¿Quién será responsable de supervisar la implementación?

ACTIVIDAD 14 ELABORACIÓN DE UN MINI PLAN DE ACCIÓN MUNICIPAL PARA LA IGUALDAD

Esta actividad ayuda al personal municipal a evaluar las prácticas actuales, identificar prioridades y desarrollar un plan local de igualdad práctico. A través de la colaboración y la planificación estratégica, las personas participantes identificarán acciones concretas para promover la igualdad de género y fomentar políticas y servicios deportivos más inclusivos.

Objetivo de aprendizaje: Apoyar al personal de las administraciones locales en la promoción de la igualdad en el deporte, identificar las barreras para la inclusión, desarrollar acciones prácticas para mejorar el acceso y la participación, y fomentar la cooperación entre las diferentes áreas municipales.

90 min

10 to 20 personas participantes

Materiales

- Modelo de Mini Plan de Igualdad para Municipios
- Guía para el diseño de planes locales de igualdad en el deporte
- Datos locales sobre participación y brechas de género
- Mapas de recursos municipales
- Pizarra o plataforma digital colaborativa (p. ej., Canva)



Fase	Tiempo	Acción
Introducción	20 min	Explicar la importancia de integrar los principios de igualdad en las políticas deportivas municipales y en los procesos de toma de decisiones. Destacar el papel de las administraciones locales a la hora de garantizar que las oportunidades, instalaciones y servicios deportivos sean accesibles e inclusivos para toda la ciudadanía. Presentar ejemplos de medidas que los municipios pueden poner en marcha para promover la igualdad en el deporte, como: • **Garantizar la igualdad de acceso a las instalaciones deportivas**, revisando los horarios de uso, mejorando la accesibilidad y asegurando una distribución equitativa de los recursos entre los distintos grupos. • **Recopilar y analizar datos de participación** —por ejemplo, desglosados por género, edad u otros factores relevantes— para identificar desigualdades y adaptar las políticas deportivas • municipales en consecuencia. **Desarrollar programas específicos** para aumentar la participación de grupos infrarrepresentados, como mujeres y niñas, personas con discapacidad o comunidades en situación de vulnerabilidad. • **Promover una comunicación inclusiva**, utilizando un lenguaje no discriminatorio y garantizando una representación diversa en las campañas y los materiales deportivos municipales. • **Formar al personal municipal, al personal técnico deportivo y a las organizaciones deportivas** en materia de igualdad, inclusión y prevención de la discriminación en el deporte. • **Reforzar una gobernanza inclusiva**, fomentando una mayor representación de las mujeres y de los grupos infrarrepresentados en las comisiones deportivas, los órganos de decisión y los puestos de liderazgo.
Actividad principal	45 min	**Paso 1** – Dividir a las personas participantes en pequeños grupos y pedirles que analicen su contexto local utilizando la matriz de autoevaluación simplificada incluida en el anexo. **Animarles a reflexionar sobre ámbitos clave como:** • La representación de las mujeres y los grupos infrarrepresentados en las estructuras deportivas municipales. • La accesibilidad y el uso de las instalaciones deportivas. • Los niveles de participación en los programas deportivos municipales. • Las estrategias de comunicación y el uso de un lenguaje inclusivo. A partir de este análisis, cada grupo identificará los principales retos y las áreas prioritarias de mejora.

		Paso 2. Utilizando el Plan de Igualdad simplificado, los grupos diseñarán medidas prácticas para abordar los retos identificados. Para cada objetivo, definirán: Las acciones que se llevarán a cabo. Los resultados esperados. Los indicadores para medir los avances. Las personas o departamentos responsables. Los recursos y las colaboraciones necesarios. **Animar a las personas participantes a proponer medidas realistas que puedan integrarse en las estrategias y políticas municipales existentes.** **Paso 3.** Cada grupo presentará su propuesta de Plan Local de Igualdad simplificado. Facilitar un debate para identificar prioridades comunes, posibles colaboraciones y oportunidades de coordinación entre distintas áreas municipales. Animar a las personas participantes a reflexionar sobre cómo las acciones individuales pueden contribuir a una estrategia municipal más amplia en favor de la igualdad en el deporte.
Reflexión y puesta en común	25 min	Invitar a las personas participantes a identificar una acción concreta o un compromiso que asumirán después de la actividad. Concluir destacando que el cambio institucional requiere un compromiso a largo plazo, la cooperación entre distintos agentes y un seguimiento continuo para garantizar que la igualdad se convierta en un elemento integral de las políticas deportivas municipales.

NOTA PARA LAS PERSONAS FACILITADORAS

- Animar a las personas participantes a basar sus debates en evidencias y datos locales, en lugar de en suposiciones.
- Asegurarse de que la igualdad se aborde como una responsabilidad colectiva en la que participen diferentes áreas municipales y agentes implicados.
- Apoyar a las personas participantes en el desarrollo de acciones realistas y medibles.
- Fomentar la cooperación entre departamentos para reforzar el impacto del plan de igualdad.
- Destacar que el cambio institucional requiere un compromiso y un seguimiento a largo plazo.

ANEXO. MATRIZ DE AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones

Para cada afirmación, marca ☑ la casilla que mejor refleje la situación actual de tu municipio, utilizando la escala que se indica a continuación.

Puntuación

1 - Nada en absoluto 2 - En una medida limitada 3 - Parcialmente
4 - En su mayor parte 5 - Totalmente

Interpretación de los resultados

Calcula tu puntuación total sumando las respuestas correspondientes a las ocho afirmaciones

8–19 puntos:
Tu municipio o servicio deportivo presenta importantes oportunidades para reforzar la igualdad de género y la inclusión. Céntrate en una o dos acciones prioritarias que puedan generar mejoras significativas y sostenibles.

20–31 puntos:
Ya existen unas buenas bases, pero todavía hay margen de mejora. Identifica las áreas con las puntuaciones más bajas y utilízalas como prioridades a la hora de elaborar tu Mini Plan de Acción para la Igualdad.

32–40 puntos:
Tu municipio o servicio deportivo demuestra un firme compromiso con la igualdad de género y la inclusión. Continúa revisando tus prácticas, haciendo seguimiento de los avances y compartiendo buenas prácticas para mantener y seguir reforzando un enfoque inclusivo.

ANEXO. MATRIZ DE AUTOEVALUACIÓN SIMPLIFICADA

	1 En absoluto	2 En muy poca medida	3 Parcialmente	4 En gran medida	5 Completa-mente
1. La igualdad de género y la inclusión se reconocen como prioridades en nuestro servicio municipal de deportes.					
2. Las personas responsables de la gestión fomentan activamente prácticas inclusivas en los programas y actividades deportivas.					
3. Nuestros programas deportivos son accesibles y acogedores para personas de todos los géneros y para las personas LGTBIQA+.					
4. Identificamos y abordamos periódicamente las barreras que pueden limitar la participación.					

5. El personal técnico deportivo, las personas instructoras y el resto del personal utilizan de forma sistemática un lenguaje respetuoso e inclusivo.					
6. El personal sabe cómo responder adecuadamente ante situaciones de discriminación o discursos de odio.					
7. Nuestro municipio cuenta con procedimientos o directrices claros para promover la igualdad y la inclusión.					
8. Revisamos periódicamente nuestras prácticas e identificamos medidas para mejorar la igualdad y la inclusión.					

APARTADO	INFORMACIÓN QUE DEBE CUMPLIMENTARSE
Organización / Federación	
Departamento / Área implicada	
Persona(s) responsable(s)	

ANEXO: MODELO DE MINI-PLAN DE IGUALDAD

Fecha	……/……/……
Reto identificado	¿Qué problema relacionado con la igualdad de género o qué ámbito de mejora se ha identificado?
Objetivo	¿Qué se quiere conseguir?
Acciones previstas	¿Qué piensas hacer?

Recursos necesarios	¿Qué necesitas?
Calendario de implementación	Fecha de inicio – Hitos clave – Fecha de finalización
Indicadores de éxito	¿Cómo se sabrá si se ha alcanzado el objetivo? Por ejemplo: participación equilibrada, revisión de políticas, número de personas formadas, valoración de las personas participantes o mayor representación de mujeres en puestos de liderazgo.
Seguimiento y evaluación	¿Cómo y cuándo se revisarán los avances? ¿Quién será responsable de supervisar la implementación?

PROGRESS

PROMOTING GENDER RIGHTS, EQUALITY SKILLS IN SPORT



EGLSF

FÉDÉRATION NATIONALE profession sport & loisirs

FVMP Federació Valenciana de Municipis i Provincies

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.