

ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS PARA LA REINSERCIÓN SOCIAL DE LAS PPL

CARTILLA GUÍA

Moreno Coronado, Ian Brian. Universidad Santo Tomás, Colombia. Licenciado en educación física, recreación y deporte Universidad Minuto de Dios. Cvlac: Ian Moreno / Orcid: 0009-0005-3841-6268. Correo: ianmoreno@usantotomas.edu.co

González Villalobos, Roberto de Jesús. Universidad Santo Tomás, Colombia. Licenciado en filosofía, ética y valores humanos, Universidad Santo Tomás. Cvlac: González, R. / Orcid: 0009-0005-4902-7874. Correo: rrobertogonzalez@usantotomas.edu.co

Carmen Villalba Oteró, María del Carmen. Universidad Santo Tomás, Colombia. - Psicóloga, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Especialista en Neuropsicología Clínica. Universidad de Investigación y Desarrollo Cvlac: VILLALBA OTERO, MARIA DEL CARMEN / Orcid: 0009-0002-8031-7026. Correo: mariavillalba@usantotomas.edu.co



INTRODUCCIÓN

Esta cartilla es una herramienta práctica diseñada para facilitar la implementación de actividades lúdico-deportivas que contribuyan al proceso de reinserción social de Personas Privadas de la Libertad (PPL). Se basa en una propuesta integral que articula la psicología, la filosofía, la ética y la educación física, buscando fortalecer la autoestima, el valor intrínseco de la persona mediante valores en la línea del altruismo (Moreno Coronado, González Villalobos, & Villalba Otero, 2025)



Justificación

En el contexto de la privación de libertad, donde las relaciones interpersonales y la convivencia social enfrentan desafíos únicos, es fundamental promover el desarrollo integral. Las actividades deportivas y lúdicas son espacios privilegiados para la integración social y el fortalecimiento de vínculos afectivos. Esta cartilla busca potenciar la autoestima, el valor de ser persona y la empatía propia, facilitando herramientas para que los participantes no solo se reconozcan y valoren a sí mismos, sino que también comprendan y respeten a los demás desde una postura ética y compasiva. De esta forma, se contribuye a la formación de individuos capaces de actuar con responsabilidad social, solidaridad y respeto, promoviendo ambientes más armónicos y justos, esenciales para una reinserción exitosa.

Objetivo

Diseñar actividades lúdico-deportivas en ciclos cuatrimestrales para personas privadas de la libertad que fomenten la reflexión crítica sobre valores altruistas, la reflexión filosófica y ética sobre el valor intrínseco de la persona, mediante una guía metodológica orientadora dirigida a profesionales capacitados en áreas a fin. (Moreno Coronado, González Villalobos, & Villalba Otero, 2025, p. 16)



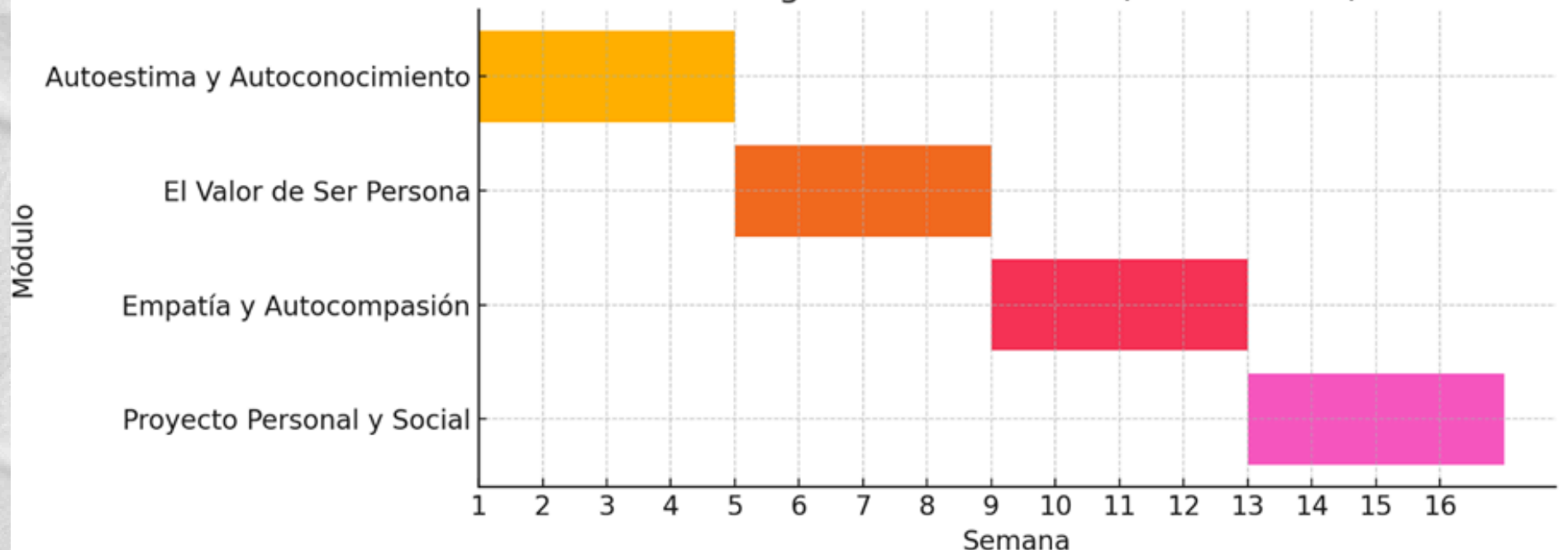
Cronograma General (4 meses / 16 semanas)

Duración: 16 semanas

Frecuencia: 3 actividades por semana

Mes	Semanas	Módulo Principal	Actividades complementarias (Reflexión/Teórica)	Actividad 2 (Dinámica/Práctica)	Actividad 3 (Deportiva/Integración)
1	1 a 5	Reconocimiento del Yo y Fortalezas Personales	Cartas de autoaprecio al yo pasado y futuro: escritura guiada de dos cartas. Una dirigida al "yo pasado" reconociendo logros, decisiones y aprendizajes; otra al "yo futuro" con deseos de cambio, metas y compromisos éticos. Se comparten reflexiones voluntarias. Cierre con nube de palabras positivas sobre sí mismo.	Dinámicas de confianza grupal	Juegos cooperativos
2	6 a 9	Dignidad Humana y Valor Intrínseco del Ser	Análisis crítico de historia de vida: lectura de testimonio real o ficticio sobre transformación en contexto adverso. Discusión guiada: ¿Qué significa tener dignidad incluso tras cometer errores? ¿Cómo reconocer el valor del otro y el propio? Los participantes crean un afiche colectivo con frases que resalten la dignidad y los derechos.	Taller de valores y derechos	Deportes en equipo
3	10 a 13	Gestión Emocional Ética y Empatía Transformadora	Puente emocional - metáforas visuales y dinámica espejo: dibujo de una metáfora que represente cómo enfrentan sus emociones (ej.: volcán, mar, semáforo). Luego, en parejas, se realiza la dinámica "espejo emocional": imitación empática del lenguaje corporal del otro. Cierre grupal con una frase: "Una forma sana de acompañarme es..." y breve explicación de por qué la empatía no es debilidad.	Juego de rol y escucha activa	Circuitos de retos colaborativos
4	14 a 16	Proyecto Ético de Vida y Compromiso Social	Diseño del Mapa Ético de Vida: creación gráfica con tres niveles: (1) metas personales, (2) valores que las sustentan, (3) acciones comunitarias posibles. Se orienta con preguntas clave: ¿qué quiero lograr?, ¿por qué?, ¿para qué y para quién? Finaliza con una exposición tipo feria en grupos pequeños y retroalimentación positiva entre pares.	Resolución de conflictos	Torneos integradores

Cronograma de Módulos (16 semanas)



Metodología para la Implementación de las Actividades

Un Paso a paso detallado

Esta metodología está diseñada para facilitar la implementación de las actividades lúdico-deportivas, basadas en una propuesta integral que articula la psicología, el pensamiento crítico, la ética y la educación física. El objetivo es contribuir al proceso de reinserción social de las Personas Privadas de la Libertad (PPL).

Consideraciones Generales:

01

DURACIÓN Y FRECUENCIA

El programa tiene una duración total de 16 semanas (4 meses)

02

TIEMPO POR ACTIVIDAD

Cada actividad tiene una duración estimada de 60 minutos.

03

ADAPTACIÓN

Adaptación: Es crucial adaptar las dinámicas al entorno y los recursos disponibles en el centro penitenciario, siempre priorizando la seguridad de los participantes.

04

ENFOQUE HOLÍSTICO

Las actividades buscan fortalecer la autoestima, el valor intrínseco de la persona y la empatía, promoviendo el desarrollo integral de las PPL.

Ejemplificación de actividades y metodologías

Mes 1: Valores de equipo y empatía (fútbol)

Sesión	Objetivo general	Fase Inicial	Fase Central	Fase Final	Recursos	Tiempo
1	Reconocer la importancia del apoyo mutuo y la comunicación en equipo a través del fútbol.	Calentamiento en círculo: pase y "eco" de emociones	Partido 5 vs 5 con pauta: cada gol debe celebrarse señalando la jugada del compañero que asistió "desde el respeto", se puntuara la originalidad	Reflexión grupal: ¿cómo mejoró tu compañero tu juego? ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Balón, petos, silbato	60 min
2	Fomentar la confianza y la solidaridad al guiar a un compañero con los ojos vendados en circuito de habilidad con balón	Estiramientos en pareja	Circuito: regatear, pasar y chutar con un guía vendado; rotan roles.	Puesta en común: ¿qué sentiste al depender del otro? ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Venda, conos, balón	60 min
3	Desarrollar la resolución de conflictos y el fair-play en situaciones competitivas	Debate breve: "¿Qué es juego limpio?"	Mini-torneo por eliminación; antes de cada partido, dos internos redactan acuerdos de convivencia en 2 min.	Socialización de acuerdos y votación de mejor fair-play. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Cartulinas, marcadores	60 min
4	Practicar el altruismo activo al asistir a compañeros en un "Desafío de pases" bajo presión	Juego "Termómetro": ¿cuántos pases das?	Dinámica 10 min: formar pasillo; cada fallo debe corregirse con palabra de ánimo antes de reanudar.	Registro en diario: anota 3 frases de apoyo recibidas. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Balón, cronómetro	60 min
5	Autoevaluar fortalezas y diseñar un plan de mejora personal basado en roles dentro del equipo	Test rápido 5 ítems de empatía (Likert)	En equipo, elaboran "Mapa de roles" (portero, defensa...) y escriben una meta personal para cada rol: cómo ayudarán al grupo.	Compromiso público: cada uno comparte una meta y la cuelga en un mural de "Valores en acción." ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas y marcadores	60 min

Función de las actividades: Sesión grupal para explorar fortalezas, logros y cualidades personales a través de preguntas reflexivas y ejercicios de escritura o dibujo. Se fomenta el diálogo abierto y respetuoso para la autoaceptación.

Ejemplificación de actividades y metodologías

Mes 2: Disciplina y reflexión crítica (ajedrez)

Sesión	Objetivo general	Fase Inicial	Fase Central	Fase Final	Recursos	Tiempo
6	Apropiar la paciencia y el respeto a las reglas mediante mini-torneos de ajedrez	Explicación y demostración de movimientos "reglamentación"	Ronda suiza: partidas de 5 min con énfasis en comentar jugada ética (no capturar pieza desprotegida justo antes del mate).	Reflexión: ¿qué te enseñó este movimiento sobre anticipar consecuencias? ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Ajedrez y reloj	60 min
7	Fomentar el análisis crítico de decisiones propias y ajenas	Lectura de anécdota "jugador altruista"	Parejas: revisan partida propia, señalando 2 buenas y 2 malas decisiones; intercambian análisis y brindan sugerencias.	Síntesis grupal: listan 3 criterios para "jugar con integridad". ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Copias texto y ajedrez	60 min
8	Desarrollar la resiliencia al enfrentar la derrota y reforzar el respeto mutuo	Ronda de emociones: compartir derrotas	Juego "Revancha amable": tras perder, el perdedor elige la jugada siguiente y explica su razón; promueve comprensión de errores y apoyo.	Diario personal: escribe cómo convertir un error en aprendizaje ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas y marcadores	60 min
9	Reforzar la resiliencia ante la derrota y la capacidad de aprendizaje continuo a través de análisis de partidas propias y ajenas.	Ronda rápida: cada participante comparte en 1 min una derrota reciente y su sentimiento principal. Dinámica "Respira y piensa": 1 min de respiración profunda antes de iniciar el torneo.	Minitorneo individual (ganador a 2 partidas): tras cada partida, el perdedor debe felicitar al adversario y escribir en su hoja un "aprendizaje táctico" o una emoción positiva generada.	Círculo de cierre: cada interno comparte una técnica mental para afrontar la frustración y una meta de mejora para la próxima sesión. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Ajedrez y Hojas, marcadores "Lecciones de la derrota"	60 min

Función de las actividades: Comprender la dignidad humana y los derechos, y aplicar valores en la convivencia.

Ejemplificación de actividades y metodologías

Mes 3: Cohesión y proyecto integrador (ping pong)

Sesión	Objetivo general	Fase Inicial	Fase Central	Fase Final	Recursos	Tiempo
10	Generar concienciala mediante la ética deportiva y el respeto mutuo a través del diseño y firma de un código de conducta específico para ping-pong.	Lluvia de ideas: "¿Qué normas garantizan el juego limpio en la mesa" Selección de 5 normas clave (respeto al turno, reconocimiento de buenas jugadas).	Redacción colaborativa del "Código de Ética en la Mesa": en grupos de 4, redactan cláusulas cortas que firman al inicio de su partido. Partidos de validación: cada equipo juega 5 min bajo su propio código y anota incidencias o cumplimientos.	Autoevaluación cruzada: en parejas intercambian y se otorgan un "punto" por norma cumplida a cabalidad; se sugieren ajustes al código para futuras sesiones. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas y marcadores	60 min
11	Reforzar la cooperación y la comunicación bajo presión mediante ejercicios de ping-pong en dobles	Calentamiento: peloteo libre en parejas	Partido de dobles 2x2; tras cada punto, el equipo ganador reconoce una jugada clave del compañero	Compartir: ¿qué virtud fortalecimos hoy? ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Mesas, redes, paletas, pelotas	60 min
12	Integrar reflexión crítica sobre normas y conducta deportiva en el contexto del ping-pong	Debate rápido: "Reglas de etiqueta en la mesa"	Mini-torneo individual con "código de etiqueta": antes de jugar, cada participante escribe y firma 3 normas de juego limpio	Autoevaluación: cada quien califica su apego a las normas ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Cartulinas, marcadores, cronómetro	60 min
13	Evaluar el impacto de las actividades sobre la cohesión grupal y proponer mejoras específicas para las dinámicas de ping-pong	Revisión de evidencias: registro de resultados escritos	Panel de discusión: ¿qué aprendimos? ¿qué dificultades surgieron al cooperar en ping-pong? Se redactan 3 propuestas de mejora para futuras sesiones deportivas-educativas	Presentación de propuestas y votación de grupo ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas y marcadores	60 min

Función de las actividades: Desarrollar la capacidad de comprender y gestionar las propias emociones, y de ponerse en el lugar del otro.

Ejemplificación de actividades y metodologías

Mes 4: Proyecto Personal y Social

Sesión	Objetivo general	Fase Inicial	Fase Central	Fase Final	Recursos	Tiempo
14	Construir un plan de vida con metas personales a corto y largo plazo.	Lectura breve de una pregunta: "¿Qué quiero ser a un año, tres años y cinco años?" Tormenta de ideas: escribir tres sueños o metas.	En grupos de 3, comparten sus sueños o metas, posterior a ello organizar metas por prioridad (corto, medio, largo plazo). Diseñan en hoja un Mapa de Vida: dibujan tres círculos concéntricos con metas correspondientes.	Autoevaluación: cada uno marca con colores su nivel de confianza (alto, medio, bajo) en cumplir cada meta y plantea un primer paso concreto. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas, marcadores.	60 min
15	Desarrollar estrategias de convivencia y mediación de conflictos.	•Dinámica de empatía: "Camina en mis zapatos" cada interno describe brevemente un conflicto reciente.	Taller práctico: en parejas analizan causas y consecuencias del conflicto; luego proponen 3 soluciones colaborativas	Puerta abierta: en círculo, cada par comparte la solución que más le gustaría aplicar y por qué. ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Pizarra o rotafolio, marcadores.	60 min
16	Evaluar los logros personales y consolidar compromisos de futuro.	Lluvia de logros: cada uno anota un avance personal experimentado en el programa.	Panel de testimonios: voluntarios presentan su plan de vida y cómo aplicarán lo aprendido.	Rueda de compromisos: en círculo, se firma colectivamente un "Pacto de Vida." ¿Qué aspectos cree que deberían mejorarse y cómo lo haría?	Hojas, marcadores.	60 min

- **Función de la actividad:** Sesiones guiadas para elaborar un plan personal de desarrollo, identificando metas a corto y largo plazo. Reflexión sobre cómo contribuir positivamente a la comunidad (dentro y fuera del centro). Acompañamiento y retroalimentación grupal, desarrollar un plan de vida con metas claras y un compromiso con la comunidad.

Deportes para considerar de acuerdo con la infraestructura, inclusión y posibilidad de aplicación

Para garantizar la inclusión y el desarrollo de competencias sociales y emocionales en las PPL, proponemos una variedad de deportes adaptativos a infraestructuras, indumentaria mínima y necesidades diversas:

- Actividades como fútbol-tenis,
- Vóley manual
- Básquet de precisión

Son deportes que se pueden implementar en patios o pasillos delimitados con cuerdas o cintas y pelotas ligeras, lo fundamental es resaltar el esfuerzo entre las PPL, para reforzar el respeto a las reglas y la colaboración, también Carreras de relevos con obstáculos y circuitos de movilidad colaborativa, fomentan la coordinación y la confianza mutua. Los juegos de lanzamiento y atrapada, pueden desarrollarse con pelotas de tela promoviendo la paciencia y la concentración, mientras que el “dominó humano” refuerza la empatía y el apoyo grupal.

También se recomienda incorporar la danza tradicional como vals lento o cumbia suave, seleccionando exclusivamente música que promueva la armonía y el respeto, evitando ritmos o letras que inciten a la violencia y el desorden, en estas coreografías se fortalece la autoestima y la cooperación al trabajar en parejas o en grupo. En temas de la participación plena de personas con discapacidades sensoriales o motoras, se recomienda que cada actividad cuenta con adaptaciones específicas, uso de pelotas sonoras o de colores contrastantes para quienes tienen baja visión, guías táctiles en circuitos de obstáculos, reglas simples e inclusivas y puestos de juego a la altura de sillas de ruedas, modalidades de balón sentado o tenis de mesa adaptado, con las recomendaciones se busca que todas las propuestas se ajustan a la normativa y recursos de cada centro penitenciario, garantizando actividades lúdico-deportivas seguras, inclusivas y significativas, congruentes con los objetivos de reinserción social en valores basados en altruismo.

Resultados Esperados

Al concluir el programa, se espera que los participantes:

- Incrementen su autoestima y autoconcepto positivo, reconociendo sus cualidades, fortalezas y capacidades personales, lo que se traducirá en mayor seguridad y bienestar emocional.
- Desarrollen una comprensión profunda del valor intrínseco de la persona, adoptando una postura ética basada en la dignidad humana, el respeto y la valoración de la diversidad individual y colectiva.
- Fortalezcan la empatía propia y hacia los demás, mejorando la capacidad de identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como de ponerse en el lugar del otro, favoreciendo relaciones interpersonales más saludables y solidarias.
- Mejoren sus habilidades sociales y de comunicación, facilitando la resolución pacífica de conflictos y la convivencia armónica en sus entornos.
- Incrementen la integración y el sentido de pertenencia grupal, a través de la participación activa en actividades físicas y lúdicas que promueven la colaboración, el respeto y el trabajo en equipo.
- Generen compromisos personales y sociales claros, expresados en proyectos de vida que reflejan sus valores y aspiraciones para contribuir positivamente a su comunidad.

Rúbrica Evaluativa con Enfoque Cualitativo

Esta rúbrica permite evaluar el impacto de las actividades en las Personas Privadas de la Libertad (PPL) de manera cualitativa, asignando una ponderación para cada nivel de desempeño observado.

Categoría de Evaluación	1 (Incipiente)	2 (Básico)	3 (En Desarrollo)	4 (Competente)	5 (Proficiente)
Autoestima y Autoconocimiento	Muestra dificultad para reconocer fortalezas personales y cualidades. Participa con reservas en dinámicas grupales.	Empieza a identificar algunas cualidades personales. Participa de forma limitada en dinámicas grupales.	Identifica y reconoce sus fortalezas y cualidades personales. Participa con confianza en dinámicas grupales.	Reconoce y valora sus propias fortalezas y cualidades, mostrando seguridad en sí mismo. Participa activamente en dinámicas de confianza grupal.	Ha incrementado su autoestima y autoconcepto positivo, reconociendo sus cualidades, fortalezas y capacidades personales, lo que se traduce en mayor seguridad y bienestar emocional.
Autorrepresentación	Dificultad para conectar conceptos de dignidad y derechos con su vida. Poca participación en la identificación de valores.	Empieza a comprender la relación entre dignidad, derechos y su contexto. Identifica algunos valores personales.	Comprende la dignidad humana y los derechos, y empieza a aplicar valores en la convivencia.	Aplica los conceptos de dignidad y derechos en su vida diaria y en el contexto de la privación de libertad. Reflexiona sobre cómo los valores guían sus acciones.	Desarrolla una comprensión profunda del valor intrínseco de la persona, adoptando una postura ética basada en la dignidad humana, el respeto y la valoración de la diversidad individual y colectiva.
Conciencia emocional	Dificultad para identificar y expresar emociones. Muestra poca escucha activa.	Identifica algunas emociones propias y comienza a comprender cómo se sienten en el cuerpo. Intenta practicar la escucha activa.	Desarrolla la capacidad de comprender y gestionar sus propias emociones. Practica la escucha activa y la expresión asertiva de emociones.	Gestiona sus propias emociones y practica la autocompasión. Se pone en el lugar del otro, mostrando escucha activa y asertividad.	Fortalece la empatía propia y hacia los demás, mejorando la capacidad de identificar, comprender y gestionar sus propias emociones, así como de ponerse en el lugar del otro, favoreciendo relaciones interpersonales más saludables y solidarias.
Integración Social y Convivencia	Dificultad para colaborar en actividades grupales. Pocas interacciones positivas con los demás.	Colabora de forma limitada en actividades, mostrando algunas interacciones positivas.	Fomenta la integración social y la convivencia armónica a través de actividades físicas y lúdicas. Participa en juegos cooperativos y deportes en equipo.	Muestra proactividad en la integración grupal y en la resolución pacífica de conflictos. Contribuye a un ambiente más armónico.	Incrementa la integración y el sentido de pertenencia grupal, a través de la participación activa en actividades físicas y lúdicas que promueven la colaboración, el respeto y el trabajo en equipo. Mejora sus habilidades sociales y de comunicación.
Proyecto Personal y Social	Dificultad para establecer metas personales. Poca conciencia de su aporte a la comunidad.	Empieza a identificar algunas metas a corto plazo. Muestra limitada conciencia de su contribución.	Desarrolla un plan de vida con metas claras. Comienza a pensar en cómo contribuir positivamente a su comunidad.	Elabora un plan personal de desarrollo con metas a corto y largo plazo. Demuestra compromiso con la comunidad.	Genera compromisos personales y sociales claros, expresados en proyectos de vida que reflejan sus valores y aspiraciones para contribuir positivamente a su comunidad.