# “Ramas que sostienen” Sostenibilidad y comunidad del deporte base

## 2026 / 26 de marzo - 9 de abril

4ª edición

# Escuela

Educar Entrenando

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna

**Laboratorio de Innovación Social**
**de la Universidad de La Laguna (LabINS ULL)**
*Todos los derechos reservados.*

**DOCENTE**

**Omar Castro Rufino.**

# 1. ÍNDICE


**2. INTRODUCCIÓN. CONCEPTOS CLAVE**

**2.1** EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL Y SOSTENIBILIDAD
**2.2** LEY 1/2019 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE CANARIAS

**3. "EL ADN DEL CLUB": SOSTENIBILIDAD EN SENTIDO AMPLIO (SOCIAL, AMBIENTAL Y COMUNITARIA)**

**3.1** MÁS ALLÁ DE LAS "3R". SER SOSTENIBLE ES CUIDAR EL ENTORNO, PERO TAMBIÉN A LAS PERSONAS
**3.2** TRIPLE IMPACTO EN EL DEPORTE
**3.3** DISEÑO DE EVENTOS ECOSOSTENIBLES

**4. "JUGANDO EN EQUIPO": ACCIÓN COLECTIVA Y PLANIFICACIÓN PARTICIPATIVA**

**4.1** PROYECTO DE TODAS LAS PERSONAS QUE CONFORMAN EL CLUB, MÁS QUE UN MANDATO DEL EQUIPO DIRECTIVO
**4.2** ACCIONES COLECTIVAS

**5. "SOSTENIBILIDAD 360°": EQUIDAD, COHESIÓN SOCIAL Y RESPONSABILIDAD DE TODAS LAS PERSONAS DE LA COMUNIDAD.**

**5.1** RESPONSABILIDAD COMPARTIDA. ROL DE FAMILIAS, CUERPO TÉCNICO Y EQUIPO DIRECTIVO COMO REFERENTES DE VALORES
**5.2** DEPORTE PARA TODAS LAS PERSONAS. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EQUIDAD DE GÉNERO Y LA INTEGRACIÓN DE COLECTIVOS VULNERABLES DENTRO DEL CLUB
**5.3** SENTIDO DE PERTENENCIA: LA SOSTENIBILIDAD COMO EL VELCRO QUE UNE A LA COMUNIDAD DEPORTIVA
**5.4** EJEMPLOS EN CANARIAS

**6. WEBGRAFÍA**

# 2. INTRODUCCIÓN. CONCEPTOS CLAVE

Todos los seres humanos tenemos derecho a disfrutar del planeta en perfectas condiciones. Para conseguirlo, debemos concienciar desde edades tempranas para que esas futuras personas adultas aprendan a convivir con el resto de seres que lo habitan, ya que, en definitiva, compartimos el mismo hogar.

Para concienciarnos sobre la importancia de la sostenibilidad, y de su transmisión a través de la educación medioambiental, se debe conocer su historia para saber en qué se fundamentan estos valores y dónde nacieron.

La educación medioambiental es el vehículo para acercar a las personas a su entorno. A través de ella, aprenderemos a gestionar de forma responsable todos los recursos que nos ofrece la naturaleza.

El método a seguir es la educación en valores. Se debe fomentar el valor del respeto y la responsabilidad para que las personas tengan una conciencia crítica y participativa con respecto al medio que les rodea y así conseguir que todos los seres convivan en un mundo tranquilo y se conserve la calidad de vida, a través de la sostenibilidad.

El deporte base tiene el poder de sensibilizar a la comunidad. Clubes pequeños pueden generar un gran impacto al educar a la infancia y juventud sobre la importancia de cuidar el medio ambiente a través de acciones directas. El deporte sostenible no es solo una tendencia, sino un pilar para lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), cuidando el planeta y a las personas que lo habitan.

Por lo tanto, la sostenibilidad en el deporte se ha convertido en un pilar fundamental para transformar el método con el que se organizan los eventos, se construyen las infraestructuras y se gestiona la movilidad de las personas aficionadas. Hablar de deporte sostenible ya no es una moda, sino una necesidad que marca el futuro del deporte en todo el mundo.

## 2.1 EDUCACIÓN MEDIOAMBIENTAL Y SOSTENIBILIDAD

### · Definición, orígenes y objetivos.

### ¿Qué entendemos por educación?

La educación es un proceso sociocultural e interactivo mediante el cual se transmiten conocimientos, valores, principios, hábitos y costumbres. Su principal objetivo es posibilitar el desarrollo y realización de las personas, a través de un legado cultural que pueda enriquecer sus capacidades.

Podemos distinguir, básicamente, cuatro contextos educativos: Formal, No formal, Informal e Integral.

Estas formas de educación están presentes a lo largo de la vida y, aunque tienen sus peculiaridades, están muy relacionadas entre sí. A pesar de que la que nos concierne directamente a los clubes deportivos es la "no formal", hay que tenerlas todas en cuenta. Las características de la educación no formal son:

- Organizadas y estructuradas (si no, serían clasificadas como informales).
- Puede estar regulada por leyes, pero no de carácter educativo.
- Diversidad de planteamientos educativos, planificación, evaluación, etc..
- Se accede a las acciones formativas voluntariamente.
- Sin control externo sobre personas educadoras, contenidos o materiales.
- Pueden certificarse o no los aprendizajes.

### ¿A qué nos referimos cuando hablamos de medio ambiente?

El medio ambiente es el conjunto de valores naturales y socioculturales existentes en un lugar y un momento determinado, que influyen en la vida material y psicológica de las personas y, en el futuro, en la de las generaciones venideras.

La década de los sesenta del siglo pasado suele señalarse como el momento de despertar de la conciencia social sobre los efectos que la acción humana provoca sobre los sistemas naturales, y la del nacimiento de los movimientos conservacionistas y ecologistas. En esta década de la historia mundial, el "movimiento hippie" y los grupos pacifistas, entre otros, solicitaban la no propagación y la eliminación de las armas nucleares de destrucción masiva tras los hechos sucedidos en Hiroshima y Nagasaki en 1945.

Con estos acontecimientos, en la historia surgen las primeras sensibilizaciones con respecto al medio ambiente. Se empieza a deducir que el medio ambiente actúa de manera sistemática, de modo que, si se alteran los niveles de los agentes que contaminan el planeta (químicos, físicos o biológicos), estos repercutirán negativamente y, a la larga, se acabará destruyendo el lugar en el que habita el ser humano y en el que habitará su descendencia. Todo esto da lugar a que se empiece a fomentar una educación ambiental en las escuelas y en otros contextos.

En 1968 surge en París la Conferencia de la Biosfera, donde se establecen los primeros modelos de educación ambiental, los primeros cimientos sobre la educación ambiental. Pero no es hasta octubre de 1975 cuando se redacta la Carta de Belgrado, y es aquí donde se recogen los principios básicos de la educación ambiental. Estos principios son:

- **Enfoque holístico:** considerar el medio ambiente en su totalidad (natural, social, tecnológico, económico, etc.).
- **Proceso permanente:** la educación ambiental debe ser continua, tanto dentro como fuera de la escuela, a lo largo de toda la vida.
- **Interdisciplinariedad:** abordar la complejidad de los problemas ambientales desde diversas disciplinas.
- **Participación activa:** promover la participación de la sociedad en la prevención y solución de conflictos ambientales.
- **Pensamiento crítico y creativo:** fomentar nuevas actitudes y valores para la mejora del medio ambiente.
- **Cooperación internacional:** fomentar una perspectiva global y la colaboración entre naciones para resolver problemas.
- **Coherencia y adaptación:** la educación debe adaptarse a los distintos contextos socioeconómicos y culturales.

Según el *Plan de Acción de Educación Ambiental para la Sostenibilidad (2021-2025)*, "desde las dos primeras décadas del siglo XXI, y muy especialmente en los últimos años, podemos hablar de una extensión global de la inquietud ambiental, traducida en una presencia mediática continuada y en una comprensión más profunda acerca de la gravedad del impacto humano sobre el conjunto del planeta y de los retos que implica la búsqueda de soluciones.

La emergencia climática y ambiental, muestra cada vez más numerosos y alarmantes signos de la degradación de los ecosistemas, de la pérdida de biodiversidad, del deterioro de los suelos y la calidad de las aguas, así como de la modificación de las condiciones biofísicas en las que se desenvuelve la vida y la

civilización humana, que han generado un escenario de preocupación compartida y de discusión global, social y política, en torno a las posibles formas de afrontar esta crisis; una crisis ecológica sin precedentes, que viene además asociada a otras crisis, preexistentes o emergentes, de seguridad, de salud –como la COVID-19-, de acceso a recursos esenciales, de derechos humanos, financiera y económica, ideológica, etc.”

## ¿Y eso de la sostenibilidad?

En 1987, la Comisión Brundtland de las Naciones Unidas (creada por la Asamblea General de la ONU en 1983, y liderada por Gro Harlem Brundtland, como la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo para abordar el creciente deterioro medioambiental), definió la sostenibilidad como aquello que permite “satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la habilidad de las futuras generaciones de satisfacer sus necesidades propias”.

En 2015, la ONU aprobó la Agenda 2030 sobre el Desarrollo Sostenible, una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendieran un nuevo camino con el que mejorar la vida de todas las personas, sin dejar a nadie atrás. La Agenda cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS Naciones Unidas), que establecen que la erradicación de la pobreza debe ir de la mano de estrategias que fomenten el crecimiento económico y abordan una serie de necesidades sociales como la educación, la sanidad, la protección social y las perspectivas de empleo, al tiempo que se combate el cambio climático y se protege el medio ambiente.

En definitiva, la sostenibilidad integra tres pilares fundamentales: medioambiental (cuidado del entorno), social (equidad y calidad de vida) y económico (crecimiento responsable), buscando un equilibrio para el desarrollo humano a largo plazo. Los aspectos claves de estos son:

- **Medioambiental**

Se centra en preservar la biodiversidad, gestionar responsablemente los recursos naturales (como el agua) y reducir la contaminación, utilizando energías renovables y limitando el uso de plásticos.

- **Social**

Fomenta la equidad, la cohesión social, la inclusión, la educación y la mejora de la calidad de vida de las comunidades.

- **Económica**

Impulsa el crecimiento y la generación de riqueza de manera responsable, ética y equitativa, sin agotar los recursos naturales.

## Entonces, ¿qué es el deporte sostenible?

El concepto de sostenibilidad en el deporte hace referencia a la integración de prácticas respetuosas con el medioambiente en todos los aspectos relacionados con la actividad deportiva. Desde el diseño de estadios que consumen menos energía hasta la organización de eventos que reducen la huella de carbono, el objetivo es garantizar que el deporte crezca sin poner en riesgo los recursos naturales ni el bienestar de las comunidades.

Un deporte sostenible implica adoptar medidas concretas que impacten positivamente en tres áreas clave: el medioambiente, la economía y la sociedad. Esto significa reducir emisiones contaminantes, promover la economía circular y garantizar que la práctica deportiva sea accesible e inclusiva para todas las personas.

## ¿Qué importancia tiene el deporte sostenible en la actualidad?

En un contexto marcado por el cambio climático y el agotamiento de recursos, el deporte no puede quedar al margen. La sostenibilidad en el deporte tiene un papel estratégico porque los eventos deportivos, especialmente los de gran escala, generan un enorme impacto ambiental: consumo energético, residuos, transporte masivo y uso intensivo de infraestructuras.

Adoptar modelos de deporte sostenible no solo ayuda al planeta, sino que también fortalece la reputación de las instituciones, atrae a patrocinadores y familias comprometidas con la responsabilidad social y mejora la experiencia de las y los aficionados. Es un sello de calidad que diferencia a los clubes deportivos del futuro. Cada vez más, la sociedad valora positivamente que los clubes y las competiciones apuesten por un futuro más verde.

## Y, a todo esto, ¿qué dicen las leyes deportivas en Canarias sobre este asunto?

## 2.2 LEY 1/2019 DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE DE CANARIAS

Esta ley establece un compromiso directo entre la práctica deportiva y la protección del entorno natural del archipiélago, integrando la sostenibilidad como un principio rector y una condición para el desarrollo de actividades. A continuación se detallan los puntos clave de la normativa en esta materia:

- **Principios rectores y sostenibilidad**

La ley reconoce que el deporte debe ser una herramienta para la promoción de valores, incluyendo el respeto al medio ambiente.

  - **Compatibilidad ambiental:** se establece como principio que la planificación y práctica deportiva deben ser compatibles con el desarrollo sostenible y la protección del entorno natural.
  - **Promoción de hábitos responsables:** fomenta que las entidades deportivas y los usuarios adopten hábitos que minimicen el impacto negativo en el medio ambiente.

- **Actividades en el medio natural**

Dado el alto valor ecológico de Canarias, la ley regula específicamente las actividades deportivas que se desarrollan en espacios naturales:

  - **Actividades de riesgo y turismo activo:** el artículo 22 aborda las actividades con "riesgo intrínseco" o aquellas desarrolladas en espacios específicos (como costas o montes), exigiendo que se realicen respetando la integridad de los ecosistemas.
  - **Respeto a la biodiversidad:** la práctica deportiva en el medio natural queda supeditada a la normativa ambiental vigente, prohibiendo acciones que puedan degradar el entorno o molestar a la fauna local.

- **Instalaciones deportivas sostenibles**

La normativa también influye en la creación y gestión de infraestructuras:

  - **Eficiencia de recursos:** se promueve que las instalaciones deportivas, tanto públicas como privadas, busquen la eficiencia energética y el uso responsable de recursos como el agua.
  - **Integración paisajística:** se insta a que las nuevas infraestructuras deportivas se integren de manera armónica en el paisaje canario, evitando impactos visuales o ambientales agresivos.

- **Eventos deportivos responsables**

Para la celebración de eventos, la ley y su desarrollo posterior impulsan la necesidad de:

**Planes de sostenibilidad:** las organizaciones de grandes eventos deben prever medidas para la gestión de residuos, la reducción de la huella de carbono y la restauración de los espacios utilizados tras la competición.

Para ampliar información, se puede consultar el texto íntegro para detalles técnicos específicos en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

# 3. "EL ADN DEL CLUB": SOSTENIBILIDAD EN SENTIDO AMPLIO (SOCIAL, AMBIENTAL Y COMUNITARIA)

## 3.1 MÁS ALLÁ DE LAS "3R". SER SOSTENIBLE ES CUIDAR EL ENTORNO, PERO TAMBIÉN A LAS PERSONAS

El deporte de base sostenible trasciende la clásica gestión de residuos (reducir, reutilizar, reciclar) para convertirse en un modelo integral que prioriza el cuidado del entorno y el bienestar de las personas. La verdadera sostenibilidad en los clubes implica crear un entorno seguro, inclusivo y saludable, donde la actividad física fomente la cohesión social, el respeto y la educación en valores.

### ¿Qué son las 3R?

Las **3R** son una regla o propuesta de hábitos de consumo que busca cuidar el medio ambiente mediante la reducción del volumen de basura y residuos generados. El concepto fue popularizado por la organización Greenpeace y adoptado globalmente para promover la sostenibilidad.

Esta regla sigue un orden de prioridad específico:

- **Reducir**

Es el paso más importante. Consiste en simplificar el consumo para generar menos residuos de entrada, como evitar embalajes innecesarios o reducir el gasto de energía y agua.

- **Reutilizar**

Se basa en dar una segunda vida a los objetos antes de desecharlos, ya sea para el mismo uso o uno diferente, lo que evita comprar productos nuevos.

- **Reciclar**

Es el último recurso. Consiste en someter los materiales (como papel, vidrio o plástico) a un proceso de transformación para que puedan ser utilizados nuevamente como materia prima.

Recientemente, el modelo ha evolucionado hacia la economía circular, incorporando nuevas "R" como **Reparar** (arreglar antes de tirar) y **Repensar** (analizar nuestros hábitos de compra).

## 3.2 TRIPLE IMPACTO EN EL DEPORTE

El concepto de triple impacto en el deporte transforma a los clubes e instituciones deportivas en agentes de cambio, buscando un equilibrio entre la sostenibilidad ambiental, la equidad social y el desarrollo comunitario. Este enfoque asegura que el deporte no solo genere actividad física, sino también valor a largo plazo para el entorno y la sociedad.

- **Ambiental: gestión de residuos, agua y energía en las instalaciones.**

El objetivo es reducir la huella ecológica de las actividades deportivas. Ejemplos prácticos:

  - **Gestión de residuos:** implementando políticas de "basura cero" en eventos, eliminando plásticos de un solo uso y promocionando el reciclaje de indumentaria deportiva (ej. canilleras, equipaciones, calzado).
  - **Agua:** usando eficientemente el riego de campos, limpieza de vestuarios y reutilización de aguas grises.
  - **Energía:** transicionando a energías limpias (paneles solares), iluminación LED eficiente y diseñando infraestructuras sostenibles.

- **Social: el club como refugio de equidad e inclusión.**

El club puede actuar como una herramienta de transformación social, derribando barreras y fomentando la integración.  Ejemplos prácticos:

- **Equidad e inclusión:** creando entornos seguros para infancia y juventud, y eliminando prejuicios y discriminación (expresiones, abusos, burlas).
- **Deporte adaptado:** facilitando la participación de personas con discapacidad y promoviendo el deporte inclusivo (personas con y sin discapacidad compitiendo juntas).
- **Perspectiva de género:** fomentando la igualdad de oportunidades, creando equipos femeninos y/o la misma visibilidad de estos.

- **Comunitaria: el impacto positivo del club en el barrio, pueblo o ciudad.**

El club se puede convertir en un centro de cohesión y desarrollo local, fortaleciendo lazos. Ejemplos prácticos:

- **Espacio de pertenencia:** actuando como punto de encuentro comunitario, uniendo a personas de distintas edades y orígenes.
- **Desarrollo territorial:** mejorando las infraestructuras del barrio (canchas, parques) y promocionando la salud y el bienestar en zonas vulnerables..
- **Educación y valores:** transmitiendo valores como el trabajo en equipo, el respeto y la solidaridad, así como ayudando a superar la exclusión social.

Este modelo de triple impacto convierte a la actividad física en una herramienta para construir un futuro más sostenible e inclusivo.

## 3.3 DISEÑO DE EVENTOS ECOSOSTENIBLES

El diseño de eventos ecosostenibles busca minimizar el impacto ambiental negativo mientras se potencia el beneficio social. Para los clubes, esto implica integrar la sostenibilidad desde la fase de planificación, considerando no solo el entorno natural sino también la responsabilidad ética ante la comunidad.

- **Logística verde: transporte compartido, eliminación de plásticos de un solo uso y avituallamiento de proximidad.**

La logística verde se basa en optimizar recursos y procesos para reducir la huella de carbono y los residuos generados. Algunos ejemplos prácticos:

- **Transporte compartido:** fomentando que deportistas y familias viajen juntas o usen transporte público. También se pueden coordinar rutas eficientes para minimizar desplazamientos innecesarios.
- **Eliminación de plásticos de un solo uso:** evitando materiales como poliestireno, PVC o envoltorios plásticos. También optando por materiales reciclados, reciclables o, idealmente, reutilizables.
- **Avituallamiento de proximidad:** priorizando proveedores locales para reducir las emisiones del transporte y apoyar la economía de la zona.

- **Eventos con causa: cómo convertir un torneo en una herramienta de cohesión.**

Los "eventos con causa" nos hablan de convertir cualquier tipo de evento en una herramienta de cohesión social reforzando valores como la solidaridad y la integración. Ejemplos prácticos:

- **Recogida de alimentos y materiales:** organizando puntos de donación de alimentos o equipos deportivos de segunda mano durante el evento para apoyar a colectivos vulnerables.
- **Cohesión comunitaria:** incluyendo actividades que fomenten la participación de personas con discapacidad o de diferentes entornos sociales para promover la interculturalidad y el respeto.
- **Transparencia:** informando claramente a las personas participantes sobre el destino de lo recaudado y el impacto social logrado para generar confianza.

- **Comunicación ética: cómo contar lo que hacemos para inspirar a otros clubes.**

La comunicación debe ser honesta, evitando el ocultamiento de datos relevantes sobre el impacto ambiental (evitando el *greenwashing* o *lavado de imagen verde*). Algunos ejemplos prácticos.

- **Mensajes inspiradores:** utilizando redes sociales y medios de comunicación para difundir los valores de sostenibilidad y animar a otros clubes a replicar estas prácticas.
- **Contenidos claros:** ofreciendo información suficiente para que el público tome decisiones de consumo responsables basadas en hechos reales.
- **Evaluación y reporte:** midiendo y publicando los resultados ambientales y sociales del evento para demostrar el compromiso real del club.

# 4. “JUGANDO EN EQUIPO”: ACCIÓN COLECTIVA Y PLANIFICACIÓN PARTICIPATIVA

Esta propuesta transforma la gestión de un club deportivo de un modelo jerárquico a uno participativo, donde el éxito se mide tanto por los resultados deportivos como por el compromiso social y ambiental. A continuación se detalla la estructura que proponemos para implementar esta acción colectiva.

## 4.1 PROYECTO DE TODAS LAS PERSONAS QUE CONFORMAN EL CLUB, MÁS QUE UN MANDATO DEL EQUIPO DIRECTIVO

El objetivo es que el proyecto deportivo sea diseñado por todas las personas que participan del club, no solo por la directiva.

### ¿De qué forma?

- **Asambleas abiertas**

Reuniones trimestrales donde deportistas, personas entrenadoras y familias puedan expresar sus necesidades.

- **Diagnóstico contextual**

Analizar no solo el rendimiento, sino el estado de las instalaciones, la convivencia y la conexión con el entorno local.

- **Objetivos SMART**

Asegurar que las metas sean Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporales (ej. "reducir el consumo de plástico en la cantina un 30% en 6 meses").

### ¿Qué significan las siglas SMART?

- **S - Specific (Específico):** la meta debe ser clara y detallada, respondiendo a qué, cómo y cuándo.

- **M - Measurable (Medible):** debe poder cuantificarse para evaluar el progreso y éxito con indicadores.
- **A - Achievable (Alcanzable):** el objetivo debe ser realista y posible de lograr con los recursos disponibles.
- **R - Relevant (Relevante):** debe estar alineado con los objetivos estratégicos más amplios o metas a largo plazo.
- **T - Time-bound (Limitado en el tiempo):** debe tener una fecha límite definida para fomentar el enfoque y evitar retrasos.

## 4.2 ACCIONES COLECTIVAS

Son acciones que se desarrollan con todas las personas que conforman el club y las podemos desarrollar a través de algunas técnicas sencillas para detectar problemas locales (ej. falta de material, integración de deportistas, impacto ambiental) y encontrar soluciones creativas. Una de las básicas, más sencillas de realizar, a la par que eficiente y participativa es la *Lluvia de ideas* o *Brainstorming*.

- **Técnicas de Lluvia de ideas para detectar problemas locales y proponer soluciones.**

Las técnicas de lluvia de ideas (brainstorming) son métodos grupales para generar soluciones creativas, basándose en la cantidad sobre la calidad, sin críticas ni observaciones al principio, lo que potencia que las personas más tímidas e introvertidas se animen a participar.

### Técnicas Principales de Lluvia de Ideas

- **Brainstorming clásico:** el método más sencillo donde las personas participantes lanzan ideas en voz alta en rondas, fomentando la libre asociación entre ellas.
- **Brainwriting (Escritura de ideas):** las personas participantes escriben sus ideas en papel de forma anónima, lo que da más privacidad y fomenta la creatividad sin prejuicios.
- **Mapa mental:** se coloca el problema central en el medio y se ramifican las ideas relacionadas, ayudando a visualizar conexiones.
- **Lluvia de ideas inversa (Reverse Brainstorming):** en lugar de buscar soluciones, el grupo se enfoca en cómo causar el problema o hacerlo peor. Esto revela fallos ocultos y soluciones innovadoras al invertir los resultados.
- **Rolestorming (Juego de roles):** las personas participantes asumen la personalidad de otra persona (ej. un entrenador, una presidenta, una deportista) para aportar perspectivas diferentes y menos presionadas.

- **Starbursting (Estrella):** se dibuja una estrella con el problema en el centro y se formulan preguntas basadas en las puntas (quién, qué, dónde, cuándo, por qué, cómo) para explorar todas las facetas.
- **Técnica de la Escalera:** método estructurado donde se añaden participantes uno a uno, asegurando que todos expresen sus ideas antes de ser influenciados por el debate grupal.
- **Lluvia de ideas escrita (Brainwriting):** permite que las personas más tímidas aporten ideas, evitando que solo hablen las más extrovertidas.

### ¿Qué tener en cuenta a la hora de ponerlas en práctica?

- **No criticar:** las ideas no deben juzgarse durante la sesión.
- **Cantidad ante calidad:** más ideas aumentan las posibilidades de encontrar una excelente.
- **Fomentar ideas descabelladas:** las ideas poco convencionales a menudo llevan a soluciones innovadoras.
- **Combinar ideas:** construir sobre las propuestas de las demás personas.
- **Persona moderadora:** designar a alguien para mantener el enfoque y el tiempo.

Se recomienda preparar la sesión con anticipación, definir un objetivo claro y limitar el número de participantes para asegurar la participación activa.

- **Diseño de un Plan de acción sencillo con objetivos mensuales/trimestrales/anuales realistas.**

### 💡¿Cómo hacer un plan de acción?

Para crear un plan de acción eficaz, empieza definiendo un objetivo claro, usando criterios SMART y enumera los pasos necesarios para alcanzarlo. Luego, asigna recursos designando personas responsables y herramientas, establece plazos realistas y monitorea el progreso en reuniones periódicas para hacer ajustes rápidos.

### ¿Qué define un buen plan de acción?

Un buen plan de acción presenta tareas detalladas, personas responsables asignadas y un cronograma con fechas de inicio, hitos intermedios y fin. Además, incluye los recursos necesarios e indicadores de éxito, con espacio para registrar lecciones aprendidas y promover revisiones conforme surjan imprevistos.

### ¿Cuál es la diferencia entre un plan de acción y una lista de tareas?

Mientras que una lista de tareas es un conjunto simple de actividades aisladas, sin conexión directa con metas mayores, un plan de acción alinea cada tarea a objetivos estratégicos, plazos y métricas de progreso. El plan de acción también especifica recursos, personas responsables y permite un seguimiento continuo, lo que no ocurre en listas genéricas.

Lo ideal es estructurar las soluciones en un calendario realista, utilizando herramientas compartidas como Excel o Google Sheets. Aquí vemos un ejemplo:

| Plazo | Acción colectiva | Responsable |
|---|---|---|
| Mensual | Revisión de limpieza de vestuarios y equipos. | Cuerpos técnicos y familias. |
| Trimestral | Jornada de voluntariado para mejora de instalaciones. | Comité de sostenibilidad. |
| Anual | Evento deportivo con causa local/ecológica. | Todo el club. |

- **Creación del "Comité de sostenibilidad".**

Para crear un “Comité de sostenibilidad”, tenemos que generar un grupo interdisciplinar que asegure la continuidad de las acciones sociales, ambientales y económicas.

**→ Integrantes:**

- **Deportistas:** representantes de diferentes categorías (voz de la base).
- **Cuerpos técnicos:** enfoque educativo y deportivo.
- **Directiva:** facilita recursos y viabilidad legal.
- **Familias:** apoyo logístico y comunitario.

**→ Funciones:**

- Fomentar hábitos sostenibles (reciclaje, ahorro agua/energía).
- Gestionar la transparencia y el código de conducta.
- Organizar eventos de integración comunitaria.

Esta metodología convierte al club en una entidad deportiva sostenible, capaz de generar valor compartido, donde "jugar en equipo" se aplica dentro y fuera del campo.

## 5. “SOSTENIBILIDAD 360°”: EQUIDAD, COHESIÓN SOCIAL Y RESPONSABILIDAD DE TODAS LAS PERSONAS DE LA COMUNIDAD.

La Sostenibilidad 360° en el ámbito deportivo trasciende la gestión medioambiental, posicionándose como un enfoque integral que garantiza la equidad, cohesión social y responsabilidad compartida. Este modelo entiende el club deportivo no solo como una entidad de rendimiento, sino como un agente educativo y social que debe integrar a todos los miembros de la comunidad.

El deporte es un facilitador importante del desarrollo sostenible. La práctica deportiva contribuye al desarrollo y la paz promoviendo la tolerancia y el respeto. Lo hace muy especialmente en el empoderamiento de las mujeres, infancia y juventud, las personas en general y las comunidades, así como los objetivos en materia de salud, educación e inclusión social.

Además, el deporte en su forma más básica fomenta la participación equilibrada y tiene la capacidad de promover la igualdad de género. A través del deporte y la actividad física, se puede empoderar a las mujeres y las niñas, que además pueden beneficiarse de su efecto positivo sobre el estado de salud y psicosocial.

La participación femenina en el deporte también cuestiona los estereotipos y papeles sociales que se asocian comúnmente a las mujeres. El deporte puede ayudarlas a ellas y a las niñas a desvelar a la sociedad su talento y sus logros al hacer hincapié en sus aptitudes y capacidades. Esto a su vez mejora la autoestima y la confianza en sí mismas. El deporte también ofrece oportunidades de interacción social y amistad, transmitiendo beneficios sociales y psicológicos a personas y grupos.

## 5.1 RESPONSABILIDAD COMPARTIDA. ROL DE FAMILIAS, CUERPO TÉCNICO Y EQUIPO DIRECTIVO COMO REFERENTES DE VALORES

La sostenibilidad es un compromiso colectivo donde cada agente tiene un rol de referencia en valores:

- **Familias**

Actúan como apoyo emocional incondicional y modelo de conducta, siendo vitales en la formación de valores como el respeto y la deportividad.

- **Cuerpo técnico**

Más allá de lo deportivo, las personas entrenadoras deben ser educadoras en principios éticos como la solidaridad, la disciplina y la resiliencia.

- **Equipo directivo**

Responsables de gestionar el club bajo políticas de buen gobierno, asegurando la inclusión, la colaboración, la seguridad de las personas participantes y una gestión ética.

## 5.2 DEPORTE PARA TODAS LAS PERSONAS. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR LA EQUIDAD DE GÉNERO Y LA INTEGRACIÓN DE COLECTIVOS VULNERABLES DENTRO DEL CLUB

El deporte inclusivo busca derribar barreras físicas y sociales, garantizando que la práctica deportiva sea accesible sin importar condiciones físicas, económicas, sociales o de cualquier índole.

**4 estrategias para la equidad de género e integración:**

1. **Liderazgo femenino**

Para ello, se puede aumentar la representación de mujeres en puestos directivos y de entrenamiento.

2. **Cultura de igualdad**

Implementando políticas activas de prevención y denuncia del sexismo y el acoso, además de fomentar la participación equitativa. Por ejemplo, revisando la comunicación visual y el merchandising para evitar la sexualización temprana de las niñas y garantizando un lenguaje inclusivo en todas las actividades y materiales.

3. **Competiciones inclusivas**

Diseñando formatos de competiciones y eventos que integren la diversidad y cuestionen prejuicios. Por ejemplo, promoviendo categorías mixtas, adaptando normas para diferentes capacidades físicas, incorporando sistemas de puntuación que valoren la cooperación además del rendimiento, y asegurando la accesibilidad para personas con discapacidad.

4. **Inclusión de colectivos vulnerables**

Creando programas de acogida y becas para asegurar que el deporte llegue a personas en riesgo de exclusión.

## 5.3 SENTIDO DE PERTENENCIA: LA SOSTENIBILIDAD COMO EL VELCRO QUE UNE A LA COMUNIDAD DEPORTIVA

La sostenibilidad actúa como el adhesivo ("velcro") que une a la comunidad deportiva (afición, deportistas, cuerpos técnicos, familias, directivas), generando un sentido de pertenencia donde las personas se sienten valoradas y reconocidas.

- **Identidad y resiliencia**

Un club sostenible fortalece el lazo social, lo que ayuda a infancia y juventud a adquirir habilidades de vida y a evitar conductas de riesgo.

- **Cohesión social**

El deporte se transforma en un entorno seguro y protector que promueve la paz, la fraternidad y la tolerancia.

En conclusión, un club sostenible es aquel que logra equilibrar el rendimiento deportivo con la responsabilidad social y la equidad, asegurando su impacto positivo a largo plazo en la sociedad.

## 5.4 EJEMPLOS EN CANARIAS

- **Proyectos de sostenibilidad social y valores.**

**Programa "Educar Entrenando" (Laboratorio de Innovación de la ULL en colaboración con el área de Dxts del Cabildo de Tenerife)**

Trabaja directamente con clubes de deporte base para garantizar entornos sanos, seguros y de calidad. Se centra en el desarrollo sostenible a través de la formación a personas entrenadoras y familias.

**Canarias Deporte e Inclusión (Gobierno de Canarias)**
Una iniciativa oficial que promueve la Responsabilidad Social Deportiva (RSD), centrada en eliminar barreras para personas con diversidad funcional y fomentar la empatía y la solidaridad en el sistema deportivo local.

- **Proyectos de sostenibilidad ambiental y economía circular.**

**"El Deporte Recicla" (Fundación Canarias Recicla)**
Un proyecto de "contenerización" de instalaciones deportivas (campos de fútbol, polideportivos, terreros de lucha). No solo ponen contenedores, sino que ofrecen formación específica en economía circular para usuarias y trabajadoras del club.

**Renovación energética (CN Metropole)**
Este club grancanario se ha convertido en un modelo de sostenibilidad energética en las islas, utilizando fondos europeos para transformar sus instalaciones en infraestructuras de bajo impacto ambiental.

**Eventos sostenibles (SwimRun Canarias y Santa Cruz Extreme)**
Son ejemplos de competiciones que han obtenido certificaciones como *Biosphere Committed*. Aplican medidas como avituallamientos sin plástico (vasos reutilizables), transporte colectivo gratuito para corredores y limpieza activa de senderos.

- **Proyectos de equidad y cohesión comunitaria.**

**Fundación Poderosas Canaria**
Trabajan la integración social y la equidad de género a través del baloncesto (en colaboración con el CB Islas Canarias). Es un ejemplo perfecto de cómo un club puede ser una herramienta de cohesión para jóvenes con recursos limitados o migrantes.

**Proyecto Canarias Entorno Seguro**
Alineado con la Agenda Canaria 2030, este proyecto adapta los ODS al marco territorial, obligando a las entidades deportivas a integrar la perspectiva de género y proteger los derechos de la infancia.

## ¿Y a nivel nacional e internacional?

Estos casos de éxito demuestran que la sostenibilidad ya es un pilar fundamental en la planificación deportiva moderna, combinando espectáculo, rendimiento y responsabilidad ambiental. Algunos ejemplos internacionales muestran cómo la sostenibilidad en el deporte ya es una realidad:

**Green Sport Flag**
Proyecto de la Asociación del Deporte Español (ADESP) en colaboración con el Proyecto Libera, de SEO/BirdLife en alianza con Ecoembes, lanzado en 2019, que reconoce a federaciones, clubes y eventos deportivos que protegen el medio ambiente. Esta "bandera verde" premia la sostenibilidad, la correcta gestión de residuos y la concienciación ambiental en la práctica deportiva.

**Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (Legado y Sostenibilidad)**
Marcados por una fuerte agenda ambiental, utilizaron camas de cartón reciclable (que luego se probaron resistentes en París 2024), medallas elaboradas a partir de casi 79,000 toneladas de residuos electrónicos (celulares y laptops donados por ciudadanos) y podios fabricados con plástico reciclado. Además, se enfocaron en la reducción de huella de carbono mediante transporte de bajas emisiones.

**Forest Green Rovers (Inglaterra)**
FIFA y la ONU lo reconocen como el club de fútbol más ecológico del mundo. Su política incluye un estadio con césped orgánico (sin pesticidas), energía solar y eólica, y un menú 100% vegano para deportistas y afición. Actualmente trabajan en "Eco Park", un nuevo estadio construido casi en su totalidad con madera sostenible.

**Maratón de Berlín**
Implementa políticas estrictas de reducción de plásticos, reutilización de materiales de señalización y gestión de residuos en colaboración con empresas locales, buscando minimizar el impacto de las decenas de miles de corredores que participan anualmente.

**Regatista Hannah Mills y Big Plastic Pledge**
Lanzado en 2019, este movimiento con apoyo del COI busca combatir la contaminación por plásticos en el mar a través del deporte, involucrando a atletas y clubes.

La sostenibilidad no se limita a grandes eventos, extendiéndose a la moda deportiva (marcas usando caucho reciclado) y la planificación de estadios que funcionan como refugios de biodiversidad, como se planifica en el nuevo recinto del Forest Green Rovers.

Son tendencias emergentes hacia el futuro que van más allá de 2026.

# 6. WEBGRAFÍA

## 📚 Webgrafía

### 🌐 Artículos y páginas web


- LaLiga Business School. (s. f.). ¿Qué es el deporte sostenible? Buenas prácticas. https://business-school.laliga.com/noticias/que-es-el-deporte-sostenible-buenas-practicas-s
- Sostenibles.org. (2024). El deporte, un pilar esencial de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. https://sostenibles.org/2024/07/14/el-deporte-un-pilar-esencial-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible/
- Red Española de Ciudades por el Clima. (2020). Guía de buenas prácticas ambientales. https://redciudadesclima.es/sites/default/files/2020-06/e2ca13030fc40bef5a42845b07894973.pdf
- SMOWL. (s. f.). Pilares de la sostenibilidad. https://smowl.net/es/blog/pilares-de-la-sostenibilidad/
- Nexus Gestión Deportiva. (s. f.). Deporte sostenible. https://nexusgestiondeportiva.com/deporte_sostenible/
- Asesorías Clubs Deportivos. (s. f.). Prácticas sostenibles en un club deportivo. https://asesoriasclubsdeportivos.com/practicas-sostenibles-en-un-club-deportivo-claves-para-un-futuro-responsable/
- Cámara de Comercio de Santa Cruz de Tenerife. (2025). Guía de eventos sostenibles. https://camaratenerife.com/emprendimiento/wp-content/uploads/sites/9/2025/11/Guia-Manual-Eventos-Sostenibles.pdf
- International Olympic Committee. (s. f.). Los valores del deporte. https://library.olympics.com/Default/doc/SYRACUSE/3529021
- Anemia de Fanconi. (s. f.). Guía para organizar un evento solidario. https://anemiadefanconi.org/wp-content/uploads/Guia-practica-para-organizar-tu-evento-solidario.pdf
- Nobo Europe. (s. f.). Técnicas creativas para la lluvia de ideas. https://www.noboeurope.com/es-es/blog/nobo/articles/10-tecnicas-creativas-para-la-lluvia-de-ideas/
- SoftExpert. (s. f.). Modelos de plan de acción. https://blog.softexpert.com/es/modelos-de-plan-de-accion/

- Comisión Europea. (2022). Igualdad de género en el deporte. https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/2022-07/Factsheet_Gender%20Equality%20in%20Sport_ES.pdf
- Junta de Andalucía. (2024). La figura de la familia. https://edea.juntadeandalucia.es
- EBAC México. (s. f.). ¿Qué es la lluvia de ideas? https://ebac.mx/blog/que-es-la-lluvia-de-ideas
- Green Sport Flag. (s. f.). https://greensportflag.com/
- Cabildo de Tenerife. (s. f.). Deportes Tenerife. https://www.deportestenerife.es/
- Universidad de La Laguna. (s. f.). Laboratorio de Innovación (LabINS ULL). https://fq.ull.es/innovacion/labins_ull/


---

## 📽️ Videos (YouTube)


- YouTube. (s. f.). https://www.youtube.com/watch?v=ASZjiG6DPnc
- YouTube. (s. f.). https://www.youtube.com/watch?v=NUHnDyeVRFg
- YouTube. (s. f.). https://www.youtube.com/watch?v=yL_ls0cMBDo
- YouTube. (s. f.). https://www.youtube.com/watch?v=HODuXSZICN0

Lab INS ULL

922 319 785

labins@fg.ull.es

Avenida de la Trinidad, 61
Aulario Torre Profesor Agustín Arévalo,
planta 1, aula 14, Campus Central, 38204
San Cristóbal de La Laguna,
Santa Cruz de Tenerife

DXT TENERIFE

Laboratorio de Innovación Social
Universidad de La Laguna