

GUÍA PARA A PREVENCIÓN

DA VIOLENCIA NO DEPORTE BASE

Autora: Beatriz Gelpi Ferreira. *Diplomatura en Graduado Social (Universidade da Coruña), Máster en formación en dereito deportivo (Universitat de València) e Máster en Marketing e Patrocinio Deportivo (BIH).*

Consultor en psicoloxía do deporte: Marcos Vilasánchez López. *Licenciatura en Psicoloxía (Universidade de Santiago de Compostela), Máster en Psicoloxía da Actividade Física e do Deporte (Instituto Europeo de Formación y Consultoría) e Experto en Crises, Catástrofes e Emerxencias polo INEFOC. Monitor Nacional de Pádel pola Federación Española de Pádel e Monitor Nacional de Tenis pola Real Federación Española de Tenis. Árbitro Nacional de Tenis pola Real Federación Española de Tenis.*

Maquetación e deseño: Estudio Vendaval.

Ano de publicación: 2025

Índice

1. Introducción

1.1. Carta ás familias.	1
1.2. Carta ás entidades deportivas	2
1.3. As familias e as entidades deportivas traballan xuntas	3
1.4. Os seis principios reitores	5

2. Entornas deportivas seguras e inseguras

2.1. Que é unha contorna deportiva segura?	8
2.2. Que é unha contorna deportiva insegura?	9
2.3. É a miña entidade deportiva unha contorna segura?	10
2.4. Factores da contorna deportiva que contribúen ás condutas violentas	12
2.5. Contorna deportiva e clima motivacional	14
2.6. Guía práctica para familias	16
2.7. Guía práctica para entidades deportivas	17

3. Primeiro paso: O Código de condutas e o Regulamento disciplinario

3.1. Que é o Código de conduta?	19
3.2. Que é o Regulamento disciplinario?	20
3.3. Como conviven o Código de conduta e o Regulamento disciplinario?	21
3.4. Cal é o seu obxectivo e o seu contido?	22
3.5. Ruta de implantación	25
3.6. Como facelos visibles e comprensibles?	26

4. Que é a violencia na infancia e na adolescencia?

4.1. Como recoñecer os tipos de violencia?	28
4.2. Que é unha relación responsable?	36
4.4. Fomento de relacións seguras e positivas	42

5. Como actuar ante a violencia?

5.1. Quen e como ten que actuar?	45
5.2. A regra das 5D	46
5.3. Pautas de actuación coa persoa menor vítima	47
5.4. Pautas de actuación coa persoa menor agresora	49
5.5. Que é a comunicación segura?	51

6. Autoevaluación

6.1. Autoevaluación para familias	57
6.2. Autoevaluación para entidades deportivas	59

7. Paso final: Educación e corresponsabilidade.

60

1. Introducción



1.1.

Carta ás familias dos nenos e nenas que xogan

Ola, familias:

Somos os que cada tarde, despois de estudar, imos adestrar.

Os que cada fin de semana erguémonos cedo para xogar.

Somos todos os nenos e as nenas que rimos no vestiario e soñamos con facelo ben.

Non só somos deportistas: estamos a aprender a convivir, a respectar as regras e a saber como se gaña e como se perde.

Sabemos que temos que aprender a manexar a frustración, pero a nosa, non a vosa.

Cando imos adestrar ou competir, o que máis necesitamos non vai na mochila.

Sabemos que vos importa o que facemos e que queredes vernos mellorar, esforzarnos e ser felices.

Pero ás veces, cando berrades desde a

bancada ou vos enfadades por un erro, sentimos que o xogo deixa de ser noso e pasa a ser voso.

O que máis necesitamos é que construaes unha contorna segura e tranquila, onde poidamos equivocarnos sen medo e gozar sen presión.

Non precisamos que todo sexa perfecto nin que só esteades contentos se gañamos.

Precisamos que o respecto sexa parte do xogo.

Que as persoas que nos adestran nos ensinen sen ferir e que vós nos acompañedes sen dirixir.

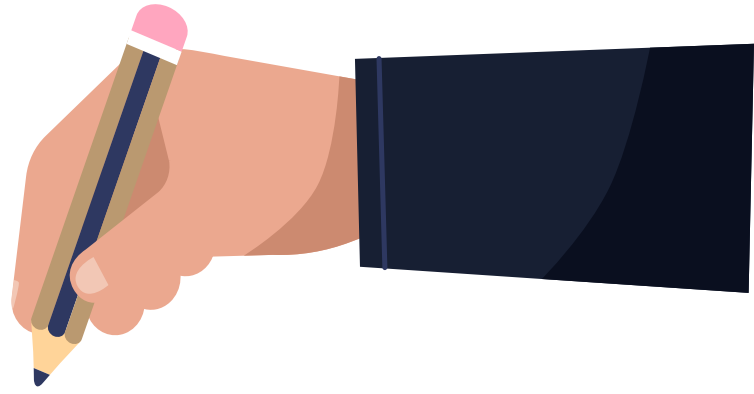
Queremos que lembredes que, para nós, é tan importante gañar como sentirmonos seguros e felices mentres xogamos.

Queremos que saibades que o xogo é noso, pero o respecto e o exemplo son vossos.

As nenas e nenos que aman o deporte.

1.2.

Carta ás entidades deportivas dos nenos e nenas que xogan



Ola,

Somos todos os nenos e as nenas que cada día imos aprender aos vosos clubs, escolas e equipos.

Somos os que adestramos cada tarde, os que competimos cada fin de semana e os que soñamos con mellorar.

Sabemos que non é fácil facer o voso traballo.

Tomades decisións, organizades adestramentos e dedicádeslle tempo e esforzo ao club.

Pero ás veces esquecédesvos de algo: que o deporte é noso, non voso.

O que vivimos nos adestramentos e nas competicións márcanos.

Cando quen nos adestra bérранos ou se burla, dóenos.

Cando hai risas por un erro que cometemos, queremos escondernos.

Cando ninguén nos pregunta como estamos, sentimos que non importamos.

Queremos que nos ensinedes sen humillar, que nos escoitedes cando algo non vai ben.

Precisamos que entendades que protexernos non é esaxerar, é coidarnos.

Queremos sentirnos seguros e que nos teñades en conta.

Sabemos que ás veces as cousas poden saír mal, pero nese momento o importante é falar, actuar e aprender xuntos.

Queremos que lembredes que o deporte empeza en nós, que o xogo é noso e o exemplo e o respecto son vosos.

As nenas e nenos que aman el deporte.

1.3.

As familias e as entidades deportivas traballan xuntas

“Os nenos e nenas non poden deter o abuso. Pero os adultos si. É hora de falar. É hora de actuar..”

(Start to Talk – Consello de Europa)

Despois de escoitar o que nos lembran os nenos e as nenas, entendemos que as familias e as entidades deportivas non son espazos separados, senón dúas partes dunha mesma contorna educativa: a deportiva. Cando esas dúas partes traballan xuntas, o deporte convértese nun lugar seguro onde a aprendizaxe e o respecto se reforzan mutuamente.

Os estudos recentes sobre saúde mental mostran que os nenos e as nenas que participan en actividades deportivas desde idades temperás, ademais de mellorar a súa forma física, reforzan a estabilidade emocional, a autoestima e a integración social. Pola contra, as persoas menores con peor saúde mental tenden a participar menos en deportes organizados.

Estes datos evidencian que a participación en contornas deportivas organizadas ten un efecto protector sobre a saúde mental infantil. Polo tanto, fomentar a colaboración entre familias e entidades deportivas constitúe en si mesma unha estratexia de prevención psicolóxica e social.

Outros estudos demostran que a colaboración educativa xera vínculos de

confianza entre as persoas adultas que acompañan ás persoas menores. Así, a calidade da relación entre as persoas que adestran e as familias é un factor determinante na experiencia emocional da persoa menor: se hai diálogo, respecto e comunicación, xérase un clima seguro.

A implicación positiva das familias – baseada no apoio, na autonomía e no acompañamento– aumenta a motivación e o desfrute. As persoas menores que perciben comportamentos de apoio, afastados do control e da presión, presentan máior benestar e menos ansiedade.

En conclusión, o desenvolvemento deportivo e persoal das persoas menores só é posible cando todas as persoas adultas implicadas comprenden o seu rol educativo dentro do proceso.

Que as familias e as entidades deportivas traballen xuntas non significa intervir nos espazos alleos, senón aliñar obxectivos para comprender que o propósito final do deporte base non é gañar, senón educar a través do xogo.

“Non se trata de compartir a mesma tarefa, senón de compartir o mesmo propósito.”

O respecto e a confianza mutua son a base dunha relación positiva entre familias e entidades deportivas, na que cada unha achega as súas fortalezas para lograr o propósito común: o desenvolvemento persoal e o benestar das persoas menores a través do deporte.

Para iso, é importante:

Manter por parte da entidade deportiva unhas liñas de comunicación abertas e claras:

Exemplo: unha reunión ao comezo da tempada onde o club presenta a súa filosofía, o seu Código de condutas e as canles de diálogo.



QUE SE CONSEGUE CON ISTO?

Evitar os malentendidos e establecer desde o inicio un marco de confianza.

Fomentar o respecto e o recoñecemento mutuo:

Que as familias respecten a responsabilidade das persoas adestradoras para atender ás necesidades de todos os membros do equipo, e que as entidades deportivas visibilicen publicamente o compromiso das familias.

Exemplo: unha xornada trimestral denominada "O día do respecto", na que as persoas adestradoras entregan un recoñecemento non polo rendemento, senón polos valores, ás persoas menores -mellor compañeiro, actitude positiva, axuda ao grupo-, e as familias escriben de maneira anónima en papeletas o que máis valoran da entidade deportiva e das persoas adestradoras. Todo iso publícase no taboleiro de anuncios ou nas redes sociais.

QUE SE CONSEGUE CON ACCIÓNS COMO ESTA?

Cando as familias e as entidades deportivas escóitanse, as persoas menores aprenden que o respecto e a cooperación teñen valor.

Refórzase o clima de respecto e pertenza así como os vínculos emocionais.

Aumenta a motivación e diminúe a ansiedade das persoas menores ao percibir recoñecemento e validación na súa contorna.

1.4.

Os seis principios reitores

Esta guía nace como unha resposta estruturada e pedagóxica á necesidade de crear contornas deportivas seguras, respectuosas e emocionalmente saudables para a infancia e a adolescencia.

Preséntase como unha ferramenta educativa, institucional e cultural destinada a toda a comunidade deportiva, tendo como eixes centrais as entidades deportivas e as familias das persoas deportistas menores de idade.

O seu obxectivo principal é promover unha cultura común de prevención e corresponsabilidade, aliñada cos principios establecidos pola lexislación vixente en materia de protección da infancia e a adolescencia, especialmente a Lei Orgánica 8/2021, de 4 de xuño, de protección integral á infancia e a adolescencia fronte á violencia, e o Protocolo de protección aos nenos, nenas e adolescentes fronte á violencia no deporte de Galicia.

A guía baséase en seis principios:



Principio do bo trato



Principio do interese superior da persoa menor de idade



Principio da comunicación segura



Principio da prevención



Principio da educación



Principio da exemplaridade

O seu enfoque fundaméntase en tres eixos principais:

A prevención a través da educación e do exemplo

A comunicación segura e as relacións responsables

A corresponsabilidade entre familias e entidades deportivas

QUE É O BO TRATO?

O bo trato é aquel que, respectando os dereitos fundamentais das nenas, dos nenos e das persoas adolescentes, promove activamente os principios de respecto mutuo, dignidade humana, convivencia democrática, solución pacífica dos conflitos, igualdade de protección ante a lei, igualdade de oportunidades e prohibición de toda forma de discriminación.

O principio do bo trato é a base sobre a cal se constrúe a protección e o respecto aos dereitos da infancia. Vai máis alá da simple ausencia de violencia: aspira a garantir o máximo desenvolvemento integral das persoas menores dentro da súa contorna.

Unha contorna de bo trato implica non só que as persoas menores se sintan integradas, seguras, coidadas e queridas, senón tamén que sexan conscientes, establezan vínculos saudables e se sintan protagonistas da súa vida e das súas decisións.

Para iso, é imprescindible promover a súa participación real na toma de decisións que lles afecten.

QUE É O INTERESE SUPERIOR DA PERSOA MENOR DE IDADE?

Supón a obrigación de priorizar, en todas as accións e medidas que afecten ás persoas menores, o seu benestar físico, psicolóxico, educativo, social e moral, por riba de calquera outro interese –familiar, institucional, deportivo ou económico– que poida concorrer.

QUÉ É A COMUNICACIÓN SEGURA?

O principio da comunicación segura establece o dereito das persoas menores de idade a recibir, emitir e compartir información en contornas físicas e dixitais dun modo adecuado á súa idade, comprensible, respectuoso, confidencial e libre de riscos.

Tamén recolle o deber das familias e das entidades deportivas de garantir que toda mensaxe ou intercambio de información relacionado coas persoas menores se realice baixo criterios de protección, confidencialidade e respecto á súa dignidade.

Este principio abrangue toda forma de comunicación: verbal, escrita ou dixital.



QUE É A PREVENCIÓN?

O principio da prevención é a obrigación legal e ética de adoptar medidas proactivas destinadas a evitar calquera forma de violencia que poida afectar ás persoas menores de idade antes de que esta chegue a producirse.

Este principio esixe que todas as persoas que participen na vida das persoas menores saiban identificar e eliminar os factores de risco, garantan a detección temperá das situacións de vulnerabilidade e promovan o seu desenvolvemento en contornas seguras.

QUE É A EDUCACIÓN?

O principio da educación baséase no dereito de todas as persoas menores a recibir unha formación integral, tamén no ámbito deportivo, que favoreza o desenvolvemento da súa personalidade, das súas capacidades e dos seus valores nunha contorna libre de violencia, discriminación ou trato degradante.

QUE É A EXEMPLARIDADE?

O principio da exemplaridade implica actuar como referentes positivos para as persoas menores, asegurando no ámbito deportivo que as súas condutas, a linguaxe e as decisións reflictan os valores de respecto, igualdade, integridade e xogo limpo.

Obriga ás persoas adultas que exercen un rol de autoridade (persoas adestradoras) ou de tutela (familias) a manter un comportamento diario coherente cos valores que transmiten, evitando toda forma de violencia, abuso de poder ou discriminación.



Contornas deportivas seguras e inseguras



2.1.

Contorna deportiva segura

Unha contorna deportiva segura non se define só pola ausencia de violencia, senón pola presenza activa do bo trato. Estas dez condicións son a base para que a práctica deportiva contribúa ao benestar e ao desenvolvemento integral das persoas menores.

Respecta os ritmos de desenvolvemento: Os adestramentos e as expectativas adaptanse á idade e á madurez física, social e emocional de cada unha das persoas menores.

Prioriza a seguridade emocional: Foméntase un clima de confianza no que as persoas menores poidan expresarse sen medo á burla, ao berro ou ao castigo.

Promove o benestar físico: Garántese unha correcta hidratación, descanso e recuperación, respectando os tempos e as necesidades individuais.

Educa por enriba do resultado: Gañar non pode ser máis importante que aprender, mellorar ou desfrutar. O rendemento nunca se antepón ao benestar.

Intervén ante as malas conductas: As persoas adultas presentes –adestradoras, directivas e familias– actúan con calma e firmeza cando observan comportamentos inadecuados ou irrespectuosos.

Fomenta a comunicación responsable: As conversacións entre persoas adultas sobre as persoas menores realízanse en privado, con respecto e sen desautorizar diante do grupo.

Establece límites claros: Defínense normas e expectativas coherentes coa idade, coas capacidades e coa realidade do equipo.

Apoia a quen atravesa dificultades: Acompáñase á persoa menor que mostra malestar, desmotivación ou problemas persoais, derivándoa aos recursos axeitados se é necesario.

Actúa sempre ante o abuso ou a violencia: Calquera indicio ou sospeita comunícase de maneira inmediata á persoa Delegada de Protección ou ás autoridades competentes. Non hai excepcións nin silencios.

Promove a inclusión e a equidade : Todas as persoas menores, sen distinción de ningún tipo, poden participar e sentirse parte do grupo. A diversidade é unha fortaleza, non un obstáculo.

2.2.

Contorna deportiva insegura

Unha contorna deportiva insegura non sempre se recoñece pola violencia visible.

A miúdo maniféstase en pequenas omisións, incoherencias ou actitudes que vulneran a seguridade, o respecto e a igualdade. Detectalas a tempo é o que permite corrixir antes de que o dano apareza.

Nunha contorna deportiva insegura hai:

Ausencia de normas claras: As regras de conducta non están definidas ou se aplican de forma desigual según a persoa ou o momento.

Desatención ás políticas de protección: As persoas adultas minimizan ou ignoran as medidas de prevención e restan importancia a condutas inadecuadas ou violentas.

Incoherencia nos estándares de comportamento: Esíxese disciplina ás persoas menores, pero non se aplica o mesmo nivel de esixencia ás persoas adestradoras, directivas e familias.

Esixencias inadecuadas para a idade: Impóñense cargas físicas, emocionais ou competitivas que non se axustan ao desenvolvemento evolutivo da persoa menor.

Exclusión ou discriminación: Déixanse á marxe ou invisibilízanse as persoas menores polo seu xénero, condición física, diversidade funcional, orixe, relixión, orientación sexual ou situación económica.

Prioridade do resultado sobre o benestar: Gañar é máis importante que desfrutar, aprender ou coidar a saúde física e emocional.

Deficiencias de seguridade física: As instalacións, os equipamentos ou as rutinas de adestramento non garanten condicións seguras, aumentando o risco de lesións ou accidentes.

Permisividade ante condutas perigosas: Normalízanse comportamentos de risco, burlas, empurróns ou castigos físicos “porque sempre se fixo así” ou “porque a min fixéronmo e tampouco saín tan mal”.

Silencio ante os sinais de malestar: As persoas adultas non interveñen cando hai indicios de acoso, malos tratos ou desigualdade por medo ao conflito ou a “esaxerar”.

Falta de formación e supervisión: Non se proporcionan ferramentas para detectar ou xestionar a violencia, e non existe unha supervisión ética nas prácticas cotiás.

2.3.

É a miña entidade deportiva unha contorna segura?

Cuestionario de autoavaliación para familias e persoas membros dunha entidade deportiva

Este cuestionario permite identificar fortalezas e áreas de mellora na cultura preventiva de cada entidade deportiva.

Instrucións:

Responde con sinceridade:

Si / Non / Ás veces (Só unha resposta por pregunta)

Interpretación orientativa de resultados:

8 – 10 respostas “Si” A entidade deportiva amosa unha cultura de protección sólida.

5 – 7 respostas “Si” ou “As veces” Hai avances, pero é necesario revisar algúns ámbitos.

4 ou menos respostas “Si” A contorna deportiva presenta riscos importantes e recoméndase unha revisión integral do funcionamento e da formación.



CUESTIONARIO:

1	Existe na entidade un Código de conduta accesible e coñecido por persoas adestradoras, directivas, familias e deportistas?
2	O benestar e a seguridade emocional das persoas menores considéranse máis importantes que os resultados deportivos?
3	As persoas adestradoras e directivas recibiron formación en prevención da violencia e en protección á infancia e adolescencia?
4	Existe unha persoa Delegada de Protección e a forma de comunicarse con ela é coñecida por familias, deportistas e membros da entidade deportiva?
5	Organízanse reunións ou accións formativas sobre convivencia, respecto e valores deportivos?
6	Actúase de forma inmediata e coherente ante comportamentos inadecuados, sen importar quen os cometa?
7	As instalacións, equipamentos, materiais e espazos de adestramento revísanse periodicamente para garantir a seguridade física?
8	Protégese a imaxe e a privacidade das persoas menores nas comunicacións en xeral e, en particular, en fotos, vídeos e redes sociais?
9	Foméntase activamente a inclusión e evítase calquera forma de discriminación ou exclusión?
10	As persoas menores poden expresar as súas opinións ou preocupacións sen medo a represalias?

2.4.

Factores das contornas deportivas que contribúen ás condutas violentas

As condutas violentas no deporte base non aparecen de forma illada: adoitan xurdir de dinámicas de poder, desigualdade ou presión procedentes do ámbito familiar ou deportivo que, se non se recoñecen, poden chegar a normalizar o abuso.

Estes factores non sempre son intencionados, e ás veces mesmo resultan inevitables, pero si son previsibles se a contorna observa con atención.



FACTOR 1: Desigualdade entre persoas adultas e menores

As persoas adestradoras ou directivas exercen autoridade por idade e experiencia. Cando ese poder non se equilibra con empatía, pode transformarse en control, intimidación ou trato humillante.



FACTOR 2: Xerarquías ríxidas entre iguais

Os roles de “capitán”, “estrela” ou “novato” xeran diferenzas de estatus dentro do grupo. Se non se xestionan adecuadamente, poden derivar en exclusión ou acoso.



FACTOR 3: Diferenzas de desenvolvemento físico e emocional

As variacións naturais de idade, madurez ou habilidades poden outorgar poder a algunhas persoas menores. Sen mediación adulta, isto pode cristalizar en burlas, dominación ou illamento.



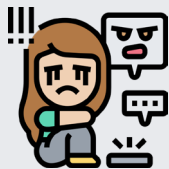
FACTOR 4: Presión competitiva temperá

A sobreexixencia en idades formativas pode converter a frustración en agresividade. Cando o erro non se tolera, a violencia xustifícase como “parte do carácter”.



FACTOR 5: Modelos adultos agresivos ou permisivos

Unha contorna onde o berro, a burla ou o insulto son habituais ensinan ás persoas menores que esas condutas son normais.



FACTOR 6: Normalización do contacto ou da intimidación física

“Adestrar duro” ou “pór carácter” confúndese con castigo ou malos tratos físicos. A liña entre intensidade e violencia crúzase cando se perde o respecto ao corpo alieo.



FACTOR 7: Ausencia de diversidade ou inclusión real

Cando a entidade deportiva ou o grupo non representan distintas realidades, as persoas menores que se saen do patrón dominante –por razón de xénero, corpo, raza, relixión, orientación sexual ou situación económica– quedan máis expostas ao rexeitamento.



FACTOR 8: Falta de supervisión institucional

Os comportamentos de risco mantéñense ou incrementan cando ninguén observa, pregunta ou avalía o clima do grupo.



FACTOR 9: Dinámicas de silencio e lealdade mal entendida

As persoas menores aprenden a “non dicir nada” para protexer o grupo, as persoas adestradoras ou a entidade deportiva. O silencio perpetúa as condutas abusivas.



FACTOR 10: Desigualdade social e cultural

A vulnerabilidade económica ou migratoria pode situar certas persoas menores en relacións de dependencia coa entidade deportiva ou coa persoa adestradora, dificultando que denuncien ou expresen malestar.

2.5.

Contorna deportiva e clima motivacional

A contorna deportiva –formada por familias e entidades deportivas– exerce unha influencia directa nas situacións de violencia que afectan ás persoas menores

de idade. Esa influencia pode ser positiva ou negativa, e coñécese como o clima motivacional da contorna deportiva.

¿QUE É O CLIMA MOTIVACIONAL?

É a atmosfera xeral ou o conxunto de mensaxes que predominan nunha entidade deportiva e que son transmitidas polas familias e polas persoas adestradoras.

A por eles!

Imos con todo!

Que só pase o balón!



¿QUÉ TIPOS DE CLIMA MOTIVACIONAL EXISTEN?

1. Clima motivacional orientado á tarefa ou á mestría: asóciase cunha contorna que reduce a posibilidade de condutas violentas ou de risco.

Característica	Impacto nas condutas	Conexión con Factores Preventivos
Énfase	O esforzo, a mellora persoal, a aprendizaxe e o dominio de habilidades.	Fomenta a intelixencia emocional e o autocontrol, que son factores protectores fronte á agresión.
Rol do erro	É visto como unha oportunidade de aprendizaxe, non como un fracaso.	Diminúe a frustración e, polo tanto, a agresión reactiva.
Relacións	Foméntase a cooperación e o apoio mutuo entre compañeiros.	Mitiga as xerarquías ríxidas e a exclusión (factores 2 e 7).

2. Clima motivacional orientado ao rendemento: Asóciase cunha contorna que pode favorecer e normalizar as condutas agresivas e violentas.

Característica	Impacto nas condutas	Conexión con factores preventivos
Énfase	A vitoria, a comparación social, o status e o resultado.	Xera presión competitiva temperá (factor 4), na que o fin (gañar) xustifica os medios (violencia).
Rol do erro	Implica crítica, castigo ou humillación.	Aumenta a agresividade e a necesidade de “poñer carácter” ou intimidar para evitar o erro (factor 6).
Figuras de autoridade	Persoas adestradoras ou familias que actúan de forma autoritaria ou con abuso de poder para asegurar a vitoria.	Crea modelos adultos agresivos (factor 5) e reforza a desigualdade adulto-menor (factor 1).

A clave para previr a violencia é o deseño consciente dunha contorna –o clima motivacional– que recompense a mestría e o esforzo por enriba do rendemento e do resultado.

A) COMUNICACIÓN POSITIVA E AUSENCIA DE PRESIÓN

Mensaxes centradas no esforzo, na aprendizaxe e na diversión por enriba do resultado (factor 4):

En lugar de dicir “Tes que gañar” ou “Non podes fallar ese tiro”, dicir “Desfruta do partido/competición”, “Gústame ver como te esforzas” ou “Que aprendiches hoxe?”.

Ser un exemplo positivo (factor 5), mostrando respecto polas persoas adestradoras, árbitros e rivais, mesmo cando non se estea de acordo.

Fomentar a autonomía da persoa menor, permitíndolle asumir responsabilidades no seu deporte: por exemplo, preparar a súa mochila, falar coa persoa adestradora ou xestionar os seus propios recursos sobre protexela.

Aplicar a regra das 24 horas: Se hai unha preocupación sobre o xogo, o trato ou unha decisión técnica, esperar 24 horas para permitir que as emocións se acouguen antes de falar –sempre en privado– coas persoas adestradoras.

Apoiar a figura da persoa adestradora sen socavar a súa autoridade nin substituír o seu rol.

O rol técnico pertence á persoa adestradora; o rol emocional, á familia.

C) RACHAR O SILENCIO

Crear un ambiente familiar de confianza, no que a persoa menor saiba que pode expresar calquera malestar, medo ou preocupación sen consecuencias negativas para o equipo nin para ela mesma (factor 9).

Ensinarlle que ningún logro deportivo vale máis ca a súa seguridade física ou emocional.

Se percibe que el/ela ou un compañeiro está a ser humillado, illado ou danado, debe buscar a axuda da persoa Delegada de Protección ou doutra persoa adulta de confianza.

B) RELACIÓN COAS ENTIDADES DEPORTIVAS

Establecer liñas de comunicación claras coas persoas adestradoras.

Evitar interferir nas decisións técnicas ou tácticas durante a competición (factor 1).

2.7.

Guía práctica para as entidades deportivas

A) ESTABLECER POLÍTICAS DE PROTECCIÓN TRANSPARENTES E UN LIDERADO ÉTICO

Aprobar un Código de conducta.

Esixir a todas as persoas adultas (adestra-doras, directivas, voluntarias...) que asinen o Código de conduta.

Impartir formación anual obrigatoria en bo trato.

Contar cunha persoa Delegada de Protección activa, accesible e comprometida (factores 8 e 9).

Difundir o Código de conduta e o Protocolo Galego de Protección das nenas, nenos e adolescentes fronte á violencia no deporte (factor 9).

B) XESTIÓN DO CLIMA MOTIVACIONAL E DA COMPETICIÓN

Avaliar as persoas adestradoras priorizando o esforzo, o progreso individual, o desenvolvemento de habilidades e o clima de equipo por enriba do resultado final.

A aprendizaxe debe primar sobre a vitoria.

Realizar unha reunión obrigatoria ao comezo de cada tempada para establecer as expectativas das familias, solicitándolles respecto polas decisións técnicas das persoas adestradoras e que se centren en animar, non en instruír.

Implementar políticas activas de diversidade, garantindo que

todas as persoas son benvidas, independentemente da súa raza, xénero, orixe, condición social ou económica.

Establecer bolsas ou axudas para mitigar a vulnerabilidade económica e contrarrestar a falta de diversidade (factores 7 e 10).

C) DINÁMICAS DE GRUPO E CONTORNAS SEGURAS

Supervisar os espazos privados (factores 6 e 8):

- Aplicar a regra da “porta aberta” en todas as reunións con persoas menores.
- Aplicar a regra dos “dous adultos” en todas as reunións individuais con persoas menores.
- Limitar a situación 1:1 (1 persoa menor /1 persoa adulta) a situacións excepcionais, sempre en público e cunha posibilidade clara de interrupción.

Xestionar activamente os roles de status:

- Rotar os roles de liderado dentro do grupo para evitar que o status deportivo ou as diferenzas de desenvolvemento se empreguen para o acoso ou a exclusión, mitigando así as xerarquías rixidas entre iguais (factores 2 e 3).

Realizar enquisas periódicas e anónimas ás persoas menores para avaliar se se senten seguras, se presencian burlas ou exclusións, e empregar as respostas como base para intervir e romper o silencio (factor 9).

3

**Primeiro passo: O
Código de conduta
e o Regulamento
disciplinario**



3.1.

Que é o Código de conduta?

O Código de conduta é un documento que recolle as normas básicas de comportamento que deben seguir todas as persoas que forman parte dunha entidade deportiva: deportistas, persoas adestradoras, familias, persoal técnico ou directivo.

Non se trata só do que está prohibido, senón de como as persoas que conforman a entidade deportiva queren relacionarse, respectarse e convivir co deporte.

O Código de conduta:

Marca os límites do respecto, do xogo limpo e da protección ás persoas menores.

Axuda a prever situacións de violencia, acoso ou discriminación.

É unha ferramenta educativa e de compromiso ético para toda a entidade.

O Código de conduta establece como deben actuar as persoas da entidade deportiva, mentres que o Regulamento disciplinario determina que consecuencias hai cando esas normas se incumpren.



3.2.

Que é o Regulamento disciplinario?

O Regulamento disciplinario é o documento que establece as consecuencias que terá cada conduta inapropiada dentro da entidade deportiva.

Define as faltas (leves, graves ou moi graves), o procedemento a seguir se se comete unha infracción e as posibles sancións.

Importante: Non se debe confundir co Regulamento de Competición, que establece as regras deportivas da liga ou federación; é dicir, trata das regras do xogo, mentres que o Regulamento disciplinario aborda as normas de convivencia e respecto.

O Regulamento disciplinario:

Garante que todas as persoas integrantes da entidade deportiva coñecen as consecuencias do incumprimento das normas.

Aporta seguridade xurídica á entidade deportiva e protexe ás vítimas.

Permite actuar con rapidez e xustiza ante calquera conduta violenta ou prexudicial.

Estes dous documentos son a base para construír unha contorna segura dentro da actividade deportiva.

Por tanto, é fundamental que a entidade deportiva dispoña de ambos documentos, porque:

Sen un Código de conduta non hai cultura preventiva.

Sen un Regulamento disciplinario, os órganos de goberno carecen de base xurídica para sancionar un caso de violencia.

Se ocorre algo grave, estes documentos protexen o clube e serven de respaldo xurídico para actuar con rapidez.

Facilitan que todas as persoas da entidade –deportistas, persoal técnico, socios e directivos– coñezan as normas e as consecuencias de incumprilas, o que reduce a ambigüidade e os conflitos internos.

Reforzan a confianza das familias e das institucións en que a entidade é un espazo seguro e comprometido coa protección dos dereitos das nenas, nenos e adolescentes.



3.3.

Como conviven o Código de conduta e o Regulamento disciplinario?

O Código de conduta establece os principios de comportamento que deben rexir na actividade deportiva, mentres que o Regulamento disciplinario determina as consecuencias do seu incumprimento.

Son dúas caras da mesma moeda:

O Código de conduta é a guía da entidade deportiva: recolle os principios que inspiran a boa convivencia, o respecto e a prevención. Representa a cultura que a entidade quere promover e consolidar.

O Regulamento disciplinario é o instrumento de protección: define o procedemento de actuación cando se incumpren esas normas. Por exemplo, se alguén insulta a unha persoa adestradora, unha persoa delegada ou un compañeiro, o Regulamento establece como se debe intervir e que tipo de sanción corresponde.

O Código ensina a previr a violencia. O regulamento asegura que a violencia sexa sancionada.



O Código de conduta ensina a previr a violencia.

O regulamento disciplinario asegura que a violencia sexa sancionada.



3.4.

Cal é o seu obxectivo e o seu contido?

O contido de ambos documentos constitúe a base legal e ética da entidade deportiva.

CÓDIGO DE CONDUCTA (A CULTURA):

•**Contido:** os valores da entidade deportiva (respeito, esforzo, xogo limpo), as normas de bo trato entre todas as persoas membros (deportistas, adestradoras, familias) e a obriga de protexer ás persoas menores.

Obxectivo: establecer unha cultura preventiva e un estándar ético.

REGULAMENTO DISCIPLINARIO (AS REGLAS):

Contido: definición das condutas prohibidas como faltas leves, graves ou moi graves; os procedementos para investigar unha infracción; as sancións correspondentes; e os procedementos de recurso dispoñibles.

Obxectivo: garantir que as infraccións teñan consecuencias xustas e claras.



Exemplo 1: Falta leve (Violencia verbal illada)

CÓDIGO DE CONDUCTA	
Redacción Proposta	Enfoque
Compromiso coa linguaxe respetuosa e positiva: todas as persoas membro da entidade comprométense a empregar unha linguaxe que fomenta o respecto, a motivación e a amizade. Prohíbese o uso de insultos, alcumes ofensivos ou comentarios despectivos, mesmo en momentos de frustración.	Cultural e preventivo. Céntrase no valor da linguaxe positiva e establece unha prohibición xeral da conduta verbal negativa.

REGULAMENTO DISCIPLINARIO	
Redacción Proposta	Enfoque
Falta leve: comentario ou insulto illado. Dirixir un insulto, un berro ou un comentario despectivo, de maneira non repetida nin gravemente ofensiva, cara a un compañeiro, persoa adestradora, árbitra ou rival. Sanción tipo: amonestación verbal rexistrada ou desculpa pública e escrita dirixida á persoa afectada.	Consecuencia e sanción. Céntrase na infracción (insulto illado) e na resposta orientada á reparación e ao rexistro.

Exemplo 2: Falta moi grave (discriminación)

CÓDIGO DE CONDUCTA	
Redacción Proposta	Enfoque
Compromiso coa igualdade e a non discriminación: a entidade condena e prohíbe calquera trato de inferioridade, exclusión ou comentario baseado en motivos de orixe, xénero, orientación sexual, relixión, discapacidade ou aspecto físico. Garántese que todas as persoas serán tratadas co mesmo respecto e dignidade.	Ético e de principios. Céntrase no valor da igualdade e na prohibición explícita de toda forma de discriminación.

REGULAMENTO DISCIPLINARIO	
Redacción Proposta	Enfoque
Falta moi grave: discriminación. Calquera conduta –verbal, física ou dixital– que manifeste un trato de inferioridade, exclusión ou burla cara a unha persoa membro da entidade ou a un terceiro debido á súa orixe, xénero, orientación sexual, relixión, discapacidade ou calquera outra condición persoal. Sanción tipo: expulsión definitiva da entidade ou suspensión temporal da actividade deportiva, en función da gravidade e do impacto na vítima.	Legal e de consecuencias máximas: Céntrase na tipificación da discriminación como falta moi grave e na aplicación da sanción máis elevada posible.

É fundamental que o contido específico tanto do Código de conduta como do Regulamento disciplinario se adapte sempre á realidade, ao tamaño e ás circunstancias concretas de cada entidade deportiva.

Os aspectos a ter en conta e a súa cualificación poden variar segundo o tamaño da entidade, se traballa unicamente con idades temperás ou se

presenta unha ampla diversidade cultural.

É a Xunta Directiva quen, co apoio técnico especializado, debe analizar a súa entidade para revisar e determinar que normas e consecuencias resultan máis axeitadas para protexer ás persoas deportistas e construír un mellor ambiente deportivo.

3.5.

Ruta de implantación

1. FASE DE ELABORACIÓN E ADAPTACIÓN (REDACCIÓN)

1.1. Creación do grupo de traballo e consulta

A Xunta Directiva crea un grupo de traballo que inclúa, polo menos, unha persoa directiva, a Persoa Delegada de Protección e, se é posible, un asesor ou asesora xurídica externa.

Recompílese información sobre a realidade e as necesidades da entidade deportiva (tamaño, idades e riscos máis comúns).

1.2. Redacción do borrador legal

Redáctanse os borradores de ambos documentos, asegurando que o contido sexa compatible coa lexislación vixente en materia deportiva e de protección á infancia e á adolescencia.

Defínense os conceptos clave: que se considera falta leve, grave e moi grave.

2. FASE DE APROBACIÓN INSTITUCIONAL

2.1. Aprobación inicial pola Xunta Directiva dos borradores presentados.

2.2. Consulta e difusión previa entre as persoas membro (familias, persoas socias, adestradoras...). Ábrese un breve período para a presentación de observacións e suxestións.

2.3. Aprobación definitiva pola Asemblea Xeral de Socios, incluíndo unha disposición final que indique a data de entrada en vigor.

2.4. Certifícase a aprobación mediante a correspondente acta, e a entrada en vigor prodúcese automaticamente na data fixada no documento aprobado.

3. FASE DE REXISTRO E COMUNICACIÓN

3.1. Entrada en vigor e rexistro oficial

O club rexistra e archiva a versión aprobada.

3.2. Campaña de comunicación e adhesión

Publicidade: publícase a versión definitiva na web, nas redes sociais e nos taboleiros de anuncios.

Adhesión: esíxese que todas as persoas membro da entidade deportiva (deportistas, adestradoras, directivas...) asinen o compromiso de adhesión ao Código de conduta.

Tamén se propón ás familias das persoas deportistas menores de idade a súa adhesión voluntaria, no seu rol de proxenitores ou proxenitoras da entidade deportiva.

A non adhesión por parte das familias non pode, en ningún caso, condicionar a tramitación da licenza federativa da persoa deportista menor de idade, xa que a adhesión voluntaria busca unicamente o compromiso ético das familias de contribuír á cultura preventiva e protectora da entidade deportiva.

3.6.

Como facelos visibles e comprensibles?

Para que estes dous documentos sexan ferramentas útiles e non simples papeis, deben comunicarse de forma constante:

Linguaxe sinxela:

A versión do Código de conduta debe redactarse cunha linguaxe de fácil lectura para persoas menores de idade e familias.

Visibilidade física e dixital:

Ambos documentos deben publicarse na páxina web da entidade deportiva nun lugar de fácil acceso.

As normas clave do Código de conduta deben imprimirse en formato manifesto ou cartel para seren colocadas en vestiarios, taboleiros de anuncios e instalacións deportivas.

Sesións explicativas:

É recomendable dedicar un tempo na reunión inicial de tempada coas familias, así como nas primeiras sesións de adestramento das persoas deportistas, para explicar tanto o Código de conduta como o rol da Persoa Delegada de Protección.

Unha entidade deportiva que define como comportarse e que facer cando algo se rompe non só prevén a violencia: constrúe confianza.





**Que é a violencia
na infancia e na
adolescencia?**



4.1.

Como recoñecer os tipos de violencia?

Enténdese por violencia toda acción, omisión ou trato negligente que priva as persoas menores de idade dos seus dereitos e do seu benestar, ou que ameaza ou interfere no seu desenvolvemento físico, psíquico ou social, con independencia da súa forma ou medio de comisión, incluída a exercida a través das tecnoloxías da información e da comunicación, especialmente a violencia dixital.

A violencia no deporte adopta múltiples formas: algunhas son visibles e outras, case imperceptibles.

As persoas menores que son vítimas directas (porque a sofren) ou indirectas (porque a presencian) de comportamentos violentos poden manifestar síntomas físicos, emocionais ou conductuais.

Cada tipo de violencia presenta dúas dimensións clave que deben ser recoñecidas:

1	Síntomas ou sinais: : indicios na persoa menor que alertan dunha posible situación de violencia:
	Cambios no comportamento (condutual)
	Cambios na forma de relacionarse coas persoas adultas ou con outras persoas menores
	Cambios no estado físico
	Cambios no estado emocional
2	Consecuencias: efectos a curto e a longo prazo provocados polas situacións de violencia:
	Danos físicos
	Danos psicolóxicos ou sociais que afectan:
	- ao benestar - á motivación - á continuidade na actividade deportiva

A continuación preséntanse os principais tipos de violencia contra as persoas menores no deporte, cos seus sinais, consecuencias e exemplos de manifestación en situacións reais do ámbito deportivo: adestramentos, competicións, desprazamentos ou redes sociais.

4.1.1 VIOLENCIA FÍSICA

Enténdese por violencia física toda acción que cause dano ou malestar corporal a unha persoa menor de idade, xa sexa mediante golpes, empuurróns, castigos físicos ou calquera contacto non consentido que afecte a súa integridade.

No ámbito deportivo adoita disfrazarse de:

Disciplina
Reacción impulsiva
Esixencia física excesiva

COMO RECOÑECELA?

Síntomas físicos:

Hematomas frecuentes
Cortes
Fracturas
Marcas de obxectos
Lesións en distintas fases de curación
Doenzas sen causa médica clara (dor abdominal, cefalea)
Dificultade para moverse ou rixidez corporal
Uso de roupa inadecuada para ocultar marcas ou feridas

Síntomas conductuais ou emocionais.

Medo repentino a determinadas persoas ou lugares
Cambios de humor bruscos
Retraemento
Apatía
Rexeitamento a adestrar
Rexeitamento a cambiarse diante doutras persoas
Conduas hipervixilantes (observar constantemente ás persoas adultas)
Conduas agresivas ou medorentas

Consecuencias

Lesións físicas recorrentes
Secuelas ou dor crónica
Ansiedade
Desmotivación
Trastornos do sono
Trastornos alimentarios
Abandono da práctica deportiva
Desconfianza nas figuras adultas
Sentimentos de culpa, vergoña ou medo a fallar

Exemplos no ámbito deportivo

Golpes ou empuurróns "para corrixir"
Castigos físicos por baixo rendemento ou mal comportamento (facer exercicio adicional)
Obrigar a realizar exercicios máis alá da capacidade física
Forzar a adestrar ou competir estando lesionado/a
Bromas ou xogos físicos que impliquen empuurróns ou golpes
Adestrar no verán con roupa de manga longa

NOTA PRÁCTICA: Non restar importancia aos síntomas, se existe sospeita, informar á persoa Delegada de Protección.

4.1.2 VIOLENCIA PSICOLÓXICA

É toda acción, palabra ou actitude que dana a autoestima, a seguridade ou o equilibrio emocional dunha persoa menor.

Inclúe humillacións, berros, ameazas, burlas, desprezo, chantaxes ou illamento.

No deporte adoita disfrazarse de:

Esixencia
Motivación
Forma de corrección

COMO RECOÑECELA?

Síntomas físicos:

Trastornos do sono
Trastornos da conduta alimentaria
Problemas dixestivos
Dores sen causa médica aparente
Tremores, sudoración ou tensión corporal ao interactuar con determinadas persoas adultas
Vómitos, dores de cabeza ou taquicardias frecuentes
Dificultade de concentración
Esquecementos constantes

Consecuencias

Problemas de saúde mental
Trastorno de estrés postraumático
Dificultade para confiar en persoas adultas
Dificultade nas relacións con compañeiros/as
Baixa motivación
Inseguridade
Baixo rendemento académico ou deportivo
Abandono da práctica deportiva

Síntomas emocionais ou conductuais

Baixa autoestima ("Non sirvo", "Son un desastre")
Depresión ou ansiedade
Cambios bruscos de humor
Sentimentos de culpa
Obediencia ou rebeldía excesiva
Medo intenso a cometer erros ou a defraudar
Retraemento, pranto fácil, illamento
Hipersensibilidade á crítica
Negación constante do malestar

Exemplos no ámbito deportivo

Berros ou humillacións públicas por parte de adestradores/as ou compañeiros/as
Críticas sobre o corpo ou o rendemento
Exclusión de actividades por calquera condición persoal do menor
Discriminación reiterada
Comparacións ("Mira como o fai ela/el")
Esixencia de logros imposibles
Ameazas de expulsión, sancións inxustas
Uso do silencio ou da ironía como forma de control

NOTA PRÁCTICA: É o tipo de violencia máis frecuente e tamén o máis tolerado, a pesar de deixar feridas profundas. Estar atento a estes sinais e contactar, en caso de sospeita, coa Persoa Delegada de Protección pode ser decisivo para salvaguardar ás persoas menores.

4.1.3 VIOLENCIA SEXUAL (CON E SEN CONTACTO)

Inclúe toda acción, insinuación ou comportamento de natureza sexual, forzado ou inapropiado, con ou sen contacto, exercido sobre unha persoa menor de idade.

Sen contacto: trátase de condutas de natureza sexual inapropiadas nas que non existe contacto físico.

Exemplos: comentarios sexuais, miradas lascivas, mostrarlle imaxes de contido sexual, exhibicionismo, facer referencias ao corpo da persoa menor ou desvestila sen xustificación.

Con contacto: refírese a condutas nas que existe contacto físico con connotación sexual.

Exemplos: tocamientos, bicos forzados, sexo oral ou penetración forzada, ritos de iniciación con contido sexual ou contacto xenital forzado.

Na actualidade, a idade mínima de consentimento sexual en España é de 16 anos. Toda relación sexual cunha persoa menor desa idade considérase unha agresión sexual, mesmo se aparentemente existe consentimento.

Existe unha excepción limitada para relacións consentidas entre adolescentes, sempre que exista proximidade de idade e madurez (por exemplo, entre 15 e 17 anos). Nestes casos, requírese unha valoración caso por caso por parte dos tribunais.

Cando existe unha relación de superioridade, autoridade ou confianza (por exemplo, entre unha persoa adestradora, directiva ou técnica e unha deportista menor), ou unha situación de especial vulnerabilidade da vítima, o consentimento carece de validez legal, e a relación considérase en todo caso unha agresión sexual.



COMO RECOÑECELA?

Síntomas físicos:

Dificultade para camiñar ou sentar
Infeccións xenitais ou urinarias frecuentes
Lesións ou irritacións nas zonas íntimas
Roupa interior rota ou manchada
Dor abdominal sen causa médica aparente
Enfermidades de transmisión sexual
Embarazo non explicado
Alteracións do sono, pesadelos
Sobresaltos ante determinados estímulos

Síntomas emocionais ou conductuais

Cambios bruscos de humor
Ansiedade, tristeza ou agresividade
Medo a estar soa ou só con certas persoas adultas
Coñecementos sexuais inapropiados para a idade
Retrocesos evolutivos (chupar o dedo, orinar na cama, etc.)
Negación do propio corpo
Rexeitamento ao contacto físico
Illamento social
Desinterese pola práctica deportiva

Consecuencias

Trauma psicológico grave
Depresión
Disociación
Trastornos da identidade ou da sexualidade
Atraso no desenvolvemento físico e emocional
Sentimentos de culpa, vergoña ou medo a falar
Ruptura do vínculo co grupo
Abandono da práctica deportiva
Dificultade para establecer relacións de confianza
Desconfianza nas figuras de autoridade

Exemplos no ámbito deportivo

Tocamentos ou bicos forzados
Comentarios, insinuacións ou bromas de contido sexual
Exhibicionismo diante de persoas menores
Acoso sexual dixital
Chantaxe ou coerción sexual para obter beneficios deportivos
Masaxes en zonas íntimas ou non adecuadas
Invitacións privadas a lugares alleos ao contexto deportivo
Agasallos ou favores a cambio de silencio
Comunicación sexualizada a través de redes sociais ou mensaxería (por exemplo, envío de memes, imaxes ou vídeos con contido sexual)
Gravacións de vídeo ou fotografías nos vestiarios sen roupa

NOTA PRÁCTICA: En caso de sospeita ou constatación dunha situación de violencia sexual, con ou sen contacto, debe informarse de inmediato ás autoridades competentes (Policía, Garda Civil, Fiscalía ou servizo 112) e tamén á Persoa Delegada de Protección.

4.1.4 VIOLENCIA POR NEGLIXENCIA E OMISIÓN

Prodúcese cando unha persoa adulta non atende as necesidades básicas físicas, emocionais ou de seguridade dunha persoa menor de idade.

Non se trata dunha acción puntual, senón dunha omisión continuada de coidados, supervisión ou atención que pode causar dano ou poñer en risco o seu benestar.

No ámbito deportivo adoita disfrazarse de:

Facer caso omiso ("Isto sempre se fixo así")
Disciplina mal entendida
Priorizar o rendemento por riba do benestar
Falta de investimento en instalacións e equipamento
Incumprimento de protocolos

COMO RECOÑECELA?

Síntomas físicos:

Aspecto descoidado
Roupa inadecuada para o adestramento ou para o clima
Desnutrición, falta de hixiene
Enfermidades non tratadas (catarros, caries, gastroenterites...)
Alimentación insuficiente ou inadecuada
Aspecto canso ou enfermo de forma habitual
Falta de material ou equipamento seguro

Síntomas emocionais ou conductuais

Desmotivación, apatía constante
Sentimento de abandono ou invisibilidade
Tristeza, retraemento e irritabilidade
Medo a expresar necesidades ou malestar
Condutas regresivas (volver a comportamentos infantís)
Buscar afecto de forma excesiva ou evitar o contacto
Mendicidade ou pequenos roubos (comida, roupa...)
Fatiga crónica

Consecuencias

Atraso no desenvolvemento físico e emocional
Problemas de saúde recorrentes
Desconfianza nas persoas adultas
Sensación de abandono ou invisibilidade
Falta de apego
Desinterese pola práctica deportiva
Ansiedade
Trastornos do sono

Exemplos no ámbito deportivo

Falta de equilibrio entre actividade deportiva e estudos
Desmaios ou baixa actividade por falta de alimentación axeitada
Roupa pouco abrigada durante o inverno
Non atender unha lesión
Adestramentos sen descanso ou sen hidratación
Uso de materiais e instalacións en mal estado ou perigosas
Realización de adestramentos en condicións meteorolóxicas adversas
Non intervir ante situacións de acoso

NOTA PRÁCTICA: Para detectar este tipo de violencia é necesaria supervisión, empatía e corresponsabilidade entre as familias e as escolas deportivas. En caso de sospeita, contactar coa Persoa Delegada de Protección ou coas autoridades competentes pode ser decisivo para protexer ás persoas menores.

4.1.5 VIOLENCIA INSTITUCIONAL

Prodúcese cando unha institución (entidade deportiva, federación ou administración) causa dano ou desprotección ás persoas menores, xa sexa por acción ou por omisión, ao non garantir os seus dereitos, a súa seguridade ou o seu benestar.

No ámbito deportivo pode manifestarse a través de:

Toma de decisións, normas ou estruturas que vulneran dereitos
Actitudes que normalizan situacións violentas
Priorizar o rendemento por riba do benestar
Descoñecemento ou incumprimento dos protocolos de protección

COMO RECOÑECELA?

Síntomas institucionais

Instalacións inadecuadas
Material defectuoso ou perigoso
Trato autoritario ou despectivo
Ausencia de Código de conduta
Ausencia de Regulamento disciplinario
Falta de protocolos de protección
Falta de formación en bo trato e prevención entre o persoal técnico e directivo
Ausencia de políticas inclusivas e de igualdade
Normalización de prácticas de risco
Exposición inadecuada nas redes sociais

Consecuencias

Reproducción de dinámicas discriminatorias ou violentas
Inseguridade xeralizada
Baixa participación nas actividades
Desprotección das vítimas
Perda de confianza na entidade
Exclusión por razón de xénero, raza, discapacidade, relixión, situación económica ou orientación sexual
Danos á privacidade e á imaxe da persoa menor
Accidentes derivados de malas condicións
Desmotivación
Abandono da práctica deportiva

Síntomas emocionais ou conductuais.

Desconfianza nas institucións
Normalización dos malos tratos
Inseguridade
Baixa participación
Baixa autoestima
Sentimento de vulnerabilidade

Exemplos no ámbito deportivo

Non corrixir berros, insultos ou humillacións reiteradas
Non nomear nin formar a Persoa Delegada de Protección
Non dar resposta ás queixas ou denuncias dos menores ou familias
Publicar imaxes sen consentimento
Non revisar periodicamente as instalacións nin o material
Realizar adestramentos durante condicións meteorolóxicas adversas

NOTA PRÁCTICA: A violencia institucional xorde da falta de revisión e autocrítica por parte das persoas que integran a entidade deportiva. En caso de sospeita ou constatación deste tipo de violencia, debe informarse á Persoa Delegada de Protección ou ás autoridades competentes.

4.1.6 VIOLENCIA DIXITAL

Comprende calquera forma de dano, acoso, manipulación ou exposición que unha persoa menor poida sufrir a través de medios tecnolóxicos, canles de mensaxería ou redes sociais.

Pode producirse tanto entre iguais como entre persoas adultas e menores, e mesmo a través das canles oficiais da entidade deportiva.

No ámbito deportivo adoita disfrazarse de:

Promoción ou visibilidade da actividade

Modernización das canles de comunicación (grupos de mensaxería sen supervisión)

Recoñecemento do esforzo da persoa menor mediante a difusión de información persoal ou imaxes identificativas

COMO RECOÑECELA?

Síntomas físicos:

Alteracións do sono

Cansazo persistente

Ansiedade antes de usar o móbil ou ao retiralo

Dores de cabeza frecuentes

Somatizacións (palpitacións, náuseas, tensión muscular)

Alteración do apetito

Dores corporais por uso prolongado de dispositivos

Dificultade de concentración

Consecuencias

Perda de confianza en iguais e adultos

Ansiedade, depresión, baixa autoestima

Medo ao xuízo social

Dano reputacional

Dependencia dixital

Illamento emocional

Risco de agresión ou chantaxe sexual (grooming)

Ideación suicida

Tensión continua e dificultades de concentración

Síntomas emocionais ou conductuais

Illamento progresivo

Cambios bruscos de humor

Autolesións ou condutas de risco

Uso compulsivo ou segredo no uso do teléfono

Evitación ou medo ás redes sociais

Vergonza, culpa ou inseguridade

Condutas obsesivas vinculadas á validación dixital

Hipervixilancia ante mensaxes ou notificacións

Exemplos no ámbito deportivo

Acoso, insultos ou ameazas en grupos de mensaxería ou redes sociais

Contacto de persoas adultas con menores por mensaxes privadas

Publicación de datos persoais, sen consentimento

Difusión de imaxes íntimas

Participación en retos virais perigosos

Presenza dun único adulto nun grupo de mensaxería con menores

Uso de memes ofensivos ou humillantes sobre rivais ou compañeiros

NOTA PRÁCTICA: A entidade deportiva e as familias deben revisar periodicamente as canles dixitais que empregan e as súas prácticas de comunicación, así como formarse no uso responsable das redes sociais e da mensaxería. En caso de sospeita ou constatación dunha situación de risco, débese informar á Persoa Delegada de Protección ou ás autoridades competentes.

4.2.

Que é unha relación responsable?

Unha relación responsable é aquela na que as persoas adultas pertencentes á entidade deportiva e as familias recoñecen a influencia que exercen sobre a infancia e a adolescencia, e utilizan esa influencia para previr, educar, protexer e acompañar, nunca para controlar nin intimidar.

No ámbito deportivo, as relacións entre persoas adultas e menores implican unha asimetría de poder natural: o adulto posúe máis experiencia, autoridade e capacidade de decisión.

A responsabilidade consiste en transformar ese poder en educación, confianza e protección, e non en dependencia nin medo. Unha relación responsable non é unha relación de control, senón de coidado. Non busca obediencia, senón confianza.

As relacións responsables constitúen un dos alicerces da contorna deportiva segura e baséanse nos principios de bo trato, educación, exemplaridade e comunicación segura.

As investigacións no campo da psicoloxía confirman que a calidade da relación entre persoas adultas e menores:

Mellora o seu benestar, reduce a ansiedade e favorece a autoestima.

Aumenta a motivación: o apoio e a autonomía ofrecidos polas persoas adultas potencian a motivación intrínseca e o desfrute deportivo.

Ademais, a comunicación respectuosa entre familias e entidades deportivas diminúe os conflitos e mellora a experiencia deportiva das persoas menores.

Tamén está demostrado que a ausencia de límites e de escoita activa é unha das principais causas de violencia psicolóxica e abandono deportivo na adolescencia.

Cinco principios que rexen unha relación responsable.

1. RESPECTO E DIGNIDADE

Recoñecer que as persoas menores teñen dereitos, emocións e voz propia.

Evitar ridiculizar, berrar ou humillar, mesmo en ton de broma.

2. LÍMITES CLAROS E COHERENTES

As normas deben ser visibles e aplicarse do mesmo xeito para todas as persoas.

Os límites protexen tanto ás persoas menores como ás adultas.

3. ACHEGAMENTO SEN CONFUSIÓN EMOCIONAL

É posible ser próximo sen invadir o espazo físico nin emocional da persoa menor.

O afecto debe ter unha función educativa, non posesiva nin ambigua.

4. COMUNICACIÓN TRANSPARENTE E ADAPTADA A IDADE

Explicar sempre o que se fai e por que se fai.

Escoitar sen minimizar nin xulgar as emocións da persoa menor.

Axustar a linguaxe ao seu nivel de comprensión.

5. EXEMPLARIDADE DAS PERSOAS ADULTAS

A conduta ensina máis ca as palabras.

Se a persoa adulta perde o control, transmite que a autoridade se impón, non que se gaña.

4.3.

Condutas responsables

- escoitar á persoa menor cando expresa incomodidade ou desacordo.
- Explicar as decisións ou os cambios nas normas.
- Felicitar o esforzo e o compromiso, non só o resultado.
- Manter un contacto físico limitado e xustificado (saúdo, corrección técnica breve, axuda puntual).
- Dialogar coas familias en privado e con respecto.
- Utilizar canles oficiais, abertas e transparentes de comunicación.
- Promover unha contorna visible, acompañada e supervisada.

Condutas de risco

- Ignorar ou restar importancia ao que sente (“non esaxeres”, “iso non é nada”).
- Impoñer ordes sen xustificación nin explicación.
- Utilizar a derrota ou o erro como forma de humillación ou burla.
- Exercer contacto físico innecesario, repetido ou en zonas sensibles.
- Criticar ou discutir diante das persoas menores ou en público.
- Enviar mensaxes persoais, fóra de horario ou por redes privadas.
- Realizar reunións, adestramentos ou viaxes sen testemuñas nin autorización.

As relacións responsables constrúense coas condutas diarias.

Recomendacións para unhas relacións responsables

Estas recomendacións préstanse co obxectivo de crear espazos seguros e transparentes que protexan:

Ás persoas menores, porque reducen as oportunidades de abuso ou manipulación.

Ás persoas adultas, porque evitan sospeitas ou acusacións inxustas

Á entidade deportiva, porque demostran dilixencia e compromiso preventivo.

REGRA XERAL

Reducir ao máximo posible as interaccións 1:1 (unha única persoa adulta cunha única persoa menor). No deporte, as relacións entre persoas adultas e menores deberían ser sempre:

Públicas ou visibles: nun espazo ou circunstancia onde outra persoa poida vela ou saber que está a ocorrer.

Interrompibles: non se mantén a porta pechada e existe a posibilidade de que alguén entre, observe ou participe.

EXCEPCIÓNS:

A única excepción a esta regra son as situacións de emerxencia.

QUE É UNHA SITUACIÓN DE EMERXENCIA?

Aquelas circunstancias graves, inesperadas e perigosas que non poden evitarse e que requiren atención inmediata da persoa adulta para protexer a vida, a integridade ou a saúde da persoa menor. **Exemplos:**

Unha lesión ou accidente durante a actividade deportiva

Unha crise emocional intensa ou un ataque de ansiedade

A evacuación ante un risco físico (incendio, caída, treboada...)

Aplicación da regra xeral no día a día da entidade deportiva

Situación	Conduta responsable (pública e interrompible)	Conduta inadecuada ou de risco.
Reunión entre persoa adestradora e deportista	Nun despacho coa porta aberta ou nunha sala acristalada, con outro adulto ou compañeiro/a presente.	Reunión a porta pechada, sen testemuñas nin aviso previo á dirección ou á familia.
Adestramento individual ou específico	En horario habitual, nun espazo compartido ou con visibilidade.	Adestramento privado, fóra do horario oficial ou nun lugar illado.
Transporte de persoas menores	Sempre acompañado/a doutro adulto ou con polo menos dúas persoas menores no vehículo.	Persoa adulta e persoa menor viaxando soas nun coche particular.
Tutoría ou conversación persoal	Avisar previamente á Persoa Delegada de Protección ou á familia, e realizala nun espazo común ou visible.	Conversacións frecuentes e privadas fóra de espazos supervisados.
Acompañamento por lesión	En presenza doutro adulto ou de persoal sanitario.	Persoa adulta soa coa persoa menor en vestiario, sala médica ou vehículo.

COMUNICACIÓN DA REGRA XERAL

A entidade deportiva debe fomentar unha cultura de transparencia para a aplicación desta regra xeral. Para iso, resulta esencial:

Garantir que todas as persoas adultas –familias e membros da entidade deportiva– coñezan as normas de supervisión e acompañamento.

Dispor de espazos físicos adecuados, como salas abertas, cristaleiras ou zonas visibles.

Planificar quendas de supervisión en actividades, desprazamentos e vestiarios.

A regra xeral das relacións públicas e interrompibles non limita a proximidade: encádralla e permite que o afecto, o ensino e a confianza se desenvolvan sen risco. No ámbito deportivo, a transparencia non é desconfianza: é prevención.

Escenarios crave para relacións responsables

OBXECTIVO

Ofrecer pautas claras, positivas e aplicables para cada situación cotiá da actividade deportiva na que exista contacto entre persoas adultas e persoas menores.

1. LESIÓN, TRATAMENTOS OU MASAXES.

Risco: contacto físico e vulnerabilidade da persoa menor.

Regra xeral: consentimento, visibilidade e acompañamento.

Pautas:

Sempre debe haber outro adulto presente (preferiblemente do mesmo sexo que a persoa menor).

A persoa menor debe permanecer parcialmente vestida (inguas, seos e xenitais cubertos).

Requirir o consentimento da familia antes de calquera masaxe ou tratamento.

Permitir a presenza dunha persoa adulta da familia, se así o desexa.

Non realizar masaxes preventivas sen necesidade médica ou técnica xustificada.

2. COMUNICACIÓNS ELECTRÓNICAS

Risco: illamento, malinterpretación, traspaso de límites.

Regra xeral: transparencia, trazabilidade e adecuación.

Pautas:

Empregar canles institucionais (correo do club, mensaxería oficial ou grupo do equipo).

Cando se trate dunha comunicación individual cunha persoa menor, poñer sempre en copia a familia.

Limitar o contido a cuestións estritamente deportivas ou loxísticas (horarios, equipamento, desprazamentos...).

Evitar o contacto fóra de horarios razoables ou mediante redes sociais persoais.

As redes sociais da entidade deportiva non deben divulgar información sensible nin imaxes das persoas menores sen o consentimento expreso das familias.

3. VESTIARIOS E ÁREAS DE CAMBIO

Risco: exposición corporal, falta de privacidade, grabacións non autorizadas.

Regra xeral: respecto, supervisión e límites de intimidade.

Pautas:

Prohíbese facer fotografías ou gravar vídeos dentro dos vestiarios.

As persoas adultas deben evitar espírase completamente diante das persoas menores.

As duchas conxuntas só son adecuadas se se realizan con bañador ou equipamento deportivo.

Exercicio de supervisión activa, sen vixilancia masiva nin invasiva.

Evitar comentarios sobre o corpo ou a aparencia física.

As persoas menores deben cambiarse sempre en espazos pechados e nunca en zonas abertas.

4. VIAXES, DESPRAZAMENTOS E ALOXAMENTOS

Risco: illamento, convivencia prolongada, situacións non supervisadas.

Regra xeral: acompañamento e consentimento.

Pautas:

Nunca viaxar sós unha persoa adulta e unha persoa menor, salvo que exista vínculo familiar.

Nas viaxes, debe haber polo menos dúas persoas menores ou dúas persoas adultas por vehículo.

Solicitar autorización previa e por escrito das familias para viaxar con persoas adultas sen parentesco.

Nos aloxamentos, garantir a distribución por idade e sexo, e nunca compartir habitacións entre persoas adultas e menores sen relación de parentesco.

Durante as viaxes e concentracións, aplicar as mesmas normas de respecto, comunicación e acompañamento que na entidade deportiva.



5. ACTIVIDADE DEPORTIVA AMPLIADA

Risco: relaxación das normas fóra da actividade deportiva (comidas, celebracións, formación, eventos...).

Regra xeral: coherencia e continuidade.

Pautas:

As regras de respecto e supervisión mantéñense tamén nos espazos compartidos fóra dos adestramentos e competicións.

En comidas e convivencias, manter o trato profesional e evitar o consumo de alcol diante das persoas menores.

En actividades formativas ou charlas, a persoa adulta continúa sendo figura de referencia.

As persoas adultas –adestradoras e directivas– tamén son observadas polas persoas menores cando non están a adestrar.

6. COMUNICACIÓN COAS FAMILIAS

Risco: desinformación ou mensaxes contradictorios.

Regra xeral: coordinación e coherencia.

Pautas:

As familias deben coñecer as políticas de acompañamento e desprazamento.

Manter canles de comunicación formais, transparentes e respectuosas.

Evitar mensaxes impulsivas ou acusatorios, priorizando sempre o diálogo.

Promover reunións conxuntas entre persoas adestradoras, directivas e familias cando existan conflitos.



4.4.

Fomento de relacións seguras e positivas

4.4.1 DEZ CLAVES PARA FOMENTAR RELACIÓNS SEGURAS ENTRE FAMILIAS E PERSOAS MENORES

1	Permitir que participen na toma de decisións que lles afectan: Deixar que elixan o deporte que desexan practicar e opinen sobre cuestións que inflúen na súa experiencia.
2	Escoitar antes de aconsellar: Cando expresen emocións ou conflitos, darlles tempo para falar e evitar respostas impulsivas ou moralizadoras.
3	Ensinar a poñer e respectar límites: Explicar que o corpo e as emocións teñen fronteiras que ninguén pode cruzar, nin dentro nin fóra do deporte.
4	Fomentar a empatía: Promover que falen de como se senten os demais e de como as nosas accións poden afectalos.
5	Promover a confianza: Que saiban que poden contar calquera cousa sen medo a castigos nin xuízos.
6	Validar o seu instinto: Se algo lles incomoda ou “non lles cadra”, ensinalles a expresalo e a confiar nesa sensación.
7	Modelar o respecto: As persoas menores aprenden do que ven: evitar berros, insultos ou burlas na bancada ou no fogar.
8	Protexer a súa intimidade dixital: Non publicar imaxes nin divulgar datos persoais, nin comparalos a través das redes sociais.
9	Celebrar o esforzo máis ca o resultado. Centrar a conversación na aprendizaxe e no progreso, non só en gañar ou perder.
10	Coidar o equilibrio entre apoio e presión. Apoiar sen condicionar o afecto ao rendemento deportivo, evitando expectativas que xeren ansiedade. Estar presentes sen invadir espazos alleos e animar sen esixir perfección.

4.4.2 DEZ CLAVES PARA FOMENTAR RELACIÓNS SEGURAS ENTRE FAMILIAS E ENTIDADES DEPORTIVAS

1	Manter unha comunicación clara e constante: Informarse, preguntar e coordinarse antes de supoñer. A comunicación prevén conflitos e fortalece a confianza.
2	Comprometerse sen invadir: Acompañar o proceso deportivo sen intervir na toma de decisións técnicas ou tácticas.
3	Reforzar as regras do equipo: Apoiar as normas da entidade deportiva e axudar a que as persoas menores as comprendan e respecten.
4	Fomentar o espírito deportivo: Predicar co exemplo: animar con respecto, aceptar os erros arbitraris e valorar o esforzo por riba do resultado.
5	Respectar o rol da persoa adestradora: Comprender que xestiona un grupo con distintas necesidades e que a súa función é educativa, non só competitiva.
6	Participar desde a confianza: Ser aliados na formación da persoa menor, non adversarios na xestión do equipo nin da entidade deportiva.
7	Recoñecer a autoridade da entidade deportiva en materia de protección: Coñecer quen é a Persoa Delegada de Protección e seguir sempre as canles oficiais se xorde un conflito ou unha sospeita.
8	Manter a coherencia fóra da actividade deportiva: Evitar comentarios negativos sobre persoas adestradoras, árbitras ou compañeiras diante das persoas menores. O que se di no fogar constrúe –ou destrúe– respecto.
9	Promover un clima de cooperación entre familias: Apoiarse mutuamente nos desprazamentos, eventos e tarefas do equipo, reforzando a comunidade e o exemplo de colaboración.
10	Ofrecer feedback construtivo á entidade deportiva: Se algo pode mellorarse, expresalo con respecto e con propostas concretas, evitando as queixas públicas e practicando a escoita activa no diálogo.



**Como actuar ante a
violencia?**



5.1.

Quen ten que actuar ante un caso de violencia?

Todas as persoas adultas, con independencia do seu rol (familias, persoas espectadoras, traballadoras, adestradoras, directivas, Persoa Delegada de Protección...), teñen a obrigaón legal e ética de actuar cando presencien ou sospeiten unha situación de violencia cara a unha persoa menor.

COMO ACTUAR?

Non existe unha única forma correcta de actuar. Ante unha mesma situación, cada persoa pode tomar unha decisión distinta, pero o importante é non quedar inmóbil.

A resposta ideal depende do momento, do lugar e do grao de risco, pero sempre debe guiarse por tres principios fundamentais:

Protexer á persoa menor.

Non poñer en risco a ningún máis.

Comunicar o ocorrido canto antes.

Para axudar a afrontar estas situacións e evitar que o comportamento indebido se intensifique ou se repita, é útil aplicar a Regra dos 5D.



5.2.

Que é a Regra dos 5D?

É un método sinxelo para intervir ante situacións de acoso ou condutas violentas, baseado en cinco accións posibles:

1. DETER

Se a situación non entraña perigo persoal, fala directamente coa persoa que agride ou coa vítima para deter o acto.

Exemplo: “Por favor, non insultes. Hai nenos e nenas escoitando.”

2. DISTRAER

Desvía a atención da persoa agresora para interromper a dinámica.

Exemplo: pedir a hora, cambiar de tema, chamar á persoa adestradora ou iniciar outra conversación.

3. DELEGAR

Busca axuda nunha figura de autoridade dentro da entidade deportiva.

Se é posible, contacta coa Persoa Delegada de Protección; se non, con calquera outra persoa adulta responsable (directiva, técnica ou autoridade competente).

4. DOCUMENTAR

Se é seguro facelo, toma nota dos feitos, das persoas implicadas e do lugar onde ocorreu.

Evita gravar se pode poñer en risco a túa seguridade ou a das persoas menores.

5. DAR APOIO

Despois do incidente, achégate á persoa menor para ofrecer consolo e acompañamento.

Escoita sen xulgar, valida os seus sentimentos e recórdaselle que non é responsable do sucedido.

Exemplo: “Sinto o que pasou. Non tes a culpa de nada.”

Lembra: **Non hai unha acción perfecta, pero sempre hai unha acción posible.**

Actuar, mesmo con cautela, é mellor que calar.

5.3.

Como actuar coa persoa menor vítima?

Ser vítima dunha situación violenta no deporte non é só experimentar un dano emocional.

É perder, aínda que sexa por un momento, a confianza en que a contorna deportiva e as persoas adultas que a conforman (entidades deportivas e familias) son un espazo seguro.

As investigacións mostran que as persoas menores vítimas de abuso, acoso ou trato degradante no deporte adoitan desenvolver medo á exposición pública, retraemento social e unha forte autocrítica, especialmente cando perciben que o seu malestar non foi tomado en serio ou que as persoas adultas minimizaron o sucedido.

Nestes casos, a omisión ou a indiferenza institucional poden agravar o dano que causou a conduta violenta. Desde o punto de vista psicolóxico, a primeira intervención debe centrarse en restituír a seguridade e a credibilidade.

A persoa menor necesita sentirse escoitada, protexida e recoñecida como alguén que sufriu unha inxustiza, e non como un problema que hai que xestionar. A psicoloxía deportiva coincide en que a resposta empática e estable das persoas adultas –familias e entidades deportivas– é o principal factor de recuperación emocional e de permanencia na práctica deportiva.

Por iso, a actuación debe orientarse cara a tres obxectivos:

Garantir a seguridade inmediata.

Ofrecer apoio emocional constante.

Restablecer a confianza na contorna deportiva e nas persoas adultas.

Só así a persoa menor poderá volver asociar o deporte con benestar, pertenza e desenvolvemento, e non con medo ou exposición.

CINCO PAUTAS PARA ACTUAR DESDE A ENTIDADE DEPORTIVA

A actuación inmediata da entidade deportiva pode reducir o impacto psicolóxico da violencia e restaurar a confianza da persoa menor na súa contorna.

- 1 Protexer a contorna inmediata**
Garantir que a persoa menor non comparta espazo coa persoa implicada mentres se avalía o caso.
- 2 escoitar sen interrogar**
Aplicar os principios da comunicación segura: deixar falar, non presionar, non cuestionar detalles.
- 3 Activar o Protocolo de Protección á Infancia e Adolescencia fronte á Violencia no Deporte**
Informar á Persoa Delegada de Protección, que será quen inicie o protocolo correspondente segundo a gravidade do caso.
- 4 Ofrecer apoio emocional e estabilidade**
A Persoa Delegada de Protección debe acompañar á persoa menor durante todo o proceso, servindo de referente e figura de confianza.
- 5 Manter a confidencialidade e a continuidade**
A persoa menor non debe sentir que “o sabe todo o mundo”. A entidade deportiva debe informar só a quen corresponda e garantir que poida continuar a súa práctica deportiva en condicións seguras.

CINCO PAUTAS PARA ACTUAR DENDE A FAMILIA

A familia é o principal espazo de contención emocional. O seu papel é escoitar, validar e transmitir calma e confianza.

As investigacións en psicoloxía do deporte mostran que o apoio emocional familiar reduce a ansiedade e acelera a recuperación do benestar deportivo.

1 **Escoitar con empatía, sen dramatizar**
Deixar que a persoa menor conte o que desexe, sen presionar nin cuestionar.

2 **Validar as súas emocións**
Evitar frases que minimicen ("non será para tanto") ou culpabilicen ("por que non o dixeches antes?").

3 **Asegurarlle que non ten a culpa**
Repetilo de maneira clara, pausada e con serenidade.

4 **Comunicar e cooperar coa entidade deportiva**
Contactar coa Persoa Delegada de Protección e manter unha actitude colaborativa e non acusatoria.

5 **Buscar orientación profesional**
Consultar con especialistas en psicoloxía se aparecen síntomas persistentes como insomnio, retraemento, medo ou irritabilidade.



5.4.

Como actuar cando a persoa que agride tamén é menor?

Non todos os comportamentos violentos das persoas menores parten da maldade ou da intención de danar.

En moitos casos xorden da imitación, da presión grupal ou da falta de ferramentas emocionais para xestionar a frustración, a competitividade ou o conflito.

Diversos estudos sinalan que as persoas menores agresoras adoitan actuar en contextos onde as persoas adultas non establecen límites claros nin modelan condutas empáticas.

Isto favorece a normalización da agresión e o silencio da contorna.

Neste sentido, a violencia entre iguais no deporte non revela só un fallo individual, senón un déficit colectivo de acompañamento e supervisión.

A psicoloxía evolutiva e a xustiza restaurativa coinciden en que a sanción illada non reeduca: xera resentimento, medo ou desconexión.

Pola contra, as intervencións que integran reflexión, reparación e acompañamento emocional reducen a reincidencia e aumentan a empatía cara á vítima.

A intervención debe corrixir a conduta, pero tamén reconstruír a capacidade de vincularse de maneira sa cos demais.

Desde esta perspectiva, cando a persoa agresora é menor, a resposta non debe ser unicamente punitiva, senón tamén formativa.

Mesmo, nalgúns casos, pode ser exclusivamente formativa.

A entidade deportiva e a familia comparten a responsabilidade de ofrecer límites firmes e apoio emocional, favorecendo que a persoa menor comprenda o dano causado, asuma a súa parte de responsabilidade e atope unha vía para reparar.

Só así o deporte pode cumprir a súa función educativa e converterse nunha contorna segura de aprendizaxe e convivencia.

CINCO PAUTAS PARA ACTUAR DENDE A ENTIDADE DEPORTIVA

- 1 Separar sen excluir**
Garantir a seguridade do grupo evitando ao mesmo tempo estigmatizar á persoa menor implicada.
- 2 Falar da conduta, non da persoa**
Deixar claro que o inaceptable é o comportamento, non a identidade da persoa..
- 3 Iniciar un proceso educativo**
Fomentar a reflexión, a empatía e, se é posible, a reparación do dano causado.
- 4 Contar co criterio da Persoa Delegada de Protección e co apoio do equipo técnico**
As medidas adoptadas deben ser proporcionadas, documentadas e baseadas en criterios pedagóxicos.
- 5 Comunicar á familia e coordinarse**
Non actuar ás costas da familia. A reeducación require coherencia e colaboración entre ambos espazos: o deportivo e o familiar.

CINCO PAUTAS PARA ACTUAR DESDE A FAMILIA

- 1** **Escoitar antes de reaccionar**
Evitar os berros, os xuízos inmediatos ou as reprimendas impulsivas.
- 2** **Diferenciar entre persoa e conducta**
Rexeitar o feito, non á persoa. Axudar a comprender que cometer un erro non define quen é.
- 3** **Reflexionar xuntos**
Analizar que levou a esa conduta e como podería xestionarse de maneira diferente no futuro.
- 4** **Buscar axuda profesional se é necesario**
En ocasións, a agresión pode ser un síntoma doutras dificultades emocionais ou sociais que requiren acompañamento especializado.
- 5** **Promover a reparación**
Axudar á persoa menor a pedir desculpas ou a asumir unha acción positiva cara á persoa afectada, promovendo así a responsabilidade e a empatía.



5.5.

Que é a comunicación segura

A comunicación segura é o conxunto de formas de falar, escoitar e relacionarse entre persoas adultas e persoas menores que garanten que esas interaccións sexan respectuosas, educativas e libres de risco. Non toda comunicación é segura, aínda que se realice con boa intención.

Os estudos demostran que a calidade da comunicación entre familias, entidades deportivas e persoas menores é un dos indicadores máis sólidos do clima emocional dunha contorna deportiva segura.

Cando as persoas adultas comunícanse de maneira segura, a persoa menor aprende a facer o mesmo.

Unha comunicación segura:

Prevén conflitos e malentendidos.

Reduce a probabilidade de violencia verbal, psicolóxica ou dixital.

Reforza a confianza e o sentido de pertenza ao grupo.

Ensina co exemplo o que significa o bo trato.

CAL É O OBXECTIVO DA COMUNICACIÓN SEGURA?

Fortalecer o vínculo entre entidades deportivas, familias e persoas deportistas sobre tres alicerces fundamentais:

1. RESPECTO

Tratar ás persoas menores como suxeitos de dereitos, non como obxectos de protección nin extensións das persoas adultas.

Maniféstase:

Na linguaxe: non berrar, non ridiculizar, non usar alcumes.

No ton: firme pero amable.

Nas decisións: consultar, non impor.

Na escoita: permitir que a persoa menor se exprese e ter en conta as súas opinións e emocións.

2. FINALIDADE EDUCATIVA

Falar sempre cun propósito formativo ou de acompañamento, nunca persoal nin emocional.

A mensaxe debe centrarse en:

Aspectos do adestramento.

Mellora do rendemento.

Aprendizaxe de valores.

Convivencia do grupo.

Nunca debe desviarse cara a:

Temas íntimos ou persoais.

Asuntos alleos ao contexto deportivo.

Cruzar esa fronteira pode xerar confusión na persoa menor sobre o rol da persoa adulta.

Exemplo correcto:

"Hoxe traballaches moi ben en equipo, iso axudarache a mellorar."

Exemplo incorrecto:

"Preocúpome moito por ti, non lle digas a ninguén que falamos disto."

3. TRANSPARENCIA

Implica que calquera conversación, mensaxe ou interacción poida ser coñecida ou supervisada por outras persoas da entidade deportiva ou polas familias, sen necesidade de ocultala.

Unha comunicación transparente:

Dáse en espazos visibles ou compartidos.
Utiliza canles institucionais ou verificables (correo do club, grupos familiares, comunicación pública).
Deixa un rexistro claro e accesible.

Deste modo evítanse malentendidos, rumores e situacións de risco emocional ou reputacional.

É un mecanismo de protección mutua: protexe á persoa menor de posibles abusos e á persoa adulta de interpretacións erróneas.

Exemplo:

“Vou avisar do cambio de horario no grupo familiar, así o ven os teus pais tamén.”

CINCO PRINCIPIOS DA COMUNICACIÓN SEGURA

1

Claridade

Usar palabras sinxelas, adecuadas á idade da persoa menor.

Evitar mensaxes ambiguas, irónicas ou con dobre sentido.

2

Transparencia

Non manter conversacións nin mensaxes secretas.

Calquera comunicación debe poder ser vista ou coñecida por unha persoa adulta responsable.

3

Respecto

Escoitar sen ridiculizar, corrixir sen humillar e orientar sen berrar.

O ton define o vínculo: firmeza con amabilidade.

4

Finalidade educativa

Comunicar para formar, acompañar e orientar, non para buscar afecto, confianza ou vínculo persoal.

5

Privacidade protexida

Coidar a información persoal, as imaxes e os datos das persoas menores. A protección da súa intimidade é tamén unha forma de bo trato.



COMO PÓR EN PRÁCTICA A COMUNICACIÓN SEGURA DESDE A ENTIDADE DEPORTIVA?

A cultura de comunicación segura constrúese coa práctica diaria de todas as persoas adultas da entidade deportiva, en cada espazo e momento de relación coas persoas menores.

1. NO ADESTRAMENTO E NA COMPETICIÓN

Corríxense os erros cun ton sereno, sen ridiculizar nin comparar con outros deportistas.

Evítase o uso de expresións despectivas ou referencias ao corpo, ao rendimento ou á personalidade de forma humillante.

As conversacións realízanse en espazos visibles e, sempre que sexa posible, con outras persoas adultas presentes, reducindo as interaccións 1:1 ao mínimo imprescindible.

Recoñécese o dereito da persoa menor a expresar incomodidade, pedir explicacións ou solicitar un tempo de descanso. Evítanse comentarios sobre a vida privada, familiar ou o aspecto físico das persoas deportistas.

Exemplo:

“Tiveches un mal día, pero iso non define o teu valor como xogador. Imos tentalo de novo.”

2. NA CONTORNA DIXITAL

Non se envían mensaxes privadas entre persoas adultas e menores fóra das canles oficiais da entidade deportiva.

Inclúese sempre ás familias nas comunicacións e evítanse mensaxes durante a noite ou os fins de semana.

Non se comparten imaxes, vídeos nin información persoal das persoas menores en redes sociais persoais de adestradores, directivos ou outro persoal adulto.

Non se comentan nin se “reaccionan” ás publicacións persoais das persoas menores. O ideal é non seguir nin aceptar solicitudes de amizade nas redes sociais.

Exemplo:

“Toda información do equipo comunicárase unicamente a través da canle institucional da entidade deportiva ou do grupo familiar autorizado.”

3. NA COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL

Unha xestión coidadosa da información por parte da entidade deportiva é unha mostra de respecto polas persoas menores, as familias e pola verdade.

Establécense protocolos internos de comunicación para incidentes, avisos ou conflitos.

Garántese que a información difundida sexa veraz, breve e libre de xuízos persoais.

Non se publican imaxes nin nomes de persoas menores en redes sociais sen a autorización expresa das familias.

Evítanse declaracións impulsivas ou emocionais sobre casos en curso.

Desígnase un portavoz único –preferiblemente a Persoa Delegada de Protección– para os temas sensíbles, ofrecéndolle apoio de profesionais externos cando sexa necesario para unha xestión adecuada.

COMO PÓR EN PRÁCTICA A COMUNICACIÓN SEGURA NAS FAMILIAS?

Os estudos demostran que a calidade da comunicación intrafamiliar é un dos factores que máis inflúen na motivación, no benestar emocional e na permanencia das persoas menores no deporte.

A comunicación non é segura e pode provocar ansiedade, culpa ou perda do goce deportivo cando se basea en:

Presión

Reproches

Expectativas desmedidas, irreais ou alleas (que non nacen das persoas menores, senón das familias)

A comunicación segura intrafamiliar respecta a madurez da persoa menor, o seu dereito a expresarse e reforza a confianza mutua desde o acompañamento e a comprensión, nunca desde o control.

Regra xeral:

As persoas adultas preguntan máis do que afirman, escoitan máis do que corrixen e ensinan máis co exemplo que coas palabras.

10 PRINCIPIOS DUNHA COMUNICACIÓN SEGURA NAS FAMILIAS

1	Escoita activa: Interésate primeiro por como se sente, non polo resultado. Exemplo positivo: "Pasáchelo ben hoxe?"	Exemplo negativo: "Gañaches?"
2	Validación emocional: Recoñece o esforzo, non só o rendemento. Exemplo positivo: "Gustoume ver canto te esforzaches hoxe."	Exemplo negativo: "Se correres máis, gañariades."
3	Linguaxe construtiva: Evita etiquetas ou comparacións: non hai nada máis inseguro que sentirse xulgado. Exemplo positivo: "Ás veces as cousas saen, outras non, e iso tamén forma parte do deporte."	Exemplo negativo: "Sempre fas o mesmo, nunca estás concentrado."
4	Respecto polos tempos da persoa menor: Non é necesario comentar a competición ou o adestramento xusto despois derematar. Se precisa falar, deixa que o faga cando estea preparado, non o forces. Exemplo positivo: "Xa que o comentas agora, gustárame saber como che fixo sentir iso."	Exemplo negativo: "Que che pasou hoxe? Fallaches moito. Non entendo por que non te esforzaches máis."
5	Apoio non invasivo: Acompaña sen substituír á persoa adestradora nin dirixir o proceso. Ejemplo positivo: "O teu adestrador sabe como axudarche, confía nel."	Exemplo negativo: "Non lle fagas caso á túa adestradora, fai o que eu che digo."
6	Finalidade educativa: Fala para ensinar ou acompañar, non para descargar frustracións. Exemplo positivo: "Entendo que esteas frustrado. Que cres que poderías facer diferente a próxima vez?"	Exemplo negativo: "Estou farto de vir verte para que xogues así. Para iso mellor non vimos."
7	Coherencia emocional: Evita reaccións impulsivas, sarcasmos ou bromas sobre o rendemento. Exemplo positivo: "Encántame ver como disfrutas aínda cando non sae todo como esperabas."	Exemplo negativo: "Hoxe fixeches o ridículo outra vez."
8	Fomento da autonomía: Deixa que participe nas decisións e asuma a súa propia aprendizaxe. Ejemplo positivo: "Se prefires practicar hípica e non patinaxe, imos organizalo."	Exemplo negativo: "Eu decido o que é mellor para ti."
9	Privacidade e coidado dixital: Respecta a súa imaxe e o seu dereito á privacidade. Non ten idade nin madurez suficiente para avaliar se esa exposición lle beneficiará ou prexudicará no futuro. Ejemplo positivo: "Non importa se os demais soben a foto co trofeo. É mellor que o gocemos en privado."	Exemplo negativo: "Subín a foto a Instagram, así xa a ve todo o mundo."
10	Presencia positiva: Ás veces non fai falta falar: abonda con estar presente e transmitir apoio. Exemplo positivo: "Un sorriso e un aplauso desde a bancada o día dun mal partido ou resultado."	Exemplo negativo: "Imos! Espabila, que para iso adestras!"

6. Autoevaluación

Esta autoavaliación axuda a reflexionar sobre a maneira en que acompañas a práctica deportiva dos teus fillos e fillas.

Non existen respostas correctas nin incorrectas: trátase de identificar fortalezas e áreas de mellora na comunicación e no acompañamento emocional.

Unha familia que acompaña con empatía e coherencia constrúe persoas deportistas seguras e felices.

Instruccións:

Responde a cada afirmación cunha das opcións seguintes: Si / Ás veces / Non

8 a 10 respostas “Si” → Cultura de acompañamento saudable

Estás a crear unha contorna familiar baseada na confianza, no respecto e no goce. A túa filla ou o teu fillo aprende que o valor do deporte vai máis alá do resultado.

Mantén este enfoque e comparte as túas boas prácticas con outras familias.

5 a 7 respostas “Si” → En proceso de mellora

Tes unha base sólida, mais hai áreas nas que poderías reforzar o acompañamento emocional.

Revisa os puntos nos que marcaches “Ás veces” e pensa en pequenas accións cotiás para convertelos en “Si”.

0 a 4 respostas “Si” → Revisión necesaria

É posible que a rutina ou as emocións estean a influír na maneira de acompañar o proceso deportivo.

Non é unha crítica, senón unha oportunidade para reformular a comunicación e o benestar común.

Busca apoio na entidade deportiva ou consulta o Código de Conduta para orientar os teus pasos.

6.1.

Autoevaluación para familias

Nº	Pregunta	Si	Ás veces	Non
1	Escoito ao meu fillo ou filla antes de falar sobre o resultado do partido ou adestramento.			
2	Anímoo/a a expresarse sobre como se sente no deporte, sen presión.			
3	Valoro o seu esforzo máis que o marcador ou o rendemento.			
4	Respecto os seus tempos e evito falar do partido se non o desexa.			
5	Manteño unha comunicación respectuosa coa persoa adestradora e coa entidade deportiva.			
6	Evito comentarios negativos sobre outras persoas deportistas ou adestradoras diante do meu fillo ou filla.			
7	Reviso o que publico sobre a súa práctica deportiva antes de compartilo en redes sociais.			
8	Promovo hábitos de respecto, empatía e xogo limpo no fogar.			
9	Sei a quen acudir se detecto unha posible situación de violencia ou acoso.			
10	Interésome polo Código de conduta e polos principios de comunicación segura da entidade deportiva.			
11	Ensínolle que ningún logro deportivo está por encima do seu benestar.			
12	Transmito mensaxes centradas no esforzo, na diversión e na aprendizaxe, non só en gañar.			
13	Non interfiro nas decisións técnicas ou tácticas durante as competicións.			
14	Evito berrar, presionar ou ridiculizar desde a bancada.			
15	Escoitólle e fágolle participe das decisións que lle afectan, promovendo a súa autonomía.			

6. Autoevaluación entidades deportivas

Esta autoavaliación permite valorar ata que punto a entidade aplica boas prácticas de convivencia, prevención e comunicación.

Está deseñada para que a entidade deportiva revise a coherencia entre o que di e o que fai.

Unha entidade deportiva comprometida coa cultura do bo trato constrúe contornas deportivas seguros e saudables para a infancia e a adolescencia.

Instrucións:

Responde a cada afirmación cunha das opcións seguintes: Si / Ás veces / Non

8 a 10 respostas “Si” → Entidade comprometida.

O teu club ou federación demostra coherencia e responsabilidade na prevención e no bo trato.

Continúa fortalecendo a formación e a comunicación con familias e persoas deportistas.

Revisa periodicamente os protocolos para manter viva a cultura preventiva.

5 a 7 respostas “Si” → Entidade en desenvolvemento.

Existen boas prácticas, pero hai marxe de mellora.

Revisa os aspectos nos que marcaches “Ás veces” e incorpora accións concretas (formación, revisión de normas, espazos de escoita...).

A mellora continua forma parte da protección.

0 a 4 respostas “Si” → Entidade en risco.

Urxo revisar os procedementos internos e a estrutura ou coherencia na aplicación das medidas de prevención e comunicación.

Prioriza a elaboración ou actualización do Código de Conduta, do Regulamento Disciplinario e a designación e formación dunha Persoa Delegada de Protección.

6.2.

Autoevaluación para entidades deportivas

Nº	Pregunta	Si	Ás veces	Non
1	A entidade conta cun Código de conduta coñecido por todas as persoas integrantes.			
2	Existe un Regulamento disciplinario que se aplica de forma xusta e transparente.			
3	A figura da Persoa Delegada de Protección está designada, formada e visible.			
4	Promóvese a comunicación segura entre persoas adultas e menores (adestramentos, mensaxes, redes).			
5	As familias son informadas e partícipes das normas, valores e políticas da entidade.			
6	O persoal técnico recibe formación básica en prevención e bo trato.			
7	As condutas inadecuadas corríxense sen humillar nin expoñer publicamente.			
8	Protégese a privacidade das persoas menores en fotografías, vídeos e redes sociais.			
9	Existen canles claras e confidenciais para comunicar incidentes ou preocupacións.			
10	Revísanse periodicamente as prácticas internas para mellorar a convivencia e a protección.			
11	Avalíase ás persoas adestradoras pola súa xestión do grupo, o progreso individual e o clima de equipo, non só polo resultado deportivo.			
12	Promóvese un clima de aprendizaxe, mellora e disfrute, e non unicamente de rendemento.			
13	O erro é considerado unha oportunidade de aprendizaxe, non un fracaso.			
14	Foméntase a diversidade e a inclusión real (xénero, discapacidade, condición económica, orixe, relixión...).			
15	Revísanse periodicamente as instalacións, materiais e equipamentos para garantir a seguridade física.			

7. Paso final: Educación e corresponsabilidade.



A educación no deporte vai máis aló da aprendizaxe técnica ou físico, é sobre todo un proceso de formación humana.

Cada palabra, xesto e decisión das persoas adultas que acompañan á infancia e á adolescencia neste proceso, xa sexa desde a familia, a bancada ou a dirección dunha entidade deportiva, forma parte deste proceso.

A corresponsabilidade significa que a prevención, a protección e o bo trato é un compromiso conxunto e unha tarefa compartida por todos, familias e entidades deportivas.

A cultura de bo trato non comeza cun protocolo, comeza na maneira na que as

persoas adultas relacionámonos coas persoas menores.

A prevención non remata aquí, nas páxinas finais desta guía, senón que empeza hoxe, en cada xesto e en cada palabra.

Cada decisión que tomes conta para facer do deporte un lugar seguro e de crecemento persoal para a infancia e a adolescencia.

O futuro do deporte que queres comeza hoxe e está na túa man.

Unha entidade deportiva comprometida coa cultura do bo trato constrúe contornas deportivas seguras e saudables para a infancia e a adolescencia.



REFERENCIAS

Adriaens, La., De Martelaer , K., Vertommen, T., & Parent, S. (2024). The Safe Sport Allies bystander training: Developing a multi-layer intervention to promote bystander behaviour in youth sport. *Sport, Education and Society*, 29(3), 275-292.

Banyard, V. L., Moynihan, M. M., & Plante, Y. G. (2007). Bystander education: Bringing a broader perspective to sexual violence prevention. *Journal of Community Psychology*, 32(1), 61-79.

Consejo Superior de Deportes (CSD). (s.f.). Protocolo de actuación contra la violencia y el abuso en los Centros de Alto Rendimiento. Convención sobre los Derechos del Niño y Carta de los Derechos Fundamentales de la UE. (s.f.).

Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes:

La systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, Artículo 1291711.

Latané, B., & Darley, J. M. (1970). The unresponsive bystander: Why he doesn't help. Appleton-Century-Crofts.

Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. (2018, 6 de diciembre). *Boletín Oficial del Estado*, 294, 123631-123842.

Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia. (2021, 5 de junio). *Boletín Oficial del Estado*, 134, 69796-70068.

Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual. *Boletín Oficial del Estado*, 215, de 7 de septiembre de 2022, pp. 123847-123984.

Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo, por la que se modifica la Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penitenciario. Boletín Oficial del Estado, 77, de 31 de marzo de 2015, pp. 27072-27278.

Morbee, S., Waterschoot, J., De Muyck, G. J., Haerens, L., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023). Identifying profiles of parental (de)motivating behaviors in youth sports: A multi-informant approach. *Motivation and Emotion*, 47, 167-184.

Novell, M. (2022). La justicia restaurativa y su aplicación en el ámbito del fútbol: El caso de la Federación Catalana de Fútbol. *FairPlay: Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte*, 22, 90-98.

Santos, F., Herrera, M., Dias, L., Elliott, S. K., Milan, F. J., Milistetd, M., & Knight, C. J. (2024). A scoping review of coach-parent interactions and relationships across youth sport settings. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. Publicación anticipada en línea.

Spiegler, J., El-Awad, U., Baumann, N., Lemola, S., & Wolke, D. (2024). Participation in club sport in childhood is associated with mental health in preterm and term born adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(8), 2823-2830.

Tredinnick, L. (2022). Student-athlete barriers to bystander intervention. *Journal of Social Work in Sport*, 2(1), 34-51.
O.S. Center fue SafeSport. (s.f.). Minor Athlete Abuse Prevention Policies (MAAPP).

Vertommen, T. (2022). Interpersonal violence in Belgian sport today: Young athletes' experiences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), Artículo 11745.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507-527). Fitness Information Technology.

As seguintes entidades públicas e privadas contribúen a impulsar a cultura do bo trato no deporte base de Galicia:



**XUNTA
DE GALICIA**

Ufedega
UNIÓN FEDERACIÓNS
DEPORTIVAS GALEGAS



**JUNTOS
INVULNERABLES**
Juntos en el deporte, invulnerables en la vida