

IDRD



INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



Guía práctica para referentes de cultura ciudadana Deporte para la paz



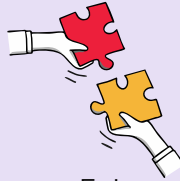
Capacidades ciudadanas

Tener una capacidad se traduce en tener o desarrollar la **habilidad, la determinación y la oportunidad** para hacerlo. **Se hacerlo, puedo hacerlo y el contexto me ayuda a hacerlo.** La competencia pone a prueba habilidades, determinación y oportunidad en el campo de juego, pero no solo en el ámbito deportivo, también en el ámbito social o ciudadano. El juego es la oportunidad para compartir, competir, incomodarme y divertirme, todo al mismo tiempo. Te invitamos a poner en práctica, desarrollar y fortalecer estas 4 capacidades antes, durante y después de cada competencia.



Autorregulación - Control emocional

- Se toma tiempo para respirar y evita reaccionar.
- Manifiesta gestos de disculpa ante oponente .
- Usa un lenguaje corporal y verbal tranquilo .
- Manifiesta su incomodidad de manera asertiva.



Empatía - Reconocimiento de emociones

- Evita usar apodos, comentarios despectivos o que refuerzan estereotipos.
- Evita hacer burlas o críticas frente a errores propios o de rival.
- Evita subestimar o hacer comentarios sobre emociones de los demás.
- Busca ayuda para mediación emocional.



Solidaridad- Des-escalar agresiones restablecer el respeto

- Evita consignas agresivas o insultantes.
- No participa ni celebra insultos hacia oponentes.
- No justifica, evita o niega responsabilidad por acciones dañinas.
- Busca y ofrece ayuda.



Confianza -Contribución a zonas de apoyo colectivo

- Da buen ejemplo.
- Se hace responsable del bienestar colectivo.
- Alienta a disfrutar y divertirse.
- Reporta comentarios insultantes, de acoso o de discriminación.

¿Cuál es mi rol como Referente de Cultura Ciudadana?

Como referente de cultura ciudadana, tu tarea es liderar, animar y acompañar a tu equipo y su barra para que vivan el torneo de manera plena.

¿Cómo promuevo estas capacidades en mi equipo y mi barra?

Es fácil... solo debes ser creativo y generar un plan para que tu equipo y barra antes, durante y después del partido practiquen al máximo cada una de las formas en que se demuestra cada una de las capacidades. A mayor práctica, mas destreza... funciona como en el deporte.

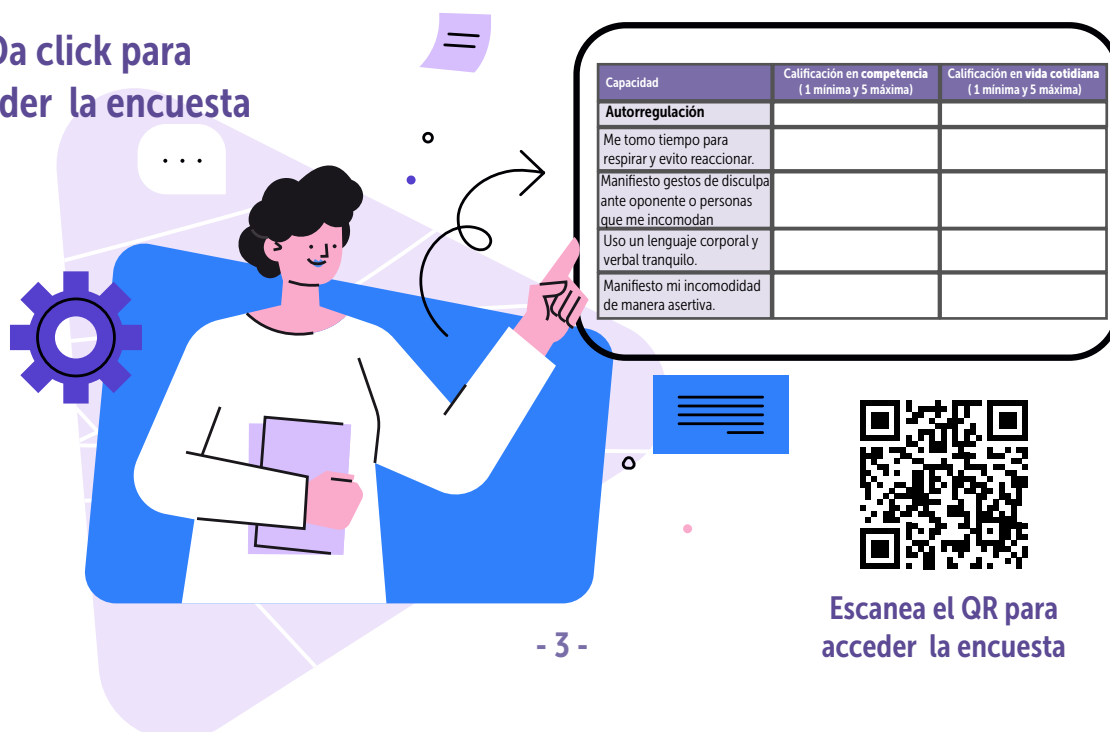
1. Pregúntate que tan desarrollada está cada capacidad en tu equipo.

Si tuvieras que poner un promedio por capacidad de tu equipo ¿cuál crees que sería la calificación?

Capacidad	Promedio del equipo (1-5)
Autorregulación	
Empatía	
Solidaridad	
Confianza	








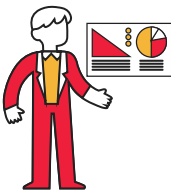
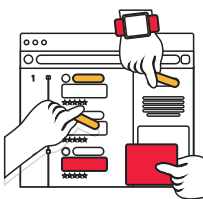
Pídele a cada uno de los miembros de tu equipo, familiares y amigos de la barra que diligencien esta encuesta.







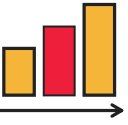
Da click para
acceder la encuesta



Escanea el QR para
acceder la encuesta

2. Desarrolla una estrategia que integre los tres momentos del proceso

Momento	Acciones sugeridas
Antes de la competencia	<div>  <p>Programa una reunión informal con el equipo para explicar las capacidades ciudadanas y sus implicaciones para el torneo</p> </div> <div>  <p>Recoge información de cada miembro del equipo.</p> </div> <div>  <p>Define las formas en que establecerás comunicación con el equipo y la barra para promover ciertos comportamientos, evitar o desescalar otros.</p> </div> <div>  <p>Generen un código de lenguaje común para usar durante el partido y que el equipo y la barra asocien con los comportamientos asociados a cada capacidad. Usa imágenes impresas, señas, movimientos, coreografías, alarmas del celular... Las opciones son infinitas.</p> </div> <div>  <p>Recuérdales que todos, todas y todes deben estar en el lugar de competencia 30 min antes de la hora de inicio para calentar y recordar y afinar estrategia de cultura ciudadana de manera conjunta.</p> </div>
Durante la competencia	<div>  <p>Presentarte con el/la veedora y arbitro del partido.</p> </div> <div>  <p>Participa de la sesión de información corta con el/la Veedora.</p> </div> <div>  <p>Escoge la tarjeta de capacidad ciudadana que deberá cumplir el equipo contrario.</p> </div> <div>  <p>Monitorea a tu equipo y barra para anticipar situaciones que puedan afectar el cumplimiento de la capacidad que les correspondió.</p> </div>

Momento	Acciones sugeridas
Durante la competencia	<div data-bbox="427 219 646 376"></div> <div data-bbox="651 219 1490 387">Activa estrategia de cumplimiento de capacidad en caso que una situación se presente, tanto en el campo de juego como en la barra. Incluye a tus apoyos para garantizar acción colectiva.</div> <div data-bbox="459 421 619 577"></div> <div data-bbox="651 454 1490 544">Monitorea a tu barra para que anime a tu equipo respetando al rival y cumpliendo con la capacidad que les correspondió.</div> <div data-bbox="467 611 611 745"></div> <div data-bbox="651 622 1490 701">Toma notas para diligenciar el formato de autoevaluación y evaluación del rival.</div>
Después de la competencia	<div data-bbox="451 790 627 925"></div> <div data-bbox="651 835 1490 880">Reúnete con tu equipo y, de ser posible, miembros de tu barra.</div> <div data-bbox="499 947 587 1037"></div> <div data-bbox="651 969 1249 1014">Reconoce los aciertos de tu equipo y tu barra.</div> <div data-bbox="467 1059 611 1193"></div> <div data-bbox="651 1081 1490 1171">Define con tu equipo los regalos y regaños que enviarás al equipo rival.</div> <div data-bbox="483 1205 611 1328"></div> <div data-bbox="651 1238 1490 1283">Diligencia y envía el formato de autoevaluación (link abajo).</div>

3. Valoración – evaluación y consecuencias de no cumplir con las capacidades ciudadanas?

Al terminar el partido el/la veedor/a te pedirá reunirse con tu equipo y barra para valorar la competencia. Este es un buen momento para poner en práctica las capacidades ciudadanas en relación con el lenguaje que usan los miembros del equipo entre si, la empatía para respetar las emociones de los demás y la solidaridad para reconocer responsabilidad por acciones que pudieron generar alguna consecuencia negativa en lo deportivo y ciudadano. **Cada equipo deberá diligenciar siguiente formulario.**

**Da click para
acceder al formulario**

**Escanea el QR para
acceder al formulario**



En el formulario:

Cada equipo se evaluará y a su rival y otorgará REGALOS O REGAÑOS.

Es posible otorgar tanto regalos como regaños al equipo rival. Es una valoración cualitativa que pretende reconocer y proponer formas de mejorar.



Se puede ofrecer como **REGALO**

Abrazos, sonrisas, aplausos, todas manifestaciones simbólicas.



Se puede ofrecer como **REGAÑOS**

Frases y recomendaciones que animen al contrincante a mejorar.
No se pueden escribir insultos, frases de descalificación o groserías.

Se evaluará al rival en la capacidad ciudadana que debió representar y se reportarán situaciones que no deben repetirse como:

- Uso de groserías o insultos
- Uso de armas
- Acoso
- Discriminación

Consecuencias por cumplimiento/ incumplimiento de capacidades ciudadanas

- El desempeño respetuoso y amistoso, que incluye el cumplimiento de las capacidades ciudadanas implicará la asignación de 0.5 puntos que serán otorgados por el contrincante en función de su valoración. Y en caso contrario la disminución de 0.5 puntos por ir en contra del espíritu del espacio.
- El veedor, puede imponer sanciones a los equipos por desatender o ir en contra de las capacidades ciudadanas.
- Un equipo puede ser descalificado del torneo en el caso que se considere que su desempeño o el de su barra vulnera, pone en riesgo o atenta contra el rival o su barra.

Protocolo de actuación

- Tu como referente de cultura ciudadana junto con el/la capitán/a y el/la director/a técnico son los primeros responsables del correcto desempeño del equipo en lo deportivo y ciudadano. En el caso que se presente alguna situación que sobrepase la capacidad de respuesta de ustedes, deberán reportarla al veedor (temas logísticos y ciudadanos) o árbitro para temas deportivos.
- Las barras deben ser integradas a la estrategia de cultura ciudadana, por lo que sus acciones también afectan la puntuación del equipo. Como referente de cultura ciudadana debes ser el primero en conocer y abordar las situaciones que se presenten con la barra, desde generar las fórmulas de animación del equipo, pasando por las conversaciones con personas que pueden afectar el buen desarrollo de la competencia, hasta la solicitud de salida de algún o algunos de los miembros de la barra que pongan en riesgo el desarrollo de la competencia con groserías, insultos o agresiones.
- Tendrás el teléfono de contacto del equipo de cultura ciudadana a quienes puedes acudir por mensaje de wa interno el día y hora de la competencia para preguntas, solicitud de información o apoyo. Fuera de competencia solo se responderán mensajes entre las 8 a.m. y 5 p.m.

Y si....

¿Alguno o varios de los miembros de mi equipo tienen poca disposición, o si no ven importante fortalecer las capacidades ciudadanas?

• Escucha a tu equipo. ¿Por qué no quieren?

- **Por Desinterés:** "esto no sirve"
- **Por Desconfianza:** "esto es puro cuento"
- **Por Falta de tiempo o energía:** "Yo sólo vengo a jugar"

• Conecta con las razones que a ti te mueven.

- Es divertido, es entretenido.
- Es bueno para nosotros, a veces nuestras emociones se desbordan y nos ofendemos. Podríamos ser más empáticos y solidarios entre nosotros.
- No nos cuesta nada. No es difícil.
- Es bueno para la ciudad bajarle a las reacciones negativas y subirle a la solidaridad y la confianza.



- **Conecta con los intereses de tus compañeros para fortalecer tus argumentos.**

- Competir, ganar, ser reconocidos.
- Esto es parte del juego.
- Evitar sanciones por errores no deportivos.
- Tener un mejor respaldo de la barra y el público.
- Jugar tranquilos y enfocados.

- **No insistas con lo mismo.**

Si es necesario, cambia el enfoque. Usa anécdotas, ejemplos de otros equipos, vídeos de competencias profesionales, u otra estrategia que pueda ser atractiva.

- **Usa lenguaje que pueda ser más atractivo** para el equipo o la barra para referirte a la estrategia de cultura ciudadana:

- Estrategia de equipo. La charla ciudadana complementa la charla técnica.
- Reputación del equipo en la comunidad. Un error no deportivo no puede dañar la reputación del equipo
- Seguridad personal. Generamos vínculos de confianza generando un buen entorno.

Y si... Percibo que una situación puede o escaló a confrontación bien dentro de mi equipo, contra el rival o entre barras?

Si conoces a la persona, y ella te conoce

- Tómala de la mano con cariño.
- Pídele que te mire con atención.
- Háblale de manera clara y en tono normal, no grites, ni hables con tono de voz bajo.
- Usa frases cortas: "prestame atención" "no le des mas importancia a esta situación" "estamos aquí, no te enojas"
- Cuando tengas su atención preguntale "¿qué te haría sentir mejor?"
- Dirige a la persona a un lugar apartado de otras personas.
- Ofrécele agua.



Si no conoces a la persona

- Intenta pasarle tu mano para presentarte como referente de cultura ciudadana de tu equipo. Si no te da la mano, pregunta a su entorno si alguien le reconoce o si viene con alguien más.
- Identifica si está bajo influencia de sustancias y pide apoyo a personas conocidas del grupo para abordar la conversación.
- Pregúntale si pueden hablar aparte
- Pregúntale que ocurrió y cómo podría cambiar la situación
- Explícale la importancia de su comportamiento para el equipo y la competencia.
- En el caso que no logres atención, pídele apoyo al Veedor, para definir formas de retirar a la persona del campo de juego.

