

La práctica deportiva y las habilidades para la vida en los jóvenes.

Luisa Sanabria Herrera

Director

Diana Marcela Ferreira

Trabajadora Social UIS

Magister Desarrollo Rural UPTC

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Trabajo Social

Bucaramanga

2025

Agradecimientos

Este camino académico me dejó enseñanzas muy valiosas para mi vida, la disciplina en el deporte, en la universidad y en mi diario me permitió descubrir el poder dentro de mi. Hoy con lágrimas en los ojos doy inmensas gracias a Dios, a mi mamá, a mi papá en el cielo y a quienes en el proceso me fueron acompañando, mi novio, mis amigos, familiares y docentes.

Las palabras que tengo al culminar esta etapa de mi vida son infinitas, siento demasiada gratitud y felicidad este trabajo representa lo que por muchos años me ha movido las fibras, el corazón y el alma: el deporte.

Tabla de contenido

	Pág.
Introducción	7
1. Planteamiento del problema	9
2. Justificación	11
3. Objetivos	13
3.1 Objetivo General	13
3.2 Objetivos Específicos	13
4. Cuerpo del Trabajo	14
4.1 Marco Referencial	14
4.2 Marco Teórico	15
4.3 Marco Conceptual	21
4.4 Marco Legal	24
5. Metodología	28
5.1 Enfoque de Estudio	28
5.2 Método y enfoque	28
5.3 Técnicas e instrumentos	29
5.4 Influencia	30
5.5 Percepciones, valores y principios	32
5.6 Habilidades para la vida	34
5.7 Aportes al Trabajo Social desde el ámbito deportivo	36
6. Conclusiones	39

Resumen

Título: La práctica deportiva y las habilidades para la vida en los jóvenes ^{1*}

Autor: Luisa Sanabria Herrera ^{2**}

Palabras Clave: Habilidades para la vida, Práctica deportiva, deporte, juventud, experiencia.

Descripción:

Este proyecto de investigación explora cómo la práctica del deporte, especialmente el de alto rendimiento, contribuye al desarrollo integral de los jóvenes, enfocándose en las habilidades para la vida como la disciplina, autoconocimiento, resiliencia y trabajo en equipo. Se busca analizar las narrativas de deportistas, para identificar los valores, principios y aprendizajes adquiridos en su práctica deportiva. A través de este enfoque, se pretende mejorar los programas deportivos en Bucaramanga, considerando factores sociales que influyen en el acceso y permanencia en estas actividades. También, se resalta el papel del deporte en el Trabajo Social, proponiendo el deporte como una herramienta para el bienestar y el desarrollo psicosocial de los jóvenes.

^{1*} Trabajo de Grado

^{2**} Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Trabajo Social. Director. Diana Marcela Ferreira. Trabajadora Social UIS. Magister Desarrollo Rural UPTC

Abstract

Title: Sport and life skills in young people^{3*}

Author: Luisa Sanabria Herrera^{4**}

Key Words: Sport practice, life skills, sport, experience, young.

Description:

This research project explores how sports practice, particularly high-performance sports, contributes to the holistic development of young people, focusing on life skills such as discipline, self-awareness, resilience, and teamwork. The study aims to analyze the narratives of athletes to identify the values, principles, and lessons learned from their sports practice. Through this approach, the research aims to improve sports programs in Bucaramanga, considering the social factors that influence access and continuity in these activities. It also highlights the role of sports in Social Work, proposing sports as a tool for the well-being and psychosocial development of young people.

^{3*} Thesis

^{4**} Faculty of Human Sciences. School of Social Work. Director. Diana Marcela Ferreira. Social Worker UIS. Master of Rural Development UPTC

Introducción

En la actualidad, el deporte se presenta no solo como una actividad física sino como un medio de transformación integral que trasciende los límites del cuerpo y repercute en múltiples dimensiones de la vida. En el caso de los jóvenes, la práctica deportiva, especialmente en el ámbito de alto rendimiento, se convierte en un escenario privilegiado para el desarrollo de habilidades esenciales para la vida, como la disciplina, el autoconocimiento, la resiliencia, el trabajo en equipo y el compromiso. Estas competencias no solo son fundamentales para el éxito en el ámbito deportivo, sino que también potencian el desarrollo personal, profesional y social de quienes lo practican.

La presente investigación busca explorar la relación entre la práctica deportiva de alto rendimiento y la formación integral de los jóvenes, tomando como eje central las narrativas personales de deportistas que han experimentado cómo esta práctica ha influido en su ciclo vital. A través del análisis de sus historias de vida, se pretende visibilizar los valores, principios y aprendizajes adquiridos en el deporte, y cómo estos contribuyen al fortalecimiento de habilidades esenciales en distintos contextos de la vida.

Asimismo, este estudio propone identificar las percepciones de los deportistas respecto a los aportes del deporte en su desarrollo integral y generar reflexiones que sirvan de insumo para el trabajo social y educativo desde una perspectiva psicosocial y de animación sociocultural. De esta forma, se busca resaltar el papel del deporte como una herramienta transformadora en la construcción de procesos de intervención orientados al bienestar y desarrollo juvenil.

Las voces de los deportistas, como la de quien expresa que “el deporte genera mucha disciplina, mucho autoconocimiento, mucho compromiso, mucha resiliencia, y todos estos aspectos se pueden llevar a la vida profesional y personal”, son testimonio de que el deporte no solo moldea

cuerpos, sino también mentes y actitudes frente a los desafíos de la vida. Este reconocimiento refuerza la necesidad de analizar y sistematizar estas experiencias para ofrecer estrategias que fortalezcan el impacto del deporte en la formación integral de las nuevas generaciones.

1. Planteamiento del problema

En Bucaramanga, como en muchas otras ciudades, la juventud enfrenta diversos desafíos en su desarrollo integral. La práctica deportiva ha sido ampliamente reconocida como una herramienta valiosa no solo para el bienestar físico, sino también como medio para el desarrollo de habilidades para la vida, tales como la responsabilidad, la autodisciplina, el trabajo en equipo y la resolución de problemas. Sin embargo, existe una falta de estudios específicos que examinen cómo estas habilidades pueden ser potenciadas en los jóvenes desde una perspectiva de Trabajo Social, que aborde no solo el deporte como actividad física, sino como una vía para fomentar el bienestar psicosocial y la inclusión.

En muchas comunidades de Bucaramanga, los jóvenes enfrentan situaciones de vulnerabilidad social, como la pobreza, la violencia intrafamiliar, la deserción escolar y el desempleo juvenil, lo cual puede limitar sus oportunidades de desarrollo personal y profesional. En este contexto, la práctica deportiva puede convertirse en un recurso para mitigar algunos de estos problemas, promoviendo la integración y participación de los jóvenes en la sociedad. Si bien, a pesar del reconocimiento de estos beneficios, es evidente que no todos los jóvenes acceden o permanecen en actividades deportivas de manera continua. Cómo lo menciona la universidad Europea (2023) hay que entender también que la práctica del deporte está cada vez más extendida en la sociedad, ya que existe una mayor conciencia sobre su importancia para la salud. Sin embargo, hay personas que van un paso más allá y convierten el deporte en su profesión gracias a un rendimiento excepcional. Tal es el caso de Michael Phelps, Usain Bolt, Rafael Nadal, Lionel Messi o Lebron James, destacados ejemplos de deportistas de alto rendimiento.

Este proyecto busca explorar cómo la práctica deportiva puede ser una vía en el desarrollo de habilidades para la vida en jóvenes, así como identificar los factores sociales que facilitan o dificultan este proceso. Además, se pretende analizar la manera en que los programas deportivos implementados en la ciudad pueden ser mejorados o adaptados para responder de manera más efectiva a las necesidades de esta población. Se espera que los resultados de esta investigación ofrezcan insumos valiosos para el diseño de políticas y programas de intervención social que utilicen el deporte como un camino para el desarrollo integral de los mismos.

¿Cómo la práctica deportiva contribuye al desarrollo de habilidades para la vida en los jóvenes de Bucaramanga, desde una perspectiva de Trabajo Social, y qué factores influyen en el acceso y permanencia en estas actividades?

2. Justificación

En el presente proyecto de investigación se busca resaltar la importancia de la práctica deportiva y las habilidades para la vida en los jóvenes mediante su historia de vida. Para empezar debemos enfatizar que el deporte de alto rendimiento no solo se orienta al desarrollo físico, sino que también juega un papel importante en la formación del carácter, la disciplina y las habilidades psicosociales de los jóvenes. Así mismo, enseña competencias y habilidades que son transferibles a otros ámbitos de la vida y fundamentales para el desarrollo integral. Según Baena (2012), el deporte de alto rendimiento impulsa un crecimiento personal y profesional en los jóvenes, ayudándolos a enfrentar los desafíos que encuentran a lo largo de su ciclo vital. Desde la perspectiva del Trabajo Social, el análisis de estas influencias puede informar mejor las estrategias de intervención que busquen apoyar el desarrollo personal y social de los jóvenes. Identificar las percepciones y valores adquiridos a través de la práctica deportiva es crucial para entender el impacto profundo que el deporte puede tener en los individuos, en este caso puntualmente en los jóvenes. El deporte fomenta principios como el trabajo en equipo, el respeto, la responsabilidad y la autoeficacia, todos esenciales para su formación integral. Estos valores contribuyen a la construcción de una identidad sólida y al bienestar emocional. Por ejemplo, Fraser, Thomas(2005) sugieren que el deporte no solo desarrolla habilidades físicas, sino que también facilita el aprendizaje de valores éticos y sociales, que son fundamentales para la vida diaria y las interacciones sociales. Analizar estas percepciones desde la historia de vida de los jóvenes ofrece una visión profunda de cómo el deporte moldea sus actitudes y comportamientos.

Desde el Trabajo Social se tiene un rol central en la promoción del bienestar, y el deporte ofrece una herramienta potente para construir procesos de intervención en ámbitos como la animación sociocultural, la formación psicosocial y la educación en valores.

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Describir la influencia de la práctica deportiva de alto rendimiento desde la historia de vida, para la formación integral y desarrollo de las habilidades en los jóvenes.

3.2 Objetivos Específicos

Analizar la influencia del deporte de alto rendimiento, en la formación integral para el desarrollo de los jóvenes en su ciclo vital y de habilidades para la vida en sus vivencias.

Identificar las percepciones, valores y principios adquiridos a través del deporte, que contribuyen a la formación integral en las diversas habilidades y dimensiones desde la historia de vida.

Generar aportes para el trabajo social desde el ámbito del deporte, como oportunidad para la construcción de procesos de intervención desde la animación sociocultural, formación y educación psicosocial.

4. Cuerpo del Trabajo

4.1 Marco Referencial

En el siguiente apartado se expondrán los estudios que sirvieron como referentes para la presente investigación iniciando con aquellos internacionales, luego nacionales y por último locales, procurando seguir una estructura que va de lo antiguo a lo actual.

Para comenzar, estudios a nivel internacional realizados por autores como Hellison (2011) y Danish et al. (2004) quienes han explorado específicamente cómo los programas deportivos pueden estar estructurados para enseñar habilidades para la vida. Hellison, por ejemplo, desarrolló el modelo de Responsabilidad Personal y Social (TPSR, por sus siglas en inglés), que se implementa en programas deportivos y educativos para enseñar a los jóvenes a asumir responsabilidades en sus vidas y en sus comunidades a través del deporte.

En otro estudio realizado por Danish (2004), se pudo observar cómo el deporte puede ser utilizado para enseñar habilidades específicas para la vida, como lo son la fijación de metas, la resolución de problemas y la gestión del tiempo. Estos autores encontraron que los jóvenes que participan en programas deportivos bien diseñados tienden a desarrollar habilidades que les ayudan a manejar situaciones complejas tanto en instituciones educativas como en la vida diaria.

Por otra parte, Acevedo, Moreno y Padierna (2024) realizaron una investigación en la cual buscan comprender si la formación en habilidades para la vida contribuye en la mejora de interacciones, relaciones y control de emociones, generando diversos logros a nivel personal, social y deportivo.

Además, cuando los jóvenes participan en actividades estructuradas organizadas como el deporte, reportan niveles más altos de motivación, este también proporciona un contexto para que los adolescentes desarrollen sus identidades y exploren sus pensamientos y emociones.

Por último a nivel local, aunque no hay un volumen tan grande de estudios formales sobre la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo de habilidades para la vida como en otros contextos internacionales, los antecedentes disponibles muestran que tanto las instituciones educativas como las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales han reconocido el valor del deporte como un instrumento para el desarrollo personal y social de los jóvenes. Se ha demostrado que los programas deportivos, cuando están bien estructurados y dirigidos, pueden ser una plataforma efectiva para enseñar habilidades críticas que los preparan para enfrentar los desafíos de la vida adulta en un entorno social complejo.

Lo mencionaba Rodríguez (2004) en su investigación: “El deporte como elemento fundamental en la formación integral del ser humano” en el cual no solo reconoce la importancia sino que exalta el aporte activo y permanente de este en el desarrollo psicomotor del ser humano, desde su nacimiento hasta la internalización de los aspectos que demanda el perfeccionamiento de las capacidades propias que han diferentes a los individuos.

4.2 Marco Teórico

La teoría de los sistemas fue desarrollada por Ludwig von Bertalanffy en la década de 1940 y se basa en la idea de que los elementos dentro de un sistema están interconectados y dependen unos de otros para lograr un equilibrio. Un sistema puede ser cualquier conjunto de elementos relacionados que forman un todo, como un organismo, una sociedad o un grupo de individuos. El

enfoque sistémico considera tanto los elementos individuales como sus relaciones, permitiendo una visión holística que es fundamental para entender la complejidad de los fenómenos sociales. Según Bertalanffy, los sistemas están en constante interacción con su entorno, y este intercambio de energía o información entre el sistema y el ambiente permite su adaptación y evolución. Esto es clave para el estudio de fenómenos sociales, ya que en un contexto de investigación en Trabajo Social, los sistemas (individuos, grupos, comunidades) se ven afectados por sus entornos sociales, culturales y económicos, y viceversa. Todo lo anterior suena pertinente para esta investigación ya que la práctica deportiva no puede ser vista como un fenómeno aislado, sino como parte de un sistema más amplio que incluye a los jóvenes, sus familias, su entorno, las instituciones educativas, y las políticas sociales. Cada uno de estos elementos influye en el otro. Por ejemplo, las habilidades para la vida que se desarrollan a través del deporte están interconectadas con el contexto familiar, las oportunidades educativas, y el apoyo comunitario (Jones, 2011). Este, más allá de ser una actividad física, fomenta habilidades como la resiliencia, el trabajo en equipo, y la gestión del tiempo, que son componentes integrales de las mismas. Esta perspectiva holística permite entender cómo el deporte actúa como un medio para el desarrollo integral del joven, influyendo tanto en sus capacidades físicas como en su bienestar emocional y social Eime (2013) Adicionalmente, en un contexto de Trabajo Social, el deporte puede ser visto como un instrumento de intervención que ayuda a los jóvenes a adaptarse y a desarrollarse dentro de un entorno social cambiante. El sistema social que rodea a estos jóvenes (familia, escuela, comunidad) también puede necesitar adaptarse para brindar el apoyo necesario para el progreso de estas habilidades (Nicholls, 2017)

Emplear la teoría de los sistemas permite identificar cómo el entorno deportivo afecta a los jóvenes no solo en su rendimiento físico, sino también en su capacidad para manejar la vida fuera del

deporte. Esto facilita realizar un análisis más amplio del impacto de la práctica deportiva en la vida de los jóvenes, más allá de lo individual, reconociendo que estos procesos están influidos por un conjunto de elementos interrelacionados y no pueden ser entendidos de manera aislada.

Particularmente, la teoría del capital social de Pierre Bourdieu El capital social es el **conjunto de recursos actuales o potenciales ligados a la posesión de una red durable de relaciones más o menos institucionalizadas de interconocimiento y de interreconocimiento**; o, en otros términos, a la pertenencia a un grupo, como conjunto de agentes que no sólo están dotados de propiedades comunes, sino que también están unidos por vínculos permanentes y útiles.

Estos vínculos son irreductibles a las relaciones objetivas de cercanía en el espacio físico o incluso en el espacio económico y social porque se fundan sobre intercambios indisolublemente materiales y simbólicos cuya instauración y perpetuación suponen el reconocimiento de esa cercanía. El volumen de capital social que posee un agente particular depende, pues, de la extensión de la red de los vínculos que puede efectivamente movilizar y del volumen del capital que posee cada uno de aquellos con quienes está vinculado.

Esto significa que por relativamente irreductible que sea al capital económico o cultural poseído por un agente determinado, o aun por el conjunto de los agentes con los cuales está vinculado el capital social nunca es completamente independiente del hecho de que los intercambios que instituyen el interreconocimiento suponen el reconocimiento de un mínimo de homogeneidad “Objetiva” y ejercen un efecto multiplicador sobre el capital poseído en propiedad. Los beneficios que procura la pertenencia a un grupo son cimienta de la solidaridad que los vuelve posibles.

Esto no significa que conscientemente se los persiga como tales, aun en el caso de los grupos que, como los clubes exclusivos, están expresamente dispuestos a concentrar el capital social y de esta manera obtener el beneficio pleno del efecto multiplicador implicado en la concentración y

asegurar los beneficios procurados por la pertenencia, beneficios materiales, como todas las variedades de “Servicios” asegurados por relaciones útiles, y beneficios simbólicos, tales como los asociados a la participación en un grupo selecto y prestigioso.

La existencia de una red de vínculos no es un dato natural, ni siquiera un “Dato social”, constituido de una vez y para siempre por un acto social de institución, sino producto del trabajo de instauración y de mantenimiento necesario para producir y reproducir vínculos durables y útiles, adecuados para procurar beneficios materiales o simbólicos. (2022)

Esta teoría resulta especialmente relevante para entender cómo la práctica deportiva impacta en el desarrollo de habilidades para la vida en los jóvenes. Según Bourdieu, el capital social se refiere al conjunto de recursos que una persona puede movilizar a través de sus relaciones sociales y redes de interacción. Esto es particularmente importante en el deporte, donde las dinámicas grupales y las conexiones sociales contribuyen significativamente a la formación integral de los individuos. El deporte es un espacio social donde los jóvenes construyen redes que les permiten desarrollar habilidades interpersonales, valores y recursos. Según Bourdieu, “el capital social es el conjunto de recursos actuales o potenciales ligados a la posesión de una red duradera de relaciones más o menos institucionalizadas” (Bourdieu, 1986) en el contexto del deporte a través de la interacción constante con compañeros de equipo, entrenadores y rivales, los jóvenes desarrollan redes de apoyo que les enseñan habilidades como el trabajo en equipo, la empatía y la colaboración. Como también el acceso a recursos sociales pues este, abre oportunidades para conectarlos con personas influyentes (entrenadores, patrocinadores, líderes comunitarios), fortaleciendo su inclusión social y profesional.

Por otro lado, el enfoque de redes representa una vía metodológica para comprender y explicar las estructuras sociales de las comunidades urbanas. Esta teoría se apoya en la interdependencia entre

las actividades humanas y los vínculos sociales que se establecen sobre la base de las relaciones matrimoniales y de parentesco. La ciudad constituye un escenario en el cual se generan corrientes de actividad humana y los individuos se desempeñan en múltiples actividades, pero este desempeño depende en gran medida de las relaciones familiares y de parentesco. Se distinguen éstas de las interacciones de otro tipo que son efímeras o no exigen los compromisos que dictan las reglas formales de convivencia cívica y del mercado. Se parte del estudio clásico de Yankee City y a través del método de *random walks*, que ha permitido rastrear líneas genealógicas y de ascendencia en diferentes tipos de ocupación laboral, se analizan algunas comunidades en ciudades pequeñas y de tamaño intermedio, lo que permite identificar posiciones de ciertos grupos que han influido en la vida social, económica y política de esas localidades, este enfoque se centra en la comprensión de las relaciones y las interacciones entre individuos, grupos e instituciones dentro de una estructura social. Este enfoque enfatiza que las personas no viven en aislamiento, sino que están constantemente conectadas a través de redes sociales que influyen en su comportamiento, desarrollo y oportunidades Borgatti (2009). Las redes sociales incluyen las relaciones con la familia, amigos, compañeros de trabajo, educadores, y en el contexto del deporte, entrenadores y compañeros de equipo. Estas conexiones son clave para el desarrollo de las personas, ya que les proporcionan apoyo emocional, acceso a recursos y oportunidades para el crecimiento personal y social. En este contexto la práctica deportiva y las habilidades para la vida, el enfoque de redes permite analizar cómo las conexiones que los jóvenes establecen a través del deporte influyen en su desarrollo integral y en la adquisición de esas habilidades.

También es importante mencionar la teoría del ciclo vital la cual permite comprender cómo las etapas del desarrollo humano influyen en el aprendizaje y adquisición de habilidades para la vida, particularmente en los jóvenes que practican deportes. Esta teoría postula que cada etapa de la

vida presenta tareas y desafíos únicos que contribuyen al desarrollo físico, cognitivo, emocional y social. En el contexto deportivo, estas etapas pueden alinearse con la adquisición de competencias esenciales, mencionadas a lo largo de este proyecto como el liderazgo, la resolución de problemas, la comunicación, la empatía y el manejo de emociones.

Por ejemplo, la adolescencia, como etapa clave del ciclo vital, es un período donde el pensamiento abstracto y las interacciones sociales complejas permiten a los jóvenes desarrollar habilidades críticas para su desempeño en el deporte y en otros ámbitos de la vida. Esto incluye la capacidad de establecer metas, trabajar en equipo y manejar conflictos, habilidades que no solo fortalecen su práctica deportiva, sino que también son transferibles a contextos educativos y laborales futuros (Redalyc, 2018; Scielo, 2020).

Además, el modelo de desarrollo positivo enfatiza que el deporte puede actuar como un escenario para el crecimiento personal, siempre que se fomente un entorno que respalde la reflexión, la responsabilidad y la transferencia de aprendizajes a otros aspectos de la vida. Este enfoque se basa en la progresión de habilidades personales y sociales a lo largo del ciclo vital, desde la autonomía hasta el liderazgo y el apoyo a los demás (Scielo México, 2020).

4.3 Marco Conceptual

Deporte. El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc) a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general debe estar institucionalizado (federaciones, clubes), requiere competición con uno mismo o con los demás. Como término solitario, el deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física pulmonar del competidor es la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); sin embargo, también se reconocen como deportes actividades competitivas que combinen tanto físico como intelecto, y no sólo una de ellas. También hay colectivos practicantes de determinadas actividades, donde sólo se usa el físico, o bien sólo el intelecto, que reclaman su actividad como deporte, incluso, de carácter olímpico.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

Popularmente, la palabra «deporte» es utilizada para señalar una actividad que provee a sus practicantes de salud física. De este modo, la recomendación médica para gran parte de enfermedades, problemas físicos, emocionales y psíquicos, así también como para la prevención de todo lo anterior, suele ser practicar deportes o algún tipo de actividad.

El deporte de alto rendimiento es el que tiene por objetivo principal alcanzar el máximo rendimiento atlético en competiciones del más alto nivel, generalmente a nivel nacional, mundial u olímpico. Los deportistas de alto rendimiento están dotados de un talento especial e innato para

la actividad deportiva, pero también han seguido un programa de entrenamiento especial, enfocado en optimizar sus recursos físicos y técnicos para desarrollar al máximo sus habilidades.

Habilidades para la Vida. Estas son competencias esenciales que permiten a los jóvenes manejar mejor las demandas y desafíos de la vida diaria. Las habilidades para la vida son un concepto que fue propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 1993 y ha sido referente para guiar acciones de educación socio emocional en ámbitos educativos. Hay una serie de habilidades que se consideran indispensables y estas se dividen en tres pilares, a cada uno de ellos le corresponde ciertas características.

Habilidades emocionales. Empatía: “Ponerse en la piel” de las otras personas para comprenderlas mejor y responder de forma solidaria, de acuerdo con las circunstancias.

Manejo de emociones y sentimientos: Comprender mejor lo que sentimos implica tanto escuchar lo que nos pasa por dentro, como atender al contexto en el que nos sucede.

Manejo de tensiones y estrés: Identificar las fuentes de tensión y estrés en la vida cotidiana, saber reconocer sus distintas manifestaciones y encontrar vías para eliminarlas o, al menos, contrarrestarlas de manera saludable.

Habilidades sociales. Comunicación asertiva: La persona que se comunica asertivamente expresa con claridad lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores.

Relaciones interpersonales: Conservar relaciones interpersonales significativas, y a la vez ser capaz de terminar aquellas que bloquean el crecimiento personal.

Manejo de problemas y conflictos: aceptar los conflictos como motor de la existencia humana, dirigiendo nuestros esfuerzos a desarrollar estrategias y herramientas que permitan manejarlos de forma creativa y flexible.

Habilidades cognitivas. Autoconocimiento: Consiste en captar nuestro ser y personalidad. Saber de qué fortalezas dispongo y con qué carencias y debilidades cuento.

Pensamiento creativo: ver la realidad desde perspectivas diferentes que permitan inventar, crear y emprender con originalidad.

Toma de decisiones: Decidir significa actuar proactivamente para marcar el rumbo de la propia vida; para hacer que las cosas sucedan en vez de limitarse a dejar que ocurran como consecuencia del azar.

Pensamiento crítico: Analizar experiencias e información y ser capaz de llegar a conclusiones propias.

Juventud. Con fines estadísticos, las Naciones Unidas definen a los «jóvenes» como las personas de entre 15 y 24 años. Sin embargo, esta definición no es universal. Dado que la experiencia de ser joven puede variar mucho en el mundo, entre países y regiones, consideramos que la «juventud» es una categoría flexible. Como tal, el contexto es siempre una guía importante en la definición de juventud de la UNESCO. En la juventud, el individuo se encuentra desarrollado a nivel sexual pero carece aún de la **madurez emocional** que se requiere para enfrentar los conflictos de la vida adulta.

Proyecto de Vida. Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una familia.

Experiencia. Generalmente, cuando hablamos de experiencia nos referimos a un tipo de conocimiento que tiene que ver con lo procedimental (o sea, cómo hacer algo) en lugar de con lo factual (o sea, qué cosa es algo), y que, por ende, se obtiene a través de la vivencia directa, en

lugar de a través del estudio y la abstracción. La experiencia es el eje principal del proyecto porque permite explorar el impacto subjetivo y personal que la práctica deportiva tiene en la formación de los jóvenes. A través de las narrativas que emerjan en las entrevistas, se podrá comprender cómo el deporte contribuye al desarrollo de habilidades para la vida, desde la perspectiva de quienes lo experimentan directamente.

4.4 Marco Legal

El marco legal que regula y promueve la práctica deportiva, tanto a nivel internacional como nacional, establece que el deporte es un derecho fundamental para los jóvenes y una herramienta clave para su desarrollo integral. El proyecto de investigación sobre la práctica deportiva y las habilidades para la vida en los jóvenes se relaciona profundamente con este marco, ya que analiza cómo el deporte contribuye a la formación de habilidades las cuales son reconocidas como fundamentales para el desarrollo humano en estos documentos legales.

Uno de los instrumentos legales más importantes es la Convención sobre los Derechos del Niño (CDN) adoptada por las Naciones Unidas en 1989, que establece en su artículo 31 el derecho de los niños y adolescentes al juego, al ocio y a la participación en actividades recreativas, culturales y deportivas. Este derecho se considera esencial para el desarrollo integral de los niños y jóvenes, reconociendo que el deporte es un espacio que no solo promueve la salud física, sino también el bienestar emocional y social. La CDN establece que los Estados deben asegurar que todos los niños, sin distinción alguna, tengan acceso a actividades recreativas y deportivas. La relación con el proyecto es clara, ya que el estudio busca identificar cómo la práctica deportiva fomenta habilidades para la vida, contribuyendo así a garantizar este derecho esencial para los jóvenes.

Seguido a esto está, La Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte adoptada por la UNESCO (1998) establece que “la práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos”. La carta reconoce el valor del deporte como una herramienta para la educación y el progreso personal. En este sentido, se considera que el deporte, en sus diversas formas, contribuye no solo al bienestar físico, sino también al desarrollo social y moral, lo que es clave para el crecimiento de los jóvenes. En relación con el proyecto es importante porque reconoce que este es un medio para fortalecer competencias esenciales para la vida.

A nivel nacional, en Colombia, la Ley 181 de 1995 o Ley del Deporte es un marco legal esencial que regula la promoción, la organización y la práctica del deporte en el país. La ley promueve la participación de los jóvenes en actividades deportivas con el objetivo de contribuir a su desarrollo integral. En su artículo 1, la ley establece que el deporte es un derecho social fundamental y un medio fundamental para la formación de la niñez y la juventud, en los ámbitos físico, moral y social. Esto conecta directamente con el proyecto de investigación, ya que la ley refuerza la importancia del deporte como una herramienta de intervención en la formación de habilidades para la vida en los jóvenes, apoyando así el desarrollo psicosocial que el proyecto busca analizar. El Plan Nacional de Recreación y Deporte en Colombia establece como objetivo la ejecución de programas y políticas que fomenten la participación deportiva de los jóvenes como una estrategia para la inclusión social y la formación de ciudadanos íntegros. Este plan reconoce el deporte como una herramienta educativa y formativa que promueve valores como el respeto, la disciplina y la responsabilidad, y se alinea con los principios de la Ley 181. El plan subraya que el deporte debe ser accesible para todos los jóvenes, independientemente de su origen socioeconómico, y se presenta como un espacio seguro para el desarrollo de habilidades psicosociales. Todo lo anterior

teniendo una inherencia al proyecto por la manera en que exponen el impacto positivo que el deporte tiene en la sociedad.

A nivel local la Política Pública de Juventud de Bucaramanga, adoptada mediante el Acuerdo Municipal 018 de 2014, establece una serie de lineamientos para la atención y promoción de los derechos de los jóvenes en la ciudad. Esta política reconoce la importancia del deporte y la recreación como pilares fundamentales para el desarrollo integral de los jóvenes. Según el artículo 3 de esta política, el deporte debe promoverse como un espacio de inclusión, participación activa y desarrollo de competencias para la vida. Además, destaca que las actividades deportivas deben integrarse con otras estrategias de educación y cultura para ofrecer un entorno de crecimiento integral.

Su relación directa con el proyecto subraya la relevancia del deporte como un camino para el crecimiento personal y social de los jóvenes, en consonancia con el objetivo de identificar cómo la práctica deportiva contribuye a la formación de habilidades para la vida.

El INDERBU, como entidad descentralizada del municipio de Bucaramanga, es el encargado de ejecutar políticas públicas relacionadas con el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Bajo su misión, el INDERBU promueve programas que buscan mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, con especial enfoque en los jóvenes. Estos programas no solo apuntan a la práctica deportiva, sino que también se enfocan en la formación de valores, como la responsabilidad, el respeto y la disciplina, elementos esenciales para el desarrollo de habilidades para la vida.

Esta institución promueve estrategias en las que se priorizan actividades deportivas para jóvenes en riesgo de exclusión, promoviendo el deporte como un instrumento de intervención social. Esto tiene una relación profunda con el proyecto de investigación, ya que la labor del INDERBU se

alinea con la idea de que el deporte no solo es una actividad recreativa, sino una plataforma clave para formar jóvenes en competencias sociales y emocionales necesarias para enfrentarse a los múltiples desafíos.

5. Metodología

5.1 Enfoque de Estudio

La presente investigación se llevará a cabo a través de un enfoque cualitativo debido a que se hizo la recopilación y el análisis de información que permiten comprender conceptos, opiniones y experiencias, con los significados que las personas les atribuyen, por eso estos se expresan en palabras.

Uno de los principales aportes al desarrollo de este enfoque es realizado por M. Weber el cuál otorga el rol a los motivos, acciones y conductas de los individuos. Para Weber (1944) los actores sociales son los constructores de la realidad social.

Creswell (1998) considera que la investigación cualitativa es un proceso interpretativo de indagación basado en distintas tradiciones metodológicas: la biografía, la fenomenología, la teoría fundamentada en los datos, la etnografía y el estudio de casos que examinan un problema humano o social.

5.2 Método y enfoque

Análisis Fenomenológico Interpretativo– trayectoria de vida

Es pertinente también para esta investigación el método de la fenomenología ya que está orientada a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida, al reconocimiento del significado del valor pedagógico de esta experiencia. Esta busca captar las mismas tal como son reveladas por los sujetos, sin imponer marcos teóricos o interpretativos

externos de manera inicial. En el contexto de la práctica deportiva, este enfoque es particularmente útil porque permite entender cómo los jóvenes viven y experimentan el deporte, y cómo estas vivencias contribuyen al desarrollo de habilidades esto mencionado por Moustakas (1994). Cada joven puede tener una experiencia única del proceso de aprendizaje que se deriva de esa práctica, lo que convierte a la fenomenología en una herramienta potente para capturar esa diversidad de percepciones.

Los procesos de aprendizaje de habilidades para la vida varían según la historia personal, el entorno socioeconómico, las redes de apoyo y las oportunidades disponibles en la vida de cada individuo. Por lo tanto, entender cómo los jóvenes perciben el deporte y cómo este contribuye a su desarrollo requiere una aproximación que respete y explore esa subjetividad individual, en lugar de buscar generalizaciones cuantitativas según Creswell (2013).

5.3 Técnicas e instrumentos

En el enfoque cualitativo, las entrevistas semiestructuradas son particularmente convenientes para la creación de situaciones de conversación que faciliten la expresión natural de percepciones y perspectivas por parte de las personas sujetos de investigación.

Efectivamente, lo anterior tiene que ver con “la expectativa de que es más probable que los sujetos entrevistados expresen sus puntos de vista en una situación de entrevista diseñada de manera relativamente abierta que en una entrevista estandarizada o un cuestionario (...)” (Flick, 2012, p. 89).

Cómo se ha mencionado anteriormente la recopilación de los datos de esta investigación serán adquiridos por medio de entrevistas semiestructuradas que se llevarán a cabo a al menos 4

deportistas de alto rendimiento de diferentes deportes la mayoría de ellos en un rango de edad entre los 20 y 25 años.

Esta entrevista estará guiada entorno a nuestros objetivos con la idea de dar respuesta a los mismos. se realizarán preguntas abiertas organizadas en bloques temáticos (experiencias deportivas, impacto personal, habilidades para la vida, valores, etc).

Pregunta introductoria: "¿Puedes contarme cómo fue tu primera experiencia con el deporte?"

Indagación: "¿Cómo describirías tu participación en las actividades deportivas a lo largo de los años?"

Exploración: "¿Qué es lo que más te gusta del deporte? ¿Por qué?"

La entrevista será lo suficientemente flexible para permitir preguntas de seguimiento o aclaraciones en función de las respuestas del participante, fomentando una exploración profunda de sus vivencias. Al ser un enfoque fenomenológico, es crucial que las preguntas se centren en cómo los jóvenes experimentan y dan sentido a sus vivencias deportivas, en lugar de buscar respuestas cuantificables o conclusiones objetivas.

5.4 Influencia

La teoría de sistemas permite identificar cómo el entorno deportivo afecta a los jóvenes no solo en su rendimiento físico, sino también en su capacidad para manejar la vida fuera del deporte así como el enfoque de redes explica cómo el deporte crea y fortalece redes sociales que impactan positivamente en la vida de los jóvenes. En el caso del deportista, estas redes han sido fundamentales para adquirir y transferir habilidades clave, mejorar su capacidad de resiliencia y conectar su desarrollo personal con el académico y profesional. El deporte no solo es un espacio

de interacción social, sino también un nodo central donde las redes permiten la circulación de aprendizajes y experiencias que moldean la vida integral de los jóvenes. Así mismo la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha definido el conjunto de habilidades para la vida que son esenciales para el bienestar personal, social y profesional, como la autoconciencia, la toma de decisiones, la comunicación efectiva, la empatía, la gestión de las emociones, entre otras. Estas habilidades están estrechamente relacionadas con las cualidades que el deportista menciona, *“Yo siempre he pensado que el deporte ha impactado de manera muy positiva mi vida ya que estoy muy segura que, si mi vida hubiese cogido otro rumbo, yo no sería lo que soy ni tampoco estaría viviendo ni procesando las cosas como lo estoy haciendo en este momento, ya que el deporte genera mucha disciplina, mucho autoconocimiento, mucho compromiso, mucha resiliencia y todos estos aspectos de igual manera se pueden llevar a la vida profunda. La vida profesional en la carrera universitaria porque son cosas que se llevan muy de la mano, son un complemento y así como uno puede hacer muchas cosas en el deporte estas mismas cosas se pueden hacer en el estudio. Entonces es algo que si la vida le da una oportunidad de vivirlo el deporte es muy bonito porque uno de ahí siempre va a sacar muchas cosas que le van a servir tanto para la vida personal como para la vida profesional”*

La práctica deportiva contribuye de manera significativa al desarrollo de estas habilidades, que son transferibles a la vida diaria y profesional. *“El deporte me ha permitido tener una estabilidad económica desde que tengo 15 años, gracias a eso he logrado ayudar a mi familia, pagar mi propia casa, he conocido personas con historias inspiradoras, lugares hermosos, he viajado fuera del país y la verdad me siento orgulloso de mí, yo era un niño que a los 11 años estaba en la calle, en un barrio popular en el que los jóvenes en el futuro son drogadictos, ladrones y no le hacía caso a mi mamá, el deporte me salvó, influyó tanto en mí que ahora solo pienso en entrenar más*

para ganar” con respecto a esto el enfoque de redes destaca la importancia de las redes sociales y las conexiones que una persona establece a lo largo de su vida. En este caso, el deportista menciona como el deporte le ha permitido conocer “personas con historias inspiradoras” y “lugares hermosos” reflejando el poder de las conexiones y la posibilidad de acceder a recursos (económicos, culturales, emocionales) a través de esta práctica. Conclusión

La respuesta está respaldada por una variedad de teorías que abordan el impacto positivo del deporte en diferentes áreas de la vida, como el desarrollo de identidad, la adquisición de habilidades para la vida, el fortalecimiento de redes sociales y la mejora de la estabilidad económica y social. El deporte se presenta no sólo como un medio para el desarrollo físico, sino también como una herramienta poderosa para la prevención de riesgos sociales y la transformación de vidas, especialmente en contextos de vulnerabilidad.

5.5 Percepciones, valores y principios

Bourdieu en su teoría del capital social resalta que las redes y relaciones sociales que se desarrollan en contextos como el deporte tienen un impacto significativo en la vida de los individuos. El deportista menciona cómo ha aprendido a ser empático y honesto con los demás y cómo esos valores influyen en sus relaciones interpersonales, lo que refleja cómo el deporte actúa como un espacio de construcción de capital social. Las relaciones que se establecen en un entorno deportivo pueden mejorar la comunicación y cooperación, lo que facilita una mayor integración en distintos contextos, como el personal y el académico. *“con el deporte creo que he aprendido varios valores sobre todo el de la honestidad, pero no solamente para con los demás sino también para conmigo misma el tema del respeto del juego limpio y de la empatía sobre todo porque, aunque es un*

deporte en el que solamente se sube uno al primer puesto hay un equipo que está con uno que lo rodea uno que trabaja con uno entonces es muy importante ser empático y honesto en el deporte y sobre todo en el ciclismo.

Todos esos valores que he aprendido gracias al deporte influyen muchísimo en todos los aspectos de mi vida, tanto personal como académica, ya que así como los aplico deportivamente puedo usarlos a mi favor y a favor de los demás, en mi vida personal, en mi vida académica, lo que me permite tomar mejores decisiones, ser un poco más clara conmigo, con los demás, con lo que siento, con lo que no, y ayudan a mejorar esas relaciones interpersonales sobre todo y a llevar incluso una mejor comunicación en todos los aspectos.”

En cuanto a la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson establece que durante la adolescencia y la juventud, los individuos enfrentan el desafío de formar una identidad sólida mientras desarrollan habilidades para relacionarse de manera efectiva con los demás. El deporte, al proporcionar un entorno estructurado y cooperativo, ofrece una plataforma donde los mismos pueden explorar y afirmar su identidad, como se evidencia en la respuesta del deportista sobre cómo ha ganado confianza y se ha conocido mejor a sí mismo.

“Bueno, el ciclismo . En cuanto al respeto y valores, me ha enseñado muchísimo porque siento que hay que manejar siempre la humildad, valorar las cosas y aprender a respetar a los demás. Entonces siento que es un deporte bonito, porque este te enseña a valorar mucho las cosas y hacerte muy humilde y muy agradecido con las cosas y las oportunidades que te regala. Además me ha enseñado a ser paciente, perseverante, a sacrificar muchas cosas simplemente por llegar al éxito y estar en el primer lugar”

El ciclismo se convierte en una herramienta para adquirir valores fundamentales, como el respeto y la gratitud, los cuales son cruciales en todas las etapas del ciclo vital. Este proceso no solo

fortalece el carácter del deportista, sino que también genera un sentido de propósito y significado en su vida. El deportista expresa que el ciclismo le ha permitido aprender “a sacrificar muchas cosas simplemente por llegar al éxito”. Este sacrificio está alineado con los desafíos inherentes al desarrollo en el ciclo vital, pues esta misma respalda la experiencia del deportista al mostrar cómo el ciclismo ha actuado como un agente de desarrollo en diferentes dimensiones: personal, emocional y moral. Cada etapa de la vida exige aprendizajes específicos, y el deporte proporciona un contexto valioso para superar desafíos, internalizar valores y construir un sentido de identidad, todo lo cual prepara al deportista para enfrentar con éxito las demandas de su ciclo vital presente y futuro.

5.6 Habilidades para la vida

Según Erikson, los jóvenes desarrollan su identidad a través de la superación de desafíos y la adquisición de habilidades en contextos sociales. El deporte permite explorar el sentido de autonomía y responsabilidad, clave para formar una identidad sólida. *“El deporte me ha ayudado a desarrollar varias habilidades, sobre todo creo que hay una que es muy importante y que no pensé que se me fuera a desarrollar en el deporte y es la habilidad comunicativa.*

Yo antes era muy introvertida, para hablar era muy complejo expresarme, entonces creo que gracias al deporte y al tener que estar con varias personas de otros departamentos, de muchos lugares, de tener que estar en competencias sin la compañía de mi mamá me hizo crecer y entender que tengo que hablar, que tengo que hacer las cosas también por mí misma, que ella no siempre va a estar conmigo y que las personas que aprenden a hacer sus cosas sin estar con alguien encima y siéndole que las tiene que hacer es cómo uno empieza a desarrollar el

profesionalismo en el deporte, sobre todo si también es a temprana edad porque tal vez las personas que ya llegan grandes al deporte son cosas básicas para ellos pero para uno que empezó desde pequeño son cosas que uno empieza a aprender y que uno ve en otros deportistas.” Respecto a lo anterior la experiencia de competir sin la compañía de su madre reforzó en ella la independencia y la capacidad de actuar por sí misma. Señala también cómo el deporte la ayudó a desarrollar independencia y responsabilidad, lo que corresponde a las etapas de desarrollo identificadas por Erikson, en particular las de autonomía vs. vergüenza (infancia) y identidad vs. confusión de roles (adolescencia).

Además teniendo en cuenta la teoría de las Habilidades para la Vida (Danish y otros, 1996). La deportista menciona el desarrollo de la habilidad comunicativa y la profesionalidad en el deporte, ambas habilidades para la vida según esta teoría, el missing como una herramienta educativa que permite adquirir habilidades transferibles a otros contextos, como la comunicación, la resolución de problemas y el trabajo en equipo, la toma de decisiones en conjunto, la concentración, etc.

“Estar en el mundo del deporte te permite comprender realidades complejas, conocer la capacidad que tienen las personas para superar situaciones difíciles, al igual que crecer intentando gestionar y controlar tus pensamientos y emociones cuando por algún motivo las cosas no salen como esperas, hay una caída, un mal resultado” Erikson señala que las crisis y los desafíos en cada etapa del desarrollo son necesarios para que el individuo avance hacia una identidad más madura.

En la adolescencia y juventud, los individuos comienzan a entender las complejidades del mundo y su papel en él. El deporte actúa como un microcosmos donde enfrentan desafíos que reflejan las dificultades de la vida real, fomentando el desarrollo psicosocial.

Por otra parte, Erikson sostiene que superar conflictos en cada etapa ayuda a desarrollar virtudes importantes, como la fortaleza. Los deportistas mencionan que a partir de esta práctica y todo lo que esta conlleva han aprendido a manejar la frustración y a seguir adelante después de un mal resultado, lo que le permite adquirir herramientas emocionales útiles en otros aspectos de la vida.

5.7 Aportes al Trabajo Social desde el ámbito deportivo

Se debe resaltar que no existe una amplia bibliografía sobre la relación entre el Trabajo Social y el Deporte, es cierto que individualmente se ha escrito mucho sobre ambos temas, así que la idea de este proyecto será formar bases para consolidar un fuerte sustento académico.

Se trata de un campo que se ha investigado poco y donde existe poca literatura. Respecto a esto, hace alusión Gutiérrez (2003, P. 233) que hace una reflexión de Trepal (1995) en la cual expresa que en la actualidad no se ha tenido en cuenta la importancia de fomentar el aprendizaje en valores a través del deporte asegurando que, “faltan procesos organizados, estructurados, planificados para comunicar y asimilar normas sociales.” A pesar de ello, el ámbito deportivo ofrece múltiples aportes si somos capaces de mirarlo profundamente y desde varias perspectivas, ya que fomenta el desarrollo personal, la cohesión comunitaria y la inclusión social, contribuyendo a abordar problemáticas como la desigualdad, la exclusión y la falta de oportunidades. El deporte crea un espacio donde personas de diferentes contextos sociales y culturales pueden interactuar y trabajar juntas, promoviendo la equidad y la cohesión. Dicho por Mandela (2000) en el discurso en los Laureus World Sports Awards “El deporte tiene el poder de cambiar el mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a las personas como pocas otras cosas pueden hacerlo.”

Además como se ha evidenciado a lo largo de esta investigación que el deporte fomenta el desarrollo de competencias clave lo que le permite convertirse en una herramienta pedagógica poderosa que ayuda a los jóvenes a adquirir habilidades transferibles que pueden aplicarse a contextos educativos, laborales y comunitarios. Danish (1993)

“El deporte puede actuar como un medio para enseñar habilidades críticas, como la resiliencia, la responsabilidad y el liderazgo, especialmente en contextos vulnerables.”Gould, D., & Carson, S. (2008). Como también lo mencionaba uno de los deportistas entrevistado”... *yo era un niño que a los 11 años estaba en la calle, en un barrio popular en el que los jóvenes en el futuro son drogadictos, ladrones y no le hacía caso a mi mamá, el deporte me salvó, influyó tanto en mi que ahora solo pienso en entrenar más para ganar, no sé qué sería de mi vida hoy si mi tío no me hubiera regalado esa bicicleta, si no hubiese conocido el ciclismo*” por lo que programas deportivos bien diseñados pueden ser herramientas eficaces para prevenir la delincuencia juvenil y fomentar una cultura de paz.

Igualmente la práctica deportiva es un mecanismo efectivo en programas de rehabilitación para poblaciones vulnerables, como personas privadas de libertad, víctimas de violencia o comunidades afectadas por conflictos.

“Las actividades deportivas tienen un impacto positivo en la autoestima y la reintegración social de personas en procesos de rehabilitación y reinserción.” Heinemann, K. (1999)

Todo lo anterior se considera valioso ya que como profesión disciplina es posible utilizar el deporte como medio para fortalecer el sentido de pertenencia y la identidad colectiva en comunidades así como la participación en el diseño e implementación de políticas deportivas que prioricen el acceso equitativo y sostenible al deporte y por último este puede convertirse también

en una herramienta de, creando espacios seguros donde los jóvenes desarrollen habilidades y canalicen su energía de manera positiva.

6. Conclusiones

A partir de este proyecto es posible concluir que la práctica deportiva es un medio eficaz para abordar problemáticas sociales, fomentando la inclusión, la equidad y el desarrollo personal en diversos contextos. Desde el trabajo social, se puede aprovechar su capacidad para transformar vidas y fortalecer comunidades. Así pues, participar en estas no solo mejora el bienestar físico, sino que también promueve múltiples habilidades esenciales para la vida diaria y profesional.

Además, a través de programas deportivos bien diseñados, se puede prevenir la violencia, las conductas de riesgo y el aislamiento social, ofreciendo alternativas positivas para jóvenes y poblaciones vulnerables. Todo lo anterior contribuye al fortalecimiento de la salud física y mental, ayudando a combatir problemas como el estrés, la ansiedad y el sedentarismo, mejorando la calidad de vida.

Por otro lado, integrar el trabajo social con otras disciplinas, como la psicología, la educación y la medicina deportiva, permite un abordaje más integral de las necesidades y desafíos de los participantes, potenciando los beneficios del deporte. Así como, incorporar el deporte en las políticas sociales es fundamental para garantizar que sea accesible a todas las personas, con un enfoque en la justicia social y el desarrollo comunitario sostenible.

El deporte, desde la perspectiva del trabajo social, no es solo una actividad física, sino un instrumento poderoso para el cambio social. A través de estrategias inclusivas, preventivas y participativas, es posible construir sociedades más equitativas, saludables y cohesionadas.

Referencias Bibliográficas

- Acevedo Olaya, M. M., Moreno Parra, E., & Padierna Cardona, J. C. (2024). *Habilidades para la vida: Una estrategia en deporte / Skills for life: A strategy in sport*. Institución Universitaria Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid.
- Acuerdo Municipal 018 de 2014. *Política Pública de Juventud de Bucaramanga*.
- Acuerdo Municipal 054 de 2013. *Deporte, Recreación y Actividad Física*.
- Alcaldía de Bucaramanga. (2020). Plan de Desarrollo 2020-2023 - *Bucaramanga, Ciudad de Oportunidades*.
- Baena, A. (2012). *El deporte como herramienta de intervención social: El rol del Trabajo Social en el deporte de alto rendimiento*. Editorial Académica Española.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2012). *Deporte y educación en valores: La influencia del deporte de alto rendimiento en el desarrollo personal*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 8(29), 164-178.
- Borgatti, S. P., Mehra, A., Brass, D. J., & Labianca, G. (2009). *Análisis de redes en las ciencias sociales*. *Science*, 323(5916), 892-895.
- Coalter, F. (2013). *Deporte para el desarrollo: ¿A qué juego estamos jugando?*. Routledge.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). *Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40.
- Healy, K. (2014). *Teorías del trabajo social en contexto: Creando marcos para la práctica*. Palgrave Macmillan.
- Instituto de la Juventud, el Deporte y la Recreación de Bucaramanga (INDERBU).

- Ministerio de Deporte de Colombia (2020). *Política Nacional de Deporte, Recreación, Actividad Física y Aprovechamiento del Tiempo Libre*. Recuperado de: <https://mincultura.gov.co>
- Newman, T., Todd, S., & Fraser-Thomas, J. (2013). *El deporte juvenil como contexto para apoyar la salud mental y el bienestar: Reflexiones sobre la investigación y la práctica*. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 5(3), 491-502.
- Rodríguez López, C. A. (2004). *El deporte como elemento fundamental en la formación integral del ser humano* (Tesis de especialización). Universidad Industrial de Santander, Centro para el Desarrollo de la Docencia en la UIS, Bucaramanga.
- Smith, A. L., & McDonough, M. H. (2010). *El papel de las relaciones entre pares en el deporte juvenil: Calidad de la amistad, aceptación por parte de los pares y comportamiento deportivo*. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 483-497.
- Universidad Europea (2023). *Deportistas de alto rendimiento: Impacto en la sociedad y el desarrollo de habilidades*. Recuperado de: <https://universidadeuropea.com/deportistas-alto-rendimiento>