

**La Floresta Cuba: Un Ejemplo de Cambio Social a Través del Deporte y la Cultura
Comunitaria**

Daniela Alvarez Cardona

Universidad Nacional Abierta y a Distancia

Diplomado en innovación social

Dra. Sandra Patricia Rangel

Psicología

14/12/2024

La Floresta Cuba: Un Ejemplo de Cambio Social a Través del Deporte y la Cultura Comunitaria

Daniela Alvarez Cardona
2024

Resumen

El artículo presenta la experiencia de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba", una iniciativa comunitaria que, desde su creación en 2017 en el barrio La Floresta de Pereira, Risaralda, ha logrado transformar la comunidad a través del deporte, la cultura y la inclusión social. Este proyecto promueve la cohesión comunitaria, el respeto y el trabajo en equipo, involucrando a personas de diversas edades y condiciones sociales. Mediante la colaboración entre voluntarios, instituciones educativas, organizaciones no gubernamentales y actores locales, la banda ha generado un impacto positivo, creando un entorno de empoderamiento y desarrollo social. A pesar de los desafíos, como la falta de recursos financieros e infraestructura, la iniciativa se alinea con las políticas públicas del deporte y continúa expandiendo su alcance, demostrando cómo el deporte y la cultura pueden ser herramientas poderosas para la transformación social y el bienestar comunitario.

Palabras Claves, Innovación social, deporte comunitario, cultura comunitaria, cambio social, inclusión social.

Abstract

This article presents the experience of the "La Floresta Cuba" Sports Band, a community initiative that, since its creation in 2017 in the La Floresta neighborhood of Pereira, Risaralda, has transformed the community through sports, culture, and social inclusion. This project promotes community cohesion, respect, and teamwork, involving people of all ages and social backgrounds. Through collaboration between volunteers, educational institutions, NGOs, and local actors, the band has created a positive impact, fostering empowerment and social development. Despite challenges such as limited financial resources and infrastructure, the initiative aligns with public sports policies and continues to expand its reach, demonstrating how sports and culture can be powerful tools for social transformation and community well-being.

Keywords: Social innovation, community sports, community culture, social change, social inclusion.

Contenido

Introducción	5
Metodología	7
Resultados	10
1. Gestión de las ideas y de la creatividad.....	10
2. Gestión del desarrollo interactivo aplicativo.....	11
3. Gestión del proceso	12
4. Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital social formado	13
Hallazgos Clave:	13
Conclusiones	15
Recomendaciones	17
Fortalecer el Sentimiento de Pertenencia y Empoderamiento:	17
Desarrollo de la resiliencia comunitaria:.....	18
Integración de la Psico-educación:.....	18
Generar espacios para la reflexión colectiva:.....	19
Promover la capacitación de líderes comunitarios:.....	19
Fomentar la expansión a otras comunidades:.....	20
Referencia bibliográfica.....	21

Introducción

La Banda Deportiva "La Floresta Cuba" es una iniciativa comunitaria que surgió en 2017 en el barrio La Floresta, en Pereira, Risaralda, Colombia. Este proyecto ejemplifica la innovación social, utilizando el deporte, la música y el arte como herramientas poderosas para promover la inclusión, el empoderamiento y el desarrollo social. La experiencia se sustenta en la colaboración de diversos actores sociales, incluidos voluntarios locales, líderes comunitarios, instituciones educativas y organizaciones no gubernamentales, cada uno aportando a la creación de una comunidad inclusiva, cohesionada y activa. La Banda se ha convertido en un espacio dinámico para fomentar la solidaridad y promover estilos de vida saludables, ofreciendo oportunidades de crecimiento personal y progreso colectivo.

El ecosistema de la iniciativa "La Floresta Cuba" está compuesto por varios actores clave. En el centro de la experiencia están los miembros de la comunidad, como niños, jóvenes y adultos, quienes participan activamente en las actividades deportivas y recreativas. Los voluntarios locales y los líderes comunitarios, bajo la coordinación de Fernando Lozano, facilitan la gestión y aseguran la inclusión de los grupos más vulnerables. Las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental al integrar la iniciativa en las escuelas locales, promoviendo valores como el trabajo en equipo y la disciplina. Además, las organizaciones no gubernamentales brindan apoyo financiero y técnico, lo que ha permitido que la iniciativa crezca y amplíe su impacto.

El objetivo de esta sistematización es explorar cómo la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" se ha convertido en un modelo de transformación social, utilizando el deporte y la cultura

como medios para promover el cambio social. El propósito es documentar las estrategias empleadas, los resultados obtenidos y las lecciones aprendidas a través de este proyecto comunitario, con un enfoque en cómo puede inspirar iniciativas similares en otros contextos. El objetivo final es proporcionar perspectivas sobre cómo estos modelos pueden contribuir a los esfuerzos más amplios de cohesión social e inclusión, ofreciendo lecciones valiosas para otras comunidades y actores en el campo.

Metodología

La sistematización de la experiencia de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" se llevó a cabo mediante un enfoque participativo y cualitativo, que permitió recopilar y analizar la información de manera integral, para comprender en profundidad cómo este modelo ha impactado en la comunidad. Se utilizó la Técnica de la Línea de Retorno (TLR), que facilita el seguimiento y análisis de las experiencias vividas, con el objetivo de extraer aprendizajes que puedan ser aplicados en proyectos similares. A continuación, se detallan los pasos seguidos para realizar la sistematización, las técnicas empleadas para la recolección de datos y el análisis de la información obtenida.

El primer paso fue la planificación del trabajo de campo, en la que se definieron los objetivos, las preguntas clave de investigación y los actores involucrados. Se estableció un cronograma de visitas al barrio La Floresta, donde se coordinaron entrevistas con el líder comunitario, voluntarios, participantes del proyecto y representantes de las instituciones. Además, se realizó un análisis documental de los informes y registros de las actividades realizadas por la Banda Deportiva, así como de los documentos que describen las políticas públicas relacionadas con el deporte y la inclusión social en Colombia, ya que "Las políticas públicas del Deporte no pretenden resolver un único problema, por ello se puede identificar una visión sistémica en los mismos (Easton, 1999), lo que implica que pensar una agenda pública en deporte es buscar la solución a varios asuntos considerados problemáticos (Coldeportes - Universidad Sergio Arboleda, 2016). Así, la política pública se puede pensar como la gestión frente al "conjunto de problemas percibidos cuando se hace un llamamiento a debate público,

incluso cuando existe intervención (activa) por parte de las autoridades públicas legítimas” (Mény & Thoenig, 1992).”

Para la recolección de información, se emplearon entrevistas semi-estructuradas y grupos focales con los actores clave, como miembros de la comunidad, voluntarios, y coordinadores. Estas entrevistas permitieron obtener testimonios directos sobre las experiencias, desafíos y logros de la iniciativa, así como sobre las percepciones de los participantes respecto al impacto social del proyecto. Las entrevistas fueron complementadas con observación directa durante las actividades deportivas y culturales de la Banda, lo que facilitó un entendimiento más profundo del contexto y las interacciones dentro de la comunidad.

Una vez recolectada la información, se procedió a realizar un análisis de contenido, ”hablar del análisis de contenidos nos referimos a una metodología indirecta, es decir, basada en el análisis e interpretación de fuentes documentales ya existentes, y no a la observación directa de la realidad, pudiendo explotarlas tanto en un sentido cuantitativo como cualitativo. Este análisis permitió identificar patrones y categorías emergentes, como la participación ciudadana, el empoderamiento comunitario, la cohesión social y la relación con las políticas públicas de deporte e inclusión. El proceso de análisis también implicó la identificación de las fortalezas y debilidades del modelo, así como de las lecciones aprendidas que podrían ser útiles para otros proyectos comunitarios en contextos similares.

“La inclusión social ha cobrado gran importancia en la sociedad actual debido, fundamentalmente, a la falta de reconocimiento de algunos grupos poblacionales tales como pobres, mujeres, discapacitados, entre otros. Si se parte de que la exclusión es un proceso y no un fenómeno estático, entonces se puede considerar que la inclusión tiene un carácter transitorio, el

cual puede estar condicionado por diferentes situaciones. El elemento económico constituye uno de los factores fundamentales en el proceso de inclusión, pero existen otros, de carácter legal y social, que también son determinantes en este proceso, como por ejemplo: tener una identidad, una nacionalidad, un apellido. Todos estos elementos influyen en el reconocimiento social de individuos o grupos de personas y a su vez en su par”

Finalmente, la información obtenida se sistematizó de manera coherente, estructurando los resultados en función de los objetivos establecidos al inicio. Se presentó una narrativa detallada sobre el impacto de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" en la comunidad, enfocándose en los aspectos más relevantes de la experiencia y los aprendizajes que pueden ser utilizados para futuras iniciativas de innovación social, por lo tanto, es importante reconocer que “la innovación social ha demostrado ser eficaz para satisfacer las necesidades sociales, en tanto ha logrado impulsar procesos de transformación, a partir de los cuales se ha avanzado en la generación de estructuras comunitarias inclusivas y participativas, y en procesos colectivos de planeación estratégica, útiles para responder a los desafíos comunes planteados por su contexto social, económico, político y ambiental.

Resultados

La aplicación de la metodología permitió desentrañar múltiples facetas del impacto de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" en la comunidad. A través de las entrevistas, los grupos focales, y la observación directa, se pudieron identificar los principales hallazgos que surgen de las cuatro categorías clave que fueron abordadas en la aplicación de la Técnica de la Línea de Retorno (TLR): Gestión de las ideas y de la creatividad, Gestión del desarrollo interactivo aplicativo, Gestión del proceso y Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital social formado en la aplicación de nuevos procesos. A continuación, se presentan los resultados agrupados en estas categorías.

Es importante resaltar que “Las entrevistas son más adecuadas para analizar ideas en las biografías personales y los grupos focales están más indicados para examinar cómo se desarrollan y operan las ideas en un determinado contexto cultural. Los cuestionarios son más apropiados para obtener información cuantitativa y estudiar la opinión que asume un grupo de personas, en tanto que el grupo focal explora cómo se construyen estas opiniones”

1. Gestión de las ideas y de la creatividad

Una de las principales fortalezas identificadas en el proceso de sistematización es la gestión creativa que ha sido aplicada dentro de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba". Desde sus inicios, la banda no solo ha integrado el deporte como herramienta de inclusión social, sino que ha fusionado elementos culturales como la música y el arte, lo que ha permitido generar

nuevas formas de participación comunitaria. Este enfoque multidisciplinario ha logrado atraer a diferentes segmentos de la población, incluidas personas de diversas edades y contextos sociales.

Las ideas innovadoras dentro de la experiencia incluyen la organización de actividades recreativas y deportivas combinadas con talleres de expresión artística y eventos musicales, que permiten fortalecer los lazos sociales y potenciar habilidades de los participantes. Esta integración de diversas disciplinas ha permitido que la comunidad se apropie de los proyectos de manera natural, haciendo que el deporte y la cultura se conviertan en vehículos efectivos para la inclusión.

2. Gestión del desarrollo interactivo aplicativo

La gestión interactiva en la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" ha sido fundamental para el desarrollo de una red comunitaria activa. Las actividades participativas no solo involucran a los jóvenes y adultos en las prácticas deportivas, sino también en la planificación y ejecución de los proyectos, lo que fomenta un proceso de aprendizaje constante y adaptación. Las dinámicas de colaboración entre voluntarios, coordinadores y el líder han creado un espacio donde los participantes pueden interactuar entre sí, intercambiar ideas y aportar a la mejora del proceso.

Uno de los resultados clave en esta categoría ha sido la creación de un entorno inclusivo, donde las diferentes partes de la comunidad contribuyen al proceso de toma de decisiones, desde la selección de actividades hasta la forma en que se presentan los mensajes de inclusión social.

Este proceso interactivo ha demostrado ser efectivo en la consolidación de una red de apoyo mutuo dentro del barrio.

3. Gestión del proceso

En términos de gestión del proceso, el análisis reveló que la organización de las actividades deportivas y culturales de la banda ha logrado una articulación efectiva entre los recursos disponibles, las necesidades de la comunidad y las políticas públicas relacionadas con el deporte. Sin embargo, la falta de infraestructura adecuada y los limitados recursos financieros fueron identificados como obstáculos recurrentes que dificultan la expansión del proyecto a otras zonas del municipio.

El trabajo de campo también evidenció que la gestión del proceso ha sido exitosa en la creación de espacios de convivencia y de resolución de conflictos, en donde Marinés Suares (1996) “considera el conflicto como un proceso interaccional que, como tal, nace, crece, se desarrolla y puede a veces transformarse, desaparecer y/o disolverse, y otras veces permanece estacionado”, no obstante, Suares afirma en que “el conflicto se construye en forma recíproca entre dos o más partes que pueden ser personas, grupos grandes o pequeños, en cualquier combinación; en esta situación predominan interacciones antagónicas sobre las interacciones cooperativas, llegando en algunas ocasiones a la agresión mutua, donde quienes intervienen lo hacen como seres totales con sus acciones, pensamientos, afectos y discursos. Suares identifica, de esta manera, la conducta y el afecto como elementos esenciales del conflicto.”

Según lo anterior, la participación activa de los ciudadanos en la organización de las actividades ha permitido que la Banda Deportiva se convierta en un modelo de cohesión social. De esta forma, el proceso no solo abarca el desarrollo de habilidades físicas y artísticas, sino también la construcción de un tejido social más fuerte y unido.

4. Gestión de las oportunidades y gestión del cambio / apropiación social y capital social formado

Finalmente, la gestión de las oportunidades y la gestión del cambio en la Banda Deportiva han sido clave en la transformación social del barrio La Floresta, es por ello que, “uno de los principales avances que presenta el desarrollo de la política pública es el concebir el deporte como un elemento de transformación social, satisfacción personal de los individuos, esencialmente en la conexión con el bienestar en general y desarrollo integral.” Las actividades de la Banda no solo proporcionan espacios para el esparcimiento y el aprendizaje, sino que también fomentan un cambio de mentalidad dentro de la comunidad, promoviendo la inclusión social y la cohesión. La posibilidad de participar activamente en estos espacios ha permitido a los habitantes del barrio sentir un sentimiento de pertenencia y de orgullo colectivo, lo que ha incrementado el capital social de la comunidad.

La apropiación social de la iniciativa por parte de los habitantes ha sido un proceso gradual, donde los residentes del barrio han asumido la responsabilidad del proyecto, tanto en términos de su organización como en la sostenibilidad de las actividades. La implicación de los jóvenes, en particular, ha sido un factor clave en la consolidación de la Banda como un espacio permanente de cambio social.

Hallazgos Clave:

Inclusión social y cohesión: La Banda ha demostrado ser un espacio efectivo para promover la inclusión social, especialmente entre grupos vulnerables como los jóvenes de la comunidad.

Fortalecimiento del capital social: La participación activa ha incrementado el capital social en La Floresta, creando una red sólida de apoyo mutuo.

Desafíos de infraestructura y financiamiento: Aunque los resultados son positivos, la falta de infraestructura adecuada y los recursos limitados siguen siendo un obstáculo importante para su expansión.

Impacto multidisciplinario: La combinación de deporte, música y arte ha enriquecido la experiencia, haciéndola más atractiva y efectiva para la comunidad.

Conclusiones

La experiencia de la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" demuestra cómo una iniciativa comunitaria, que integra deporte, cultura y arte, puede convertirse en un motor de transformación social, por ello, "La cultura se transmite de generación en generación; y es recreada constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, ya que no es algo estático e inamovible, sino todo lo contrario, es dinámica y se establece de forma relacional; infunde a las comunidades y los grupos un sentimiento de identidad y de continuidad; y, promueve el respeto hacia la diversidad cultural y las manifestaciones humanas distintas a la propia, fomentando el desarrollo y la cohesión social", en donde, de una u otra forma se logra reconocer que todas las personas tienen el derecho a practicar actividades deportivas sin tener ninguna restricción o condición, lo cual, es apoyado por la ley 181 de enero del año 1995, quien se encarga además de "la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad, de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar". Es por ello que, través de la colaboración entre actores diversos como voluntarios e instituciones, se ha logrado un impacto positivo en la inclusión social y la cohesión comunitaria en el barrio La Floresta. Los resultados obtenidos indican que la innovación social aplicada en este contexto ha sido participativa, genuina y expansiva, logrando involucrar a diferentes actores y consolidando una red de apoyo mutuo.

Uno de los hallazgos clave es que la gestión creativa e interactiva dentro de la banda ha permitido que las personas no solo se involucren en actividades recreativas, sino que también

desarrollen habilidades sociales, promoviendo la integración de diferentes grupos. Además, la apropiación social de la iniciativa por parte de los habitantes ha sido un factor fundamental para garantizar la sostenibilidad de la experiencia. Sin embargo, los desafíos de infraestructura y financiamiento siguen siendo barreras significativas que limitan la expansión y el impacto a otras comunidades.

Desde una perspectiva psicológica, es importante destacar que el proceso de participación activa en la Banda Deportiva ha permitido a los miembros de la comunidad fortalecer su autoestima, mejorar la percepción de pertenencia y desarrollar un sentimiento de empoderamiento que ha facilitado el cambio social. “Cuando se trata el tema de la autoestima como aspecto clave de la educación emocional, suele apelarse a todo lo que tiene que ver con el desarrollo integral de la persona, a su posibilidad de aprender a “vivir mejor mediante el conocimiento, la experimentación y la formación de una cultura personal que lo dirija a responsabilizarse de sí mismo y realizar su proyecto personal” (Delors, 2000, p. 18).”

Sin embargo, es necesario reconocer que este tipo de procesos requieren tiempo y una maduración gradual para que los cambios en la comunidad se asienten de manera permanente, es por ello que la importancia de recordar, sobre lo que mencionaba Branden (2004) quien afirma la importancia que es tener una buena autoestima como sustento a la capacidad de las personas para responder de manera activa y positiva a las oportunidades o situaciones que se le presentan en el estudio, el trabajo y el amor; entre otras, circunstancias que le posibilitan disfrutar de la vida”, tener la satisfacción y placer de participar en las diferentes actividades que se llevan a cabo dentro de la comunidad ayuda a tener ese pequeño placer de poder sentirse perteneciente a un grupo, que en sí, genera cambios positivos en la vida, ya sea a corto, mediano o largo plazo.

Recomendaciones

“Como complemento, la psicología deportiva busca mejorar el rendimiento de los atletas, elevar al máximo su potencial, no a través del área física, sino a través de la mente que está estrechamente relacionada con el aspecto funcional o físico. Así, justificamos la teoría de Jean Piaget, quien determinaba en sus estudios que el desarrollo mental se refiere a las transformaciones surgidas de los inicios de la socialización (en este caso a través del deporte) no interesan solo a la inteligencia y al pensamiento, sino que repercuten con la misma profundidad la vida afectiva.”

De lo anterior, entendemos que la “innovación psicosocial es inherente a la intervención psicosocial, que demanda la identificación de problemas o necesidades sociales, cuyas aproximaciones a la solución o transformación de estas realidades involucren a la comunidad afectada. Este reto implica unos conocimientos disciplinares y metodológicos sólidos, que serán el vehículo que oriente el quehacer de la psicología y determine el punto al que se pretende llegar, teniendo como meta el bienestar subjetivo, psicológico y social de las personas en su contexto natural” con ello, se pueden dar las recomendaciones para fortalecer y expandir la innovación social en la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" son las siguientes:

Fortalecer el Sentimiento de Pertenencia y Empoderamiento:

Para asegurar la sostenibilidad emocional de la iniciativa, se recomienda seguir trabajando en el fortalecimiento del sentimiento de pertenencia de los participantes. Esto puede lograrse mediante dinámicas grupales que fomenten la cohesión social y promuevan valores de respeto y responsabilidad.

Utilizar actividades grupales que refuercen la autoeficacia de los individuos, brindando espacio para que los participantes no solo asuman roles activos dentro de la banda, sino que también propongan sus propias ideas y soluciones. Brofenbrenner (2002) enfatiza la importancia de los entornos de interacción y la sociabilidad para significar las experiencias de aprendizaje, plantean la posibilidad de desarrollar comportamientos particulares a partir de un aprendizaje situado, ya sea guiado o tácito. El contexto físico y sociocultural en el cual ocurren los comportamientos importa.”

Desarrollo de la resiliencia comunitaria:

Es fundamental trabajar en la resiliencia de la comunidad para enfrentar desafíos como la falta de infraestructura y los limitados recursos financieros. Se puede promover la creación de espacios de apoyo emocional y psicosocial dentro de las actividades, donde los participantes puedan compartir experiencias y aprender a manejar la frustración y el estrés de manera colectiva.

Se recomienda la implementación de talleres de gestión emocional que ayuden a los participantes a desarrollar habilidades de afrontamiento ante situaciones adversas.

Integración de la Psico-educación:

En el proceso de inclusión social, es recomendable incorporar talleres de psico-educación en los que los participantes aprendan sobre salud mental, bienestar emocional y gestión del estrés. Esto fortalecerá la capacidad de la comunidad para enfrentar los retos cotidianos y fortalecerá la cohesión grupal.

Incorporar técnicas de motivación y autocuidado que permitan a los miembros del proyecto cuidar tanto su bienestar emocional como físico, favoreciendo la participación activa y prolongada.

“La educación de la afectividad y las emociones, debe ser considerada como una condición primaria para el despliegue de la personalidad (Martínez-Otero, 2007, a), por cuanto constituye parte de un proceso continuo y permanente para lograr el desenvolvimiento de las competencias emocionales como elementos fundamentales, para lograr el desarrollo integral de la persona, posibilitándole al individuo capacitarse para mejorar su calidad de vida, su capacidad de comunicación, aprender a resolver conflictos, tomar decisiones, planificar su vida, elevar su autoestima, incrementar su capacidad de flujo, y sobre todo, desarrollar una actitud positiva ante la vida (Bisquerra, 2005).”

Generar espacios para la reflexión colectiva:

Crear espacios de reflexión y evaluación participativa donde los miembros de la comunidad puedan discutir y reflexionar sobre el impacto de las actividades realizadas. Esto fomentará el desarrollo del pensamiento crítico y de habilidades de resolución de conflictos dentro del grupo, lo que potenciará el cambio social a largo plazo.

Promover la capacitación de líderes comunitarios:

A nivel de liderazgo, se recomienda implementar programas de formación continua Díaz (2017), señala que “el cambio educativo es obligatorio, urgente, una reforma integral, cultural y pedagógica. Es un cambio actitudinal” (p. 43). Por ello, Berbel (2018), considera la formación continua como la vía para readaptar los conocimientos, habilidades y necesidades emergentes, de tal manera que responda de manera eficaz y efectiva a cambios en la enseñanza, lo que facilitará una mejor educación”, quienes a la larga se verán enfocados en el desarrollo de habilidades

de gestión comunitaria, mediación de conflictos y liderazgo inclusivo. Este tipo de formación garantizará que los procesos de cambio social sean sostenibles y que los líderes puedan acompañar a la comunidad en el desarrollo de nuevos proyectos.

Fomentar la expansión a otras comunidades:

Finalmente, se recomienda que la Banda Deportiva "La Floresta Cuba" busque establecer alianzas con otras comunidades cercanas para expandir el modelo de innovación social. Las experiencias exitosas pueden replicarse y adaptarse a diferentes contextos, siempre manteniendo la participación activa y el enfoque inclusivo.

Referencia bibliográfica

- Aguilar Bustamante, María Constanza, & Castro-Osorio, Rubby. (2023). Innovación psicosocial: precisiones para la intervención psicosocial. *Acta Colombiana de Psicología*, 26(2), 8-10.
- Antonio José Ortega Hoyos, Kimberly Marín Verhelst, (2018) La innovación social como herramienta para la transformación social de comunidades rurales
- FuquenAlvarado, ME, (2003). Los conflictos y las formas alternativas de resolución. *Tabula Rasa*, (1), 265-278.
- García Retana, J. Á., (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Revista Educación*, 36 (1), 1-24.
- Hamui-Sutton, Alicia, & Varela-Ruiz, Margarita. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en educación médica*, 2(5), 55-60
- Herminia Ramírez Alfaro, Gerardina Víquez Vargas, Alba Canales García, (2021) Los procesos de formación continua como mecanismos de seguimiento a las personas graduadas de las carreras de enseñanza que imparte la División de Educología de la Universidad Nacional de Costa Rica, 26 (5), 343-367
- Instituto Municipal de Recreación y Deporte de Pereira (IMDRI). (2018). Política pública del deporte y la recreación del municipio de Pereira (Documento completo).
- Joan Guix Oliver, (2008) El análisis de contenidos: ¿qué nos están diciendo? Vol. 23. Núm. 1. Páginas 26-30
- Ley 181 de 1995. Ley del Deporte
- Ligia Arguedas, (2007) El fortalecimiento de la autoestima como proceso educativo: una experiencia concreta.
- Ministrterio del Deporte. (2020). Política Nacional de Deporte.
- Moreno González, A., (2013). La Cultura como Agente de Cambio Social en el Desarrollo Comunitario. *Arte, Individuo y Sociedad* , 25 (1), 95-110.

- Porro Mendoza, S., (2014). La inclusión social como proceso. Estrategias comunitarias, una alternativa para lograrla.. *Estudios del Desarrollo Social: Cuba y América Latina*, 2 (3), 45-53.
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, HH (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Hallazgos, 9 (18), 189-205.
- Ximena González, Grandó, & Cimenna Chao Rebolledo, (2021), El juego en la educación: una vía para el desarrollo del bienestar socioemocional en contextos de violencia, *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, vol. LI, núm. 2, pp. 233-270.