

**Golpeando barreras: impacto de las artes marciales mixtas en jóvenes en  
situación de vulnerabilidad en Tunja"**

José Gabriel Fernando Peñuela Torres

Asesor

Edisson Augusto Ávila Ortega

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Gestión Deportiva

2025

## Resumen

Este proyecto aplicado tiene como propósito evaluar el impacto de las artes marciales mixtas (MMA) en la transformación de los proyectos de vida de jóvenes en situación de vulnerabilidad en la ciudad de Tunja, Boyacá. En un contexto social caracterizado por el consumo de sustancias psicoactivas, el abandono escolar y la exclusión social, la práctica sistemática de las MMA se plantea como una alternativa formativa que promueve el desarrollo personal, social y económico de la juventud. Esta necesidad se sustenta en datos del Observatorio de Drogas de Colombia (2022), que revelan que el 35,2 % de los escolares boyacenses encuestados reportó consumo de alcohol en el último mes, el 6,98 % fumó cigarrillos recientemente y el 4,01 % consumió marihuana en el último año. Asimismo, el 11,1 % de los estudiantes a nivel nacional han probado cigarrillo o tabaco alguna vez en su vida, lo que evidencia un patrón preocupante de exposición temprana a sustancias. Ante esta realidad, el programa de becas de la academia Ground and Pound se consolida como una iniciativa de intervención deportiva y social, donde se documentan las experiencias de dos jóvenes que, a través del entrenamiento en MMA, han logrado superar situaciones adversas y reorientar su proyecto de vida. La investigación se desarrollará bajo un enfoque cualitativo, utilizando la metodología de Investigación Acción Participativa (IAP), con el objetivo de registrar de manera colaborativa y reflexiva las transformaciones vividas por los participantes. Se espera como resultado el fortalecimiento de valores fundamentales como la disciplina, la resiliencia, el respeto y la empatía, así como la generación de oportunidades económicas a través de la competencia o la docencia en artes marciales.

**Palabras Clave:** Desarrollo social, salud en jóvenes, población vulnerable, transformación social, Artes Marciales Mixtas.

### **Abstrac**

This applied project aims to evaluate the impact of Mixed Martial Arts (MMA) on the transformation of life projects among young people in situations of vulnerability in the city of Tunja, Boyacá. Within a social context characterized by the consumption of psychoactive substances, school dropout, and social exclusion, the systematic practice of MMA is proposed as a formative alternative that promotes personal, social, and economic development among youth. This need is supported by data from the Colombian Drug Observatory (2022), which indicate that 35.2% of surveyed school students in Boyacá reported alcohol consumption in the last month, 6.98% reported recent cigarette use, and 4.01% reported marijuana use in the past year. Additionally, 11.1% of students at the national level have tried cigarettes or tobacco at some point in their lives, revealing a concerning pattern of early exposure to substances. In response to this reality, the scholarship program of the Ground and Pound academy is consolidated as a sports and social intervention initiative, documenting the experiences of two young participants who, through MMA training, have managed to overcome adverse situations and redirect their life projects. The research will be conducted under a qualitative approach, using the Participatory Action Research (PAR) methodology, with the objective of collaboratively and reflexively recording the transformations experienced by the participants. Expected outcomes include the strengthening of fundamental values such as discipline, resilience, respect, and empathy, as well as the generation of economic opportunities through competition or teaching in martial arts.

***Keywords:*** Social development, youth health, vulnerable population, social transformation, Mixed Martial Art

## Tabla de contenido

Planteamiento del Problema.....	7
Pregunta de investigación.....	9
Justificación.....	10
Objetivos .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos .....	13
Marco Teórico.....	14
Antecedentes.....	14
Marco Conceptual .....	20
Artes Marciales Mixtas (MMA).....	20
Vulnerabilidad Social.....	20
Deporte .....	20
Inclusión Social .....	20
Investigación Acción Participativa.....	21
Investigación.....	21
Acción.....	21
Participación .....	21
Enfoque Cualitativo en Investigación.....	22
Deporte e Inclusión Social.....	22
Proyecto De Vida .....	22
Metodología .....	23
Fases del proceso .....	24

	5
Investigación Acción Participativa .....	24
Presentación y Análisis De Resultados .....	27
Presentación y Análisis de Resultados. Los Participantes .....	27
Análisis narrativo de resultados .....	33
Condiciones previas y factores de riesgo psicosocial .....	33
Sentido de pertenencia y vínculos comunitarios .....	33
Transformaciones personales y desarrollo de habilidades para la vida .....	34
Proyecto de vida y proyección a futuro .....	34
Logros y resignificación del éxito .....	34
Resultados Tangibles .....	36
Resultados Intangibles .....	36
Resultados del Aprendizaje .....	36
Resultados de la Acción .....	36
Conclusiones .....	37
Referencias Bibliográficas .....	39

**Lista de Tablas**

<b>Tabla 1</b> <i>Matriz de análisis cualitativo. Proyecto MMA</i> .....	30
--	----

## **Planteamiento del Problema**

El departamento de Boyacá enfrenta una problemática estructural relacionada con el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco entre adolescentes y jóvenes, lo que compromete gravemente su salud física, emocional y su capacidad de construir un proyecto de vida sólido. Según datos del Observatorio de Drogas de Colombia (2022), Boyacá ha ocupado los primeros lugares a nivel nacional en consumo de alcohol y tabaco en población escolar. Aunque en 2024 descendió al cuarto lugar en consumo de alcohol, continúa liderando el consumo de tabaco y se ubica en el séptimo lugar en uso de cocaína y tranquilizantes sin fórmula médica, además del cuarto lugar en consumo de éxtasis y bazuco. Estas cifras reflejan una tendencia persistente de consumo problemático entre jóvenes de 12 a 18 años, con énfasis en ciudades como Tunja y Duitama, que lideran los índices a nivel departamental.

Este panorama se agrava con otros factores sociales como el abandono escolar, la exclusión estructural y la escasa oferta de oportunidades formativas y laborales, especialmente para jóvenes en situación de vulnerabilidad. La Secretaría de Salud de Boyacá (2020) había advertido sobre el primer lugar ocupado por el departamento en consumo de alcohol, mientras que la Red de Observatorios de Violencias de la Gobernación de Boyacá señala que la región ocupa el quinto lugar nacional en detención de jóvenes por contravenciones y delitos, y reporta un aumento alarmante en los índices de suicidio juvenil en Tunja. Además, instituciones como (Centro de Rehabilitación Integral de Boyacá) CRIB, evidencian la limitada disponibilidad de atención hospitalaria para jóvenes con patologías asociadas a la depresión, ansiedad y consumo de sustancias psicoactivas.

Esta situación refleja la urgencia de implementar estrategias integrales que no solo actúen sobre los síntomas de la problemática, sino que transformen las condiciones estructurales que

limitan el desarrollo juvenil. Una de las estrategias con mayor potencial transformador es el deporte. Como lo señalan. (Levoratti, A y Zambaglione, D. 2015), el deporte puede funcionar como una herramienta poderosa para la inclusión social, el empoderamiento y el desarrollo de capacidades personales y colectivas en contextos de exclusión. En particular, las artes marciales mixtas (MMA) han demostrado ser una disciplina que promueve valores esenciales como la disciplina, el respeto, el autocontrol y la perseverancia, configurando un entorno formativo propicio para el desarrollo integral de jóvenes en riesgo.

Este enfoque es consistente con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2018), que sugieren promover habilidades para la vida como estrategia fundamental de prevención del consumo. Dichas habilidades incluyen la toma de decisiones, el pensamiento crítico, el manejo del estrés y la comunicación interpersonal, las cuales pueden ser desarrolladas eficazmente en contextos de formación deportiva.

En la ciudad de Tunja, la academia Ground and Pound ha implementado un programa de becas destinado a jóvenes en situación de vulnerabilidad, brindándoles acceso gratuito a entrenamientos de MMA. Este espacio no solo actúa como una alternativa saludable frente al consumo de sustancias, sino que ofrece un camino hacia la reconstrucción del proyecto de vida, permitiendo a los beneficiarios desarrollar competencias personales, sociales y económicas que fortalecen su autonomía y sentido de propósito.

Desde esta perspectiva, se hace necesario analizar de manera sistemática y reflexiva los efectos que tiene la práctica de las artes marciales mixtas sobre los proyectos de vida de jóvenes en situación de vulnerabilidad. Esto no solo permitirá visibilizar experiencias transformadoras, sino también construir modelos replicables de intervención social a través del deporte.



### **Pregunta de investigación**

¿De qué manera contribuyen las artes marciales mixtas a la transformación de los proyectos de vida de dos jóvenes beneficiarios del programa de becas de la academia Ground and Pound en la ciudad de Tunja?

## Justificación

Como gestores deportivos, asumimos la responsabilidad de emplear el deporte como una herramienta de transformación social, especialmente en contextos donde la exclusión, la vulnerabilidad y la carencia de oportunidades formativas limitan el desarrollo integral de la juventud. El presente proyecto cobra relevancia al ofrecer una alternativa concreta a jóvenes de la ciudad de Tunja que enfrentan problemáticas estructurales como el abandono escolar, el consumo de sustancias psicoactivas, la depresión y la precariedad económica. En muchos casos, estos jóvenes carecen de entornos seguros, estructurados y motivadores que les permitan canalizar su energía de forma positiva y proyectarse hacia un futuro digno.

Las artes marciales mixtas (MMA), más allá de su dimensión competitiva, representan una disciplina que contribuye significativamente al desarrollo físico, emocional y social. Según Terradas (2020), las artes marciales son “sanadoras en sí mismas” porque ofrecen un espacio que propicia el autoconocimiento, la autorregulación emocional, el sentido de pertenencia y el fortalecimiento de la autoestima. A través de su práctica constante, los jóvenes no solo mejoran su condición física, sino que también interiorizan valores fundamentales como la disciplina, el respeto, la perseverancia, la resiliencia y la empatía, habilidades esenciales para la vida.

Desde la perspectiva de la pedagogía social, autores como Trilla (2004) y Bourdieu (1997) destacan que el capital simbólico y relacional que se construye en escenarios no formales, como los espacios deportivos comunitarios, favorece procesos de inclusión, movilidad social y empoderamiento. En este sentido, el programa de becas de la academia Ground and Pound cumple un papel crucial al democratizar el acceso al deporte de calidad, permitiendo que jóvenes en situación de exclusión participen en procesos formativos que articulan la dimensión física con la ética, la responsabilidad y la ciudadanía.

Adicionalmente, se debe considerar que Boyacá se encuentra en los primeros lugares a nivel nacional en consumo de sustancias como alcohol, tabaco, marihuana y tranquilizantes entre adolescentes y jóvenes (Observatorio de Drogas de Colombia, 2022; 2023). Esta realidad acentúa la urgencia de proponer iniciativas preventivas que fortalezcan los factores protectores y reduzcan las conductas de riesgo. La práctica de las MMA, enmarcada en un entorno pedagógico y afectivo, se proyecta como una estrategia de intervención efectiva al incidir directamente en la construcción de proyectos de vida alternativos.

Finalmente, este proyecto no solo transforma realidades individuales, sino que también propone un modelo replicable de intervención social desde el deporte. Al articular principios de responsabilidad social, participación juvenil y compromiso comunitario, se busca evidenciar que el deporte, cuando está orientado con propósito formativo y ético, es una herramienta poderosa de inclusión, desarrollo humano y construcción de paz.

El proyecto combina el componente deportivo con procesos propios de la gestión deportiva. La práctica del MMA funciona como herramienta pedagógica, pero detrás de ello existe un proceso planificado que incluyó el diseño del programa de becas, la organización de recursos humanos (entrenadores), la provisión de implementos, la coordinación de eventos competitivos y el seguimiento al progreso de los beneficiarios. De esta manera, no se trata únicamente de entrenar, sino de gestionar un programa integral de formación que articula la dimensión administrativa, operativa y social del deporte.

La academia Ground and Pound surgió como un espacio comunitario que, mediante una gestión deportiva organizada, no solo abrió acceso a entrenamientos, sino que implementó un programa de becas y creó el evento Dirty Fight como vitrina competitiva. Estas iniciativas son parte de un modelo de gestión integral que combina formación, promoción deportiva y

proyección social, sin duda, procesos fundamentales que se articulan con el núcleo problémico emprendimientos deportivos como uno de los pilares de la línea de profundización de programa gestión deportiva.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar el impacto de la práctica de artes marciales mixtas (MMA), a través del programa de becas de la academia Ground and Pound, en la transformación de los proyectos de vida de dos jóvenes en situación de vulnerabilidad en la ciudad de Tunja.

### **Objetivos Específicos**

Identificar los factores de riesgo psicosocial presentes en la vida de los jóvenes participantes antes de su vinculación al programa.

Describir los cambios personales, sociales y emocionales experimentados por los jóvenes durante su proceso formativo en MMA.

Explorar cómo la práctica deportiva ha influido en la construcción de un nuevo proyecto de vida, con énfasis en el desarrollo de habilidades para la vida y la proyección económica.

Evaluar el potencial del modelo de intervención de la academia Ground and Pound como estrategia replicable de transformación social mediante el deporte.

Identificar los factores de riesgo psicosocial presentes en la vida de los jóvenes participantes antes de su vinculación al programa.

Describir los cambios personales, sociales y emocionales experimentados por los jóvenes durante su proceso formativo en MMA.

Explorar cómo la práctica deportiva ha influido en la construcción de un nuevo proyecto de vida, con énfasis en el desarrollo de habilidades para la vida y la proyección económica.

Evaluar el potencial del modelo de intervención de la academia Ground and Pound como estrategia replicable de transformación social mediante el deporte.

## Marco Teórico

### Antecedentes

En el año 2004, un grupo de artesanos del Estado de México, de la comunidad Gualupita, del municipio de Santiago Tianguistenco, acudieron a la Universidad Autónoma de México con el fin de pedir acompañamiento para rescatar la artesanía como elemento cultural.

Con fundamento en la Investigación Acción Participativa, se creó una cooperativa de artesanos que se llama RAG, Raíces Artesanales de Gualupita, la constitución de esta organización en forma legal y formal permitió no sólo la gestión de recursos de crédito, apoyos gubernamentales, ampliar su capacidad de oferta y ampliar mercados. Esta experiencia, se constituye en una evidencia de la efectividad de la IAP para transformar realidades concretas de comunidades.

Mercado, S, Patricia, Gracia, Hernández Patricia, “Fundamentos y aplicación de la Investigación Acción Participativa (IAP) en la conformación de una cooperativa artesanal en el Estado de Mexico”. Universidad Autónoma del Estado de México. 2016

“En octubre de 2022, Carleton College, en colaboración con cinco distritos escolares en Minnesota y YoUthROC, un equipo de Investigación de Acción Participativa (IAP) Juvenil en el norte de Minneapolis, recibió una beca de la Oficina de Investigación y Evaluación de AmeriCorps para un proyecto titulado “Uso de los conocimientos de IAP Juvenil para transformar las políticas y prácticas escolares”. Este nuevo proyecto se basa en la metodología de Investigación de Acción Participativa (IAP) Juvenil y en las redes desarrolladas a través de la beca Conversaciones de la Comunidad 2018 de Carleton College.” (AmericanCorps 2022)

En el año 2013, en la vereda el Charquito, del municipio de Soacha, tres estudiantes de la Universidad Católica de Colombia realizaron el trabajo de grado titulado “Una experiencia de

Investigación Acción Participativa con la comunidad de la vereda el Charquito en el municipio de Soacha” para optar por el título de psicólogos. El trabajo se dio en torno a la problemática de seguridad y convivencia en la vereda. Una de las conclusiones de este trabajo, destaca cómo los saberes propios de las comunidades son imprescindibles para la transformación social de las realidades de las comunidades.

Rodríguez, Luis, Quiroz, Jaime, Moya, Eliana “Una experiencia de Investigación Acción Participativa con la comunidad de la vereda el Charquito municipio de Soacha” Universidad Autónoma de Colombia 2013.

En el año 2023, la Universidad de Puerto Rico en Humacao, con un grupo de estudiantes de bachillerato en ciencias sociales, decidió emprender un trabajo sobre el deporte desde miradas solidarias con énfasis en la equidad de género, desde el método de Investigación Acción Participativa que permitió una alianza entre estudiantes, investigadores y atletas. El proyecto se denominó “Promoviendo espacios seguros para el juego: Un proyecto IAP sobre Deporte y Género en Puerto Rico” posteriormente, se publicó un libro titulado “Desafiando las normas de juego: Un proyecto sobre Deporte y género en Puerto Rico” La conclusión de este trabajo, fue la necesidad de cambiar las narrativas oficiales y las representaciones culturales de la mujer en el deporte con el fin de diseñar políticas públicas que garanticen la equidad en todas las prácticas deportivas.

Diaz Torres, Rafael. Compilador. Instituto Transdisciplinario de Investigación- Acción. Universidad de Puerto Rico en Humacao. 2023

En el año 2019, García Mogollón, Eloy David, dos estudiantes de la Maestría de Educación de la Universidad San Buenaventura, realizaron una tesis de grado, titulada “El Deporte Para la Convivencia Escolar” desarrollada con la metodología IAP, ¿la pregunta de investigación fue “De qué manera el fortalecimiento de valores a través de la práctica deportiva optimiza la convivencia

escolar? En cuyos resultados obtuvieron progresos significativos en el comportamiento de los estudiantes en cuanto al respeto, la solidaridad y la disminución de las agresiones físicas. García Mogollón, E . (2019) El Deporte para la Convivencia Escolar.

Uno de los trabajos más recientes, se encuentra en la Universidad del Cauca y se realizó en el año 2023, la docente del departamento de comunicación social ,Piedad Ruiz Echeverry, realizó un trabajo de Investigación Acción Participativa con estudiantes universitarios ,para la difusión del legado de la comisión de la verdad, como resultado se generó el diseño de una estrategia comunicativa para socialización de los resultados de la comisión de la verdad , ello con el ánimo de poner en conocimiento de la sociedad los resultados de la Comisión de la Verdad. Ruiz Echeverry, P. (2025) Experiencia de Investigación Acción Participativa (IAP) con estudiantes universitarios, para la difusión del legado de la Comisión de la Verdad de Colombia. Educación. <https://doi.org/10.18800/educacion.202501.A003>.

Este proyecto se sustenta en dos enfoques complementarios que permiten comprender de manera integral cómo las artes marciales mixtas (MMA) pueden influir positivamente en la vida de jóvenes en situación de vulnerabilidad.

En primer lugar, se parte del entendimiento de que la práctica deportiva, cuando es constante y adecuadamente guiada, tiene la capacidad de fortalecer no solo el cuerpo, sino también la mente y las emociones. Las MMA, al ser una disciplina exigente tanto física como mentalmente, permiten a los jóvenes canalizar el estrés, mejorar la autoestima y adquirir herramientas para enfrentar la adversidad. A través del entrenamiento regular, se promueve una estructura diaria, la adopción de hábitos saludables y una mentalidad enfocada en el esfuerzo, la superación personal y el autocontrol. Estas dinámicas favorecen que los jóvenes se reconozcan a sí mismos como



personas capaces, valiosas y con un propósito definido, elementos esenciales para transformar situaciones como la depresión, la desmotivación o el abandono escolar.

Por otro lado, se reconoce que el deporte es un espacio fértil para el desarrollo de competencias útiles para la vida. Las MMA exigen concentración, disciplina, tolerancia a la frustración, trabajo en equipo y toma de decisiones bajo presión. Estas habilidades no solo fortalecen el rendimiento deportivo, sino que también son transferibles a otros ámbitos como el estudio, el empleo o la vida familiar y comunitaria. En este sentido, el proceso de entrenamiento se convierte en una verdadera escuela de vida.

La práctica de las artes marciales también genera entornos de pertenencia, contención y apoyo mutuo, aspectos fundamentales en contextos de exclusión. La academia Ground and Pound, por ejemplo, no solo ofrece instrucción técnica, sino que funciona como un espacio seguro donde se promueven valores como el respeto, la solidaridad y la responsabilidad. Para quienes han crecido en entornos marcados por la violencia, la desintegración familiar o la falta de oportunidades, encontrar una comunidad en la que se fomente el sentido de pertenencia puede ser profundamente transformador.

Esta perspectiva está respaldada por estudios que destacan el potencial del deporte como herramienta de intervención social. Coalter (2007) argumenta que el deporte puede promover la cohesión social y el empoderamiento juvenil cuando está vinculado a objetivos educativos y sociales claramente definidos. Kidd (2008), por su parte, señala que las iniciativas deportivas pueden desempeñar un papel importante en la prevención de conductas de riesgo y en la creación de oportunidades de inclusión para jóvenes en situación de exclusión social.

Asimismo, el concepto de resiliencia es fundamental para este análisis. Masten (2014) define la resiliencia como la capacidad de los individuos para adaptarse positivamente ante la

adversidad, una habilidad que puede ser desarrollada mediante experiencias significativas, como la participación en programas deportivos estructurados. Las MMA, al integrar exigencia física, disciplina y una red de apoyo, ofrecen un escenario idóneo para fortalecer esta capacidad de afrontamiento.

Finalmente, este enfoque encuentra respaldo en las recomendaciones de organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), que promueven programas preventivos basados en el fortalecimiento de las habilidades para la vida. Estas estrategias no solo buscan reducir el consumo de sustancias psicoactivas, sino también fomentar habilidades psicosociales como el autocontrol, la empatía, la resolución de conflictos y la toma de decisiones, todas presentes en la práctica disciplinada de las artes marciales.

En suma, las MMA, dentro de un marco formativo como el que propone la academia Ground and Pound, se configuran como una herramienta integral de transformación social, capaz de incidir positivamente en el desarrollo personal, emocional y económico de jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Desde la gestión deportiva, este proyecto se entiende como la aplicación de procesos estratégicos y administrativos para planificar, organizar y evaluar un programa de formación en artes marciales mixtas dirigido a población vulnerable. No se limita a la enseñanza técnica, sino que involucra la gestión de recursos, la estructuración de becas, la creación de eventos como Dirty Fight y la proyección de los beneficiarios como atletas con marca personal. En este sentido, el proyecto se inscribe en la gestión deportiva social, donde la planificación y administración adecuada en la práctica de las artes marciales se convierte en el verdadero eje de transformación.

En el contexto boyacense, Ground and Pound se ha consolidado como la primera academia en estructurar un programa integral de gestión deportiva en torno a las artes marciales mixtas, complementado con la creación del evento Dirty Fight, que ha alcanzado cuatro ediciones. Este evento no solo representa una plataforma de competencia, sino una estrategia de gestión que articula logística, patrocinio, promoción y proyección de los atletas, demostrando cómo la práctica deportiva puede ser administrada y proyectada como modelo social y económico.

## **Marco Conceptual**

### **Artes Marciales Mixtas (MMA)**

Las Artes Marciales Mixtas son un deporte de combate que combina técnicas de diversas disciplinas como el judo, boxeo, lucha, muay thai y jiu jitsu. Se caracteriza por su reglamentación específica y su enfoque competitivo de alto rendimiento (Amtmann, Berry & Spath, 2008). En la actualidad, las MMA son reconocidas por su exigencia física y mental, y por su crecimiento como disciplina profesional a nivel mundial (García & Malcolm, 2010).

### **Vulnerabilidad Social**

La vulnerabilidad se refiere a la exposición de ciertos grupos o personas a condiciones que limitan su acceso a derechos, recursos y oportunidades, afectando negativamente su bienestar y su capacidad de adaptación (CEPAL, 2002). Estas situaciones suelen estar asociadas a factores como la pobreza, la exclusión educativa, el desempleo y la violencia estructural (Kaztman, 2001).

### **Deporte**

El deporte es una práctica física y mental que implica competencia, reglas establecidas y entrenamiento sistemático. Además de su dimensión recreativa, constituye una herramienta pedagógica y social para promover valores, habilidades y hábitos saludables (Parlebas, 2001). También se reconoce su potencial para generar procesos de desarrollo individual y colectivo (Coalter, 2007).

### **Inclusión Social**

La inclusión social implica garantizar que todas las personas, especialmente aquellas en situación de desventaja, participen plenamente en la vida económica, social y cultural de sus

comunidades (Silver, 1994). Es un proceso que busca reducir las brechas sociales, combatiendo la discriminación y promoviendo la equidad de oportunidades (Rawal, 2008).

### **Investigación Acción Participativa**

Es un método de investigación científica, creado por Orlando Fals Borda, Doctor en sociología.

Se define como un concepto dialéctico continuo, orientado a la transformación social. Se realiza de manera participativa y concertada con la comunidad; se analiza el problema, se conceptualiza, se planifican acciones para la transformación tanto del contexto como de los sujetos que hacen parte del proceso, se basa en tres pilares fundamentales:

#### ***Investigación***

Producción propia del conocimiento y respeto por sus formas de producción y expresión. Fals Borda, O. (1986).

#### ***Acción***

Se refiere al postulado de aprender a hacer haciendo, es la acción concreta para la transformación. Fals Borda, O. (1986).

#### ***Participación***

Basado En el respeto de valores democráticos que respetan el derecho de las personas a implementar soluciones a problemáticas concretas que los afectan, en una relación horizontal entre investigadores e investigados. Fals Borda, O. (1986).

Una de las características esenciales de la IAP, es que el sujeto investigador es parte constitutiva del problema investigado. Es un proceso dialéctico permanente acción/ reflexión, lo que conlleva a la concepción de una evaluación correctiva, no punitiva.

## **Enfoque Cualitativo en Investigación**

Para el desarrollo de este trabajo, tomamos como fundamento teórico del enfoque cualitativo del filósofo Edgar Morin, para quien la obtención del conocimiento proviene de un pensamiento vivencialista que abre paso a la comprensión de los fenómenos humanos a través de la conciencia del yo en interacción con los sentimientos y el ser. (Hernández y Padrón, 1997)

Este enfoque de la investigación cualitativa proviene de un paradigma emergente que sustenta su epistemología y su metodología en las experiencias intersubjetivas de los individuos, donde la interacción entre las visiones y opiniones que tienen los sujetos sobre el mundo y su realidad se orientan a transformar realidades de manera cooperativa y dinámica.

### **Deporte e Inclusión Social**

Uno de los aspectos más relevantes de esta investigación es el deporte como herramienta idónea para la inclusión social, para que resulte coherente con la línea de nuestro proyecto, consideramos pertinente apoyarnos en la teoría de Alejo Levoratti y Daniel Zambaglioni, dos de los más reconocidos autores en esta materia. Los autores definen el deporte social como las actividades físicas, deportivas y recreativas que incluyen a toda la comunidad sin discriminación alguna, por tanto, se constituye en una herramienta de inclusión y cohesión social y puede convertirse en un proyecto comunitario.

### **Proyecto De Vida**

Según Manuel Arbocco, el proyecto de vida se define como la estructuración de un plan personal en el que el individuo se plantea unos objetivos de vida, metas, estrategias que permitan obtener el cumplimiento de dichos objetivos para la plena realización personal. (Arbocco 2014)

## Metodología

Esta investigación se desarrolla desde un enfoque cualitativo, cuyo propósito central es comprender cómo las artes marciales mixtas (MMA) inciden en la transformación de los proyectos de vida de jóvenes en situación de vulnerabilidad. Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014), este enfoque permite explorar fenómenos en profundidad, interpretando significados y procesos sociales desde la perspectiva de los propios actores, lo cual resulta pertinente para los objetivos de este estudio.

En coherencia con ello, se adopta la Investigación Acción Participativa (IAP) como estrategia metodológica. Tal como lo plantea Fals Borda (1985), la IAP no se limita a describir realidades, sino que busca transformarlas mediante la participación activa de los sujetos investigados. De este modo, mientras Sampieri enfatiza la comprensión de significados y experiencias, Fals Borda propone que dicha comprensión debe estar orientada a la acción colectiva y a la transformación social.

Asimismo, el tipo de investigación corresponde al estudio de casos, lo cual permite un análisis profundo y contextualizado de los procesos individuales de transformación de los jóvenes vinculados a la Ground and Pound Academy. En este sentido, el planteamiento de Stake (2007) sobre la utilidad del estudio de casos se articula con la lógica de la IAP: ambos ponen el acento en comprender fenómenos complejos a partir de situaciones particulares, pero la IAP agrega el componente de acción-reflexión para impulsar cambios tangibles e intangibles en los participantes.

De esta forma, el diálogo entre autores metodológicos permite sustentar que el presente trabajo combina la riqueza interpretativa del enfoque cualitativo, la profundidad del estudio de casos y el carácter transformador de la IAP, lo que hace especialmente pertinente esta estrategia

para analizar los procesos de cambio vividos por jóvenes en contextos de vulnerabilidad a través del deporte.

### **Fases del proceso**

Diagnóstico participativo: Definir las fases del proceso

Planeación participativa: Definición conjunta de metas y criterios de seguimiento con los jóvenes participantes.

Implementación del proceso formativo: Desarrollo del entrenamiento regular, acompañado de espacios de diálogo y reflexión.

Sistematización y análisis: Categorización de la información recolectada mediante codificación temática, con base en los objetivos del estudio.

Socialización de resultados: Presentación de hallazgos y recomendaciones con los beneficiarios y otros actores interesados, como instituciones deportivas y educativas.

### **Investigación Acción Participativa**

Este trabajo se desarrolló desde el enfoque de Investigación Acción Participativa, cuyo objetivo es generar conocimiento para transformar una realidad social concreta. En IAP, la investigación se desarrolla de manera participativa, en ella se involucran activamente las personas del grupo sobre el cuál se está investigando y el investigador debe hacer parte constitutiva de dicho grupo. Los resultados en esta metodología se evalúan con el criterio de mejoras concretas de la situación investigada que se propuso como objetivo transformar. existen categorías de resultados de evaluación.

la primera, los resultados tangibles evalúan las mejoras concretas de la problemática abordada.



La segunda, resultados intangibles que se refieren a cambios de actitudes, de percepciones, fortalecimiento de habilidades y grado de confianza en las propias capacidades de cada participante.

La tercera, los resultados de aprendizaje, Se refiere al conocimiento que genera la investigación y que permite una comprensión amplia de la problemática y planteamiento de soluciones.

La cuarta categoría, los resultados de la acción, promueve la acción para la transformación de la realidad, puede incluir propuestas de nuevos programas, fortalecimiento de procesos colectivos y formulación de nuevos proyectos que aborden la problemática tratada.

Este método de investigación nos permite comprender las dinámicas sociales que se dan en torno a la práctica deportiva, podemos identificar problemáticas asociadas y diseñar intervenciones que produzcan transformaciones concretas que den solución al problema planteado.

Una vez se identifica el problema se diseña la intervención involucrando de manera activa a los participantes en la búsqueda de la solución. La IAP, también plantea como objetivo, empoderar a los participantes en la toma de decisiones tanto en lo individual como en lo colectivo.

Son muchos los beneficios de la implementación de esta metodología en la investigación sobre el deporte, nos permite el conocimiento más amplio y contextualizado de las dinámicas sociales que se dan en torno a él, involucra a los deportistas en el proceso investigativo, ello genera un mayor grado de compromiso y participación en el proceso y conduce a que se logre el objetivo propuesto. La IAP tiene como objetivo producir cambios positivos en la sociedad, promueve la inclusión, la igualdad de oportunidades y el bienestar integral de las comunidades, estos objetivos coinciden en su totalidad con la función social del deporte como elemento de cohesión social.

Nuestro trabajo se desarrolló en las tres fases de IAP, en el primer momento, se hizo el diagnóstico del problema de manera conjunta con los dos participantes, en un segundo momento, se planificaron las acciones que debíamos ejecutar para la solución de dicho problema y en un tercer momento, ejecutamos las acciones planificadas.

La Acción / reflexión, es un eje transversal de la IAP y se realiza durante todo el proceso, consiste en hacer una evaluación crítica de las acciones, de manera correctiva y no punitiva, ello permite corregir errores sobre la marcha del proceso, en la práctica de las Artes Marciales Mixtas, el proceso de acción/reflexión es permanente, pues en eso consiste el entrenamiento diario, en analizar nuestra práctica deportiva para mejorarla día a día.

En el proceso de recolección de información, se utilizó en primer lugar, la observación participante que permite la acción y el análisis del proceso, la realización de entrevista semi estructurada y la bitácora de clase que se lleva en la academia.

## **Presentación y Análisis De Resultados**

Para nuestro caso particular, se utilizó la IAP con un doble propósito, en primer lugar, para transformar la realidad concreta de dos jóvenes practicantes de Artes Marciales Mixtas que becados por la Academia Ground & Pound. En segundo lugar, nos planteamos como objetivo, establecer de manera tangible el vínculo de la academia y sus saberes teóricos con la práctica de la gestión deportiva como elemento transformador de la sociedad.

### **Presentación y Análisis de Resultados. Los Participantes**

Los dos participantes en el momento de iniciar el proceso presentaban condiciones de vulnerabilidad asociadas a las precarias condiciones económicas, des-escolarizados por lo cual no habían culminado sus estudios de bachillerato, consumo de sustancias psicoactivas y uno de ellos con episodios de depresión severa que lo llevó a tratamiento y hospitalización en el Crib (Centro de Rehabilitación Integral de Boyacá) .

Eddy Latrel Morales, 19 años de edad, oriundo de Tunja, ingresó a la academia Ground & Pound en el año 2021. Eddy practicaba boxeo con su padre, al fallecer él, buscaron la academia para continuar con su práctica, al no poder asumir el costo de la mensualidad y ante su situación emocional y la depresión severa que padecía, la academia tomó la decisión de otorgarle la beca, proveerle los implementos deportivos necesarios para la práctica del deporte e iniciar con él un proceso que transformara su realidad, en el momento del ingreso a la academia, Eddy se encontraba des-escolarizado y en su plan de vida no contemplaba terminar el bachillerato. El 15 de junio del año 2024n obtuvo su grado de bachiller en el colegio Karl Frederick Gauus y actualmente se encuentra estudiando en el SENA Servicio de Restaurante y Bar, sigue con su práctica deportiva en la academia y se está preparando para su próxima competencia el 6 de septiembre de 2025, en el Dirty Fight 3.

Eddy Latrel, ha sido el joven revelación de las Artes Marciales Mixtas, ha obtenido medalla de oro en su categoría en el Dirty Fight 1, campeón en el Ruana And Roll, en el 2024 y medalla de oro en su categoría en el Dirty Fight 2. Trabaja actualmente en el restaurante Checapo, de propiedad de Camilo Restrepo, miembro de Ground & Pound.

Juan Pablo Quintero Sánchez, 17 de edad, oriundo de Antioquia, era beneficiario del programa de Escuelas Deportivas de Comfaboy (Caja de Compensación Familiar de Boyacá) por pertenecer al SISBEN 1, allí conoce las Artes Marciales Mixtas, una vez termina este curso en Comfaboy y ante el interés y la disciplina de Juan Pablo y por sus condiciones socio económicas y los demás problemas asociados a su estado de vulnerabilidad, la academia toma la decisión de otorgarle la beca y proveerle todos los implementos deportivos necesarios para la práctica de este deporte.

Al igual que Eddy, Juan Pablo se encontraba des escolarizado cuando ingresó a la academia, se dedicaba en compañía de su padre a la venta de helados en los parques de la ciudad de Tunja. También obtuvo su grado de bachiller el día 15 de junio de 2024 en el colegio Karl Frederick Gauss.

Este fue uno de los momentos más emotivos para la familia Ground & Pound, los dos beneficiarios de la beca, los más jóvenes, obtuvieron su grado de bachiller, fue motivo de gran celebración en la academia. Juan Pablo fue campeón de el Ruana And Roll en el año 2023. Actualmente, trabaja con su padre como ayudante de obra de construcción y está preparando su ingreso a la universidad.

**Tabla 1***Matriz de análisis cualitativo. Proyecto MMA*

Categoría	Subcategoría	Fragmento significativo	Código	Interpretación preliminar
1. Trayectoria personal previa a la MMA	Condiciones de vulnerabilidad	Después de que falleció mi padre... hubo un tiempo en el que no hacía nada... no sabía cómo manejar el luto	Duelo, inactividad, vacío	El deporte surge como una respuesta a una crisis emocional profunda; se identifican elementos de riesgo emocional y social.
	Actividades previas	Trabajaba como mesero... estudiaba... pero nada estable	Ocupación intermitente	Se observa una ausencia de proyectos estables y baja estructuración de rutinas en la vida previa a MMA.
	Motivaciones iniciales	Veía películas de Jackie Chan... quería pelear como en Ong-Bak	Inspiración cultural	Las motivaciones surgen desde referentes externos idealizados que dan paso a la exploración deportiva.
2. Sentido y significado de la práctica	Deporte como terapia emocional	Para mí, las artes marciales es liberar todo lo que siento... me ayuda a desestresarme	Canal emocional	La práctica deportiva se convierte en un espacio seguro de expresión emocional y autorregulación.

Categoría significativo	Subcategoría	Fragmento	Código Interpretación preliminar	
3. Impacto psicosocial del deporte	Transformación del significado	Al principio fue un hobby, ahora es mi propósito	Deporte como proyecto de vida	Se resignifica la práctica: de actividad recreativa a camino de vida, lo que indica apropiación personal del proceso.
	Cuerpo disciplina	Ya no me da y pereza levantarme... me volví disciplinado	Cambio de hábitos físicos	Se evidencia una interiorización del orden y la disciplina como parte de un estilo de vida transformado.
	Cambios emocionales	El entrenamiento me ayudó a superar la depresión y la ansiedad... me salvó de intentos de suicidio	Superación de crisis	El deporte cumple una función terapéutica significativa que impacta la salud mental.
	Cambios sociales	Ground and Pound es mi familia	Red de apoyo	La academia ofrece vínculos afectivos y de pertenencia que sustituyen o complementan redes familiares.
	Cambios conductuales	Dejé de procrastinar, ahora leo, entreno, tengo metas claras	Hábitos positivos adquiridos	La estructura del entrenamiento promueve el desarrollo de hábitos de vida saludables y sostenibles.

---

4. Proyecto de vida emergente	Nuevas metas y aspiraciones	Estoy más cerca de cumplir mi sueño... quiero competir a nivel profesional	Proyección deportiva	Se construye un nuevo horizonte de vida con metas claras y alcanzables a través del deporte.
	Empoderamiento y toma de decisiones	Decidí no tomar medicamentos, solo entrenar... y eso me salvó	Autonomía personal	Hay un fortalecimiento del criterio propio y de la capacidad de agencia frente a su bienestar. Se proyecta el deporte no solo como pasión, sino como posibilidad profesional o de generación de ingresos.
	Visión económica/futuro laboral	Si lo haces con disciplina puedes llegar lejos... esto puede ser mi futuro	Sostenibilidad del proyecto	
5. La academia como espacio de transformación	Vínculo afectivo con el grupo	Los considero mi familia... adoro a mis entrenadores y compañeros	Identidad colectiva	La academia se transforma en núcleo afectivo, espacio de identidad, contención y crecimiento.
	Metodología humanizada	No era un régimen militar, era real... me gustaba más eso que lo mecánico del taekwondo o capoeira	Pedagogía inclusiva	La metodología centrada en lo humano permite mayor conexión emocional con el proceso formativo.

---

---

Valor modelo pedagógico	del	Este grupo te abre los ojos, te aconseja, te cambia la mentalidad	Modelo transformador replicable	La academia se perfila como una estrategia que puede adaptarse a otras realidades juveniles vulnerables.
-------------------------------	-----	---	---------------------------------------	--

---

*Nota.* Categoría, subcategoría, fragmento y código de interpretación preliminar Matriz de análisis cualitativo. Proyecto MMA



## **Análisis narrativo de resultados**

### **Condiciones previas y factores de riesgo psicosocial**

Ambos jóvenes relatan experiencias previas marcadas por contextos de vulnerabilidad. En el caso de Eddy, la pérdida de su padre, el trabajo esporádico desde temprana edad y episodios severos de depresión, incluyendo una hospitalización, evidencian condiciones psicosociales críticas. Si bien en su proceso existieron intervenciones clínicas y familiares, su narrativa destaca que la práctica deportiva en la academia fue un factor decisivo para estructurar hábitos, generar disciplina y encontrar un propósito. Por su parte, Juan Pablo menciona una rutina poco estructurada y la ausencia de metas claras antes de vincularse al espacio de entrenamiento; en su caso, el deporte aparece como el principal agente de cambio, al brindarle un entorno de contención y proyección personal. Estas narrativas confirman la presencia de factores como desorganización familiar, duelos no elaborados, falta de contención emocional y escasa orientación vocacional, y permiten visibilizar cómo la práctica del MMA actúa como un catalizador de transformación, en concordancia con el primer objetivo específico del estudio...

### **Sentido de pertenencia y vínculos comunitarios**

La academia Ground and Pound emerge en los discursos como mucho más que un lugar de entrenamiento: representa una comunidad afectiva y una red de apoyo emocional. Eddy utiliza términos como “familia” y menciona con afecto a compañeros y entrenadores, mientras que Juan Pablo se refiere a la academia como una “cocina de gente chimba” que le ayudó a transformar su mentalidad.

Este hallazgo revela el papel fundamental de los vínculos comunitarios y afectivos en los procesos de transformación personal, validando la MMA como una estrategia de inclusión social y emocional.

### **Transformaciones personales y desarrollo de habilidades para la vida**

Ambos participantes coinciden en que la práctica de MMA propició cambios profundos. En Eddy, se evidencia un paso de la apatía y la depresión hacia la disciplina, la motivación y la autorregulación emocional. Juan Pablo destaca especialmente un cambio en su forma de pensar y en su sistema de valores, más que en su rutina física. La categoría muestra cómo, dentro del proceso formativo estructurado de la academia, la práctica constante de MMA facilita el desarrollo de habilidades como autonomía, resiliencia, control emocional, autoestima y perseverancia, lo que se articula con el segundo objetivo de investigación. La categoría muestra cómo la práctica constante de MMA facilita el desarrollo de habilidades como autonomía, resiliencia, control emocional, autoestima y perseverancia, lo que se articula con el segundo objetivo de investigación.

### **Proyecto de vida y proyección a futuro**

Ambos jóvenes asocian su práctica deportiva con un proyecto de vida más claro y estructurado. Eddy menciona el surgimiento de metas deportivas, la superación personal y el abandono de medicamentos psiquiátricos como hitos en su reconstrucción de sentido. Juan Pablo, aunque con menor énfasis, también manifiesta tener ahora una visión más clara sobre lo que quiere lograr, gracias a la mentalidad adquirida en la academia.

Esto evidencia una reconstrucción del proyecto de vida desde el deporte, con objetivos tanto personales como profesionales, aportando a la comprensión del tercer objetivo específico.

### **Logros y resignificación del éxito**

Los logros deportivos, tanto en competencias como en el entrenamiento mismo, son valorados más allá de lo físico: representan símbolos de superación y reafirmación personal. Eddy narra con emoción sus combates y reconoce el significado que tienen para él, mientras que Juan Pablo valora su logro como una prueba de que los objetivos se alcanzan con dedicación y enfoque.

Esto permite concluir que las MMA generan espacios de reconocimiento simbólico y social, fundamentales para quienes han sido invisibilizados o estigmatizados.

Conclusiones. La práctica de artes marciales mixtas (MMA) contribuye significativamente a la transformación integral de jóvenes en situación de vulnerabilidad, permitiéndoles resignificar sus experiencias personales, superar traumas y construir nuevos sentidos de vida.

La academia Ground and Pound funciona como una comunidad terapéutica y educativa, donde el deporte se entrelaza con vínculos afectivos, contención emocional y procesos formativos no tradicionales que fortalecen la autoestima, la disciplina y la capacidad de agencia.

El deporte, en contextos estructurados como el de Ground and Pound, se convierte en una estrategia efectiva de intervención social, capaz de prevenir riesgos psicosociales como el consumo de sustancias, la deserción escolar o los trastornos emocionales.

El modelo metodológico del programa de becas es replicable y adaptable a otros contextos similares, dado que no solo forma deportistas, sino sujetos sociales empoderados con proyectos de vida sostenibles.

#### Nota Aclaratoria

Los datos presentados sobre los participantes están aprobados por ellos y se omitieron aquellos que no fueron autorizados.

En este orden de ideas y según los criterios y categorías de evaluación de resultados en IAP podemos concluir:

### **Resultados Tangibles**

Los dos participantes evidencian mejoras concretas en su vida personal y en el proyecto de vida que se plantean actualmente, ambos obtuvieron el grado de bachiller y continúan en sus procesos de formación profesional y deportiva.

### **Resultados Intangibles**

Los dos participantes, tal como lo manifiestan en la entrevista, cambiaron su percepción sobre la vida y sobre sí mismos, desarrollaron habilidades y conocimientos, cambiaron hábitos perjudiciales para su salud y su vida y tiene hoy un alto nivel de confianza en sus propias capacidades.

### **Resultados del Aprendizaje**

La IAP, genera conocimiento tanto para el investigador participante, como para el grupo, hoy se evidencia una mayor comprensión sobre las problemáticas que afectan a los jóvenes en condición de vulnerabilidad y como la práctica deportiva se constituye en un elemento transformador de la realidad concreta. Para el investigador el conocimiento aportado por la investigación es de enorme valor, demostró como la articulación entre teoría y práctica se convierte en elemento transformador de la sociedad y garantiza el cumplimiento del objetivo de la IAP que comparte con la gestión deportiva y la práctica del deporte.

### **Resultados de la Acción**

Los resultados de la acción se evidencian en la transformación de la vida personal y profesional de los participantes durante el desarrollo de esta Investigación Acción Participativa.

## Conclusiones

La Investigación Acción Participativa se consolidó como un método idóneo para la transformación social desde la práctica deportiva, al permitir identificar y comprender los factores de riesgo psicosocial de los jóvenes, integrando sus propias narrativas y experiencias en el proceso investigativo.

El análisis narrativo evidenció que, antes de vincularse al programa, los jóvenes enfrentaban duelos no resueltos, desorganización familiar y falta de propósito; y que, a través de la práctica en la Ground & Pound Academy, experimentaron cambios personales, sociales y emocionales, desarrollando disciplina, resiliencia y sentido de pertenencia.

La práctica del MMA se constituyó en un catalizador para la construcción de un nuevo proyecto de vida. Los becados pasaron de ser practicantes sin rumbo definido a consolidarse como atletas con identidad deportiva y marca personal, participando en eventos como Dirty Fight (Tunja), Grand Slam (Bogotá) y Ruana and Roll (Duitama), con proyección hacia competencias nacionales e internacionales.

El modelo de intervención de la academia Ground & Pound demostró su potencial replicable como estrategia de inclusión y transformación social mediante el deporte, confirmando que una gestión deportiva bien estructurada puede generar procesos sostenibles de desarrollo personal, social y económico.

La carrera de Gestión Deportiva aportó los elementos necesarios para convertir a Ground & Pound Academy en pionera no solo en las Artes Marciales Mixtas en Boyacá, sino también en el desarrollo empresarial y la producción de eventos como Dirty Fight, que llegará en 2025 a su tercera versión.

A manera de síntesis, este proyecto de investigación no solo cumplió con los objetivos propuestos, sino que los superó, al abrir un amplio campo de acción desde la gestión deportiva. Además, se constituye en un aporte valioso para la UNAD al mostrar cómo la IAP puede aplicarse a diferentes áreas, logrando resultados tangibles y transformadores para la sociedad.

### Referencias Bibliográficas

- Bourdieu, P. (2012). *La distinción. Crítica social del gusto*. Taurus.
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.
- Fals Borda, O. (1985). *Conocimiento y poder popular: Lecciones con campesinos de Nicaragua, México y Colombia*. Siglo XXI Editores.
- Fals Borda, O. (2007). *La investigación-acción en convergencias disciplinarias. (Falta editorial; por favor complementala si la conoces)*
- Levoratti, A., & Zambaglione, D. (2015). *La recreación y el deporte social como medio de inclusión: Conceptualizaciones, reflexiones y debates. (Falta editorial o revista si es un artículo; por favor especifica)*
- Observatorio de Drogas de Colombia. (2022). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar 2022*. Ministerio de Justicia y del Derecho.  
<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Estudio%20nacional%20escolares.pdf>
- Observatorio de Drogas de Colombia. (2023). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población universitaria 2023*. Ministerio de Justicia y del Derecho.  
<https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Estudio%20Nacional%20de%20Consumo%20de%20Sustancias%20Psicoactivas%20en%20Poblaci%C3%B3n%20Universitaria.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools* (WHO/MNH/PSF/93.7A.Rev.2). WHO.  
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

Sampieri, R. H., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.<sup>a</sup> ed.). McGraw-Hill.

Terradas Campanario, L. (2021). *Artes marciales, el remedio para tu salud mental*. Panorama Deportivo. <https://panoramadeportivo.com/artes-marciales-remedio-salud-mental/>

Trilla, J. (2004). *La educación fuera de la escuela: Educación no formal y social*.