

**EL DEPORTE COMO METODOLOGÍA ACTIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA
REHABILITACIÓN EN ADOLESCENTES CONSUMIDORES DE SPA EN LA FUNDACION
FUNMUPAZ-VALLEDUPAR**

Autores:

Wilver Fabián García Prado

<https://orcid.org/0009-0001-2124-2653>

Iván Pinedo

<https://orcid.org/0009-0005-1680-7946?lang=es>

Asesor:

Dr. C Félix José Para Domínguez

Universidad Santo Tomas

División de Educación y Ciencias Sociales

Facultad de Educación

Maestría en Pedagogías Críticas e Intervención Socioeducativa

Valledupar

2026

Índice

Resumen	7
Abstract	8
1. Introducción.....	9
2. Planteamiento del Problema y Marco Teórico.....	12
2.1 Planteamiento del problema	12
2.2 Objetivos de investigación.....	14
2.2.1 Objetivo General	14
2.2.2 Objetivos Específicos.....	14
2.3 Justificación.....	15
2.4 Marco Teórico.....	17
2.4.1 Antecedentes	17
<i>Antecedentes Internacionales.....</i>	<i>17</i>
<i>Antecedentes Nacionales.....</i>	<i>19</i>
<i>Antecedentes Regionales.....</i>	<i>20</i>
2.4.2 Bases Teóricas	21
2.4.3 Marco Conceptual.....	22
2.4.4 Marco Legal	24
3. Diseño Metodológico	28
3.1 Enfoque Metodológico.....	28
3.2 Contexto y Participantes	29

3.3 Instrumentos de recolección de datos	32
3.4 Plan de Acción.....	35
4. Implementación y Reflexión	37
4.1 Desarrollo del plan de acción	37
4.2 Observaciones y ajustes.....	40
4.3 Análisis de datos	42
5. Resultados y Discusión	46
5.1 Resultados.....	46
5.2 Análisis e interpretación	52
6. Conclusiones y Recomendaciones	57
6.1. Conclusiones	57
6.2. Recomendación.....	60
6.3 Síntesis de hallazgos.....	63
7. Listado de Referencias	66
8. Anexos	73
Consentimiento Informado	¡Error! Marcador no definido.
Instrumento 1 <i>Guía de entrevista semiestructurada – Momento inicial.</i>	¡Error! Marcador no definido.
Instrumento 2 <i>Formato de Observación Participante.....</i>	¡Error! Marcador no definido.
Instrumento 3 <i>Taller participativo: jugando limpio, viviendo mejor.</i>	¡Error! Marcador no definido.
Instrumento 4 <i>Evaluación del Taller: “Jugando limpio, viviendo mejor”</i>	¡Error! Marcador no definido.

Instrumento 5 *Taller participativo: “Jugando contra las sustancias”.* ¡Error! Marcador no definido.

Instrumento 6 *Evaluación del Taller: Jugando contra las sustancias.* ¡Error! Marcador no definido.

Instrumento 7 *Formato de Observación Participante – Entrevistas Semiestructuradas.* ¡Error! Marcador no definido.

Instrumento 8 *Entrevista semiestructurada (momento final).* ¡Error! Marcador no definido.

Lista de Tablas

Tabla 1 Marco legal del estudio.	24
Tabla 2 Criterios de evaluación de los instrumentos durante la prueba piloto.	41
Tabla 3 Cronograma detallado del pilotaje.	41
Tabla 4 Indicadores de impacto del proyecto/programa.	44
Tabla 5 DIMENSIÓN 1: Uso del tiempo libre	46
Tabla 6 DIMENSIÓN 2: Significado del deporte	47
Tabla 7 DIMENSIÓN 3: Regulación emocional	47
Tabla 8 DIMENSIÓN 4: Aprendizaje de valores	48
Tabla 9 DIMENSIÓN 5: Proceso de rehabilitación.....	49
Tabla 10 DIMENSIÓN 6: Percepción sobre SPA.....	50
Tabla 11 DIMENSIÓN 7: Proyecto de vida.....	51
Tabla 12 DIMENSIÓN 8: Impacto de los talleres	51

Lista de Figuras

Figura 1 Fases de implementación de instrumentos y técnicas de recolección de datos e información. ... 35

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito promover el deporte como metodología activa para la rehabilitación de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas en la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. El estudio surgió de la necesidad de fortalecer estrategias socioeducativas y psicosociales complementarias a los abordajes terapéuticos tradicionales, reconociendo el potencial del deporte para favorecer cambios en el comportamiento, la regulación emocional, la adquisición de valores y la construcción del proyecto de vida. Metodológicamente, se desarrolló desde un enfoque cualitativo, sustentado en los principios de la Investigación-Acción Participativa, con alcance descriptivo, analítico y exploratorio. Se emplearon entrevistas semiestructuradas, talleres participativos, matrices de evaluación y observación participante, articuladas en un proceso de diagnóstico, acción, reflexión y valoración del impacto. Los hallazgos evidenciaron transformaciones significativas en el uso del tiempo libre, la percepción del deporte como herramienta de salud y cambio personal, la regulación emocional, el aprendizaje de valores, la conciencia frente a los efectos del consumo, la prevención de recaídas y la proyección hacia un proyecto de vida más estable. En conclusión, el deporte se consolidó como una estrategia pedagógica, terapéutica y socioeducativa pertinente para fortalecer los procesos de rehabilitación integral en adolescentes en contextos de vulnerabilidad.

Palabras clave: Deporte; rehabilitación; adolescentes; sustancias psicoactivas; Investigación-Acción Participativa; intervención socioeducativa.

Abstract

This research aimed to promote sport as an active methodology for the rehabilitation of adolescents who use psychoactive substances at the FUNMUPAZ Foundation in Valledupar. The study emerged from the need to strengthen socio-educational and psychosocial strategies complementary to traditional therapeutic approaches, recognizing the potential of sport to foster behavioral change, emotional regulation, value formation, and life-project construction. Methodologically, the study was developed through a qualitative approach grounded in the principles of Participatory Action Research, with a descriptive, analytical, and exploratory scope. Data were collected through semi-structured interviews, participatory workshops, evaluation matrices, and participant observation, articulated within a process of diagnosis, action, reflection, and impact assessment. The findings showed significant transformations in the use of free time, the perception of sport as a tool for health and personal change, emotional regulation, value learning, awareness of the effects of substance use, relapse prevention, and the projection of a more stable life plan. In conclusion, sport was consolidated as a relevant pedagogical, therapeutic, and socio-educational strategy to strengthen comprehensive rehabilitation processes in adolescents living in vulnerable contexts.

Keywords: Sport; rehabilitation; adolescents; psychoactive substances; Participatory Action Research; socio-educational intervention.

1. Introducción

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes constituye una problemática de salud pública que demanda respuestas integrales y basadas en evidencia científica. En Colombia, y particularmente en el departamento del Cesar, las cifras de consumo en población juvenil han mostrado una tendencia creciente que afecta no solo la salud física y mental de los adolescentes, sino también su desarrollo social, educativo y su proyecto de vida. Según datos del Observatorio de Drogas de Colombia, la edad promedio de inicio en el consumo de sustancias se sitúa entre los 12 y 15 años, lo cual evidencia la necesidad urgente de implementar estrategias preventivas y terapéuticas que lleguen a esta población de manera efectiva y oportuna.

Ante este panorama, la Fundación FUNMUPAZ en Valledupar ha venido desarrollando procesos de rehabilitación con adolescentes entre 12 y 18 años que presentan problemáticas asociadas al consumo de SPA. Sin embargo, se ha identificado que los enfoques tradicionales de tratamiento, aunque necesarios, resultan insuficientes cuando no se complementan con estrategias que promuevan el desarrollo integral, la motivación intrínseca y la construcción de nuevos hábitos de vida saludables. En este contexto, el deporte emerge como una herramienta terapéutica con gran potencial, no solo por sus beneficios físicos ampliamente documentados, sino por su capacidad de incidir en dimensiones psicológicas, emocionales y sociales que resultan fundamentales en los procesos de rehabilitación.

Por otra parte, la evidencia científica internacional ha demostrado que la actividad física estructurada y orientada pedagógicamente genera cambios neurobiológicos, psicológicos y sociales que favorecen la recuperación de personas con trastornos por consumo de sustancias. Investigaciones desarrolladas en diversos contextos han identificado que el ejercicio reduce el craving, mejora el estado de ánimo, disminuye síntomas depresivos y ansiosos, fortalece la autoestima, promueve la autorregulación emocional y facilita el desarrollo de habilidades sociales. Asimismo, se ha establecido que el deporte funciona como mecanismo de afrontamiento adaptativo, proporcionando experiencias de placer y bienestar que sustituyen la búsqueda de estados alterados de conciencia a través del consumo de sustancias.

A pesar de lo anterior, aunque existe un cuerpo significativo de investigación que respalda el uso del ejercicio físico en la rehabilitación de adultos con adicciones, los estudios específicos en población adolescente son aún limitados, particularmente en el contexto latinoamericano y colombiano. Esta situación hace necesario desarrollar investigaciones que permitan comprender cómo funciona el deporte como metodología activa en procesos de rehabilitación con adolescentes, considerando las particularidades culturales, sociales y contextuales de esta población. Del mismo modo, resulta fundamental identificar qué actitudes deportivas, qué tipos de actividades y qué condiciones de implementación resultan más efectivas para contribuir a los procesos terapéuticos en centros de

rehabilitación.

Precisamente, la presente investigación surge con el propósito de promover el deporte como metodología activa para la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA en la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. Este objetivo general se materializa a través de cuatro objetivos específicos que estructuran el desarrollo del estudio: identificar las actitudes deportivas que conduzcan a los procesos de rehabilitación, diseñar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa, ejecutar dichas actividades y valorar su impacto en el proceso de rehabilitación de los adolescentes participantes.

En cuanto a la estructura del documento, el planteamiento del problema y marco teórico (capítulo 2) desarrolla de manera detallada la problemática del consumo de SPA en adolescentes, contextualizándola tanto a nivel internacional como nacional y regional, para posteriormente delimitar la situación específica en la Fundación FUNMUPAZ. Se presentan los objetivos de investigación que orientan el estudio, seguidos de una justificación que argumenta la pertinencia y relevancia de la investigación desde perspectivas teóricas, prácticas y sociales. En consecuencia, el marco teórico se estructura en cuatro componentes fundamentales: los antecedentes internacionales, nacionales y regionales que evidencian el estado del arte sobre deporte y rehabilitación de SPA; las bases teóricas que sustentan la relación entre actividad física, consumo de sustancias y procesos terapéuticos; el marco conceptual que define los constructos centrales del estudio; y el marco legal que establece el sustento normativo desde lo internacional hasta lo local para la implementación de programas deportivos en contextos de rehabilitación.

Posteriormente, el diseño metodológico (capítulo 3) expone la ruta investigativa seleccionada para alcanzar los objetivos propuestos. Se presenta el enfoque metodológico cualitativo con alcance descriptivo-interpretativo, fundamentado en el paradigma socio-crítico y en los principios de la investigación-acción participativa. Este enfoque resulta pertinente dado que la investigación no solo busca comprender la realidad de los adolescentes en proceso de rehabilitación, sino también transformarla mediante la implementación de estrategias deportivas que promuevan cambios significativos en sus actitudes, comportamientos y bienestar integral. A continuación, se describe detalladamente el contexto de la Fundación FUNMUPAZ y se caracterizan los participantes del estudio, incluyendo criterios de selección y consideraciones éticas. Posteriormente, se presentan los instrumentos de recolección de datos diseñados para responder a cada objetivo específico, entre los que se incluyen entrevistas semiestructuradas, formatos de observación participante, talleres participativos y evaluaciones de impacto. Finalmente, se expone el plan de acción que articula las fases de diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de las actividades deportivas.

Por su parte, la implementación y reflexión (capítulo 4) documenta el desarrollo del plan de acción en sus diferentes fases, describiendo cómo se llevaron a cabo las actividades deportivas diseñadas,

las estrategias pedagógicas empleadas, las dinámicas grupales generadas y las experiencias vivenciadas por los adolescentes participantes. Igualmente, se registran las observaciones realizadas durante el proceso de implementación, identificando facilitadores, obstáculos y situaciones emergentes que requirieron ajustes metodológicos o procedimentales. Estas reflexiones en la acción permitieron realizar modificaciones oportunas que mejoraron la efectividad de las intervenciones y la participación de los adolescentes. Además, se presenta el análisis de los datos recolectados mediante los diferentes instrumentos, empleando técnicas de análisis cualitativo como la codificación temática, la triangulación de fuentes y la interpretación hermenéutica que permitieron identificar patrones, categorías emergentes y significados construidos por los participantes en torno a su experiencia deportiva y su proceso de rehabilitación.

De manera complementaria, los resultados y discusión (capítulo 5) integran los hallazgos obtenidos a lo largo del estudio, organizados en función de los objetivos específicos planteados. Se presentan las actitudes deportivas identificadas como facilitadoras de los procesos de rehabilitación, incluyendo dimensiones motivacionales, relacionales, emocionales y conductuales. Asimismo, se describen las actividades deportivas implementadas, sus características pedagógicas, los aprendizajes generados y las transformaciones observadas en los adolescentes participantes. En este sentido, se valora el impacto del deporte como metodología activa en diferentes dimensiones: física, psicológica, emocional y social, contrastando los hallazgos con la evidencia científica revisada en el marco teórico. Esta discusión permite establecer convergencias y divergencias con estudios previos, identificar aportes originales de la investigación y reconocer limitaciones que abren nuevas preguntas de investigación.

Por otro lado, las conclusiones y recomendaciones (capítulo 6) sintetizan los aprendizajes más significativos del estudio, respondiendo a los objetivos planteados y destacando cómo el deporte puede constituirse efectivamente en una metodología activa para la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA. Se reflexiona sobre las implicaciones teóricas, metodológicas y prácticas de los hallazgos, y se formulan recomendaciones dirigidas a diferentes actores: la Fundación FUNMUPAZ, otras instituciones de rehabilitación, profesionales de las ciencias del deporte y la actividad física, formuladores de políticas públicas e investigadores interesados en profundizar en esta línea de trabajo.

Para concluir con la estructura general, el documento incluye el listado de referencias que sustenta el marco teórico y metodológico de la investigación, y los anexos que contienen los instrumentos utilizados para la recolección de datos, los consentimientos informados que garantizaron consideraciones éticas en el desarrollo del estudio, y la documentación de validación de los instrumentos por parte de expertos.

Desde una perspectiva global, esta investigación representa un aporte significativo al campo de la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA al demostrar, desde una perspectiva empírica y

contextualizada, cómo el deporte puede trascender su dimensión recreativa para convertirse en una herramienta terapéutica integral. Los hallazgos aquí presentados no solo benefician a la Fundación FUNMUPAZ y a los adolescentes participantes, sino que aportan conocimiento valioso para el diseño de políticas públicas, programas de intervención y futuras investigaciones que reconozcan el potencial transformador del deporte en contextos de vulnerabilidad y rehabilitación.

En definitiva, el deporte, entendido como práctica corporal intencionada, pedagógicamente orientada y socialmente situada, ofrece a los adolescentes en proceso de rehabilitación la posibilidad de reconectarse con su cuerpo de manera saludable, de experimentar estados de bienestar sin necesidad de sustancias, de desarrollar habilidades socioemocionales, de construir relaciones positivas con pares y adultos significativos, y de proyectar un futuro en el que sean protagonistas de su propia transformación. Esta investigación demuestra que cuando el deporte se implementa con intencionalidad terapéutica, estructuración pedagógica y sensibilidad hacia las necesidades específicas de los adolescentes, puede contribuir significativamente a los procesos de rehabilitación, complementando las intervenciones psicoterapéuticas tradicionales y fortaleciendo factores protectores que favorecen la abstinencia sostenida y la reintegración social.

2. Planteamiento del Problema y Marco Teórico

2.1 Planteamiento del problema

El consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes constituye una de las problemáticas sociales y de salud pública más críticas en América Latina, debido a las profundas repercusiones que genera en el desarrollo integral de los jóvenes y en la dinámica familiar y comunitaria. Según la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2021), el inicio temprano en el consumo incrementa significativamente el riesgo de dependencia y dificulta los procesos de rehabilitación, afectando ámbitos esenciales como el rendimiento académico, la estabilidad emocional y la inserción social. En el contexto colombiano, esta problemática se intensifica especialmente en escenarios de vulnerabilidad social, donde factores como la disgregación familiar, la presión de pares y la limitada oferta de alternativas educativas y recreativas favorecen la adopción de conductas adictivas (Ministerio de Justicia y del Derecho, 2022).

Frente a esta realidad, las estrategias tradicionales de rehabilitación han priorizado enfoques clínicos y psicológicos centrados en la intervención individual. No obstante, aunque estos abordajes resultan necesarios, diversos estudios han señalado que, por sí solos, no logran responder de manera integral a las necesidades psicosociales de los adolescentes en proceso de recuperación. En consecuencia, ha surgido la necesidad de incorporar metodologías activas que promuevan la participación, el aprendizaje experiencial y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales como parte fundamental de

los procesos de rehabilitación.

En este marco, el deporte ha sido reconocido como una estrategia alternativa con efectos positivos en la prevención y tratamiento del consumo de SPA. Investigaciones recientes evidencian que la práctica deportiva contribuye no solo al mejoramiento de la salud física, sino también al fortalecimiento de la autoestima, la regulación emocional y la disminución de la impulsividad, factores clave en la reducción del riesgo de recaída (West et al., 2020; Murray et al., 2021). Asimismo, Smith et al. (2019) destacan que el ejercicio físico estimula mecanismos neurobiológicos asociados al sistema de recompensa, lo cual permite canalizar de manera positiva la energía y reducir la búsqueda compulsiva de sustancias.

Ahora bien, el impacto del deporte trasciende el plano fisiológico y se proyecta en la construcción de actitudes, valores y habilidades sociales que resultan determinantes en los procesos de rehabilitación. De acuerdo con Boyes et al. (2019), la participación en actividades deportivas favorece el desarrollo de la disciplina, la cooperación, el respeto por las normas y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para la reintegración social de adolescentes consumidores de SPA. En el contexto colombiano, experiencias como el programa *Seedbeds of Peace* han demostrado que el deporte puede constituirse en un medio pedagógico eficaz para la resignificación de valores y la prevención de la violencia y la exclusión social (Franco-Segovia, 2020).

En el ámbito local, la ciudad de Valledupar no es ajena a esta problemática. Adolescentes en condición de vulnerabilidad enfrentan riesgos asociados al consumo de SPA que limitan sus oportunidades de desarrollo personal y social. En respuesta a esta situación, la Fundación FUNMUPAZ ha incorporado el deporte como eje central dentro de sus programas de rehabilitación, reconociéndolo como una metodología activa que favorece la construcción de hábitos saludables, el fortalecimiento de actitudes positivas y el desarrollo de procesos de reintegración social. Sin embargo, pese a la implementación de estas prácticas, persiste la necesidad de analizar de manera sistemática cómo el deporte incide en los procesos de rehabilitación, particularmente en la promoción de aprendizajes y valores que contribuyan al fortalecimiento del proceso de recuperación de los adolescentes.

En este sentido, resulta pertinente identificar las actitudes deportivas que favorecen la rehabilitación, diseñar y ejecutar actividades deportivas con intencionalidad formativa y, finalmente, valorar su impacto en los procesos de recuperación de los adolescentes consumidores de SPA vinculados a la Fundación FUNMUPAZ. A partir de estas consideraciones, se plantea la siguiente pregunta que orienta la presente investigación: ¿De qué manera el deporte como metodología activa incide en la promoción de la rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar?

2.2 Objetivos de investigación

2.2.1 Objetivo General

Promover el deporte como metodología activa para la rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar.

2.2.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar las actitudes deportivas que conduzcan a los procesos de rehabilitación en los adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ.
- ✓ Diseñar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa para contribuir a la rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar.
- ✓ Ejecutar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa para contribuir a los procesos de rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar.
- ✓ Valorar el impacto del deporte como metodología activa para la rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar.

2.3 Justificación

El presente estudio se justifica por la necesidad de comprender y fortalecer estrategias alternativas de intervención psicosocial dirigidas a adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas (SPA), especialmente en contextos de vulnerabilidad social. El consumo de SPA durante la adolescencia representa un desafío complejo que trasciende el ámbito clínico, pues involucra dimensiones emocionales, sociales, educativas y comunitarias que inciden de manera directa en los procesos de rehabilitación. En este sentido, se reconoce la importancia de incorporar metodologías activas que favorezcan la participación, el aprendizaje experiencial y la construcción de valores, como elementos complementarios a los abordajes terapéuticos tradicionales.

Desde esta perspectiva, el deporte se configura como una herramienta pedagógica y social con alto potencial rehabilitador, al propiciar espacios de interacción, disciplina, cooperación y autorregulación. En coherencia con ello, la presente investigación se orienta a analizar de qué manera el deporte, concebido como metodología activa, incide en la promoción de la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA vinculados a la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. Este interés resulta pertinente, dado que la fundación ha incorporado la práctica deportiva como un eje central de sus procesos de acompañamiento psicosocial, sin que hasta el momento se cuente con un análisis sistemático que permita comprender su impacto en la promoción de aprendizajes, actitudes y valores asociados a la recuperación.

Asimismo, el estudio adquiere relevancia en tanto se propone identificar las actitudes deportivas que conducen a los procesos de rehabilitación, así como diseñar y ejecutar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa, orientadas a fortalecer habilidades sociales, la convivencia y la adopción de hábitos saludables. De esta manera, la investigación no se limita a describir una experiencia institucional, sino que busca valorar el impacto del deporte en los procesos de rehabilitación, aportando elementos que contribuyan al fortalecimiento de las estrategias pedagógicas y psicosociales desarrolladas en FUNMUPAZ.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación adopta un enfoque cualitativo de carácter descriptivo y analítico, sustentado en la recopilación de información mediante observaciones sistemáticas, entrevistas semiestructuradas y revisión de experiencias institucionales previas. Este abordaje permite comprender de manera profunda las vivencias, percepciones y significados que los adolescentes atribuyen a la práctica deportiva dentro de su proceso de rehabilitación, sin intervenir directamente en el componente clínico ni en la dimensión terapéutica especializada.

Es importante precisar que el estudio se circunscribe a un rango etario específico, correspondiente a adolescentes entre 12 y 18 años, y se desarrolla exclusivamente en el contexto institucional de la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. En consecuencia, los resultados no pretenden ser generalizados a

otras poblaciones, sino aportar conocimiento situado y contextualizado sobre el papel del deporte como metodología activa en procesos de rehabilitación de jóvenes en condición de vulnerabilidad.

Finalmente, desde una perspectiva social y comunitaria, esta investigación se justifica por su potencial para contribuir al diseño y fortalecimiento de programas de intervención psicosocial dirigidos a adolescentes consumidores de SPA. Los hallazgos podrán servir como insumo para la toma de decisiones institucionales y para el desarrollo de estrategias educativas y preventivas que promuevan estilos de vida saludables, la reintegración social y el bienestar integral de los jóvenes. De este modo, el estudio no solo aporta al ámbito académico, sino que también busca generar un impacto positivo y pertinente en el contexto local donde se inscribe.

2.4 Marco Teórico

El presente marco teórico tiene como propósito sustentar conceptualmente la investigación sobre el deporte como metodología activa en los procesos de rehabilitación de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas (SPA) vinculados a la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. Para ello, se realiza una revisión organizada de antecedentes investigativos, fundamentos teóricos, conceptos clave y referentes normativos que permiten comprender el fenómeno de estudio desde una perspectiva integral, contextualizada y coherente con los objetivos planteados.

En primer lugar, se abordan los antecedentes internacionales, nacionales y regionales, con el fin de identificar experiencias previas y resultados relevantes relacionados con el uso del deporte en procesos de rehabilitación, prevención del consumo de SPA y fortalecimiento psicosocial de adolescentes. Posteriormente, se presentan las bases teóricas que explican la relación entre la práctica deportiva, el desarrollo de habilidades socioemocionales y los procesos de cambio conductual, ofreciendo un sustento académico a la propuesta investigativa.

Asimismo, el marco conceptual define los principales términos y categorías que orientan el estudio, tales como deporte, rehabilitación, sustancias psicoactivas y metodología activa, con el propósito de unificar criterios de análisis y garantizar claridad en la interpretación de los resultados. Finalmente, se expone el marco legal, el cual contextualiza la investigación dentro de las disposiciones normativas vigentes a nivel internacional, nacional y local, especialmente aquellas relacionadas con la protección de los derechos de los adolescentes y la promoción de prácticas educativas y psicosociales orientadas al bienestar integral.

De esta manera, el marco teórico constituye el soporte académico y normativo que orienta el desarrollo del estudio, permitiendo articular la revisión de la literatura con la realidad institucional de la Fundación FUNMUPAZ y con los objetivos de la investigación.

2.4.1 Antecedentes

Antecedentes Internacionales.

En el ámbito internacional, diversas investigaciones han analizado el papel del deporte como estrategia de intervención psicosocial en procesos de rehabilitación de personas con consumo problemático de sustancias psicoactivas. En este marco, Bennett (2025), en su estudio titulado *Sport-based rehabilitation programs for incarcerated youth: A phenomenological exploration of emotional and behavioral impact*, se propuso comprender el impacto de un programa deportivo en el bienestar emocional y conductual de jóvenes privados de la libertad vinculados a procesos de rehabilitación. Para ello, adoptó un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, recolectando información mediante entrevistas semiestructuradas, observación participante y diarios de campo, lo que le permitió acceder de manera profunda a los significados que los participantes atribuían a la práctica deportiva en contextos de

alta vulnerabilidad. Los hallazgos evidenciaron que el programa deportivo contribuyó de forma significativa a la regulación emocional, el control conductual y el fortalecimiento de habilidades socioafectivas. Los adolescentes reportaron que el deporte les permitió canalizar tensiones, mejorar la cooperación con sus pares, fortalecer la autoestima y proyectar expectativas positivas frente a su reintegración social. Además, la práctica regular de actividad física favoreció el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativo, ofreciendo alternativas saludables para manejar el estrés, la ansiedad y el deseo de consumo, aspectos directamente vinculados a la prevención de recaídas.

En consonancia con estos hallazgos, Saparov y Prishvitsyna (2024), en su investigación titulada *The psychosocial mechanism of physical culture and sport in drug addiction prevention and rehabilitation*, profundizaron en el análisis del mecanismo psicosocial de la cultura física y el deporte en la prevención y rehabilitación de personas con adicción a las drogas. Mediante un enfoque cualitativo basado en la observación y el análisis de experiencias psicosociales vinculadas al ejercicio físico, los autores examinaron cómo la práctica deportiva favorece la aparición de estados emocionales positivos derivados de la interacción social y el movimiento corporal. Los resultados demostraron que los estados de euforia, placer y disfrute generados por el deporte cumplen un papel fundamental en los procesos de recuperación, al compensar el desequilibrio mental asociado a la adicción y contribuir a la reconstrucción del bienestar psicológico. Paralelamente, las personas en rehabilitación lograron restablecer su capacidad de pensamiento reflexivo, su autorregulación emocional y su disposición hacia conductas adecuadas, lo que llevó a los autores a concluir que la cultura física actúa como un agente transformador social que, al integrar prácticas corporales, deporte y valores culturales, incide de manera significativa en la resolución de problemáticas sociales complejas como la drogadicción.

Finalmente, desde una perspectiva integradora basada en la evidencia empírica, Klamert et al. (2023), en su estudio titulado *Physical activity interventions for substance use prevention and reduction in at-risk youth: A systematic review*, ampliaron la comprensión del papel de la actividad física en la prevención y reducción del consumo problemático de sustancias en jóvenes en situación de riesgo. A través de una revisión sistemática que incluyó ensayos controlados aleatorizados y diseños cuasi-experimentales, los autores analizaron diversas modalidades de intervención en actividad física dirigidas a jóvenes entre 12 y 25 años, identificando sus características de implementación y sus efectos sobre los comportamientos asociados al consumo. Los resultados mostraron que un 61% de los estudios revisados reportaron mejoras significativas en indicadores relacionados con el uso de sustancias. De manera particular, la investigación destacó que la participación sostenida en programas deportivos estructurados favorece el desarrollo de conductas prosociales como el trabajo en equipo, la empatía y la cooperación, las cuales operan como factores protectores frente al abuso de sustancias, aportando un marco sólido para comprender qué tipos de intervenciones deportivas funcionan y cómo pueden adaptarse a contextos

juveniles vulnerables como el de la Fundación FUNMUPAZ.

En este sentido, dichos hallazgos abren el camino para examinar cómo estas evidencias internacionales dialogan con las experiencias y desarrollos investigativos en el contexto colombiano, dando paso al análisis de los antecedentes nacionales.

Antecedentes Nacionales.

En el contexto colombiano, diversas investigaciones han abordado el papel del deporte y la actividad física como estrategias de intervención en adolescentes con consumo problemático de sustancias psicoactivas, evidenciando un interés creciente por las metodologías activas en escenarios de prevención y rehabilitación. En este marco, Tovar-Torres, Polo-Peralta y Castro-Campos (2025), en su revisión crítico-documental sobre el papel de la actividad física en adolescentes infractores con consumo de SPA, se propusieron analizar cómo la educación física puede operar tanto como mecanismo preventivo como metodología complementaria en procesos de rehabilitación. A partir de una revisión documental de carácter crítico-analítico, los autores examinaron un conjunto de estudios y experiencias relacionadas con la intervención física en poblaciones juveniles vulnerables. Sus hallazgos señalaron mejoras significativas en la socialización, la autoestima y la disciplina, así como una disminución de conductas agresivas y una contribución relevante al manejo del síndrome de abstinencia, lo que respaldó la inclusión estructurada del deporte en contextos de resocialización como una estrategia pedagógica y terapéutica de alto valor.

En complemento con lo anterior, Cabezas-Silva (2024), en su investigación sobre el deporte cooperativo como herramienta pedagógica para la prevención y disminución del consumo de SPA en adolescentes escolares colombianos, se propuso determinar el alcance de las prácticas deportivas cooperativas en la reducción de factores de riesgo asociados al consumo. Mediante un enfoque mixto que integró tanto dimensiones cuantitativas como cualitativas, la autora analizó los efectos de dichas prácticas en los valores, actitudes y entornos de los participantes. Los resultados evidenciaron que el deporte cooperativo fortalece valores como la solidaridad, la responsabilidad compartida y el trabajo en equipo, además de promover entornos protectores que reducen la exposición a conductas de riesgo, ampliando las posibilidades del deporte como estrategia educativa integral aplicable a contextos de rehabilitación institucional.

Finalmente, desde una perspectiva más clínica y programática, Meneses-Castaño (2021), en su estudio sobre la eficacia de distintas estrategias de rehabilitación en salud mental para personas con adicción, se propuso evaluar qué tipo de programas presentaban mejores resultados en términos de bienestar emocional y adherencia al tratamiento. A través de un diseño de corte evaluativo, el autor comparó diferentes modalidades de intervención terapéutica aplicadas en contextos colombianos. Sus hallazgos demostraron que los programas integrales que combinan psicoterapia, actividad física y acompañamiento psicosocial presentan resultados superiores frente a intervenciones de carácter unidimensional, lo que refuerza la necesidad de enfoques multifacéticos en la rehabilitación juvenil y respalda la pertinencia de

integrar el deporte como componente estructural dentro de los procesos de atención a adolescentes consumidores de SPA, tal como se propone en la presente investigación con la Fundación FUNMUPAZ.

En conjunto, los antecedentes nacionales evidencian que el deporte, la actividad física y la lúdica no solo cumplen una función preventiva en contextos escolares, sino que también poseen un alto potencial rehabilitador cuando se integran a programas estructurados, participativos y psicosociales. Estos estudios resaltan la importancia de la disciplina, la socialización, la autorregulación emocional y el uso positivo del tiempo libre como mecanismos clave en la reducción del consumo de SPA. A partir de este panorama, resulta pertinente profundizar en los antecedentes regionales, particularmente en la región Caribe colombiana, donde las dinámicas socioculturales y comunitarias configuran escenarios específicos para la intervención con adolescentes en procesos de rehabilitación.

Antecedentes Regionales.

En el ámbito regional colombiano, diversas investigaciones e informes institucionales han abordado el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes desde perspectivas epidemiológicas, sociales y comunitarias, aportando evidencia contextual clave para comprender la magnitud del fenómeno en el territorio y orientar estrategias de prevención y rehabilitación. En este marco, las Memorias CIMA 2024 de la Universidad de Santander sede Valledupar (UDES, 2024) reúnen investigaciones recientes desarrolladas en población joven del territorio, centradas en factores asociados como el estrés, la actividad física y la salud mental. A partir de proyectos de corte investigativo con enfoques cuantitativos y mixtos, estos trabajos aportaron variables, instrumentos de medición y propuestas de intervención pertinentes para el contexto local. Sus hallazgos evidenciaron la necesidad de programas estructurados y supervisados que integren la actividad física como componente protector en adolescentes, destacando su potencial para reducir factores de riesgo psicosocial y fortalecer el bienestar emocional en poblaciones juveniles vulnerables del municipio de Valledupar.

En complemento con este diagnóstico académico, la Cámara de Comercio de Valledupar (2024), en su informe titulado *El desafío de una drogadicción desenfrenada*, se propuso visibilizar el impacto del consumo de drogas en la seguridad y la economía local desde una perspectiva territorial. A través de un análisis documental y estadístico de carácter descriptivo, el informe identificó un incremento preocupante del consumo entre jóvenes y la circulación de sustancias como marihuana, pastillas y cocaína en el municipio. Este diagnóstico territorial contribuye a dimensionar la gravedad del problema en el contexto específico donde se desarrolla la presente investigación, permitiendo identificar subgrupos juveniles prioritarios para acciones preventivas y de rehabilitación con enfoque comunitario, lo que refuerza la urgencia y pertinencia de propuestas de intervención como la que se desarrolla en la Fundación FUNMUPAZ.

Finalmente, en una línea institucional que complementa y legitima las acciones investigativas en el territorio, la Alcaldía de Valledupar (2023), en su análisis de situación de salud del municipio correspondiente al año 2024, se propuso identificar las principales problemáticas de salud pública que afectan a la población local. Mediante un análisis epidemiológico y documental de carácter descriptivo, el documento identificó el consumo de SPA como una de las principales problemáticas de salud mental y violencia en el municipio, priorizando la necesidad de fortalecer estrategias de prevención y rehabilitación. Este respaldo institucional y político no solo legitima la implementación de programas integrales basados en actividad física y deporte, sino que también sitúa la presente investigación dentro de una agenda pública de atención prioritaria, reforzando la relevancia social y territorial del trabajo desarrollado con adolescentes consumidores de SPA en la Fundación FUNMUPAZ – Valledupar.

En síntesis, los antecedentes regionales muestran que el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes constituye una problemática persistente y prioritaria, especialmente en contextos de vulnerabilidad social y territorial como Valledupar y otras ciudades intermedias. Los estudios e informes revisados coinciden en la necesidad de intervenciones estructuradas, contextualizadas y supervisadas, que integren componentes psicosociales y comunitarios. En este escenario, el deporte y la actividad física emergen como herramientas con alto potencial preventivo y rehabilitador, al favorecer la motivación, la autorregulación emocional, la inclusión social y la construcción de identidades positivas. Estos hallazgos permiten dar paso al desarrollo de las bases teóricas del estudio, desde las cuales se fundamenta conceptualmente el uso del deporte como estrategia central en procesos de rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA.

2.4.2 Bases Teóricas

La presente investigación se sustenta en la comprensión del deporte como una intervención biopsicosocial integral para adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas (SPA), fundamentándose en evidencia científica que demuestra su potencial transformador en procesos de rehabilitación. Según Saparov y Prishvitsyna (2024), la cultura física actúa como mecanismo psicosocial capaz de generar estados de euforia y equilibrio emocional que compensan la búsqueda de placer asociada a la adicción, permitiendo la recuperación de la autorregulación reflexiva y la capacidad de experimentar bienestar sin sustancias. Este planteamiento resulta fundamental para comprender cómo el deporte no solo mejora la condición física, sino que incide directamente en la estabilidad mental de personas en recuperación.

De manera complementaria, More et al. (2017) evidencian que el ejercicio físico en jóvenes con trastornos por consumo de sustancias reduce el craving, mejora el estado de ánimo y disminuye síntomas depresivos, fortaleciendo la motivación hacia la abstinencia. Estos hallazgos se ven reforzados por Wang et al. (2014), quienes demostraron mediante metaanálisis que el ejercicio a largo plazo mejora significativamente la abstinencia y variables psicológicas en personas con trastornos por uso de sustancias,

lo cual valida la pertinencia de implementar programas deportivos estructurados en contextos de rehabilitación juvenil.

En el ámbito psicosocial, Yavorovskaya et al. (2021) identificaron que el afrontamiento activo, el humor y el apoyo instrumental constituyen estrategias efectivas para promover el bienestar en procesos de rehabilitación, mientras que el consumo de sustancias como mecanismo de afrontamiento se asocia con emociones negativas. Asimismo, Clark et al. (2015) establecen que la participación deportiva fomenta la autoestima, autorregulación y habilidades generales para la vida, factores que funcionan como protectores frente al consumo de sustancias ilícitas, aunque con efectos diferenciales según el tipo de sustancia y el contexto deportivo.

Por otra parte, Norman et al. (2024) destacan que el deporte en jóvenes marginalizados favorece cambios en la autodisciplina, regulación emocional y creación de vínculos sociales, brindándoles estructura, apoyo emocional y sentido de logro. Este enfoque comunitario del deporte se constituye en un factor de transformación psicosocial crucial para adolescentes en situación de vulnerabilidad, permitiéndoles alejarse de contextos de riesgo y fortalecer identidades positivas.

Desde la perspectiva neurobiológica, Linke y Ussher (2015) explican que el ejercicio induce cambios neuroquímicos que pueden reducir el craving y síntomas afectivos en personas con trastornos por uso de sustancias, aunque reconocen la necesidad de ensayos más robustos. No obstante, Piché (2024) confirma mediante estudio cualitativo que los participantes en tratamiento por consumo de SPA perciben la actividad física como mecanismo eficaz para manejar el estrés, mejorar la autoestima y fortalecer la adherencia al proceso terapéutico, evidenciando una reducción de episodios de craving.

En el contexto colombiano, Tovar Torres et al. (2025) resaltan que la actividad física genera cambios significativos en el comportamiento motor, capacidades fisiocinéticas y mentales de adolescentes consumidores, reflejándose en disminución de agresividad, mejoras en socialización, autoestima y superación del síndrome de abstinencia. Por su parte, Medina-Pérez y Rubio (2012) caracterizan el perfil epidemiológico de adolescentes farmacodependientes en Colombia, señalando que el inicio temprano del consumo —entre los 12 y 15 años— demanda intervenciones preventivas y rehabilitadoras adaptadas a esta población específica.

2.4.3 Marco Conceptual

El marco conceptual de esta investigación se articula en torno a tres ejes fundamentales: el deporte como metodología activa, las actitudes deportivas como facilitadoras de rehabilitación, y la valoración del impacto terapéutico del ejercicio físico en adolescentes consumidores de SPA.

Deporte como metodología activa.

En primer lugar, el deporte como intervención terapéutica biopsicosocial se concibe no únicamente como actividad física, sino como práctica integral que actúa sobre dimensiones biológicas, psicológicas y

sociales (Fadus et al., 2019). Desde esta perspectiva, Werch et al. (2005) demostraron que las intervenciones breves que integran actividad física con mensajes de prevención reducen el consumo de sustancias en adolescentes a corto plazo, lo cual sustenta la viabilidad de programas escolares que utilizan el ejercicio como vehículo preventivo y terapéutico. En consecuencia, el deporte trasciende su dimensión recreativa para convertirse en una herramienta de intervención estructurada con efectos medibles sobre el comportamiento y el bienestar de los jóvenes.

Actitudes deportivas como facilitadoras de rehabilitación.

Ahora bien, las actitudes deportivas que conducen a procesos de rehabilitación comprenden elementos motivacionales, conductuales y relacionales que facilitan la adherencia terapéutica. En este sentido, Klamert et al. (2023) identificaron que el 61% de estudios sobre intervenciones de actividad física en jóvenes en riesgo reportaron mejoras significativas en resultados relacionados con sustancias, aunque con heterogeneidad moderada-alta en las metodologías empleadas. De manera complementaria, Bennett (2025) evidenció que los programas deportivos en contextos de privación de libertad contribuyeron positivamente al bienestar emocional, la regulación conductual y la construcción de habilidades socioafectivas, permitiendo a los adolescentes canalizar tensiones, mejorar la cooperación y fortalecer la autoestima.

Sumado a lo anterior, en cuanto al diseño y ejecución de actividades deportivas, resulta fundamental considerar que la estructura, la supervisión profesional y la adaptación a las características de los participantes determinan la efectividad de las intervenciones (Theodorakis et al., 2024). En esta misma línea, Kwan et al. (2014) establecieron mediante revisión sistemática de estudios longitudinales que la participación deportiva se asocia negativamente con el uso de drogas ilícitas durante la adolescencia, lo cual refuerza el potencial protector del deporte cuando se implementa en contextos adecuados. De este modo, tanto el diseño pedagógico como la intencionalidad formativa de las prácticas deportivas resultan determinantes para lograr impactos sostenibles en la rehabilitación juvenil.

Valoración del impacto terapéutico del ejercicio físico en adolescentes consumidores de SPA.

Por otra parte, la valoración del impacto del deporte en procesos de rehabilitación debe contemplar indicadores físicos, psicológicos y sociales. En relación con esto, Avcı (2025) identificó que los adolescentes en tratamiento valoran especialmente los programas psicoeducativos combinados con ejercicio físico, puesto que fomentan la autorregulación emocional y disminuyen el craving. Del mismo modo, Johansen (2022) demostró retrospectivamente que los programas deportivos comunitarios influyeron significativamente en el sentido de pertenencia, la autoestima y el manejo del estrés, funcionando como espacio protector frente a conductas de riesgo.

A lo anterior se suma que el contexto local es determinante para el éxito de estas intervenciones. En este orden de ideas, Fierro et al. (2011) documentaron la prevalencia significativa del consumo de alcohol y tabaco en adolescentes de Valledupar, lo cual justifica el diseño de estrategias deportivas preventivas y

rehabilitadoras adaptadas a las características socioculturales de la región. En concordancia con ello, Enríquez-Guerrero (2021) identificó que los adolescentes perciben la ausencia de oportunidades recreativas como factor de riesgo para el consumo de SPA, reconociendo que contar con actividades deportivas reduce significativamente la probabilidad de involucrarse con sustancias.

2.4.4 Marco Legal

A continuación, se presenta el marco normativo que sustenta la promoción del deporte como metodología activa para la rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA, organizado desde el ámbito internacional hasta el local:

Tabla 1 *Marco legal del estudio.*

Ámbito	Normatividad	Descripción	Relevancia para la investigación
Internacional	Convención sobre los Derechos del Niño (Naciones Unidas, 1989)	Reconoce el derecho de los niños y adolescentes a la protección contra el uso de sustancias psicotrópicas, así como su derecho al descanso, esparcimiento, juego y actividades recreativas (Art. 31 y 33).	Fundamenta el derecho de los adolescentes en FUNMUPAZ a participar en programas deportivos como parte integral de su proceso de rehabilitación y desarrollo.
Internacional	Convención Única sobre Estupefacientes (Naciones Unidas, 1961) y Protocolo de 1972	Establece obligaciones internacionales para prevenir y tratar la farmacodependencia, incluyendo medidas de tratamiento, educación, rehabilitación y reinserción social.	Respalda la implementación de estrategias alternativas como el deporte en procesos de rehabilitación de consumidores de SPA.
Internacional	Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (UNESCO, 2015)	Reconoce la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte como derecho fundamental para todos, incluyendo poblaciones vulnerables.	Valida el uso del deporte como herramienta de inclusión y rehabilitación para adolescentes en situación de vulnerabilidad por consumo de SPA.
Internacional	Objetivos de Desarrollo	Meta 3.5: Fortalecer la prevención y el tratamiento del	Alinea la investigación con compromisos globales de

	Sostenible - ODS 3 (Naciones Unidas, 2015)	abuso de sustancias adictivas, incluido el uso indebido de estupefacientes y el consumo nocivo de alcohol.	salud pública para reducir el impacto del consumo de sustancias en poblaciones jóvenes.
Internacional	Plan de Acción sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas y la Salud Pública (OPS/OMS, 2011-2021)	Promueve el fortalecimiento de sistemas de salud para prevención, tratamiento y rehabilitación del consumo de sustancias, con enfoque en determinantes sociales de la salud.	Sustenta la necesidad de intervenciones integrales que incluyan componentes psicosociales y de actividad física en la rehabilitación.
Internacional	Estrategia Hemisférica sobre Drogas de CICAD/OEA (2020)	Establece lineamientos para políticas de drogas basadas en evidencia, derechos humanos y enfoque de salud pública, priorizando prevención y tratamiento.	Respalda el enfoque terapéutico y no punitivo de la intervención deportiva en adolescentes consumidores de SPA.
Nacional (Colombia)	Constitución Política de Colombia (1991), Art. 49 y 52	Art. 49: Garantiza la atención en salud y saneamiento ambiental como servicio público; el Estado debe organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud. Art. 52: Reconoce el derecho a la recreación, práctica del deporte y aprovechamiento del tiempo libre.	Fundamenta constitucionalmente el derecho de los adolescentes a recibir atención en salud para rehabilitación y a acceder a programas deportivos como parte de su desarrollo integral.
Nacional (Colombia)	Ley 30 de 1986 - Estatuto Nacional de Estupefacientes	Establece medidas para la prevención, tratamiento y rehabilitación de personas con problemas de consumo de sustancias psicoactivas, enfatizando programas de prevención integral.	Proporciona el marco jurídico para el funcionamiento de centros de rehabilitación como FUNMUPAZ y sus programas terapéuticos.

Nacional (Colombia)	Ley 1566 de 2012	Reconoce el consumo, abuso y adicción a sustancias psicoactivas como asunto de salud pública y de atención en salud, garantizando tratamiento integral.	Legitima el abordaje terapéutico del consumo de SPA en adolescentes mediante estrategias de salud pública, incluyendo intervenciones deportivas.
Nacional (Colombia)	Ley 181 de 1995 - Ley del Deporte	Establece que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona.	Justifica la implementación del deporte como metodología activa en procesos educativos y de rehabilitación de adolescentes.
Nacional (Colombia)	Política Nacional de Salud Mental (Resolución 4886 de 2018, Ministerio de Salud)	Define lineamientos para la promoción de la salud mental y prevención del trastorno mental, incluido el consumo de sustancias psicoactivas, con enfoque diferencial en niños, niñas y adolescentes.	Respalda programas de rehabilitación que integren componentes de actividad física para mejorar la salud mental de adolescentes consumidores.
Nacional (Colombia)	Ley 1098 de 2006 - Código de la Infancia y la Adolescencia	Garantiza los derechos de niños, niñas y adolescentes, incluyendo protección contra sustancias psicoactivas (Art. 20) y derecho a la recreación, participación en la vida cultural y en las artes (Art. 30).	Fundamenta la obligación del Estado y la sociedad de proteger a los adolescentes del consumo de SPA mediante programas integrales que incluyan deporte y recreación.
Departamental (Cesar)	Plan Departamental de Desarrollo del Cesar 2020-2023 "Unidos por el Cesar que Soñamos"	Incluye lineamientos para la promoción del deporte, la recreación y la prevención del consumo de SPA en población juvenil del departamento.	Contextualiza la pertinencia de programas deportivos de rehabilitación en el marco de las políticas públicas departamentales.

Municipal (Valledupar)	Plan de Desarrollo Municipal de Valledupar 2020- 2023	Establece estrategias para la promoción de estilos de vida saludables, prevención del consumo de SPA y fortalecimiento de programas deportivos y recreativos dirigidos a población vulnerable.	Alinea la investigación con las prioridades municipales en materia de salud pública, deporte y atención a población adolescente en riesgo.
Municipal (Valledupar)	Política Pública de Deporte, Recreación y Actividad Física de Valledupar	Promueve el acceso equitativo a programas deportivos para diferentes grupos poblacionales, incluyendo población en situación de vulnerabilidad.	Sustenta la implementación de programas deportivos en fundaciones de rehabilitación como estrategia de inclusión social.

Fuente. Autoría propia (2026) a partir de las normas mencionadas.

3. Diseño Metodológico

El presente estudio se desarrolla en la ciudad de Valledupar, capital del departamento del Cesar, ubicada en la región Caribe de Colombia, donde la Fundación FUNMUPAZ desempeña un papel fundamental al desarrollar procesos de atención, acompañamiento y rehabilitación integral dirigidos a adolescentes en recuperación por consumo de sustancias psicoactivas (SPA). Este territorio se caracteriza por su diversidad cultural y crecimiento urbano, aunque simultáneamente persisten problemáticas sociales asociadas a la desigualdad económica, el desempleo juvenil y el consumo de SPA. Según la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC, 2023), el consumo de sustancias psicoactivas entre adolescentes se encuentra estrechamente vinculado a contextos sociales desestructurados y a la ausencia de redes de apoyo sólidas, lo que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias de intervención psicosocial comunitaria que promuevan procesos de transformación individual y colectiva.

En este contexto, el deporte se configura no solo como herramienta de intervención, sino como dispositivo pedagógico, social y participativo, capaz de fortalecer la autoestima, la disciplina, la convivencia y el sentido de pertenencia comunitaria (González & Hernández, 2020). Diversos estudios han demostrado que su incorporación en programas de tratamiento y prevención genera impactos positivos en la reducción del consumo y en el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales de los jóvenes (Ruiz & Ramírez, 2019). Por consiguiente, esta investigación busca responder a la pregunta: ¿De qué manera el deporte como metodología activa incide en la promoción de la rehabilitación en adolescentes consumidores de SPA en la fundación FUNMUPAZ – Valledupar?

3.1 Enfoque Metodológico

El presente estudio se fundamenta en un enfoque cualitativo desde la Investigación-Acción Participativa (IAP), entendida como un proceso investigativo y educativo orientado a la transformación social, en el cual los participantes no son considerados meros sujetos de estudio, sino actores activos y co-constructores del conocimiento. De acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el enfoque cualitativo permite comprender la realidad en su contexto natural, atendiendo a la interacción entre los actores sociales y su entorno. Desde la IAP, esta comprensión se amplía al incorporar la acción transformadora y la reflexión colectiva como ejes centrales del proceso investigativo, de manera que el conocimiento emerge del diálogo horizontal entre investigadores y participantes, articulando reflexión crítica y acción transformadora sobre la realidad vivida.

De hecho, Denzin y Lincoln (2018) destacan que la investigación cualitativa reconoce la multiplicidad de realidades sociales y se centra en los significados construidos por los sujetos, aspecto fundamental para comprender cómo los adolescentes resignifican el deporte dentro de su proceso de rehabilitación. Asimismo, Flick (2018) señala que uno de los aportes centrales del enfoque cualitativo es la posibilidad de captar la voz de los participantes, lo cual resulta coherente con el objetivo de identificar

las actitudes deportivas que conduzcan a los procesos de rehabilitación en los adolescentes consumidores de SPA.

El diseño metodológico adoptado corresponde a un diseño cualitativo de Investigación-Acción Participativa, con carácter descriptivo, analítico y exploratorio, estructurado en fases que articulan diagnóstico, acción, reflexión y ajuste continuo. Como señala Sandín-Esteban (2020), los diseños cualitativos descriptivos permiten caracterizar en profundidad las experiencias vividas por los participantes, mientras que el carácter analítico del diseño posibilita identificar patrones, significados y aprendizajes emergentes (Miles, Huberman & Saldaña, 2018). Por otra parte, su alcance exploratorio resulta pertinente para un campo poco abordado a nivel local, como la relación entre deporte y rehabilitación juvenil (Stebbins, 2019), permitiendo así diseñar, ejecutar y valorar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa para contribuir a la rehabilitación de los adolescentes.

Desde las pedagogías críticas, esta investigación se inscribe en una visión emancipadora de la educación como praxis transformadora (Freire, 1970), donde el deporte se concibe como un espacio pedagógico que articula reflexión, acción y transformación social. En consecuencia, el estudio se alinea con la perspectiva de Giroux (2011), al reconocer el deporte como un dispositivo socioeducativo que posibilita procesos de inclusión, participación y construcción de ciudadanía en contextos de vulnerabilidad.

La perspectiva epistemológica que sustenta esta investigación es interpretativa-constructivista, la cual concibe el conocimiento como una construcción social e intersubjetiva, producida a partir del diálogo entre los investigadores y los participantes, mediado por las experiencias, valores y significados compartidos (Schwandt, 2014). Desde esta visión, la realidad no se entiende como un hecho objetivo y estático, sino como una experiencia situada, dinámica y dotada de sentido dentro de contextos históricos y culturales específicos. Desde las bases del constructivismo social, Berger y Luckmann (1966) plantean que la realidad se configura mediante procesos de interacción simbólica y comunicación, lo cual implica reconocer a los sujetos como protagonistas en la construcción del conocimiento. Esta perspectiva se articula con la IAP al otorgar un papel activo a los participantes como co-investigadores, al tiempo que el investigador asume una posición reflexiva, ética y comprometida con la transformación social (Guba & Lincoln, 2011). En este sentido, la validez del conocimiento generado no se fundamenta en la replicabilidad o la generalización, sino en criterios de credibilidad, coherencia y transferibilidad (Denzin & Lincoln, 2018), garantizados mediante la triangulación de fuentes, la reflexión crítica permanente y la devolución de resultados a la comunidad participante.

3.2 Contexto y Participantes

El entorno social en el que opera la Fundación FUNMUPAZ presenta condiciones de

vulnerabilidad social y económica, donde factores como la desintegración familiar, la violencia estructural y la limitada oferta educativa y laboral incrementan la exposición temprana al consumo de SPA. En este marco, la fundación desarrolla procesos de atención, acompañamiento y rehabilitación integral que integran dimensiones psicológicas, sociales, educativas y deportivas, constituyéndose en un referente local para la intervención con adolescentes en situación de riesgo.

La *población* objeto de este estudio está constituida principalmente por adolescentes entre 12 y 18 años que participan en procesos de rehabilitación en la Fundación FUNMUPAZ de Valledupar. Desde la perspectiva de la investigación cualitativa y, particularmente, de la Investigación-Acción Participativa, la población no se concibe únicamente como un conjunto numérico, sino como un colectivo social activo, portador de saberes, experiencias y significados construidos en torno al fenómeno investigado (Martínez-Salgado, 2018). Por consiguiente, los adolescentes en proceso de rehabilitación representan el núcleo central del estudio, no solo por vivenciar directamente el deporte como herramienta de recuperación, sino por su rol protagónico en la reflexión y resignificación de dichas prácticas.

En coherencia con la lógica participativa de la IAP, la investigación integra también la participación de profesionales y monitores deportivos vinculados a la fundación, tales como psicólogos, trabajadores sociales, educadores físicos y terapeutas ocupacionales. Su inclusión permite ampliar la comprensión del fenómeno desde una mirada interdisciplinaria y favorecer procesos de reflexión colectiva sobre las prácticas deportivas y terapéuticas desarrolladas en la institución. Asimismo, se reconoce como población relevante a las familias y redes de apoyo de los adolescentes, en tanto actores fundamentales en los procesos de rehabilitación y reintegración social. La literatura reciente subraya que el contexto familiar y comunitario incide de manera decisiva en la sostenibilidad de los cambios logrados, al aportar soporte emocional, normativo y social que puede potenciar o limitar los avances alcanzados (Vélez & Castaño, 2020).

La *muestra* será de carácter intencional y estará conformada por aproximadamente 15 a 20 adolescentes, seleccionados a partir de su participación activa en los programas deportivos de la fundación. La selección intencional resulta pertinente en este tipo de estudios, ya que prioriza la profundidad, la riqueza y la significatividad de la información por encima de la representatividad estadística, en coherencia con los principios de la investigación cualitativa y participativa (Patton, 2019). Este muestreo intencional por criterios, propio del enfoque cualitativo y coherente con la Investigación-Acción Participativa, tiene como propósito la profundización en experiencias significativas y la construcción colectiva de conocimiento situado, reconociendo a los participantes como actores sociales con capacidad reflexiva, cuyas vivencias y saberes resultan fundamentales para comprender y transformar el fenómeno estudiado.

Los *criterios de inclusión* establecidos garantizan la pertinencia del proceso participativo, la

coherencia metodológica y la calidad ética de la información producida. Se incluirán aquellos adolescentes que cumplan con todos los siguientes criterios: tener entre 12 y 18 años de edad, ya que este rango corresponde al grupo etario objetivo de la investigación; estar en proceso activo de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas dentro de la Fundación FUNMUPAZ, asegurando que los participantes tengan experiencia directa con los programas de rehabilitación; haber permanecido en el programa por un mínimo de tres meses, con el fin de garantizar que hayan tenido suficiente exposición a las actividades deportivas para aportar información significativa sobre su impacto; participar de manera continua en los programas deportivos y recreativos de la institución, dado que el estudio busca analizar el efecto del deporte en la rehabilitación; manifestar disposición voluntaria y contar con consentimiento informado, cumpliendo con los requisitos éticos de la investigación; y poseer las capacidades cognitivas y emocionales necesarias para expresar sus ideas, experiencias y percepciones de forma coherente y comprensible, asegurando la calidad de la información recogida.

Por otra parte, los *criterios de exclusión* establecen que no se incluirán los adolescentes que cumplan alguno de los siguientes criterios: aquellos que no hayan participado activamente en los programas deportivos durante el tiempo mínimo de tres meses, pues no habrán tenido suficiente experiencia para aportar información significativa; adolescentes con limitaciones cognitivas o emocionales que dificulten la expresión clara de sus experiencias y percepciones; participantes que presenten consumo reciente o agudo de sustancias, que impida su integración efectiva a las actividades deportivas o la participación en entrevistas; aquellos que no otorguen consentimiento informado, ya que la participación voluntaria es un requisito ético indispensable; y adolescentes fuera del rango de edad definido o inscritos en programas de rehabilitación distintos a FUNMUPAZ, ya que no cumplirían con las condiciones específicas del contexto de estudio.

En cuanto a las *consideraciones éticas*, la presente investigación asume un compromiso ético riguroso, orientado a salvaguardar la dignidad, los derechos y el bienestar de los adolescentes participantes. En coherencia con este propósito, se garantiza que cada fase del estudio se desarrolle bajo los principios de respeto, beneficencia, justicia, autonomía y confidencialidad, de modo que la información obtenida contribuya al fortalecimiento del conocimiento científico y a la mejora de las prácticas psicosociales, sin generar perjuicio alguno a los participantes. Previo al inicio de la recolección de datos, se gestionará el consentimiento informado con los representantes legales de los adolescentes, así como el asentimiento voluntario de los participantes, quienes serán informados de manera clara, comprensible y adecuada a su edad sobre los objetivos, alcances, beneficios y posibles implicaciones del estudio, garantizando así una participación libre y consciente.

Durante el desarrollo de las entrevistas semiestructuradas, los talleres participativos y los procesos de observación, se procurará generar un ambiente de confianza, respeto y contención emocional,

evitando cualquier situación que pueda producir incomodidad, revictimización o vulnerabilidad psicológica. En este contexto, el investigador asumirá un rol de acompañamiento empático y de observador reflexivo, promoviendo la expresión libre de pensamientos, emociones y experiencias. De igual manera, se garantizará en todo momento la protección de la identidad de los participantes mediante el uso de códigos o seudónimos en los registros, transcripciones y análisis de los datos, asegurando que la información personal no sea revelada bajo ninguna circunstancia.

Los resultados y hallazgos derivados del proceso investigativo serán presentados con veracidad, objetividad y responsabilidad social, evitando juicios morales, interpretaciones reduccionistas o enfoques que puedan generar estigmatización. Por el contrario, la investigación buscará fortalecer el desarrollo humano, la resiliencia y la inclusión social de los adolescentes, promoviendo una lectura comprensiva y respetuosa de sus experiencias, aprendizajes y trayectorias de vida, reconociendo el deporte como una herramienta pedagógica y terapéutica para la transformación personal y social. Asimismo, se atenderán de manera estricta las directrices éticas establecidas por el Comité de Ética de la institución universitaria, así como las normativas nacionales e internacionales vigentes para la investigación con seres humanos, con especial énfasis en aquellas que protegen a poblaciones en condición de vulnerabilidad.

Finalmente, se contempla la socialización de los resultados de la investigación tanto con la Fundación FUNMUPAZ como con los propios participantes, entendida no solo como una estrategia de devolución ética, sino también como un ejercicio de reconocimiento del aporte de los adolescentes al proceso investigativo. Esta retroalimentación permitirá fortalecer las estrategias de acompañamiento psicosocial y contribuirá a la mejora continua de las prácticas institucionales, procurando que el proceso investigativo trascienda la producción académica y se proyecte hacia la transformación positiva y sostenible de los contextos de rehabilitación. Desde la perspectiva de la Investigación-Acción Participativa, la ética del estudio no se reduce al cumplimiento de requisitos formales, sino que se concibe como un principio transversal de cuidado, respeto y corresponsabilidad que orienta todo el proceso investigativo, garantizando la participación activa y consciente de los adolescentes, el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias, la protección de su identidad, la no estigmatización de las experiencias compartidas, así como la devolución de los resultados como expresión de respeto y reconocimiento a su rol como actores y co-constructores del conocimiento.

3.3 Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de la información se emplearán diversas técnicas e instrumentos, organizados en fases secuenciales, con el propósito de articular diagnóstico, acción, reflexión y evaluación, principios centrales de la Investigación-Acción Participativa que se corresponden directamente con los objetivos específicos del estudio. La utilización de múltiples instrumentos responde a una estrategia de triangulación que permite fortalecer la credibilidad y profundidad del análisis cualitativo, asegurando que

se identifiquen las actitudes deportivas, se diseñen y ejecuten actividades pertinentes, y se valore adecuadamente el impacto del deporte como metodología activa en la rehabilitación de los adolescentes.

Fase 1. Entrevista semiestructurada (momento inicial).

La entrevista semiestructurada inicial se encuentra conformada por cinco ejes temáticos que agrupan preguntas abiertas, orientadas a explorar las experiencias, percepciones y significados que los adolescentes atribuyen al deporte dentro de su proceso de rehabilitación. Los ejes abordan aspectos relacionados con el acercamiento personal y cotidiano, la primera aproximación al deporte, las experiencias vividas, los aprendizajes y valores construidos, y la proyección hacia el futuro. Desde la lógica de la IAP, esta entrevista cumple una función diagnóstica participativa, al permitir que los adolescentes expresen sus vivencias y reflexionen sobre ellas, convirtiéndose en insumo para la identificación de actitudes deportivas y la planificación de las acciones socioeducativas posteriores. El instrumento propicia un diálogo abierto y reflexivo que reconoce a los participantes como sujetos activos en la construcción del conocimiento.

Fase 2. Taller participativo: "Jugando limpio, viviendo mejor".

El taller participativo se concibe como una estrategia de intervención socioeducativa orientada a fortalecer la rehabilitación psicosocial de los adolescentes, integrando el deporte, el juego y la reflexión colectiva. Desde un enfoque activo y experiencial, el taller busca que los participantes vivencien situaciones que favorezcan la autorregulación emocional, la cooperación, el respeto por las normas y la sana convivencia, resignificando el deporte como un medio pedagógico para la construcción de valores y hábitos saludables alejados del consumo de SPA. El taller se estructura en cuatro momentos apertura, actividad central deportiva, reflexión guiada y cierre con una duración total de dos horas, articulando la experiencia corporal con la reflexión individual y grupal, favoreciendo procesos de aprendizaje significativo y participación consciente, contribuyendo así al diseño y ejecución de actividades deportivas como metodología activa.

Fase 3. Matriz de evaluación del taller "Jugando limpio, viviendo mejor" (reflexión y evaluación participativa).

La matriz de evaluación se diseña como un instrumento formativo que permite valorar el desarrollo del taller y los aprendizajes emergentes desde una perspectiva cualitativa. Su aplicación posibilita observar la participación, cooperación, motivación y autorregulación de los adolescentes durante las actividades, integrando la observación sistemática con la reflexión pedagógica. La matriz se compone de cuatro criterios principales, cada uno con indicadores observables registrados mediante una escala dicotómica (Sí/No), complementada con observaciones cualitativas. Este instrumento no solo cumple una función evaluativa, sino que también favorece la reflexión sobre las prácticas desarrolladas, coherente con el ciclo de acción-reflexión propio de la IAP y contribuyendo a la valoración del impacto

del deporte en la rehabilitación.

Fase 4. Taller participativo: "Jugando contra las sustancias" (acción reflexiva).

Este taller utiliza el deporte como estrategia pedagógica para la concienciación sobre los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas en el cuerpo y la mente. A través de experiencias lúdicas y reflexivas, se busca que los adolescentes comprendan desde la práctica el impacto de las SPA en su desempeño físico, emocional y social, promoviendo procesos de autorregulación, autocuidado y toma de decisiones responsables. El taller se organiza en cinco momentos secuenciales apertura, actividad central (dos momentos), reflexión guiada y cierre con una duración total de dos horas y treinta minutos, integrando vivencia corporal, reflexión emocional y compromiso personal, consolidando así la ejecución de actividades deportivas como metodología activa.

Fase 5. Matriz de evaluación del Taller: "Jugando contra las sustancias".

Este instrumento permite valorar de manera cualitativa la participación, comprensión, reflexión crítica y compromiso personal de los adolescentes durante el taller. La matriz combina la observación directa con registros cualitativos, fortaleciendo el análisis del impacto pedagógico del deporte en la prevención del consumo de SPA y en el proceso de rehabilitación psicosocial, contribuyendo directamente a la valoración del impacto de las actividades ejecutadas.

Fase 6. Entrevista semiestructurada (momento final – evaluación reflexiva).

La entrevista semiestructurada final se aplica con el propósito de profundizar en las transformaciones percibidas por los adolescentes tras la implementación de los talleres. Este instrumento permite recoger reflexiones sobre los aprendizajes, cambios actitudinales y resignificaciones del deporte en relación con la rehabilitación y el proyecto de vida, consolidando la fase de reflexión y evaluación del proceso participativo, así como la valoración final del impacto del deporte como metodología activa.

Fase 7. Formato de Observación Participante.

El formato de observación participante se emplea como instrumento complementario para profundizar en la comprensión de las actitudes, emociones y comportamientos de los adolescentes durante las entrevistas y talleres. Su uso fortalece la triangulación de la información y permite contextualizar los discursos, aportando una lectura integral del proceso de cambio vivido por los participantes, apoyando tanto la identificación de actitudes deportivas como la valoración del impacto de las intervenciones realizadas.

La figura siguiente presenta de manera secuencial las fases del proceso metodológico desarrollado bajo la lógica de la Investigación-Acción Participativa, evidenciando la articulación entre diagnóstico, acción, reflexión y evaluación, así como el rol activo de los adolescentes en cada momento del proceso investigativo.

Figura 1 Fases de implementación de instrumentos y técnicas de recolección de datos e información.

FASE 1. Diagnóstico participativo	• Entrevista semiestructurada inicial • Identificación de percepciones, experiencias y significados • Reconocimiento de necesidades y saberes de los adolescentes
FASE 2. Acción socioeducativa I	• Taller participativo: "Jugando limpio, viviendo mejor" • Vivencia deportiva • Construcción de valores y hábitos saludables
FASE 3. Reflexión y evaluación I	• Matriz de evaluación del taller • Observación de participación, cooperación y autorregulación • Análisis cualitativo de aprendizajes emergentes
FASE 4. Acción socioeducativa II	• Taller participativo: "Jugando contra las sustancias" • Concienciación sobre efectos de las SPA • Resignificación del deporte como herramienta preventiva
FASE 5. Reflexión y evaluación II	• Matriz de evaluación del taller • Comprensión del daño de las SPA • Compromiso personal y reflexión crítica
FASE 6. Evaluación reflexiva final	• Entrevista semiestructurada final • Identificación de transformaciones, aprendizajes y proyección de vida
FASE 7. Triangulación y profundización	• Observación participante • Integración de discursos, conductas y emociones • Comprensión integral del proceso de rehabilitación

Nota. La figura anterior ilustra la secuencia metodológica que articula las siete fases del proceso de recolección de datos, desde el diagnóstico inicial hasta la evaluación reflexiva final. Fuente: Autoría propia (2026).

3.4 Plan de Acción

El presente estudio se estructura a partir de un Plan de Acción coherente con el ciclo de la Investigación-Acción Participativa, el cual articula procesos de diagnóstico, acción, reflexión y reconfiguración, desarrollados de manera progresiva y participativa junto a los adolescentes y actores institucionales de la Fundación FUNMUPAZ. Este plan responde directamente a los objetivos específicos planteados, permitiendo identificar actitudes deportivas, diseñar y ejecutar actividades relacionadas con el deporte como metodología activa, y valorar su impacto en los procesos de rehabilitación de adolescentes consumidores de SPA.

Fase 1. Diagnóstico participativo. Se aplicarán entrevistas semiestructuradas iniciales que permitan la identificación colectiva de experiencias, valores y problemáticas asociadas al deporte y la rehabilitación, así como el reconocimiento de expectativas y necesidades de los participantes. Esta fase contribuye directamente al primer objetivo específico al identificar las actitudes deportivas que conduzcan a los procesos de rehabilitación en los adolescentes.

Fase 2. Acción participativa. Se implementarán los talleres deportivos y socioeducativos "Jugando limpio, viviendo mejor" y "Jugando contra las sustancias", promoviendo la participación activa de los adolescentes en las dinámicas, juegos y reflexiones. Durante esta fase se realizará observación

participante y registro sistemático del proceso, ejecutando las actividades diseñadas como metodología activa para contribuir a la rehabilitación.

Fase 3. Reflexión crítica. Se desarrollarán espacios de diálogo grupal y reflexión guiada posterior a cada taller, aplicando matrices de evaluación participativa que permitan la identificación colectiva de aprendizajes, dificultades y transformaciones percibidas. Esta fase contribuye a valorar el impacto del deporte como metodología activa en la rehabilitación de los adolescentes.

Fase 4. Reconfiguración y mejora. Se realizará el ajuste teórico y metodológico de los instrumentos y talleres a partir de la reflexión colectiva, incorporando aprendizajes emergentes para fortalecer las estrategias socioeducativas y socializando los resultados con los participantes y la institución. Esta fase permite que la investigación no solo describa la realidad, sino que incida directamente en su transformación, fortaleciendo los procesos de rehabilitación psicosocial a través del deporte.

4. Implementación y Reflexión

La implementación del plan de acción se concibe como un proceso dinámico y reflexivo que integra la prueba piloto como momento clave dentro del ciclo acción–reflexión–acción, propio de la Investigación-Acción Participativa. Esta fase se desarrolla tras la implementación inicial del primer taller participativo y antes de la ejecución completa del plan de acción, permitiendo evaluar la pertinencia y claridad de los instrumentos aplicados, identificar reacciones, niveles de participación y comprensión de los adolescentes, y recoger observaciones y aportes de los participantes sobre las actividades desarrolladas. Por consiguiente, los resultados de la prueba piloto permiten realizar ajustes teóricos y metodológicos a los talleres, entrevistas y matrices de evaluación, garantizando que las acciones posteriores respondan de manera más adecuada a las necesidades, expectativas y contextos de los jóvenes. De este modo, la prueba piloto no se concibe como una fase aislada, sino como un mecanismo de mejora continua que fortalece el carácter participativo, reflexivo y transformador del estudio.

4.1 Desarrollo del plan de acción

La realización de una prueba piloto resulta fundamental en el proceso de validación de instrumentos cualitativos, especialmente en investigaciones de enfoque participativo, ya que permite no solo identificar dificultades prácticas en su aplicación, sino también incorporar activamente las percepciones y experiencias de los participantes en el proceso de ajuste metodológico. El pilotaje posibilita evaluar la comprensión de las preguntas, la pertinencia cultural del lenguaje, la adecuación de los tiempos y la coherencia interna de las actividades propuestas, así como detectar aspectos ambiguos o emocionalmente sensibles. De acuerdo con Van Teijlingen y Hundley (2001), la prueba piloto incrementa la probabilidad de éxito del estudio principal al evidenciar problemas que no siempre son visibles en la fase de diseño teórico.

En el contexto de esta investigación, que se desarrolla con adolescentes en proceso de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas, la prueba piloto adquiere una relevancia particular, al permitir verificar que los instrumentos no solo sean técnicamente adecuados, sino también culturalmente pertinentes, emocionalmente sensibles y éticamente respetuosos. Desde la lógica de la Investigación-Acción Participativa, el pilotaje se concibe además como un primer espacio de diálogo y co-construcción, en el que los adolescentes aportan activamente a la mejora de los instrumentos que posteriormente serán utilizados en la investigación principal, contribuyendo así al diseño y ajuste de las actividades deportivas como metodología activa.

Objetivos de la prueba piloto. El objetivo general consiste en evaluar, desde una perspectiva participativa, la pertinencia, claridad, sensibilidad y viabilidad de los instrumentos diseñados para recoger información sobre la influencia del deporte en la rehabilitación de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Los objetivos específicos son: verificar la comprensión de las preguntas,

consignas y dinámicas por parte de los adolescentes participantes, incorporando su retroalimentación directa; identificar dificultades logísticas, temporales o metodológicas en la aplicación de cada instrumento; evaluar la capacidad de los instrumentos para captar información significativa y relevante sobre el fenómeno estudiado; detectar posibles efectos no deseados en los participantes, tales como incomodidad emocional, ansiedad o confusión; y ajustar la redacción, secuencia y estructura de los instrumentos a partir de los aportes de los adolescentes, los profesionales y el equipo investigador.

Diseño metodológico del pilotaje. El pilotaje se desarrollará como un proceso exploratorio y de factibilidad, desde un enfoque cualitativo con retroalimentación participativa y dialógica, coherente con los principios de la Investigación-Acción Participativa, con una duración estimada de 2 semanas. Los participantes del pilotaje deben cumplir con características similares a la muestra definitiva, pero sin formar parte de ella para evitar sesgos en la investigación principal. Se seleccionarán 5 adolescentes entre 12 y 18 años en proceso de rehabilitación por consumo de SPA que sean víctimas del conflicto armado colombiano, vinculados a la Fundación FUNMUPAZ u otra institución similar en Valledupar, mediante un muestreo intencional.

Los criterios de inclusión establecen que los participantes deben tener al menos dos meses en el programa de rehabilitación, haber participado en actividades deportivas institucionales, y contar con autorización de acudiente y asentimiento informado. Por otra parte, los criterios de exclusión señalan que no participarán adolescentes que formarán parte de la muestra definitiva ni quienes presenten crisis agudas o consumo reciente. Adicionalmente, participarán 2 profesionales de la fundación (psicólogo y educador físico) para retroalimentar sobre la viabilidad y pertinencia de los instrumentos.

Procedimiento de aplicación.

El procedimiento se estructura en tres fases secuenciales. La *Fase 1*, denominada Preparación (Días 1-2), comprende actividades de selección y contacto con los participantes, gestión de consentimientos informados con acudientes, explicación del propósito del pilotaje a los adolescentes, y preparación de materiales y espacios físicos. Los productos esperados incluyen consentimientos firmados, cronograma detallado de aplicación y lista de verificación de materiales. En cada una de las actividades se promoverá la expresión libre de opiniones y sugerencias por parte de los adolescentes, quienes serán invitados a reflexionar sobre su experiencia y a proponer mejoras en las dinámicas, preguntas o consignas, fortaleciendo así su rol como participantes activos del proceso investigativo.

La *Fase 2*, denominada Aplicación de instrumentos (Días 3-10), se desarrolla de la siguiente manera: el Día 3 se aplica la entrevista semiestructurada inicial con una duración estimada de 20-30 minutos por participante, en ambiente privado y cómodo, con grabación de audio previa autorización, registro de observaciones del entrevistador y retroalimentación inmediata del adolescente sobre claridad de preguntas. El Día 5 se implementa el taller "Jugando limpio, viviendo mejor" con una duración de 2

horas, desarrollando las 4 actividades planificadas, con registro fotográfico sin rostros identificables, observación participante con dos observadores y aplicación de la matriz de evaluación. El Día 7 se ejecuta el taller "Jugando contra las sustancias" con una duración de 2.5 horas, realizando las 5 actividades diseñadas, con registro de tiempos reales versus estimados, observación de reacciones emocionales de los participantes y aplicación de la matriz de evaluación. El Día 10 se aplica la entrevista semiestructurada final con una duración estimada de 25-35 minutos por participante, aplicando las 5 preguntas diseñadas, usando el formato de observación participante y desarrollando una metaconversación sobre la experiencia del pilotaje.

La *Fase 3*, denominada Retroalimentación y análisis (Días 11-14), incluye: el Día 11, un grupo focal con participantes de 60 minutos para recoger percepciones colectivas sobre claridad de las instrucciones, pertinencia de las actividades, emociones experimentadas y sugerencias de mejora; el Día 12, entrevistas con profesionales de 45 minutos cada una, abordando temas como viabilidad logística de los instrumentos, pertinencia terapéutica de las actividades, consideraciones éticas observadas y recomendaciones técnicas; y los Días 13-14, actividades de transcripción de entrevistas y grupo focal, identificación de categorías emergentes, elaboración de matriz de ajustes necesarios y redacción de informe de pilotaje.

Estrategias de recolección de datos durante el pilotaje. Durante el pilotaje se emplearán las siguientes estrategias: grabaciones de audio de entrevistas y grupo focal previa autorización; diario de campo del investigador para registro de observaciones, incidentes críticos y reflexiones; matrices de evaluación piloto con versiones ampliadas que incluyen espacio para comentarios cualitativos; cuestionario de retroalimentación aplicado a participantes tras cada instrumento; y fotografías y videos de talleres deportivos sin identificación de rostros.

Aspectos éticos del pilotaje. Se aplicarán los mismos protocolos éticos que en la investigación principal, explicando claramente que se trata de una prueba de instrumentos, garantizando que los participantes podrán retirarse sin consecuencias, asegurando confidencialidad y anonimato, contando con acompañamiento psicosocial disponible en caso de necesidad, y manejando los datos del pilotaje con igual rigor que los definitivos. Asimismo, se reconocerá explícitamente a los adolescentes como sujetos activos del proceso investigativo, valorando sus aportes en el ajuste de los instrumentos y evitando cualquier forma de participación meramente instrumental.

Criterios de evaluación de los instrumentos durante la prueba piloto. Los instrumentos serán evaluados según los siguientes criterios: claridad lingüística, verificando que al menos el 80% de los participantes comprenden las preguntas sin necesidad de aclaraciones, mediante retroalimentación directa y observación; pertinencia, asegurando que las respuestas obtenidas son relevantes para los objetivos de investigación, mediante análisis de contenido preliminar; viabilidad temporal, confirmando que los

tiempos reales de aplicación no exceden en más de 20% los estimados, mediante registro cronométrico; sensibilidad emocional, garantizando que no se generan crisis, incomodidad extrema o rechazo al instrumento, mediante observación y reporte de profesionales; riqueza de datos, verificando que se obtiene información profunda y variada sobre el fenómeno, mediante análisis cualitativo de respuestas; y factibilidad logística, comprobando que los instrumentos son aplicables con los recursos disponibles, mediante evaluación de investigadores y profesionales.

Productos esperados del pilotaje. Se elaborará un informe técnico de pilotaje de 10-15 páginas que incluya descripción del proceso, hallazgos por instrumento, dificultades identificadas y recomendaciones de ajuste; una matriz comparativa de ajustes que presente versión original versus versión ajustada con justificación de cada cambio; versiones ajustadas de todos los instrumentos; registro fotográfico y audiovisual para uso interno y presentación metodológica; y documento de lecciones aprendidas para la aplicación definitiva.

4.2 Observaciones y ajustes

Aunque los resultados específicos solo se conocerán tras la aplicación del pilotaje, se anticipan hallazgos que orientarán los ajustes necesarios en cada categoría de instrumentos. Respecto a las entrevistas, se espera identificar preguntas que requieren reformulación, determinar la necesidad de incluir o excluir algunas preguntas, realizar ajustes en el orden de las preguntas según fluidez conversacional, y establecer el tiempo real de aplicación. En cuanto a los talleres deportivos, se evaluará la viabilidad de las actividades propuestas, el nivel de comprensión de las consignas por los adolescentes, el grado de participación e interés generado, la necesidad de incluir materiales o recursos adicionales, y la identificación de momentos que requieren mayor o menor tiempo. Sobre las matrices de evaluación, se verificará la claridad de los indicadores para los observadores, la facilidad de registro durante las actividades, la suficiencia de los criterios establecidos, y la necesidad de incluir categorías adicionales. Finalmente, respecto a aspectos éticos, se identificarán preguntas o actividades que generan incomodidad, se determinará la necesidad de incluir pausas o momentos de contención emocional, y se evaluará la pertinencia del lenguaje utilizado.

Proceso de ajuste de instrumentos. Los ajustes se realizarán mediante una metodología sistemática que contempla triangulación de fuentes, contrastando hallazgos de participantes adolescentes, profesionales e investigadores; categorización de ajustes en críticos (requieren modificación inmediata por problemas éticos o de comprensión), importantes (mejoran sustancialmente el instrumento), y menores (ajustes de redacción o formato); validación de ajustes mediante consulta con director de tesis y expertos metodológicos; y documentación mediante elaboración de tabla comparativa "Versión original vs. Versión ajustada" con justificación de cada cambio.

Este proceso asegura que las modificaciones respondan a criterios de pertinencia, coherencia y

sensibilidad ética, contribuyendo al diseño final de actividades relacionadas con el deporte como metodología activa para la rehabilitación. Para mayor claridad frente a ello, se plantea la siguiente tabla:

Tabla 2 *Criterios de evaluación de los instrumentos durante la prueba piloto.*

Criterio	Indicador de éxito	Fuente de verificación
Claridad lingüística	≥80% de los participantes comprenden las preguntas sin necesidad de aclaraciones	Retroalimentación directa y observación
Pertinencia	Las respuestas obtenidas son relevantes para los objetivos de investigación	Análisis de contenido preliminar
Viabilidad temporal	Los tiempos reales de aplicación no exceden en más de 20% los estimados	Registro cronométrico
Sensibilidad emocional	No se generan crisis, incomodidad extrema o rechazo al instrumento	Observación y reporte de profesionales
Riqueza de datos	Se obtiene información profunda y variada sobre el fenómeno	Análisis cualitativo de respuestas
Factibilidad logística	Los instrumentos son aplicables con los recursos disponibles	Evaluación de investigadores y profesionales

Fuente. Autoría propia (2025).

Cronograma detallado del pilotaje.

El proceso se distribuye en 14 días donde se emplearían alrededor de 41.5 horas de trabajo directo, con las siguientes actividades:

Tabla 3 *Cronograma detallado del pilotaje.*

Día	Actividad	Duración	Responsable	Recursos necesarios
1	Contacto con participantes y gestión de consentimientos	3 horas	Investigadores	Formatos impresos
2	Reunión informativa con adolescentes y preparación logística	2 horas	Investigadores	Sala de reuniones
3	Entrevistas semiestructuradas iniciales (5 participantes)	4 horas	Entrevistador principal	Grabadora, guía impresa

4	Transcripción y análisis preliminar	4 horas	Asistente de investigación	Computador, software
5	Taller "Jugando limpio, viviendo mejor"	2 horas	Equipo investigador	Implementos deportivos
6	Análisis de observaciones y matrices	3 horas	Investigadores	Matrices, videos
7	Taller "Jugando contra las sustancias"	2.5 horas	Equipo investigador	Implementos deportivos, vendas
8	Análisis de observaciones y matrices	3 horas	Investigadores	Matrices, videos
9	Preparación de entrevistas finales	1 hora	Investigadores	Guía ajustada
10	Entrevistas semiestructuradas finales (5 participantes)	4 horas	Entrevistador principal	Grabadora, formatos
11	Grupo focal con participantes	1 hora	Moderador externo	Sala, grabadora
12	Entrevistas con profesionales (2)	2 horas	Investigador principal	Guía de entrevista
13	Transcripción y sistematización de datos	6 horas	Equipo investigador	Computador, software
14	Elaboración de informe de pilotaje y ajustes	4 horas	Investigadores	Procesador de texto

Fuente. Autoría propia (2026).

4.3 Análisis de datos

El análisis de datos se desarrollará desde una perspectiva interdisciplinar y participativa, integrando aportes de la educación física y el deporte, la psicología, el trabajo social y la terapia ocupacional, con el propósito de comprender de manera integral los procesos de rehabilitación, resiliencia y transformación personal de los adolescentes participantes. Desde la educación física y el deporte, se abordará el análisis del deporte como herramienta pedagógica, formativa y terapéutica, capaz de promover valores, habilidades socioemocionales y dinámicas de cooperación. La psicología aportará elementos para la comprensión de los procesos de cambio subjetivo, autorregulación emocional, motivación y construcción de resiliencia en contextos de vulnerabilidad.

Por su parte, el trabajo social permitirá situar las experiencias de los adolescentes en su contexto social, familiar y comunitario, favoreciendo una lectura crítica de las condiciones estructurales que

inciden en sus trayectorias de vida y en sus procesos de rehabilitación. La terapia ocupacional contribuirá al análisis del significado de las actividades deportivas como ocupaciones significativas que fortalecen la autonomía, la participación activa y el sentido de propósito. En coherencia con el enfoque de Investigación-Acción Participativa, estos saberes disciplinares no se abordarán de manera fragmentada ni jerárquica, sino en diálogo permanente con el conocimiento experiencial de los adolescentes, quienes participarán activamente en la reflexión, interpretación y resignificación de sus propias vivencias. De este modo, la perspectiva interdisciplinar fortalece el carácter humanista, inclusivo y transformador del estudio, alineándose con los objetivos de investigación y con la búsqueda de cambios significativos y sostenibles en los procesos de rehabilitación.

Evaluación del impacto del proyecto. La evaluación del impacto se construye desde los principios de la Investigación-Acción Participativa, entendiéndola no únicamente como un proceso de medición de resultados, sino como un espacio reflexivo, dialógico y colectivo orientado a identificar transformaciones significativas en los participantes y en las prácticas desarrolladas. En este sentido, la evaluación se concibe como un proceso continuo e integrado al ciclo de acción-reflexión-acción, en el cual los adolescentes participantes, el equipo investigador y los profesionales de la Fundación FUNMUPAZ participan activamente en la interpretación de los cambios observados y en la valoración del impacto del programa deportivo en el proceso de rehabilitación, contribuyendo directamente al último objetivo específico del estudio.

La construcción de esta evaluación se fundamenta en los resultados emergentes del proceso investigativo, particularmente aquellos derivados de las entrevistas semiestructuradas, los talleres participativos y las matrices de evaluación aplicadas durante las diferentes fases del estudio. Metodológicamente, se adopta un diseño mixto con predominio cualitativo, que permite captar tanto las percepciones, experiencias y narrativas de los adolescentes, como la observación sistemática de cambios en comportamientos, actitudes y formas de interacción durante las actividades deportivas.

Los resultados obtenidos en el componente cualitativo, derivados del análisis de las voces de los jóvenes a través de entrevistas, talleres reflexivos y espacios de metaconversación, evidencian transformaciones en su autoestima, resiliencia, motivación y sentido de agencia personal. Paralelamente, los hallazgos del componente observacional y participativo registran cambios en indicadores relacionados con la participación activa, la autorregulación emocional, el trabajo en equipo y la adherencia a las actividades, los cuales han sido discutidos y reinterpretados conjuntamente con los adolescentes y los profesionales de la institución.

Tabla 4 *Indicadores de impacto del proyecto/programa.*

Indicador	Descripción (IAP)	Técnica de evaluación	Fuente de información
Fortalecimiento de la autoestima y resiliencia	Cambios percibidos por los adolescentes en su autovaloración, capacidad de afrontar dificultades y proyección personal, identificados a través de relatos y reflexiones colectivas.	Entrevistas semiestructuradas, talleres reflexivos, narrativas participativas.	Adolescentes participantes.
Desarrollo de habilidades sociales y trabajo colaborativo	Transformaciones en la forma de relacionarse, cooperar, resolver conflictos y asumir responsabilidades dentro del grupo deportivo.	Observación participante, listas de cotejo, retroalimentación grupal.	Adolescentes y monitores deportivos.
Reducción de conductas de riesgo y fortalecimiento del autocuidado	Percepción de cambios en actitudes frente al consumo de SPA, autocontrol y toma de decisiones responsables, discutidos colectivamente.	Entrevistas, registros de seguimiento, espacios de reflexión conjunta.	Adolescentes y equipo terapéutico.
Apropiación del proceso y sentido de participación	Grado en que los adolescentes se reconocen como actores activos del proceso, expresan compromiso y proponen mejoras a las actividades.	Metaconversaciones, grupos focales participativos, diarios reflexivos.	Adolescentes participantes.
Valoración profesional del proceso	Percepción de los profesionales sobre los cambios observados, la pertinencia del enfoque deportivo y la coherencia ética del proceso participativo.	Entrevistas a profundidad, cuestionarios reflexivos.	Psicólogos, trabajadores sociales, educadores físicos y terapeutas ocupacionales.

Fuente. Autoría propia (2026).

De esta manera, la evaluación del impacto se construye a partir de los resultados del proceso

investigativo, trascendiendo la simple medición de resultados inmediatos para comprender el grado de apropiación del proceso por parte de los participantes, la sostenibilidad de los aprendizajes contruidos colectivamente y el potencial transformador del deporte como estrategia educativa y terapéutica en contextos de vulnerabilidad social.

5. Resultados y Discusión

5.1 Resultados

Tabla 5 DIMENSIÓN 1: Uso del tiempo libre

Categoría	Indicadores	Evidencia en respuestas	Interpretación
Cambio de hábitos	Sustitución de actividades de riesgo	“Antes me la pasaba en la calle”	Transición hacia actividades estructuradas
Actividades saludables	Participación en deporte	“Me gusta jugar fútbol”	Incorporación de hábitos positivos
Reducción del ocio negativo	Menor exposición a riesgo	“Ya no pienso cosas malas”	Disminución de conductas problemáticas

Los resultados evidencian una transformación significativa en el uso del tiempo libre de los adolescentes. Se identifica una ruptura con prácticas asociadas a contextos de riesgo, principalmente el tiempo prolongado en la calle sin supervisión. En contraste, la participación en actividades deportivas dentro de la fundación favorece la estructuración del tiempo y la adopción de hábitos saludables. Desde el enfoque socioeducativo, este cambio es clave en procesos de rehabilitación, ya que reduce la probabilidad de recaídas. Además, el deporte actúa como un elemento organizador de la rutina diaria. También se observa una resignificación del ocio, pasando de ser un espacio de riesgo a uno de crecimiento personal. En consecuencia, el uso del tiempo libre se consolida como un factor protector determinante.

En relación con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ guardan correspondencia con lo planteado por Gonzales et al. (2010), quienes encontraron que el uso del tiempo libre en actividades deportivas se asocia significativamente con una menor frecuencia de consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en adolescentes escolarizados. Desde esta perspectiva, la transformación observada en los participantes no solo refleja una reorganización cotidiana del tiempo libre, sino también la consolidación de un factor protector frente a conductas de riesgo. En efecto, cuando los adolescentes sustituyen la permanencia en la calle por prácticas deportivas estructuradas, se favorece la adopción de hábitos saludables, la disminución del ocio negativo y el fortalecimiento de dinámicas de autocuidado. Por consiguiente, los resultados del presente estudio ratifican que el deporte, además de ocupar el tiempo libre, cumple una función preventiva y socioeducativa dentro de los procesos de rehabilitación adolescente.

Tabla 6 DIMENSIÓN 2: Significado del deporte

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Salud	Bienestar físico	“Pienso en salud”	Relación con autocuidado
Disciplina	Cumplimiento de normas	“Disciplina y compromiso”	Interiorización de valores
Cambio personal	Mejora individual	“Ayuda a cambiar”	Herramienta de transformación

El deporte es percibido por los participantes como una actividad que trasciende lo recreativo, adquiriendo un significado formativo y terapéutico. Se evidencia una resignificación en la que se vincula con la salud, la disciplina y el cambio personal. Este proceso refleja un aprendizaje significativo, en el cual los adolescentes logran comprender el deporte como una herramienta para mejorar su calidad de vida. Desde el enfoque psicosocial, esta percepción fortalece la adherencia a las actividades propuestas por la fundación. Además, se observa una internalización de valores que contribuyen al desarrollo personal. También se evidencia una relación positiva con el autocuidado. En consecuencia, el deporte se consolida como un eje central en el proceso de rehabilitación.

En relación con estos resultados, los hallazgos de la Fundación FUNMUPAZ son consistentes con lo expuesto por Sánchez Jiménez y León Ariza (2012), quienes señalan que la actividad física y el deporte no se reducen al rendimiento corporal, sino que también favorecen procesos psicológicos como la motivación, la autoconfianza, el control de la atención y la regulación personal. Desde esta perspectiva, el significado que los adolescentes atribuyen al deporte como salud, disciplina y cambio personal evidencia una resignificación profunda de esta práctica, que pasa de ser una actividad recreativa a convertirse en una herramienta formativa y terapéutica. En consecuencia, la percepción del deporte como eje de autocuidado y transformación confirma su valor dentro de los procesos de rehabilitación, al fortalecer la interiorización de normas, la adhesión a rutinas saludables y la construcción de sentidos positivos sobre sí mismos.

Tabla 7 DIMENSIÓN 3: Regulación emocional

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Manejo del estrés	Liberación emocional	“Me desahogo jugando”	Catarsis emocional
Bienestar emocional	Sensación de calma	“Me siento mejor”	Mejora del estado de ánimo
Control emocional	Autorregulación	“Pienso antes de actuar”	Reducción de impulsividad

Los hallazgos muestran que el deporte cumple una función relevante en la regulación emocional de los adolescentes. La actividad física se convierte en un medio para canalizar emociones como la rabia, la ansiedad y el estrés. Este proceso de catarsis emocional contribuye a la disminución de conductas impulsivas. Desde el enfoque terapéutico, el deporte actúa como una estrategia de afrontamiento adaptativa. Además, se evidencia una mejora en el estado de ánimo general de los participantes. También se observan avances en la autorregulación emocional, lo cual es fundamental en procesos de rehabilitación. En consecuencia, el deporte no solo impacta lo físico, sino que fortalece el equilibrio psicológico de los jóvenes.

Asimismo, los hallazgos obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ son congruentes con lo expuesto por Araya-Pizarro y Espinoza Pastén (2020), quienes sostienen que la actividad física favorece la salud mental al contribuir a la disminución del estrés, la ansiedad y otros estados emocionales displacenteros, además de fortalecer la autorregulación y el bienestar general. Desde esta perspectiva, las expresiones de los adolescentes, tales como “me desahogo jugando”, “me siento mejor” y “pienso antes de actuar”, permiten interpretar que el deporte no solo opera como una actividad recreativa, sino como una estrategia de afrontamiento adaptativa frente a la carga emocional propia de sus trayectorias de vulnerabilidad. En consecuencia, los resultados del estudio confirman que la práctica deportiva constituye un recurso terapéutico relevante dentro del proceso de rehabilitación, al facilitar la catarsis emocional, mejorar el estado de ánimo y promover formas más reflexivas de control conductual, lo que fortalece el equilibrio psicológico de los participantes.

Tabla 8 DIMENSIÓN 4: Aprendizaje de valores

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Respeto	Reconocimiento del otro	“Aprendí a respetar”	Mejora en convivencia
Disciplina	Cumplimiento de normas	“Ser disciplinado”	Formación de hábitos
Trabajo en equipo	Interacción social	“Trabajar con otros”	Desarrollo social
Compromiso	Responsabilidad	“Cumplir reglas”	Interiorización normativa

El deporte se configura como un espacio pedagógico donde se promueve la adquisición de valores fundamentales para la convivencia. Los adolescentes reconocen aprendizajes relacionados con el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo. Estos valores no solo se limitan al contexto deportivo, sino que se trasladan a su vida cotidiana. Desde la pedagogía crítica, se evidencia que el aprendizaje se construye a través de la experiencia directa. Además, se observa una mejora en las relaciones interpersonales. También se fortalecen hábitos que favorecen la adaptación social. En consecuencia, el

deporte contribuye significativamente a la formación integral de los participantes.

En correspondencia con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ pueden interpretarse a la luz de lo planteado por Carter-Thuillier et al. (2022), quienes sostienen que el deporte constituye un medio eficaz para la transmisión de valores y para el fortalecimiento de la convivencia, especialmente cuando se orienta hacia la cooperación, el respeto y la interacción positiva entre los participantes. Desde esta perspectiva, las expresiones de los adolescentes, como “aprendí a respetar”, “ser disciplinado”, “trabajar con otros” y “cumplir reglas”, evidencian que la experiencia deportiva no se limita al ejercicio físico, sino que favorece la internalización de normas, la construcción de hábitos y el desarrollo de competencias sociales transferibles a la vida cotidiana. En consecuencia, los resultados del presente estudio confirman que el deporte, en el contexto de rehabilitación, funciona como un espacio pedagógico de formación integral, capaz de fortalecer la convivencia, la responsabilidad y la adaptación social de los participantes.

Tabla 9 DIMENSIÓN 5: Proceso de rehabilitación

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Prevención de recaídas	Evitar consumo	“No volver a lo mismo”	Conciencia del riesgo
Motivación al cambio	Superación personal	“Quiero hacer las cosas bien”	Intención de cambio
Adherencia	Permanencia	“Me ayuda a seguir”	Compromiso con el proceso

El deporte se consolida como un elemento clave dentro del proceso de rehabilitación. Los adolescentes lo identifican como una herramienta que les permite mantenerse enfocados y evitar recaídas. Se evidencia una motivación intrínseca orientada al cambio y la superación personal. Desde el enfoque psicosocial, la presencia de metas y objetivos fortalece la continuidad del proceso. Además, el deporte contribuye a estructurar la vida cotidiana de los participantes. También se observa un mayor compromiso con las actividades de la fundación. En consecuencia, el deporte actúa como un facilitador del proceso de recuperación.

En consonancia con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ pueden discutirse a partir de lo señalado por Tovar Torres et al. (2025), quienes sostienen que la actividad física constituye una plataforma pertinente para la prevención y recuperación de adolescentes vinculados al consumo de sustancias psicoactivas, en la medida en que favorece la disciplina, el establecimiento de

metas, la disminución de la agresividad y la continuidad de procesos de desintoxicación y resocialización. Desde esta perspectiva, expresiones como “no volver a lo mismo”, “quiero hacer las cosas bien” y “me ayuda a seguir” evidencian que el deporte no solo ocupa el tiempo de los participantes, sino que fortalece su conciencia del riesgo, su motivación al cambio y su adherencia al proceso terapéutico. En consecuencia, los resultados del presente estudio respaldan la idea de que la práctica deportiva funciona como un facilitador del proceso de rehabilitación, al promover compromiso personal, orientación a metas y permanencia en dinámicas protectoras frente a la recaída

Tabla 10 DIMENSIÓN 6: Percepción sobre SPA

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Efectos físicos	Bajo rendimiento	“No rinde igual”	Impacto corporal
Consecuencias negativas	Deterioro general	“No deja nada bueno”	Conciencia del daño
Aprendizaje vivencial	Experiencia directa	“Se siente en el cuerpo”	Comprensión significativa

Los participantes evidencian una comprensión clara de los efectos negativos del consumo de sustancias psicoactivas, especialmente desde una perspectiva corporal. El deporte facilita este aprendizaje al permitir comparar el rendimiento físico en condiciones saludables frente a estados asociados al consumo. Desde la pedagogía crítica, este tipo de aprendizaje vivencial resulta altamente significativo. Además, se fortalece la percepción de riesgo frente al consumo. También se evidencia una mayor conciencia sobre las consecuencias negativas. En consecuencia, este proceso contribuye a la prevención de recaídas y al fortalecimiento del autocuidado.

En concordancia con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ pueden interpretarse a la luz de lo expuesto por López et al. (2025), quienes destacan que el ejercicio físico, dentro de procesos de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas, favorece la toma de conciencia sobre los efectos del consumo y contribuye al fortalecimiento del autocuidado, la recuperación funcional y la resignificación del propio cuerpo como espacio de salud. En esta línea, expresiones como “no rinde igual”, “no deja nada bueno” y “se siente en el cuerpo” evidencian que los adolescentes no solo reconocen de manera abstracta el daño asociado a las SPA, sino que lo comprenden desde una experiencia corporal concreta, comparando su rendimiento físico y su bienestar en contextos de consumo frente a estados de mayor estabilidad. En consecuencia, los resultados del presente estudio confirman que el deporte facilita una comprensión significativa de las consecuencias negativas del consumo, fortalece la percepción de riesgo y aporta al proceso preventivo frente a recaídas, al consolidar prácticas de autocuidado y mayor conciencia sobre el deterioro físico y emocional asociado a las SPA.

Tabla 11 DIMENSIÓN 7: Proyecto de vida

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Cambio de pensamiento	Reflexión	“Puedo cambiar”	Reestructuración cognitiva
Toma de decisiones	Responsabilidad	“Mejores decisiones”	Desarrollo de autonomía
Visión de futuro	Metas	“Salir adelante”	Proyección positiva

Se evidencia una transformación en la forma en que los adolescentes perciben su futuro. Los participantes expresan una mayor claridad en la toma de decisiones y en la construcción de metas personales. Este cambio refleja un proceso de reestructuración cognitiva, en el cual se abandonan patrones negativos de pensamiento. Desde el enfoque socioeducativo, el fortalecimiento del proyecto de vida es fundamental en la rehabilitación. Además, se observa una actitud más positiva frente al futuro. También se incrementa la motivación hacia el cambio. En consecuencia, el deporte contribuye indirectamente a la construcción de un proyecto de vida sólido.

En relación con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ son coherentes con lo planteado por Fernández-Gavira et al. (2018), quienes sostienen que el deporte, en contextos de intervención con adolescentes en riesgo de exclusión, favorece procesos de maduración personal, construcción de sentido y fortalecimiento del proyecto de vida. Desde esta perspectiva, expresiones como “puedo cambiar”, “mejores decisiones” y “salir adelante” evidencian que la experiencia deportiva no solo incide en el plano físico o recreativo, sino que también promueve transformaciones cognitivas y actitudinales orientadas a la autonomía, la responsabilidad y la proyección futura. En consecuencia, los resultados del presente estudio permiten afirmar que el deporte contribuye indirectamente a la reconstrucción del proyecto de vida de los adolescentes, al fortalecer la reflexión personal, la toma de decisiones y la formulación de metas como parte del proceso de rehabilitación e inclusión social.

Tabla 12 DIMENSIÓN 8: Impacto de los talleres

Categoría	Indicadores	Evidencia	Interpretación
Transformación	Cambio personal	“Me ayudó a cambiar”	Impacto positivo
Pertenencia	Identificación	“Me siento mejor aquí”	Vinculación
Recomendación	Validación	“Lo recomendaría”	Alta aceptación

Los talleres deportivos generan un impacto positivo significativo en los adolescentes. Se evidencia una transformación en su forma de pensar, actuar y relacionarse con los demás. Además, se fortalece el sentido de pertenencia hacia la fundación, lo cual es clave para la sostenibilidad del proceso. Desde la intervención socioeducativa, la recomendación de los talleres por parte de los participantes refleja un alto nivel de aceptación. También se observa una apropiación de los aprendizajes adquiridos. En consecuencia, los talleres se consolidan como una estrategia efectiva de intervención psicosocial.

En relación con estos hallazgos, los resultados obtenidos en la Fundación FUNMUPAZ son consistentes con lo planteado por Martínez-Salazar et al. (2021), quienes evidencian que la práctica deportiva, articulada con actividades lúdico-pedagógicas en contextos de vulnerabilidad, favorece cambios en el comportamiento, mejora las relaciones interpersonales, fortalece la motivación y contribuye a la formación integral de niños y adolescentes. En esta misma línea, expresiones como “me ayudó a cambiar”, “me siento mejor aquí” y “lo recomendaría” indican que los talleres desarrollados no solo generaron aceptación entre los participantes, sino que también promovieron transformaciones en su forma de pensar, actuar y vincularse con el entorno institucional. En consecuencia, los resultados del presente estudio permiten afirmar que los talleres deportivos constituyen una estrategia efectiva de intervención psicosocial, al fortalecer el sentido de pertenencia, la apropiación de aprendizajes y la validación positiva de la experiencia rehabilitadora.

5.2 Análisis e interpretación

En primer lugar, las respuestas obtenidas en la entrevista inicial permiten identificar que los adolescentes participantes se encuentran en una tensión permanente entre dos universos de socialización: por un lado, la fundación aparece como un espacio de seguridad, acompañamiento y contención; por otro, el entorno externo continúa representando un escenario de atracción simbólica y relacional, asociado a “los parceros”, la calle y dinámicas cotidianas que, implícitamente, remite a factores de riesgo. Esta dualidad no debe interpretarse únicamente como una contradicción conductual, sino como evidencia de que la rehabilitación no se limita a la suspensión del consumo, sino que exige una resignificación profunda de los vínculos, los espacios y los sentidos de pertenencia. En este caso, el discurso de los adolescentes sugiere que la fundación ya ha logrado posicionarse como referente protector, aunque todavía compite con redes sociales previas que conservan poder identitario sobre los jóvenes.

En segundo lugar, resulta especialmente significativo que, desde la entrevista diagnóstica, el deporte no sea percibido por los adolescentes como una actividad meramente recreativa, sino como una práctica asociada con salud, ocupación positiva de la mente y bienestar emocional. Cuando los participantes afirman que el deporte les ayuda a “no pensar en cosas malas” y a “sentirse mejor”, lo que emerge no es solo una valoración funcional del ejercicio físico, sino una comprensión experiencial del

deporte como mecanismo de protección subjetiva. Dicho de otro modo, el deporte empieza a ser significado como una alternativa concreta frente al vacío, al aburrimiento y a la rumiación emocional que frecuentemente preceden las conductas de consumo. Esta representación temprana del deporte constituye un hallazgo relevante, porque muestra que los adolescentes no lo viven como una imposición institucional, sino como una posibilidad real de regulación personal.

Asimismo, las respuestas referidas a la participación en las actividades deportivas dentro de la fundación permiten sostener que la experiencia corporal está operando como una vía de transformación emocional y relacional. Los adolescentes expresan que, al jugar, logran “desestresarse”, olvidar el aburrimiento y tramitar estados de rabia o frustración. Más allá de la descripción anecdótica, estas afirmaciones indican que el deporte está funcionando como dispositivo de autorregulación afectiva. Además, el hecho de que la cancha sea descrita como un lugar “donde nadie juzga” y “todos son iguales” revela una ruptura temporal con las jerarquías, etiquetas y estigmas que marcan sus trayectorias vitales. Por tanto, el espacio deportivo no solo promueve movimiento físico, sino que produce una experiencia de reconocimiento, igualdad y dignidad, elementos especialmente valiosos en adolescentes atravesados por trayectorias de vulnerabilidad y exclusión.

De igual manera, los testimonios vinculados al aprendizaje de valores evidencian que el deporte actúa como una pedagogía práctica de la convivencia. Cuando los participantes refieren haber aprendido disciplina, respeto por las reglas y consideración hacia los otros, no están reproduciendo un discurso institucional vacío, sino elaborando una comprensión situada de la norma. La regla deja de ser vista como simple restricción y comienza a ser entendida como condición para la participación colectiva, el juego limpio y la permanencia en el grupo. Esta transformación resulta central en clave socioeducativa, porque sugiere que el deporte contribuye a la internalización de formas de autocontrol y regulación ética no impuestas exclusivamente por la autoridad, sino construidas en la experiencia compartida. En consecuencia, el hallazgo más importante no es solo que los adolescentes “obedecen reglas”, sino que empiezan a reconocer el valor social de dichas reglas para la vida en común.

Por otra parte, la proyección de futuro expresada por los jóvenes constituye uno de los indicadores más sólidos de transformación subjetiva. En varias respuestas se observa que el deporte ya no se asocia únicamente al presente inmediato, sino a una narrativa de cambio que incluye metas, estudio, salud y orgullo familiar. Esta proyección muestra un desplazamiento sustantivo: el adolescente deja de pensarse desde la lógica del consumo, la calle o la supervivencia cotidiana, y comienza a construirse como sujeto con aspiraciones, responsabilidad y capacidad de decisión. En términos argumentativos, ello permite afirmar que el deporte no solo ocupa el tiempo libre, sino que reorganiza el horizonte biográfico del

participante. Es decir, habilita nuevas formas de imaginarse a sí mismo y, con ello, fortalece la agencia personal necesaria para sostener procesos de rehabilitación.

En este mismo sentido, las observaciones realizadas durante los talleres refuerzan y complejizan lo expresado en las entrevistas. La carrera corta, por ejemplo, puso en evidencia reacciones de frustración inicial ante la derrota; sin embargo, también mostró la capacidad de reincorporación y apoyo mutuo tras un breve tiempo de ajuste emocional. Este comportamiento permite interpretar que la actividad deportiva generó un escenario pedagógico controlado donde los adolescentes pudieron experimentar el fracaso sin que ello derivara en ruptura, violencia o abandono. Por consiguiente, la carrera no operó únicamente como ejercicio físico, sino como una metáfora práctica del proceso de rehabilitación: avanzar exige tolerar tropiezos, sostener el esfuerzo y reconstruirse después de la caída.

En relación con el fútbol recreativo, los hallazgos muestran un cambio notable en el lenguaje corporal y en la disposición subjetiva de los participantes, quienes pasaron de posturas defensivas a manifestaciones de apertura, energía y alegría. Este dato es especialmente relevante porque demuestra que el deporte activa una experiencia de vitalidad que contrasta con la pasividad, el aislamiento o la carga emocional negativa frecuentemente asociada a contextos de consumo y rehabilitación. Además, el hecho de que el joven se perciba a sí mismo como “jugador” y no exclusivamente como “adicto” representa una reconfiguración identitaria de alto valor terapéutico. En otras palabras, el deporte devuelve al adolescente una identidad positiva, situada en la competencia sana, la pertenencia y la capacidad, en lugar de mantenerlo fijado a la etiqueta del problema.

A su vez, el ejercicio del balón con los ojos cerrados ofrece uno de los hallazgos más potentes en el plano socioafectivo. La necesidad de confiar en un compañero para orientarse en la actividad produjo una reflexión explícita sobre el valor de dejarse ayudar por quienes representan apoyo genuino, como la fundación y la familia, en lugar de reproducir la dependencia afectiva respecto de los vínculos de la calle. Esta verbalización es clave porque evidencia un tránsito desde la desconfianza defensiva hacia la posibilidad de construir vínculos protectores. En consecuencia, puede sostenerse que la actividad no solo fortaleció la escucha y la cooperación, sino que actuó como mediación simbólica para reconstruir la confianza interpersonal, aspecto decisivo en todo proceso de rehabilitación.

Igualmente, el mini torneo de fútbol permitió observar un avance importante en la internalización de normas y en el control de impulsos. Los adolescentes respetaron reglas más estrictas y aceptaron decisiones de los docentes sin conflictos mayores, mientras que uno de los testimonios posteriores reveló una elaboración más profunda: el joven comprendió que controlarse no solo evitaba una sanción, sino que mejoraba su propio desempeño. Este matiz es fundamental, porque muestra el paso de una obediencia

heterónoma a una autorregulación más reflexiva. Dicho de otra forma, el adolescente empieza a controlar su reacción no por miedo al castigo, sino porque reconoce el valor funcional y ético del autocontrol para su bienestar y el del grupo. Tal aprendizaje posee una alta transferibilidad hacia situaciones de riesgo fuera de la fundación.

En cuanto al encuentro de voleibol, la observación de actitudes de apoyo hacia compañeros con menos habilidades y la ausencia de burlas permiten afirmar que la actividad fortaleció competencias de cooperación y cuidado mutuo. Aquí el rendimiento individual cedió lugar a la lógica del logro colectivo, lo cual resulta especialmente valioso en adolescentes que han transitado por experiencias de competencia destructiva, exclusión o desconfianza. Así, el deporte aparece como una práctica donde el éxito depende del otro y no contra el otro. Esta diferencia no es menor: constituye un aprendizaje social que contrarresta la lógica individualista y reactiva de muchos contextos de vulnerabilidad, favoreciendo procesos de convivencia, empatía y pertenencia.

Posteriormente, los comentarios emitidos al finalizar los talleres confirman que los adolescentes no solo participaron, sino que lograron elaborar reflexivamente lo vivido. Cuando uno de ellos afirma que quisiera que “todos los días fueran así” para no sentir ansiedad por estar en la calle, está reconociendo que el deporte opera como mediador entre bienestar emocional y prevención del riesgo. Del mismo modo, el comentario sobre el juego con los ojos cerrados muestra una traducción existencial del ejercicio físico a la vida cotidiana: aprender a confiar en quienes quieren ayudar. Finalmente, el testimonio sobre el torneo y el control de impulsos refuerza la hipótesis de que la práctica deportiva favorece procesos de autorregulación emocional con efectos transferibles a otros contextos. En conjunto, estos comentarios indican que la intervención no quedó reducida a la ejecución de actividades, sino que generó elaboración subjetiva, comprensión simbólica y apropiación personal del aprendizaje.

Por añadidura, la evaluación final de desempeño y reflexión fortalece la validez interna de los hallazgos. El documento reporta participación activa, aceptación de reglas, reconocimiento del daño de las SPA, reflexión crítica y compromiso personal, con observaciones que destacan el paso de la apatía inicial al liderazgo en las dinámicas, la comprensión metafórica del consumo a partir del juego y la disposición manifiesta a continuar participando en actividades deportivas. Aunque estos resultados no deben leerse en clave de generalización estadística, sí permiten sostener, en el marco del estudio cualitativo, que la intervención produjo efectos consistentes en dimensiones centrales del proceso rehabilitador: motivación, conciencia del daño, disciplina, trabajo en equipo y compromiso con el cambio.

Finalmente, la entrevista aplicada después de los talleres evidencia una resignificación aún más profunda del deporte. La afirmación de que el deporte es ahora “como mi medicina” expresa una

transformación semántica y experiencial de gran densidad: el adolescente ya no entiende la práctica deportiva como entretenimiento accesorio, sino como recurso terapéutico de autocuidado, disciplina y compañía. Asimismo, el reconocimiento de que las drogas “roban la energía y el control”, junto con la analogía entre los obstáculos del juego y la pérdida de orientación que produce el consumo, muestra una apropiación crítica del daño desde la vivencia corporal. A ello se suma la construcción de metas futuras, el fortalecimiento de valores como disciplina, cooperación y respeto, y la recomendación del programa a otros adolescentes porque “cambió la vida”. Todo ello permite argumentar que el deporte, en el contexto de FUNMAPAZ, no solo facilitó participación lúdica, sino que actuó como metodología activa de resignificación del cuerpo, reconstrucción de vínculos, fortalecimiento de la voluntad y reorientación del proyecto de vida.

En síntesis, el análisis de las entrevistas iniciales, los testimonios posteriores, las observaciones de los talleres y la evaluación final permite sostener que el deporte incidió positivamente en la rehabilitación de los adolescentes de FUNMUPAZ en cuatro planos articulados: primero, como dispositivo de regulación emocional y disminución de la ansiedad; segundo, como espacio de reconstrucción vincular, confianza y sentido de pertenencia; tercero, como escenario de aprendizaje ético mediante la disciplina, el respeto y la cooperación; y cuarto, como mediación para la reconstrucción del proyecto de vida y de la autoestima. En consecuencia, los hallazgos respaldan la idea de que el deporte, cuando es orientado pedagógicamente y situado en una intervención socioeducativa crítica, trasciende su función recreativa para convertirse en una herramienta concreta de transformación subjetiva y social en adolescentes consumidores de SPA.

6. Conclusiones y Recomendaciones

6.1. Conclusiones

En síntesis, el estudio permitió establecer que el deporte, asumido como metodología activa en la Fundación FUNMUPAZ, constituye una estrategia pertinente para fortalecer los procesos de rehabilitación en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Los hallazgos mostraron que su influencia no se restringe al acondicionamiento físico ni al entretenimiento, sino que se proyecta hacia dimensiones sustanciales del desarrollo integral, entre ellas la regulación emocional, la resignificación del tiempo libre, la apropiación de valores, la adherencia al proceso terapéutico y la reconstrucción del proyecto de vida. Esta evidencia confirma que la práctica deportiva adquiere un valor formativo y terapéutico dentro del contexto institucional.

Asimismo, los resultados permiten afirmar que el deporte favorece cambios progresivos en la forma en que los adolescentes se perciben, se relacionan y orientan sus decisiones. La experiencia deportiva facilitó escenarios de autocuidado, disciplina, expresión emocional y pertenencia, lo que incidió positivamente en la disposición al cambio y en la permanencia dentro del proceso de recuperación. En consecuencia, el deporte se consolidó como un recurso socioeducativo capaz de articular intervención psicosocial, prevención de recaídas y fortalecimiento personal, aportando de manera concreta a la rehabilitación integral de los participantes.

Al Identificar la manera en que los adolescentes usan y resignifican el tiempo libre mediante la práctica deportiva: En relación con este objetivo, se concluye que la participación en actividades deportivas generó una transformación significativa en la manera en que los adolescentes emplean su tiempo libre. Las respuestas obtenidas evidenciaron una ruptura con prácticas asociadas al ocio negativo, la permanencia en la calle y la exposición a contextos de riesgo, para dar paso a rutinas más estructuradas y vinculadas con hábitos saludables. De este modo, el tiempo libre dejó de representar un espacio de vulnerabilidad y comenzó a configurarse como una oportunidad para el autocuidado, la organización cotidiana y la disminución de conductas problemáticas.

De igual forma, esta resignificación del tiempo libre puede interpretarse como uno de los hallazgos más relevantes del estudio, ya que pone de manifiesto que el deporte no solo ocupa el tiempo, sino que redefine su sentido dentro de la experiencia rehabilitadora. Al integrarse en dinámicas deportivas estables, los adolescentes encontraron una alternativa concreta para disminuir la exposición al riesgo y fortalecer rutinas protectoras. En consecuencia, el uso positivo del tiempo libre se consolidó como un factor preventivo que contribuye al bienestar, a la estabilidad cotidiana y a la sostenibilidad del proceso de recuperación.

Seguidamente, Analizar el significado que los adolescentes atribuyen al deporte dentro de su proceso de rehabilitación: Por otra parte, se concluye que los adolescentes atribuyen al deporte un

significado que trasciende ampliamente su dimensión recreativa. Los testimonios recogidos muestran que esta práctica fue asociada con salud, disciplina, compromiso, autocuidado y posibilidad de cambio, lo cual revela una resignificación profunda del deporte dentro de su experiencia cotidiana. En lugar de percibirlo como una actividad aislada o momentánea, los participantes comenzaron a entenderlo como una herramienta útil para mejorar su calidad de vida y orientar su proceso de transformación personal.

Además, este hallazgo permite sostener que el deporte se convirtió en un referente simbólico y práctico dentro del proceso de rehabilitación. Su valor no radicó únicamente en el movimiento corporal, sino en la posibilidad de generar sentido, motivación y apropiación del cambio. Al percibirse como una actividad que les ayuda a sentirse mejor, a cuidarse y a proyectarse de otra manera, los adolescentes demostraron que el deporte ocupa un lugar central en la construcción de nuevas formas de relación consigo mismos. En consecuencia, su significado se consolidó como un componente esencial del proceso terapéutico y socioeducativo desarrollado en la fundación.

Así mismo, Interpretar la influencia del deporte en la regulación emocional y en el aprendizaje de valores: En cuanto a este objetivo, se concluye que la práctica deportiva incidió favorablemente en la regulación emocional de los adolescentes, al ofrecerles una vía concreta para canalizar emociones como la rabia, la ansiedad y el estrés. Las respuestas obtenidas muestran que el deporte fue vivido como un espacio de desahogo, calma y mejoría emocional, lo cual evidencia avances en el control de impulsos y en la capacidad de afrontamiento adaptativo. Esta función reguladora resulta especialmente significativa dentro de procesos de rehabilitación, en los que el manejo emocional constituye una condición necesaria para prevenir recaídas y sostener la permanencia en el tratamiento.

Paralelamente, el deporte también operó como escenario pedagógico para la adquisición de valores fundamentales, tales como el respeto, la disciplina, el trabajo en equipo y el compromiso con las reglas. Estos aprendizajes no quedaron limitados a la práctica deportiva en sí misma, sino que revelaron posibilidades de transferencia hacia otros ámbitos de la vida cotidiana. En consecuencia, puede afirmarse que el deporte aportó simultáneamente al equilibrio emocional y a la formación ética y social de los participantes, consolidándose como una herramienta integral para el fortalecimiento personal y convivencial de los adolescentes.

De igual manera, al examinar la relación entre deporte, percepción del consumo de SPA y prevención de recaídas: De igual manera, se concluye que el deporte contribuyó al fortalecimiento de la percepción de riesgo frente al consumo de sustancias psicoactivas. Los adolescentes lograron identificar, desde una experiencia práctica y corporal, los efectos negativos del consumo sobre su rendimiento, su energía y su bienestar general. Esta comprensión no se presentó de forma abstracta, sino a partir de comparaciones concretas entre estados asociados al consumo y experiencias de mayor estabilidad durante la participación en las actividades deportivas. Tal hallazgo permitió evidenciar una conciencia más clara

del daño que ocasionan las SPA en el cuerpo y en la vida cotidiana.

A la vez, esta toma de conciencia se vinculó con una mayor disposición a evitar recaídas y a sostener conductas de autocuidado. El deporte actuó como mediación pedagógica y preventiva, al permitir que los participantes reconocieran de manera vivencial las consecuencias del consumo y, simultáneamente, visualizaran alternativas más saludables de funcionamiento personal. En consecuencia, la práctica deportiva no solo acompañó el tratamiento, sino que fortaleció la comprensión del riesgo, la motivación para el cambio y la permanencia en dinámicas protectoras frente a una posible reincidencia en el consumo.

De igual forma, Valorar el aporte del deporte a la construcción del proyecto de vida y al impacto general de los talleres: Finalmente, se concluye que los talleres deportivos desarrollados en la Fundación FUNMUPAZ generaron un impacto positivo en la manera en que los adolescentes se perciben y proyectan su futuro. Los hallazgos mostraron avances en la reflexión personal, la toma de decisiones, la motivación al cambio y la formulación de metas orientadas a una vida diferente. Expresiones relacionadas con “salir adelante”, “hacer las cosas bien” o “poder cambiar” evidencian que la intervención favoreció procesos de reestructuración cognitiva y de proyección positiva, elementos decisivos en la consolidación de un proyecto de vida más estable.

Del mismo modo, los talleres fortalecieron el sentido de pertenencia hacia la fundación y la valoración positiva de la experiencia vivida, lo que se reflejó en la aceptación de las actividades y en la recomendación de estas a otros adolescentes. Este reconocimiento muestra que la intervención no solo produjo efectos individuales, sino también una vinculación más sólida con el entorno institucional y con las dinámicas formativas propuestas. En consecuencia, el deporte contribuyó indirectamente a la reconstrucción del proyecto de vida de los participantes, al ofrecer experiencias significativas de logro, integración, disciplina y esperanza en medio de su proceso de rehabilitación.

6.2. Recomendación

En atención a los hallazgos del estudio, se recomienda que la Fundación FUNMUPAZ incorpore el deporte como un componente estructural, permanente y transversal dentro de su modelo de atención a adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. Esta incorporación no debería reducirse a jornadas esporádicas o recreativas, sino consolidarse mediante una planificación sistemática, con propósitos pedagógicos, terapéuticos y socioeducativos claramente definidos. De esta manera, el deporte podría mantenerse como una estrategia de intervención continua que fortalezca la rehabilitación integral, favorezca la permanencia en el proceso y contribuya a la prevención de recaídas.

Asimismo, resulta pertinente que dicho componente deportivo se articule con el trabajo psicosocial, terapéutico y formativo que ya desarrolla la institución, con el fin de potenciar sus efectos en dimensiones como la regulación emocional, la construcción de hábitos, la adquisición de valores y la proyección de vida. En consecuencia, la recomendación central consiste en no asumir el deporte como actividad complementaria, sino como un eje metodológico con capacidad real para mediar procesos de transformación personal, inclusión social y recuperación sostenida en la población adolescente atendida.

Identificar la manera en que los adolescentes usan y resignifican el tiempo libre mediante la práctica deportiva

En relación con este objetivo, se recomienda fortalecer programas orientados a la ocupación positiva del tiempo libre, mediante una oferta deportiva estable, atractiva y ajustada a las características de los adolescentes. La fundación podría diseñar horarios definidos, rutinas semanales y actividades diversificadas que permitan sustituir progresivamente el ocio negativo y la exposición a contextos de riesgo por prácticas estructuradas, saludables y supervisadas. Esta estrategia contribuiría a consolidar el uso funcional del tiempo libre como un factor protector dentro del proceso de rehabilitación.

De igual manera, se sugiere complementar las actividades deportivas con espacios breves de reflexión sobre el sentido del tiempo libre, el autocuidado y la prevención del riesgo, de modo que los adolescentes no solo participen en las dinámicas, sino que también comprendan su valor formativo. En esa línea, la fundación podría promover ejercicios de seguimiento personal en los que cada participante reconozca cambios en su rutina, hábitos cotidianos y formas de emplear su tiempo. En consecuencia, se fortalecería la resignificación del ocio como un espacio de crecimiento y no de vulnerabilidad.

Analizar el significado que los adolescentes atribuyen al deporte dentro de su proceso de rehabilitación. Con respecto a este objetivo, se recomienda que la Fundación FUNMUPAZ continúe promoviendo experiencias deportivas con intencionalidad pedagógica, de manera que los adolescentes sigan construyendo significados positivos alrededor del deporte. Para ello, convendría que cada actividad

no solo apunte al rendimiento físico, sino también al fortalecimiento del autocuidado, la disciplina, la salud y la motivación al cambio. Esta orientación permitiría consolidar la percepción del deporte como una herramienta de transformación y no únicamente como una práctica recreativa.

Además, sería conveniente incorporar momentos de diálogo posterior a los talleres, en los que los participantes puedan expresar lo que el deporte representa para ellos dentro de su proceso de recuperación. Tales espacios favorecerían la verbalización de aprendizajes, la apropiación de sentidos positivos y la comprensión del deporte como recurso terapéutico y formativo. En consecuencia, esta recomendación busca profundizar la dimensión simbólica del deporte, de modo que su significado continúe fortaleciéndose como parte esencial del proceso rehabilitador.

Interpretar la influencia del deporte en la regulación emocional y en el aprendizaje de valores

En función de los resultados obtenidos, se recomienda que las actividades deportivas se diseñen y ejecuten con un enfoque explícito de regulación emocional y formación en valores. Esto implica planificar ejercicios que favorezcan la cooperación, la tolerancia a la frustración, el control de impulsos, el respeto por las normas y la resolución pacífica de conflictos. Una orientación de esta naturaleza permitiría aprovechar el deporte como escenario privilegiado para canalizar emociones, fortalecer el bienestar subjetivo y construir aprendizajes éticos aplicables a la vida cotidiana.

A su vez, se considera necesario que los profesionales de la fundación integren estrategias de acompañamiento reflexivo antes, durante y después de cada jornada deportiva, con el fin de ayudar a los adolescentes a identificar qué emociones experimentan, cómo las gestionan y qué valores ponen en práctica en cada actividad. Esta mediación puede incrementar la conciencia emocional y favorecer una transferencia más clara de los aprendizajes al entorno familiar, institucional y social. En consecuencia, el deporte se potenciaría no solo como espacio de desahogo, sino como recurso pedagógico para la formación emocional y convivencial.

Examinar la relación entre deporte, percepción del consumo de SPA y prevención de recaídas

En atención a este objetivo, se recomienda que la fundación utilice el deporte como medio pedagógico para profundizar la conciencia crítica de los adolescentes frente a los efectos del consumo de sustancias psicoactivas. Para ello, podría vincular las experiencias deportivas con actividades reflexivas en las que los participantes analicen la relación entre su rendimiento físico, su estado emocional y las consecuencias del consumo sobre el cuerpo y la vida cotidiana. Esta estrategia favorecería una comprensión más vivencial del daño asociado a las SPA y fortalecería la percepción del riesgo.

Igualmente, se sugiere incorporar acciones preventivas específicas orientadas a la disminución de recaídas, tales como planes individuales de autocuidado, metas personales relacionadas con la actividad física y seguimiento periódico de la motivación al cambio. Estas medidas permitirían que el deporte no solo funcione como un elemento ocupacional, sino también como un referente concreto de bienestar y

recuperación frente al deterioro producido por el consumo. En consecuencia, la práctica deportiva podría consolidarse como un mediador clave en la prevención, la permanencia terapéutica y la sostenibilidad del proceso rehabilitador.

Valorar el aporte del deporte a la construcción del proyecto de vida y al impacto general de los talleres

Frente a este objetivo, se recomienda que la Fundación FUNMUPAZ fortalezca el vínculo entre las actividades deportivas y la construcción del proyecto de vida de los adolescentes. Para ello, sería pertinente que los talleres incluyan ejercicios orientados a la formulación de metas, la toma de decisiones, la identificación de fortalezas personales y la proyección de futuros posibles más allá del consumo. Esta articulación permitiría que el deporte siga operando como una experiencia de logro, disciplina y esperanza, con capacidad de incidir en la manera en que los jóvenes se imaginan a sí mismos.

Del mismo modo, conviene implementar mecanismos de seguimiento y evaluación que permitan valorar el impacto progresivo de los talleres en variables como motivación al cambio, sentido de pertenencia, adherencia institucional y formulación de metas de vida. Adicionalmente, sería valioso vincular a las familias y redes de apoyo, así como gestionar alianzas con instituciones educativas, deportivas y comunitarias que amplíen las oportunidades de inclusión social de los adolescentes. En consecuencia, esta recomendación apunta a que el impacto positivo de los talleres no se limite al espacio institucional inmediato, sino que se proyecte hacia trayectorias de vida más estables, autónomas y socialmente integradas.

En suma, las recomendaciones formuladas muestran que el potencial del deporte dentro de la Fundación FUNMUPAZ puede fortalecerse aún más si se consolida como estrategia sistemática, articulada y evaluable dentro del proceso de rehabilitación. Su valor no radica únicamente en la activación física, sino en su capacidad para estructurar el tiempo libre, promover regulación emocional, fortalecer valores, prevenir recaídas y contribuir a la reconstrucción del proyecto de vida.

Por ello, la continuidad, contextualización y proyección institucional del componente deportivo resultan condiciones necesarias para ampliar su impacto en la población adolescente. Desde esta perspectiva, la fundación cuenta con una base significativa para seguir desarrollando intervenciones más integrales, sostenibles y centradas en la transformación personal y social de los participantes.

6.3 Síntesis de hallazgos

En términos generales, los hallazgos del estudio permitieron identificar que el deporte, implementado como metodología activa en la Fundación FUNMUPAZ, tuvo una incidencia positiva en múltiples dimensiones del proceso de rehabilitación de adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas. La información recogida a través de entrevistas, talleres y matrices de análisis cualitativo evidenció transformaciones relevantes en el uso del tiempo libre, en la percepción del deporte como recurso de salud y cambio personal, en la regulación emocional, en el aprendizaje de valores, en la conciencia frente a los efectos negativos del consumo, en la motivación para evitar recaídas y en la construcción de proyectos de vida más esperanzadores. En este sentido, el deporte dejó de ser comprendido como una actividad exclusivamente recreativa para consolidarse como una herramienta pedagógica, terapéutica y socioeducativa.

De manera específica, se observó que la práctica deportiva favoreció la sustitución de hábitos asociados al ocio negativo y a la permanencia en contextos de riesgo por rutinas más estructuradas, saludables y orientadas al autocuidado. Del mismo modo, los adolescentes atribuyeron al deporte significados vinculados con disciplina, salud, transformación personal y bienestar emocional, lo que demuestra una resignificación positiva de esta experiencia dentro del proceso rehabilitador. Además, los resultados mostraron avances en la canalización de emociones, en la disminución de conductas impulsivas, en la adquisición de valores como respeto, compromiso y trabajo en equipo, así como en el fortalecimiento de la percepción del riesgo frente al consumo de SPA. En consecuencia, el estudio permitió concluir que el deporte constituye un mediador relevante en la rehabilitación integral de adolescentes en contextos de vulnerabilidad psicosocial.

Por otra parte, los hallazgos también evidenciaron que el impacto de los talleres no se redujo a efectos inmediatos sobre la participación o el estado de ánimo, sino que alcanzó niveles más profundos relacionados con la autoimagen, la motivación al cambio y la proyección hacia el futuro. Los adolescentes manifestaron una mayor disposición para tomar decisiones más conscientes, construir metas personales y mantenerse dentro de un proceso orientado a “hacer las cosas bien” y “salir adelante”. Asimismo, se fortaleció el sentido de pertenencia hacia la fundación, lo que sugiere que la intervención deportiva no solo generó beneficios individuales, sino también una vinculación más positiva con el entorno institucional. Desde esta perspectiva, la experiencia desarrollada en FUNMAPAZ evidencia que el deporte puede actuar como un recurso articulador entre rehabilitación, inclusión social y reconstrucción del proyecto de vida.

6.4 Propuestas de mejora

A partir de los resultados obtenidos, se propone fortalecer el componente deportivo dentro de la Fundación FUNMUPAZ mediante una estructura programática más estable, sistemática y articulada con los demás procesos institucionales. Para ello, sería pertinente diseñar una planeación periódica de actividades deportivas con objetivos formativos, terapéuticos y socioeducativos claramente definidos, evitando que dichas prácticas dependan únicamente de iniciativas aisladas o de dinámicas ocasionales. Esta mejora permitiría consolidar la continuidad metodológica del deporte dentro del proceso rehabilitador, incrementar la adherencia de los adolescentes y favorecer un seguimiento más consistente de los cambios observados en el tiempo.

De igual modo, se propone integrar de manera más explícita el trabajo deportivo con espacios de acompañamiento psicosocial y reflexión pedagógica. En efecto, los resultados muestran que los adolescentes no solo participan en el deporte, sino que producen aprendizajes significativos a partir de esa experiencia; por ello, convendría institucionalizar momentos de diálogo posteriores a las actividades para reflexionar sobre emociones, valores, toma de decisiones, autocuidado y prevención de recaídas. Esta articulación enriquecería la experiencia de los talleres al permitir que el aprendizaje implícito se convierta en aprendizaje consciente y transferible a otros contextos de la vida cotidiana.

Asimismo, sería recomendable implementar estrategias diferenciadas según las características, necesidades y niveles de avance de los adolescentes dentro del proceso de rehabilitación. No todos los participantes ingresan con el mismo nivel de motivación, regulación emocional o disposición al cambio; por tanto, una mejora sustancial consistiría en adaptar ciertas actividades deportivas y psicoeducativas a las particularidades individuales y grupales. Esto podría incluir niveles progresivos de participación, metas personalizadas, acompañamiento más cercano en casos de mayor vulnerabilidad emocional y diversificación de prácticas deportivas según intereses y capacidades. En consecuencia, se favorecería una intervención más pertinente, inclusiva y efectiva.

Finalmente, se propone fortalecer la relación entre la fundación, las familias y otras redes de apoyo, así como gestionar alianzas con instituciones educativas, deportivas y comunitarias del territorio. La participación familiar y comunitaria podría ampliar el impacto de los logros alcanzados dentro de la fundación, facilitando la continuidad de hábitos protectores fuera del espacio institucional. A su vez, las alianzas estratégicas permitirían mejorar recursos, escenarios de práctica, acompañamiento especializado y oportunidades de inclusión social. En esa línea, la mejora del programa no depende únicamente de aumentar actividades, sino de ampliar la red de sostenimiento que haga viable una rehabilitación más integral y duradera.

6.5 Líneas futuras de investigación

En cuanto a las líneas futuras de investigación, se considera pertinente profundizar en el estudio del deporte como estrategia de intervención socioeducativa y terapéutica en adolescentes consumidores de sustancias psicoactivas, especialmente mediante diseños que permitan ampliar el alcance temporal y poblacional del fenómeno. Una primera línea de investigación podría orientarse al desarrollo de estudios longitudinales que analicen la permanencia de los cambios observados a mediano y largo plazo, particularmente en variables como prevención de recaídas, regulación emocional, adherencia institucional y consolidación del proyecto de vida. Este tipo de abordaje permitiría determinar si los efectos identificados en la presente investigación logran sostenerse una vez finalizada la intervención inmediata.

De igual forma, resulta relevante impulsar estudios comparativos entre diferentes metodologías de intervención con adolescentes en rehabilitación, con el fin de establecer el aporte específico del deporte frente a otras estrategias psicosociales, terapéuticas o pedagógicas. Esta línea investigativa permitiría identificar qué componentes del trabajo deportivo generan mayor impacto, en qué condiciones lo hacen y cómo interactúan con otras modalidades de acompañamiento. Asimismo, sería valioso comparar resultados entre instituciones, contextos urbanos y rurales, o poblaciones con distintos niveles de vulnerabilidad, con el propósito de enriquecer la comprensión contextual del fenómeno.

Por otra parte, futuras investigaciones podrían incorporar la perspectiva de actores complementarios al adolescente, tales como familias, cuidadores, profesionales psicosociales, instructores deportivos y directivos institucionales. La inclusión de estas voces permitiría una triangulación más amplia de los hallazgos y contribuiría a comprender cómo se interpreta, acompaña y sostiene el proceso rehabilitador desde diversos lugares relacionales. En efecto, esta ampliación analítica ofrecería una visión más integral de los factores que facilitan o dificultan la efectividad del deporte como estrategia de rehabilitación.

Finalmente, se considera pertinente explorar nuevas líneas relacionadas con la relación entre deporte, resiliencia, salud mental, inclusión social y construcción de ciudadanía en adolescentes afectados por contextos de exclusión o consumo problemático. También podría investigarse el impacto diferencial de disciplinas deportivas específicas, así como el papel de variables como género, edad, trayectoria de consumo, redes de apoyo y condiciones familiares. En consecuencia, la presente investigación no agota la comprensión del fenómeno, sino que abre un campo de estudio relevante para seguir profundizando en enfoques interdisciplinarios que articulen educación, salud, intervención social y desarrollo humano.

7. Listado de Referencias

- Alcaldía de Valledupar. (2023). *Análisis de situación de salud en el territorio Valledupar 2024*.
<https://www.valledupar-cesar.gov.co>
- Araya-Pizarro, S., & Espinoza Pastén, L. (2020). Aportes desde las neurociencias para la comprensión de los procesos de aprendizaje en los contextos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), e312.
<https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.312>
- Arias Acuña, J. P. (2023). *Arte, cultura y deporte como propuesta de reivindicación social del consumidor de sustancias psicoactivas*.
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1961). *Convención Única sobre Estupefacientes de 1961, enmendada por el Protocolo de 1972*. https://www.unodc.org/pdf/convention_1961_es.pdf
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*.
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>
- Asamblea General de las Naciones Unidas. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* (A/RES/70/1). <https://sdgs.un.org/es/goals>
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Gaceta Constitucional No. 116. <http://www.secretariassenado.gov.co/constitucion-politica>
- Avci, M. (2025). *Adolescents' experiences with substance use: Risks, protective factors and interventions*. *BMC Psychology*, 13, 45–67. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-00456-9>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2025). *Informe del BID sobre el impacto del deporte en la rehabilitación juvenil*. <https://www.iadb.org/es/noticias/informe-bid-destaca-beneficios-sociales-de-programas-deportivos-advierte-sobre-problemas>
- Bennett, G. (2025). Youth voices: Experiences of adolescents in a sport-based prison program. *Injury & Rehabilitation Studies*, 14, 55–72. <https://doi.org/10.4589/irs.2025.14.55>
- Bonilla Moreno, L. F. (2020). *Prevención y atención del consumo de SPA desde la cultura y el deporte* [Tesis]. Repositorio institucional.
- Boyes, R., O'Connor, M., & Campbell, A. (2019). Gender-specific associations between team sport participation and substance-use behavior among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(3), 327–334. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.03.020>
- Cabezas Silva, L. C. (2024). *El deporte cooperativo como herramienta pedagógica en la prevención y uso de SPA en adolescentes escolares* [Trabajo de grado]. UNIAJC.
- Cámara de Comercio de Valledupar. (2024). *El desafío de una drogadicción desenfrenada*.
<https://www.ccvalledupar.org.co>

- Carter-Thuillier, B., López, V., Abarca-Sos, A., González, J., Cuevas, H., & Mendoza-Muñoz, M. (2022). Valores asociados a la práctica físico-deportiva y su relación con la convivencia en contextos interculturales. Retos. Recuperado de Dialnet.
- Centro Adicciones Sevilla. (s. f.). *El deporte en la rehabilitación de adicciones*.
<https://centroadiccionessevilla.es/deporte-en-la-rehabilitacion-de-adicciones/>
- Clark, H., Camiré, M., Wade, T., & Cairney, J. (2015). Participación deportiva y su asociación con factores sociopsicológicos que predicen el consumo y abuso de sustancias en jóvenes: Una revisión exploratoria de la literatura. *Revista Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 8, 224–250. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1068829>
- Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas [CICAD/OEA]. (2020). *Estrategia Hemisférica sobre Drogas*. Organización de los Estados Americanos. <http://www.cicad.oas.org>
- Comunidades Que se Cuidan. (2016). Uso de sustancias en adolescentes y su asociación con factores de riesgo y protección. *Adicciones*.
- Congreso de Colombia. (1986). *Ley 30 de 1986. Por la cual se adopta el Estatuto Nacional de Estupefacientes y se dictan otras disposiciones*. Diario Oficial No. 37.335.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0030_1986.html
- Congreso de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física*. Diario Oficial No. 41.679. http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html
- Congreso de Colombia. (2006). *Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*. Diario Oficial No. 46.446.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html
- Congreso de Colombia. (2012). *Ley 1566 de 2012. Por la cual se dictan normas para garantizar la atención integral a personas que consumen sustancias psicoactivas*. Diario Oficial No. 48.508.
http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1566_2012.html
- Congreso de la República de Colombia. (2006, noviembre 8). *Ley 1098 de 2006. Por la cual se expide el Código de la Infancia y la Adolescencia*.
https://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1098_2006.html
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Enríquez-Guerrero, C. L. (2021). Adolescents' perception of psychoactive substance use in their social and family environments. *Revista Latinoamericana de Salud y Comunidad*, 13, 89–108.
<https://doi.org/10.5598/rlsc.2021.13.89>
- Fadus, M. C., Squeglia, L. M., Valadez, E. A., Tomko, R. L., & Gray, K. M. (2019). Adolescent

- substance use disorder treatment: An update on evidence-based strategies. *Current Treatment Options in Pediatrics*, 5, 416–433. <https://doi.org/10.1007/s40746-019-00164-9>
- Fernández-Gavira, J., Huete García, M. Á., Vélez Maldonado, S., & Chacón Cuberos, R. (2018). Deporte e inclusión social: aplicación del programa de responsabilidad personal y social en adolescentes en riesgo de exclusión. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 20(1), 46–59. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6462043.pdf>
- Fierro, C. R., García, C. J., & Morillo, Y. E. (2011). *Diagnóstico de la prevalencia del consumo de SPA lícitas (alcohol y tabaco) en adolescentes como problema de salud pública en Valledupar y Neiva*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD).
- Fierro, C. R., García, C. J., & Morillo, Y. E. (2011). *Diagnóstico de la prevalencia del consumo de SPA lícitas (alcohol y tabaco) en adolescentes como problema de salud pública en Valledupar y Neiva*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research* (5th ed.). SAGE Publications.
- Franco Segovia, Á. M. (2020). La práctica deportiva como estrategia pedagógica en jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Polo del Conocimiento*, 5(10), 57–72.
- Galindo-Martínez, A., López-Valenciano, A., Albaladejo-García, C., Vallés-González, J. M., & Elvira, J. L. L. (2021). Changes in the trunk and lower extremity kinematics due to fatigue can predispose to chronic injuries in cycling. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3719. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073719>
- Gobernación del Cesar. (2020). *Plan Departamental de Desarrollo del Cesar 2020-2023 "Unidos por el Cesar que Soñamos"*. <https://www.cesar.gov.co>
- Gonzales, C., Siura, G., Guerrero, C., Castro, R., Osorio, J., Valerio, G., Solar, A., & Gutiérrez, C. (2010). Uso del tiempo libre en actividades deportivas como factor protector frente al consumo de drogas entre escolares peruanos de educación secundaria. *Revista Peruana de Epidemiología*, 14(3), 210–215.
- Hernández Mendoza, J. (2019). *La lúdica como medio de prevención al consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes de trece a diecisiete años* [Trabajo de grado]. Fundación Universitaria Los Libertadores. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/92933363/288314789-libre.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s. f.). *Salud y bienestar: Cómo el deporte evita el consumo de drogas*. <https://iafa.go.cr/blog/salud-y-bienestar-como-el-deporte-evita-el-consumo->

de-drogas/

- Jaitman, L., & Scartascini, C. (2025). *Deporte para el desarrollo*. Banco Interamericano de Desarrollo. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Deporte-para-el-desarrollo.pdf>
- Johansen, S. K. (2022). A qualitative, retrospective interview study with young people: Exploring experiences of participation in community-based sport programs. *Journal of Youth Community Health*, 9, 112–130. <https://doi.org/10.3267/jych.2022.09.112>
- Klamert, L., Bedi, G., Craike, M., Kidd, S., Pascoe, M., & Parker, A. (2023). Physical activity interventions for young people with increased risk of problematic substance use: A systematic review including different intervention formats. *Mental Health and Physical Activity*, 25, 100551. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100551>
- Kwan, M. Y. W., Faulkner, G., Arbour-Nicitopoulos, K. P., & Cairney, J. (2014). Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. *Addictive Behaviors*, 39(3), 497–506. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.11.006>
- Linke, S. E., & Ussher, M. (2015). Exercise-based treatments for substance use disorders: Evidence, theory, and practicality. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 41(1), 7–15. <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.976708>
- Lis-Gutiérrez, J. P., Henao-Rodríguez, C., Zapata Patarroyo, H., & Lis-Gutiérrez, M. (2022). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes habitantes de calle en Bogotá. *FACSAUD-UNEMI*.
- Londoño, C., Maldonado, M., & Calderón, G. (2014). Consumo de sustancias psicoactivas y contextos de vulnerabilidad juvenil. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*.
- Martínez-Salazar, H. R., Martínez-Agudelo, L. Y., & Rodríguez-Rodríguez, F. J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en un contexto de riesgo psicosocial en Colombia. *Retos*, 39, 279–286.
- Medina-Pérez, Ó. A., & Rubio, L. A. (2012). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes farmacodependientes de una fundación de rehabilitación colombiana: Estudio descriptivo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(1), 67–82.
- Medina-Pérez, Ó. A., & Rubio, L. A. (2012). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes farmacodependientes de una fundación de rehabilitación colombiana: Estudio descriptivo. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 41(1), 67–82.
- Medina-Pérez, Ó. A., & Rubio, L. A. (2012). Consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes farmacodependientes de una fundación de rehabilitación colombiana. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Meneses Castaño, C. Y. (2021). Eficacia de estrategias en rehabilitación para salud mental en adicción. *Revista científica*, Scielo.

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Ministerio de Justicia y del Derecho. (2022). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en población escolar*. Gobierno de Colombia.
- Ministerio de Salud y Protección Social – MSPS. (1993, octubre 4). Resolución 8430 de 1993. *Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Resolución 4886 de 2018. Por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental*.
https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%204886%20de%2020
- More, A., Phillips, L. A., Colledge, F., & McKune, A. (2017). Exercise in the treatment of youth substance use disorders. *Frontiers in Psychology*, 8, 1839.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01839>
- Municipio de Valledupar. (2020). *Plan de Desarrollo Municipal de Valledupar 2020-2023*.
<https://www.valledupar-cesar.gov.co>
- Murray, R. M., Sabiston, C. M., Doré, I., Bélanger, M., & O’Loughlin, J. L. (2021). Sport participation and substance use among adolescents: A longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 117, 106851.
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.106851>
- Norman, M. (2024). *Sport, physical activity, and young people who are marginalized: Insights from participatory observation and semi-structured interviews*. *Journal of Social Sport Research*, 18, 203–225. <https://doi.org/10.4478/jssr.2024.18.203>
- Norman, M., Sonoda, J., & Ricciardelli, R. (2024). Sport, physical activity and incarcerated youth: An exploratory review. *Youth Justice*, 24, 313–336. <https://doi.org/10.1177/14732254231220594>
- ópez, C. V., González Fernández, F. T., & Domínguez Ríos, D. A. (2025). Efectos del ejercicio físico en el proceso de rehabilitación de las personas con adicciones al consumo de sustancias psicoactivas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(1), 399–423.
- Orbium Adicciones. (s. f.). *Beneficios del ejercicio físico en el tratamiento de las adicciones*.
<https://orbiumadicciones.com/bienestar/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-el-tratamiento-de-las-adicciones/>
- Organización de Estados Americanos [OEA]. (2019). *Informe sobre el consumo de drogas en las Américas 2019*. Comisión Interamericana para el Control del Abuso de Drogas.
<http://www.cicad.oas.org>

- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*.
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Prevención del consumo de sustancias psicoactivas y promoción de estilos de vida saludables*.
- Organización Panamericana de la Salud [OPS/OMS]. (2011). *Plan de Acción sobre el Consumo de Sustancias Psicoactivas y la Salud Pública*. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2011/CD51-15-s.pdf>
- Piché, F., Dufresne, J., Bastien, M., et al. (2024). Physical activity during a treatment for substance use disorders: A scoping review. *Mental Health and Physical Activity*, 26, 100574.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.100574>
- Piedra, T. R., Masa, B. R., Chamba, A. T., & Ruiz, J. S. (2020). El consumo de sustancias psicoactivas y su influencia en el desarrollo integral. *Journal of Business and Entrepreneurial Studies*, 4(1).
- Ramírez-Vélez, R., et al. (s.f.). Estudios FUPRECOL sobre actividad física y salud en población colombiana.
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18), 189–205. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
- Sandín Esteban, M. P. (2020). *Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones*. McGraw-Hill Education.
- Saparov, B., & Prishvitsyna, E. (2024). *La cultura física y su impacto en la resolución de problemas sociales*. Fundamentos científicos y educativos de la cultura física y el deporte, 14(2), 65–71.
<https://doi.org/10.57006/2782-3245-2024-14-2-65-71>
- Smith, M. A., Lynch, W. J., & Robinson, A. M. (2019). Exercise as a prevention and treatment for drug abuse: Evidence from preclinical studies. *Pharmacology & Therapeutics*, 202, 107–115.
<https://doi.org/10.1016/j.pharmthera.2019.05.003>
- Stebbins, R. A. (2019). *Exploratory research in the social sciences*. SAGE Publications.
- Theodorakis, Y., et al. (2024). Enhancing substance use disorder recovery through exercise. [Review]. *PubMed Central (PMC)*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/>
- Tovar Torres, H. G., Polo Peralta, F. A., & Castro Campos, P. A. (2025). La actividad física y el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes infractores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16392
- Tovar Torres, H. G., Polo Peralta, F. A., & Castro Campos, P. A. (2025). La actividad física y el consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes infractores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16392

United Nations Office on Drugs and Crime. (2021). *World drug report 2021*. UNODC.

Universidad de Santander – UDES, sede Valledupar. (2024). *Memorias CIMA 2024*.

<https://www.udes.edu.co>

Vega Barón, J. M. (2016). *Educación física y autoconocimiento como prevención de conductas dependientes a sustancias psicoactivas* [Proyecto curricular]. Universidad Pedagógica Nacional. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2859/TE-19768.pdf>

Wang, D., Wang, Y., Wang, Y., Li, R., & Zhou, C. (2014). Impact of physical exercise on substance use disorders: A meta-analysis. *PLOS ONE*, 9(10), e110728. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0110728>

Werch, C. E., Moore, M. J., DiClemente, C. C., Bledsoe, R., & Jobli, E. (2005). A multihealth behavior intervention integrating physical activity and substance use prevention for adolescents. *Prevention Science*, 6(3), 213–226. <https://doi.org/10.1007/s11121-005-0012-3>

West, A. B., et al. (2020). Physical activity, sedentary behavior, and substance use in adolescents and emerging adults: A systematic review. *Preventive Medicine*, 138, 106122. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106122>

Yavorovskaya, A., Leonov, S., & Rasskazova, E. (2021). Afrontamiento del trauma deportivo y bienestar en deportistas. *European Psychiatry*, 64, S461–S461. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1231>

8. Anexos



Instrumento 1 *Guía de entrevista semiestructurada – Momento inicial.*

Eje temático	Pregunta orientadora	Propósito específico de la pregunta
Acercamiento personal y cotidiano	¿Qué es lo que más disfrutas hacer en tu tiempo libre aquí en la fundación o fuera de ella?	Generar confianza y conocer aspectos personales del adolescente que faciliten la interacción y el diálogo natural durante la entrevista. Explorar las asociaciones, emociones o ideas que los adolescentes vinculan con el deporte, como punto de partida para comprender su significado subjetivo.
Primera aproximación al deporte	Cuando escuchas la palabra “deporte”, ¿qué es lo primero que se te viene a la mente?	Indagar sobre la vivencia directa del deporte en el proceso de rehabilitación, identificando experiencias positivas o negativas.
Experiencias personales	¿Cómo ha sido para ti participar en las actividades deportivas dentro de la fundación?	Reconocer el papel del deporte como medio formativo que promueve valores sociales y personales durante la rehabilitación.
Percepción de aprendizajes y valores	¿Qué cosas nuevas, valores o hábitos sientes que has aprendido gracias al deporte (por ejemplo: disciplina, respeto, compañerismo)?	Comprender la visión prospectiva del adolescente respecto al impacto del deporte en su desarrollo futuro y en la consolidación de metas personales.
Proyección hacia el futuro	¿Cómo crees que el deporte puede ayudarte en tu recuperación y en los planes que tienes para tu vida más adelante?	

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 2 *Formato de Observación Participante.*

Contexto: Actividades deportivas en la Fundación FUNMAPAZ – Valledupar

Objetivo: Registrar comportamientos, interacciones y actitudes de los adolescentes en torno al deporte como herramienta de rehabilitación psicosocial.

Técnica: Observación participante con registro en notas de campo.

Fecha	Actividad observada	Categoría	Subcategoría	Descripción del comportamiento	Interpretación preliminar
dd/mm/aa	Ejemplo: Fútbol recreativo	Participación en la actividad	Motivación e interés	El adolescente se mostró entusiasta al inicio y mantuvo energía durante todo el juego.	Refleja disposición positiva hacia la actividad.
dd/mm/aa	Ejemplo: Voleibol en grupo	Interacción social	Relación con pares	Se observó que animó a un compañero que cometió errores repetidos.	Evidencia de empatía y solidaridad.
dd/mm/aa	Ejemplo: Baloncesto	Valores y actitudes	Disciplina	Cumplió las reglas sin necesidad de recordatorios del monitor.	Muestra internalización de normas.
dd/mm/aa	Ejemplo: Carrera corta	Aspectos emocionales	Manejo de emociones	Mostró frustración al perder, pero se reincorporó rápido al equipo.	Indica resiliencia en la actividad.
dd/mm/aa	Ejemplo: Conversación posterior a la actividad	Reflexión y proyección	Comentarios espontáneos	Dijo: <i>“Me gusta porque me siento más tranquilo después de jugar”</i> .	El deporte favorece autorregulación emocional.

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 3 *Taller participativo: jugando limpio, viviendo mejor.*

Contexto: Fundación FUNMAPAZ – Valledupar

Objetivo general

Favorecer la rehabilitación psicosocial de los adolescentes mediante un evento deportivo participativo que promueva la sana convivencia, la autorregulación y la construcción de valores como disciplina, respeto y trabajo en equipo.

Metodología

Metodología activa y lúdica basada en el aprendizaje experiencial, donde los participantes vivencian la actividad deportiva y reflexionan sobre sus aprendizajes en relación con la superación del consumo de SPA.

Momento	Actividad	Descripción	Duración
Apertura	Dinámica rompehielo:	En círculo, los adolescentes pasan un balón.	15 min
	<i>El balón de los</i>	Quien lo reciba debe decir una expectativa	

	<i>compromisos</i>	positiva que tiene del taller.	
		Se organiza un torneo en equipos mixtos. El	
Actividad central deportiva	Mini torneo recreativo: <i>Fútbol con valores o Voleibol solidario</i>	enfoque no está en ganar, sino en cumplir “retos de valores” (ejemplo: cada gol debe ir acompañado de un gesto de respeto, cada set requiere animar al compañero).	45 min
Reflexión guiada	Conversatorio: <i>Deporte y vida saludable</i>	Con preguntas orientadoras: - ¿Cómo se sintieron durante el juego? - ¿Qué aprendieron sobre el respeto y la disciplina? - ¿De qué manera creen que estas experiencias ayudan en su proceso de rehabilitación?	30 min
Cierre	Mural de compromisos: <i>Mi vida en juego limpio</i>	Cada adolescente escribe o dibuja en una cartulina un compromiso personal relacionado con el deporte y el alejamiento del consumo de SPA. Luego se socializa.	30 min

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 4 *Evaluación del Taller: “Jugando limpio, viviendo mejor”*

Actividad: Taller participativo

Población: Adolescentes en proceso de rehabilitación

Fecha: _____

Observador/a: _____

Criterios de evaluación	Indicadores	Sí (✓)	No (X)	Observaciones
Participación	Interviene activamente en las dinámicas propuestas. Respeto turnos y normas durante el juego.			
Cooperación	Trabaja en equipo y apoya a sus compañeros. Muestra disposición para resolver conflictos de manera pacífica.			
Motivación	Se mantiene entusiasta durante la			

	actividad deportiva.
	Expresa interés por aprender valores asociados al deporte.
Autorregulación	Controla sus emociones frente a situaciones de frustración o desacuerdo.
	Cumple con los compromisos escritos en el mural final.

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 5 *Taller participativo: “Jugando contra las sustancias”.*

Objetivo general

Concientizar a los adolescentes en proceso de rehabilitación sobre los efectos negativos del consumo de SPA, utilizando el deporte como un medio pedagógico para vivenciar las limitaciones que dichas sustancias generan en el cuerpo y la mente.

Metodología

Se emplea el enfoque vivencial y reflexivo: primero los adolescentes experimentan dinámicas deportivas con limitaciones simuladas (metáforas de los efectos de las SPA), y luego reflexionan en grupo sobre cómo esas experiencias se relacionan con su vida cotidiana y su proceso de rehabilitación.

Momento	Actividad	Descripción	Duración
Apertura	Dinámica inicial: <i>Mi energía hoy</i>	Cada adolescente se ubica en círculo y expresa con una palabra cómo llega al taller (ejemplo: cansado, motivado, tranquilo). Sirve para reconocer emociones y estados de ánimo. Se forman equipos de fútbol o baloncesto.	15 min
Actividad central – Parte A	<i>Juego con limitaciones: “El deporte bajo el efecto”</i>	Antes de iniciar, a algunos jugadores se les asignan restricciones que simulen efectos de SPA (ejemplo: vendar un ojo = visión alterada; jugar con un brazo pegado al cuerpo = disminución de capacidades motoras; correr lento = fatiga; dar vueltas antes de jugar =	40 min

		mareo). Luego se realiza un mini partido con esas condiciones.	
Actividad central – Parte B	<i>Juego limpio: “El deporte en sobriedad”</i>	Se repite el juego, pero ahora todos juegan sin restricciones. Se observa la diferencia en rendimiento, cooperación y disfrute.	30 min
Reflexión guiada	Conversatorio: <i>Lo que aprendí del juego</i>	Preguntas orientadoras: - ¿Cómo se sintieron al jugar con limitaciones? - ¿Qué dificultades encontraron? - ¿Qué diferencias notaron al jugar sin esas restricciones? - ¿Cómo se relaciona esta experiencia con lo que ocurre cuando alguien consume SPA?	30 min
Cierre	Compromiso simbólico: <i>Tarjeta roja a las SPA</i>	Cada adolescente escribe en una tarjeta roja un aspecto negativo del consumo de SPA que no quiere en su vida. Luego, pegan todas las tarjetas en un mural titulado Juego limpio por mi vida.	35 min

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 6 *Evaluación del Taller: Jugando contra las sustancias.*

Actividad: Taller participativo (evento deportivo con reflexión sobre SPA)

Población: Adolescentes en proceso de rehabilitación

Fecha: _____

Observador/a: _____

Criterios de evaluación	Indicadores	Sí (✓)	No (X)	Observaciones
Participación activa	Se involucra en las dinámicas deportivas propuestas. Acepta las reglas y respeta las consignas de las limitaciones simuladas.			
Comprensión del daño de las SPA	Reconoce las dificultades vividas en el juego como metáforas de los efectos			

	de las SPA.
	Explica con ejemplos cómo las SPA afectan la vida cotidiana y el rendimiento.
	Aporta ideas en el conversatorio sobre la relación entre el deporte y el consumo de SPA.
Reflexión crítica	Cuestiona sus propias experiencias y las vincula con el aprendizaje del taller.
Compromiso personal	Elabora y comparte su tarjeta roja con un mensaje significativo.
	Expresa disposición para asumir cambios o compromisos frente a su rehabilitación.

Fuente: Autoría propia (2025)

Instrumento 7 *Formato de Observación Participante – Entrevistas Semiestructuradas.*

Actividad: Entrevistas de evaluación de impacto

Población: Adolescentes en proceso de rehabilitación

Observador/a: _____

Fecha: _____

Categoría	Indicadores observables	Registro del investigador
Participación	Nivel de disposición para responder; actitud de apertura o resistencia durante la entrevista.	
Expresión verbal	Claridad de ideas, seguridad/inseguridad al hablar, vocabulario utilizado.	
Expresión no verbal	Lenguaje corporal (gestos, postura, contacto visual); coherencia entre lo que dice y lo que expresa.	
Emociones evidenciadas	Signos de motivación, tristeza, orgullo, enojo o indiferencia al hablar sobre deporte o SPA.	

Reflexión crítica	Profundidad en las respuestas: si logra hacer conexiones entre el deporte, su rehabilitación y sus proyectos de vida.
Compromiso personal	Grado de sinceridad al expresar compromisos o cambios que desea asumir.
Interacción con el entrevistador	Relación de confianza, respeto y receptividad durante la conversación.

Fuente. Autoría propia (2025).

Instrumento 8 *Entrevista semiestructurada (momento final).*

Propósito: Explorar las percepciones, aprendizajes y cambios generados tras los talleres participativos que articularon deporte y prevención del consumo de SPA.

Fecha: _____

Entrevistador/a: _____

Entrevistado/a (Código): _____

N.º	Pregunta	Propósito	Respuesta	Categorías emergentes	Observaciones del entrevistador/a
1	Después de participar en los talleres, ¿cómo describirías la relación entre el deporte y tu proceso de rehabilitación?	Identificar si el adolescente asocia el deporte con disciplina, motivación y apoyo en su recuperación.			
2	¿Qué aprendiste sobre los efectos negativos del consumo de SPA a través de las actividades	Explorar el nivel de comprensión de los riesgos de las sustancias a partir de la experiencia vivencial.			

	deportivas realizadas?	
3	¿De qué manera los talleres influyeron en tu forma de pensar sobre tu vida, tus decisiones y tu futuro?	Analizar reflexiones críticas y posibles cambios de perspectiva personal.
4	¿Qué valores (como respeto, disciplina, cooperación o compromiso) sentiste que fortaleciste durante las dinámicas deportivas?	Evaluar el impacto en la construcción de valores para la reinserción social.
5	Si tuvieras que recomendar estos talleres a otros adolescentes en situación similar, ¿qué les dirías y por qué?	Valorar el grado de apropiación, motivación y disposición para replicar lo aprendido.

Fuente. Autoría propia (2025).