

Facultad de ciencias básicas de la educación

Licenciatura en educación Física Recreación y Deportes

Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar

Presentan:

Tutor:

MG. Andy Salgado

Trabajo de investigación presentado como requisito para optar al título de:

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

VALLEDUPAR, CESAR

REPÚBLICA DE COLOMBIA

Proyecto de investigación

Como parte de los requisitos para obtener el título de:

Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

Presentan:

Tutor(es):

Panel de Sustentación

Director _____

Codirector _____

Primer Jurado _____

Segundo Jurado _____

Tercer Jurado _____

PhD. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

PhD. XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Decano de la Facultad de Directora del Programa de Educación Física

Ciencias de la Educación

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA

VALLEDUPAR, CESAR

REPÚBLICA DE COLOMBIA

DEDICATORIA

Contenido

Resumen.....	9
Abstract	10
1 Introducción.....	12
2 Planteamiento del Problema	16
2.1 Formulación del problema	18
3 Justificación.....	18
4 Objetivo	21
4.1 Objetivo general.....	21
4.2 Objetivos específicos.....	21
5 Delimitación del Proyecto	22
5.1 Delimitación Temporal	22
5.2 Delimitación Espacial.....	23
5.3 Delimitación Poblacional	24
5.4 Delimitación Temática.....	24
5.5 Antecedentes investigativos.....	25
5.5.1 Antecedes internacionales	27
5.5.2 Antecedentes nacionales	28
5.5.3 Antecedentes locales	30
5.6 Bases teóricas	32
5.6.1 ¿Qué es el Rugby?.....	32
5.6.2 El Campo de Juego y el Sistema de Puntuación.....	32
5.6.3 Los Valores Centrales de World Rugby	34
5.6.4 Beneficios del Rugby	35

5.6.5	Beneficios Psicológicos.....	40
5.6.6	Beneficios Sociales	43
5.6.7	Beneficios Educativos.....	45
5.6.8	Rugby como Herramienta Pedagógica para la Transformación Social	46
5.6.9	Modelo Ecológico por Bronfenbrenner (1979).....	47
5.6.10	Enfoque de Identidad Social y Bienestar Mental en Equipos Deportivos Juveniles	48
5.6.11	Teoría de la Actividad Física y la Salud Mental.....	49
5.6.12	Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1977).....	50
5.6.13	Teoría de la Vulnerabilidad Social.....	51
5.7	Bases Legales	53
5.7.1	Ley 1098 de 2006 - Código de Infancia y Adolescencia.....	53
5.7.2	Ley 1565 de 2012 - Promoción y Fomento del Deporte	54
5.7.3	Ley 1620 de 2013 - Sistema Nacional de Convivencia Escolar	54
5.7.4	Resolución 00008 de 1994 - Plan Nacional para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.....	54
5.7.5	Ley 1335 de 2009 - Política Nacional para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas.....	55
5.7.6	Ley 181 de 1995	55
6	Metodología.....	57
6.1	Enfoque	57
6.2	Diseño de Investigación.....	57
6.3	Población y Muestra.....	57
7	Instrumentos de Recolección de Datos.....	58
7.1.1	Información general.....	59
7.1.2	Experiencia e impacto con el rugby	59
7.1.3	Consumo de sustancias psicoactivas.....	60
7.1.4	opiniones y sugerencias	60
8	Procedimiento.....	60
8.1.1	Recolección.....	61
8.1.2	Aplicación:	61
8.1.3	Procesamiento y Análisis.....	61
8.1.4	Análisis estadístico:	62
8.1.5	Consideraciones Éticas	62
8.1.6	Limitaciones del Estudio.....	62

8.2	Paradigma.....	62
9	Tipo de Investigación.....	63
9.1.1	Investigación Cuantitativa	63
9.1.2	Investigación Descriptiva.....	63
9.1.3	Investigación descriptivo o correlacional	63
9.2	Diseño de Investigación.....	64
9.2.1	Fases del Diseño.....	65
9.2.2	Justificación del Diseño descriptivo o correlacional	65
9.3	Técnicas de Investigación	66
10	Instrumentos de Investigación.....	67
10.1.1	Cuestionario sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas	67
10.1.2	Escala de Violencia y Comportamientos Agresivos	67
10.2	Criterios de elegibilidad.....	67
11	Aspectos bioéticos.....	70
11.1.1	2.1. Respeto por la Autonomía y Consentimiento Informado	70
11.1.2	Beneficencia y No Maleficencia.....	71
11.1.3	Justicia y Equidad	71
11.2	Confidencialidad y Protección de Datos	72
11.2.1	Evaluación de Riesgos Éticos	72
11.2.2	Aprobación Institucional	73
11.2.3	Sostenibilidad y Responsabilidad Social.....	73
12	Resultados.....	74
12.1.1	Sección 1: Información General.....	77
12.1.2	Sección 3: Impacto del Rugby.....	83
12.1.3	Sección 4: Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas	85
12.1.4	Sección 5: Opiniones y Sugerencias	87
13	Discusión.....	90
14	Conclusión.....	93
15	Recomendaciones	97
15.1.2	Alianzas Estratégicas	99
15.1.3	Recursos Necesarios	100
15.1.4	Cronograma Tentativo	100
15.1.5	Resultados Esperados	101

16	Bibliografía	101
17	Anexos	105
17.1	Consentimiento informado	106
17.2	Soporte fotográfico	106
17.3	Encuestas	108
17.4	Validación de la encuesta	110

Lista de tablas

resultados de la encuesta 1	77
resultados de la encuesta 2	78
resultados de la encuesta 3	80
resultados de la encuesta 4	81
resultados de la encuesta 5	83
resultados de la encuesta 6	85
resultados de la encuesta 7	88

tabla de anexos

anexos 1	106
anexos 2	106
anexos 3	106
anexos 4	107
anexos 5	107
anexos 6	107
anexos 7	108
anexos 8	108
anexos 9	108
anexos 10	109
anexos 11	109
anexos 12	110
anexos 13	110
anexos 14	111
anexos 15	111
anexos 16	112
anexos 17	112

anexos 18.....	113
anexos 19.....	113
anexos 20.....	114
anexos 21.....	114
anexos 22.....	114
anexos 23.....	114

1 Dedicatoria

Esta dedicatoria es especialmente a mi madre Yulenis Vanegas, por ser una pieza fundamental en mi formación personal y profesional además de ser el motor que impulsaba cada esfuerzo que realice durante toda la carrera, no solo en mi formación profesional si no también personal, por su apoyo incondicional durante todo este proceso, a mis abuelos que han hecho también parte importante en este proceso y han visto todo el desarrollo que he logrado tener personalmente y han sido pilares fundamentales en este.

A los jóvenes de la Comuna 2 de Valledupar, al club Santos Reyes por prestarme los espacios para poder llevar esto a cabo, los cuales también hicieron parte de este estudio, cuya resiliencia y entusiasmo son la verdadera razón y inspiración de esta investigación.

A la Universidad Popular del Cesar, por brindarme las herramientas y el espacio para crecer como profesional y como ser humano.

2 agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios por guiarme y darme la fortaleza necesaria para culminar este proceso académico y personal.

Expresar nuestra gratitud a la **Universidad Popular del Cesar**, especialmente a la **Facultad de Ciencias basicas de la Educación** y al **Programa de Educación Física**,

Recreación y Deportes, por abrirnos las puertas y permitirnos desarrollar este proyecto de investigación.

De igual forma agradecer al **Mg. Andy Salgado**, por su orientación, acompañamiento que ayudaron a que esta investigación se diera de forma correcta y profesional.

A mi familia por ser un apoyo incondicional en todo mi proceso, por su apoyo incondicional, paciencia, comprensión y por siempre estar conmigo en todo el camino de formación que tuve.

A los chicos que hicieron parte de este proyecto y por la participación en la investigación, gracias a ellos esto pudo ser posible para desarrollar de forma objetiva este estudio.

Finalmente, agradecemos a todos los docentes, compañeros y amigos que, de una u otra manera, aportaron con sus palabras, enseñanzas y respaldo para la realización de este proyecto.

Resumen

El uso de sustancias en adolescentes se plantea como una problemática social y de salud pública, el cual es muy preocupante, especialmente en comunidades vulnerables donde los factores como la pobreza, la exclusión social y la falta de oportunidades incrementan los riesgos de adicción y violencia. En Valledupar, la Comuna 2 refleja de manera crítica esta situación, ya que presenta altos niveles de vulnerabilidad socioeconómica y escasas alternativas educativas y recreativas, lo que expone a los jóvenes a conductas de riesgo que afectan su bienestar físico, emocional y social.

El deporte se propone como un protector frente a estas conductas, al promover la disciplina, la resiliencia, el trabajo en equipo y la autoestima. Siendo así el rugby se propone como una herramienta pedagógica y social de cambio, no solo por su exigencia física, sino también por los valores que transmite, tales como el respeto, la solidaridad, la integridad y la disciplina. Los cuales estos valores terminan siendo para los adolescentes que enfrenten este tipo de dificultades cotidianas sin recurrir a comportamientos que alteren el orden social.

Este estudio analiza el rugby como estrategia de prevención del consumo de sustancias psicoactivas y de promoción de estilos de vida saludables en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar. Bajo un enfoque descriptivo-correlacional, se busca comprender la relación entre la práctica del rugby, la salud mental y la prevención de riesgos, además de proponer un modelo de implementación comunitaria. Los hallazgos resaltan el potencial del rugby no solo como práctica deportiva, sino también como un mecanismo de transformación social, integración comunitaria y fortalecimiento de factores protectores que disminuyen la exposición de los jóvenes a las drogas y la violencia.

Palabras clave: Rugby, adolescentes, sustancias psicoactivas, prevención, transformación social, Valledupar.

Abstract

Substance use among adolescents is a social and public health problem, which is of great concern, especially in vulnerable communities where factors such as poverty, social exclusion, and lack of opportunities increase the risks of addiction and violence. In Valledupar, Commune 2 reflects this situation critically, as it presents high levels of socioeconomic vulnerability and few educational and recreational alternatives, which exposes young people to risky behaviors that affect their physical, emotional, and social well-being.

Sport is proposed as a protection against these behaviors by promoting discipline, resilience, teamwork, and self-esteem. Thus, rugby is proposed as a pedagogical and social tool for change, not only because of its physical demands but also because of the values it instills, such as respect, solidarity, integrity, and discipline. These values ultimately empower adolescents to face these types of everyday difficulties without resorting to behaviors that disrupt the social order.

This study analyzes rugby as a strategy for preventing psychoactive substance use and promoting healthy lifestyles among vulnerable adolescents in Commune 2 of Valledupar. Using a descriptive-correlational approach, the study seeks to understand the relationship between rugby practice, mental health, and risk prevention, and proposes a community implementation model. The findings highlight the potential of rugby not only as a sport, but

also as a mechanism for social transformation, community integration, and strengthening protective factors that reduce youth exposure to drugs and violence.

Keywords: Rugby, adolescents, psychoactive substances, prevention, social transformation, Valledupar.

Introducción

En la siguiente investigación se expondrá sobre el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en adolescentes lo cual este se ha consolidado como una de las problemáticas sociales y de salud pública más críticas en la actualidad, no solo a nivel local, nacional si no también a nivel internacional, debido a los múltiples efectos negativos que genera tanto en el individuo como en la comunidad. Esta situación no solo impacta la salud física y mental de los jóvenes, si no a todo un entorno en el cual se relaciona a diferentes fenómenos sociales como lo son la exclusión social, deserción escolar y limitación de oportunidades laborales e incluso académicas que estos puedan tener, lo cual limita de gran forma la capacidad del desarrollo social y personal de estas personas. A nivel mundial, informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC) advierten un incremento en el consumo de alcohol, cannabis y otras sustancias entre la población adolescente, convirtiéndose en un desafío prioritario para las políticas públicas y los programas de prevención.

Siendo así en el contexto colombiano, es una realidad que afrontan las comunidades de escasos recursos o en su defecto vulnerables a este tipo de situaciones que los dan a una gran exposición, los cuales tienen mucha mas relevancia cuando se desarrollan en comunidades vulnerables, de factores de pobreza, problemas familiares como la desintegración familiar, falta de tutores o presencia de autoridad, falta de oportunidades académicas y la carencia de espacios recreativos favorecen la aparición de conductas de riesgo. Valledupar, especialmente la Comuna 2, refleja esta problemática de manera evidente: allí los adolescentes conviven diariamente con condiciones socioeconómicas precarias y limitadas alternativas de formación integral, lo que aumenta su exposición a las

drogas y la violencia. En este tipo de escenarios tienden a tener un círculo de vulnerabilidad que no solo afecta a los jóvenes, sino que impacta directamente en la seguridad, convivencia y desarrollo social de toda la comunidad.

Teniendo en cuenta todos estos factores, el deporte no solo se plantea como una estrategia si no también como una posible solución efectiva, siendo así que se podría usar como una estrategia de prevención e intervención en distintas sociedades. Numerosos estudios coinciden en que la práctica deportiva actúa como un factor protector frente al consumo de SPA, este al fomentar la disciplina, la resiliencia, el trabajo en equipo, la socialización, hábitos y estilos de vida saludable y además el fortalecimiento de la autoestima. El deporte puede proporcionar un entorno estructurado, seguro y saludable, el cual facilita el desarrollo integral de las personas, además de ayudar a canalizar de forma positiva la actividad de los jóvenes, este puede ayudar a disminuir los niveles de estrés y ansiedad, y ofrece a los adolescentes un sentido de pertenencia y apoyo social que contrarresta la influencia de grupos o entornos de riesgo.

Dentro de las disciplinas deportivas, el rugby se destaca como una alternativa con un fuerte potencial pedagógico y social. Este deporte, además de sus demandas físicas y técnicas, este deporte tiene una particularidad el cual siempre esta intentando involucrar los valores y formar carácter entre los que lo practican, además de que se rige por las (DRIPS) el cuales son la disciplina, respeto, integridad, pasión, solidaridad. Tales principios, reconocidos por World Rugby como los valores centrales de esta disciplina, son transferibles a la vida cotidiana y constituyen herramientas fundamentales para la formación integral de los adolescentes. Asimismo, el rugby fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y la

resolución pacífica de conflictos, aspectos esenciales para jóvenes que crecen en entornos donde predominan la violencia y la exclusión.

En América existen experiencias significativas respecto al rugby, puntualmente en América Latina existen puntualmente estas experiencias que demuestran el impacto positivo del rugby en comunidades vulnerables. Como referentes puntuales tenemos países que han adoptado el rugby como deporte de inclusión y prevención, siendo Argentina, Chile, Brasil referentes de cómo han logrado reducir la violencia y fortalecer la autoestima de los participantes. En Colombia también se han impulsado iniciativas similares a través de fundaciones y proyectos sociales que utilizan el rugby como un medio para promover hábitos de vida saludables y prevenir conductas de riesgo en jóvenes. Estos antecedentes constituyen referentes valiosos para la implementación de propuestas en territorios como Valledupar.

En cuanto a la comuna 2 de la ciudad encontramos un gran vacío en cuanto a los espacios deportivos organizados que permitan que los adolescentes ocupen de forma puntual el tiempo libre de los jóvenes, además de que no hay alternativas deportivas aumenta las posibilidades de que los jóvenes recurran a este tipo de sustancias como las SPA siendo este un escape a sus problemas. Por tanto, el desarrollo de programas basados en el rugby representa una oportunidad real de intervención, al ofrecer un entorno seguro, estructurado y cargado de valores que contribuyan al bienestar físico, psicológico y social de esta población.

En la presente investigación surge entonces de la necesidad de explorar el rugby como estrategia de prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar, siendo este un deporte que no solo constituye una práctica recreativa, sino una poderosa herramienta de transformación social. A través de este proyecto se busca analizar la relación entre la práctica del rugby, la prevención de consumo de

sustancias psicoactivas y hábitos y estilos de vida saludables, además de ver la disminución de conductas de riesgo, con el fin de aportar a la construcción de alternativas sostenibles que fortalezcan el tejido social y abran nuevas oportunidades para los jóvenes de la región.

Esta investigación se presenta no solo como una herramienta si no también como un derecho fundamental y un medio de inclusión social, dando a ver el potencial del rugby como vehículo de cambio en contextos de vulnerabilidad.

Capítulo I

3 Planteamiento del Problema

En la comuna 2 de Valledupar se ha evidenciado una zona que se ha caracterizado por altos índices de vulnerabilidad social y económica, las cuales esta enfrenta grandes desafíos en cuanto a oportunidades tanto laborales como educativas y recreativas, ya sean lúdicas o formativas. Un gran porcentaje de estos niños vienen de familias de bajos recursos o de condiciones precarias, los cuales tienen una gran exposición al consumo de sustancia y violencia. Sumándole a esto la falta de escenarios deportivos y programas recreativos aumentan esta vulnerabilidad y limitan el desarrollo integral de los jóvenes el cual puede afectar su bienestar físico o emocional.

En algunos estudios afirman que la practica recurrente de actividad física y deportiva puede ser un gran mecanismo efectivo de prevención integral y social. Según García y López (2020), los programas deportivos, como el rugby, fomentan habilidades clave como el trabajo en equipo, la disciplina que pueden generar, el liderazgo que se les presenta y desarrollan con este además de la resiliencia, que son fundamentales para reducir conductas de riesgo y promover un desarrollo positivo en adolescentes vulnerables. Teniendo en cuenta esto la participación de los jóvenes en en actividades recreo deportivas los ayuda a fortalecer las habilidades sociales y estas ayudan a que canalicen sus emociones de una manera constructiva.

En cuanto a la comuna 2 la falta de espacios para practicar deporte ayuda a que los jóvenes no tengan una alternativa segura y espacios libres que le ayuden a su desarrollo personal y social, el tiempo libre el cual no aprovechan incrementa la probabilidad de

incrementar la vulnerabilidad que sufren estos en sus contextos sociales ya sea por presiones sociales o familiares. Esta carencia de actividades impacta de forma negativa este desarrollo biopsicosocial, el cual lleva a generar un ciclo de desigualdad, en el cual limita sus oportunidades futuras, en diferentes ámbitos como lo son los educativos, sociales y laborales (Alcaldía de Valledupar, 2023). Como indica Hernández y Torres (2020), el deporte puede ser una herramienta efectiva para prevenir la violencia juvenil y promover valores como el respeto y el autocontrol.

En el consumo de sustancias, en la comuna 2 hay un alarmante problema del consumo de sustancias, en los datos según el periódico *El Pílon* (2024) revelan que los jóvenes en situación vulnerable en Valledupar están más propensos a involucrarse en el consumo de drogas, particularmente en contextos donde las oportunidades de socialización sana son escasas. Sumándole a esto la falta de apoyo por familiares y por entidades públicas incrementa exponencialmente la vulnerabilidad frente a estos jóvenes lo cual podrían desarrollar conductas peligrosas.

En este mismo sentido la violencia en la comuna 2 se ha visto con un gran incremento, en parte debido a la falta de alternativas que se le pueden brindar a los jóvenes para tener un mecanismo para poder canalizar ya sean emociones o conductas para poder desarrollar conflictos de manera adecuada. La carencia de espacios deportivos y recreativos afecta de manera negativa, lo cual aumenta los comportamientos negativos el cual llega a influir en las actitudes de intolerancia hacia la comunidad (Hernández & Torres, 2020). El rugby, además de promover las DRIPS que son valores de la disciplina, respeto y entre otros valores, los cuales facilitan la integración hacia la sociedad para ofrecer una comunidad segura, donde los jóvenes puedan crecer de forma personal y desarrollar habilidades que les permitan

afrontar los desafíos cotidianos sin recurrir a la violencia o el consumo de sustancias (World Rugby, 2020).

3.1 Formulación del problema

En cuanto al planteamiento de esta, surge como pregunta ¿Cómo el rugby puede repercutir en la prevención de consumo de sustancias en los adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar?

4 Justificación

Esta investigación está fundamentada en la necesidad de crear espacios seguros y constructivos para los jóvenes que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad social y económica. En esta zona, se observa que la falta de actividades deportivas y recreativas organizadas deja a los jóvenes sin oportunidades de canalizar su energía de manera positiva. La ausencia de estas alternativas contribuye potencialmente a que los jóvenes tengan problemas como el consumo de alcohol y otras drogas, además de la exclusión social y el incremento de conductas violentas.

El rugby se presenta como una herramienta que puede ayudar al fortalecimiento de identidad y desarrollo personal en los jóvenes de la comuna 2. El participar un deporte y en particular uno como el rubgy, los participantes aprenden a trabajar en grupo, a repetarse entre si y respetar reglas y normas que se le impongan en estos contexto el cual los llevan a su día a día, el cual ayuda a su crecimiento personal e interpersonal. Además, adquieren disciplina y autocontrol, los cuales se requieren en este deporte y que, a su vez, ayudan a los

adolescentes a manejar mejor sus emociones y enfrentar situaciones de frustración sin recurrir a malas decisiones. Según García y López (2020), "los programas deportivos, como el rugby, pueden fomentar la resiliencia en los jóvenes al enseñarles a manejar el estrés y la frustración de manera constructiva, lo que reduce la probabilidad de involucrarse en comportamientos de riesgo" (p. 78).

En este contexto en un deporte como el rugby ayuda a fomentar y desarrollar un sentido de pertenencia hacia el grupo, lo cual es fundamental para el desarrollo de estos en el contexto de la comuna 2, donde estos por falta de apoyo familiar o social, pueden afectar su salud mental el cual afecta negativamente en el desarrollo hacia la sociedad. El hecho de pertenecer a un equipo y contar con el acompañamiento de entrenadores y compañeros generará un ambiente en el que se promueve la solidaridad y el compromiso, además de valores que pueden ser transferidos a otras áreas de la vida de dichos adolescentes. Según Word Rugby (2020), "el rugby fomenta valores fundamentales como el respeto, la solidaridad y la disciplina, los cuales son esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes" (p. 12).

La práctica del rugby también tiene un impacto positivo en la salud física, lo cual es importante para el desarrollo integral de los jóvenes de la Comuna 2. Un cuerpo que se encuentra sano contribuye a una mente sana, y al mejorar esta condición física, se fortalece la autoestima y también se reducen las posibilidades de caer en conductas autodestructivas. La actividad deportiva se convierte en un mecanismo que sirve como prevención, que no solo mejora la calidad de vida, sino que también favorece alternativas para romper con el ciclo de vulnerabilidad y exclusión que caracteriza a la Comuna 2. Como indica Rodríguez y Fernández (2021), "la actividad física regular está asociada con una reducción en los niveles

de ansiedad, estrés y depresión, factores que pueden contribuir al consumo de sustancias psicoactivas en jóvenes" (p. 22).

En el mundo el deporte es un referente en cuanto a la importancia para la salud física y mental, además de que funciona para la prevención del consumo en los jóvenes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) esta nos indica que la práctica de los deportes de forma estructurada y regular ayuda a un estilo de vida más saludable, mejora el bienestar y ayuda al buen desarrollo de la salud mental y física, además de desarrollar habilidades de liderazgo. En cuanto al rugby esta se respalda con la idea de sus valores y formar personas con carácter, en sus valores como la disciplina, el respeto, la solidaridad y el trabajo en equipo. Según Smith et al. (2021), "la participación en actividades deportivas organizadas reduce significativamente el riesgo de consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes, ya que promueve un estilo de vida saludable y fortalece las habilidades sociales" (p. 45).

En América Latina, se están desarrollando varias iniciativas que den veracidad de lo que puede generar el rugby en diferentes contextos y el desarrollo positivo que puede dejar este en la vida personal y social de muchas personas, además de ayudar a la prevención de consumo de psicoactivos en jóvenes que se encuentren en estados vulnerables o en condiciones precarias. En cuanto a referentes tenemos a Argentina y Chile, los cuales son un ejemplo ya que han desarrollado programas comunitarios para lograr reducir el uso de sustancias y fortalecer tanto integración social en pequeñas y grandes comunidades. En Colombia también se ha venido trabajando en programas de rugby comunitario que ayuden a la integración social y resiliencia en comunidades con el fin de disminuir la violencia en estas. Fundación Buen Punto ha trabajado en las ciudades de Bogotá y Medellín, utilizando el rugby para acompañar a los jóvenes que se encuentran en situación de riesgo. Los

resultados han mostrado una reducción en comportamientos violentos y un aumento en la resiliencia y autoestima. Implementar un programa de rugby en la Comuna 2 de la ciudad de Valledupar puede representar la diferencia al brindar una actividad que no solo es saludable y divertida, sino que también ofrece herramientas necesarias para enfrentar las presiones hacia el consumo de drogas y la violencia. Como señala Hernández y Torres (2020), "el deporte, al ocupar el tiempo de los jóvenes de manera constructiva y enseñar valores como el respeto y el autocontrol, puede ser una herramienta efectiva para prevenir la violencia juvenil" (p. 56).

5 Objetivo

5.1 Objetivo general

Analizar como del rugby como herramienta de transformación social en la promoción de estilo de vida saludable y la prevención de consumo de sustancias psicoactivas entre los adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar.

5.2 Objetivos específicos

Identificar los factores sociales y económicos que influyen en el consumo de sustancias psicoactivas entre los adolescentes de la comuna 2.

Evaluar la percepción de los adolescentes de la comuna 2 de Valledupar sobre los beneficios del rugby en su salud física y mental.

Desarrollar una propuesta para mejorar la implementación de programas de rugby y maximizar su impacto en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

6 Delimitación del Proyecto

El proyecto se delimitará en términos de tiempo, espacio, población y tema, con el fin de enfocar el estudio en el análisis de datos y ver el potencial que tiene el rugby para ayudar a prevenir el consumo de sustancias, hábitos saludables y autoestima.

6.1 Delimitación Temporal

El presente proyecto se enmarca temporalmente en un periodo de ocho (8) meses, esta duración ha sido establecida para abarcar de manera integral todas las fases del proyecto, desde la planificación inicial hasta la evaluación de los resultados.

El tiempo delimitado se ha establecido ya que las actividades del tercer objetivo específico incluyen diseño, implementación y seguimiento de los talleres que se podrían realizar sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas, requieren una extensión de tiempo considerable para garantizar su efectividad y el impacto deseado en los adolescentes de la Comuna 2 de Valledupar. Estas actividades centrales, al ser el pilar de la estrategia de intervención, demandan un periodo sostenido para permitir la consolidación de hábitos, la adquisición de habilidades y la observación de cambios significativos en la población objetivo.

Por el cual la delimitación temporal quedaría estructurada en varias fases:

- **Fase 1: Diagnóstico y Planificación:** está compuesta principalmente con la planificación e identificación de necesidades además del primer contacto que sería la encuesta y aplicación del instrumento de medición para así poder diseñar una estrategia sólida para la intervención basada en rugby y talleres de prevención de consumo de sustancias psicoactivas (2 meses)
- **Fase 2: Implementación y Desarrollo de Actividades del Objetivo 3:** Ejecución de las sesiones regulares de rugby, desarrollo de los talleres de prevención, seguimiento y ajustes continuos del programa. Esta fase, al ser la de mayor envergadura operativa y de impacto directo, concentra la mayor parte del tiempo. (5 meses)
- **Fase 3: Evaluación, Análisis de Resultados y Elaboración de Informe:** Recolección y procesamiento de datos para medir el impacto del programa, análisis de los resultados obtenidos y redacción del informe final del proyecto. (1 mes)

6.2 Delimitación Espacial

El proyecto se realizará en la comuna dos de Valledupar esta zona está caracterizada por su vulnerabilidad social y también por contar con pocas oportunidades para el desarrollo de actividades deportivas organizadas, la cual la encuesta se les aplicará a los jóvenes de este sector.

6.3 Delimitación Poblacional

El grupo de intervención en este proyecto estará conformado por preadolescentes y adolescentes entre 12 y 18 años, además, que residan en la comuna 2 de la ciudad de Valledupar en este proyecto se espera involucrar entre 10 a 20 jóvenes que se encuentren en posibles riesgos de consumo de sustancias o que se encuentren expuestos a ambientes de violencia.

6.4 Delimitación Temática

El proyecto estará centrado específicamente en el uso del rugby como una herramienta preventiva en este caso no se considerarán otras formas de intervención como lo son programas educativos generales o tratamientos médicos directos involucrados para el consumo de sustancias.

Capítulo II

Marco referencial

6.5 Antecedentes investigativos

En la adolescencia presentamos un periodo crítico para el desarrollo de comportamientos de riesgos, en los cuales presentamos el consumo de las sustancias psicoactivas (SPA), en la cual se encuentra en un gran crecimiento a nivel mundial casi como en Colombia (Bonilla & Rivera, 2020).varios estudios abordan este fenómeno desde diferentes aspectos, como lo es el biomédico, psicológico y social, sin embargo se ha evidenciado una limitada inclusión de estrategias que contemplan las actividades deportivas como parte fundamental de los programas de prevención.

en la investigación “las comunidades se cuidan” señalan Montero-Zamora et al. (2020), basada en la encuesta nacional, aplicada a más de 50.000 adolescentes, encontró que el consumo de SPA está fuertemente asociado a factores de riesgo como la disponibilidad percibida de sustancias y la influencia de pares consumidores, mientras que factores protectores como la participación prosocial y el reconocimiento escolar y familiar reducen significativamente su prevalencia. Esta evidencia sugiere que ambientes estructurados, como los que ofrece el deporte en equipo, podrían reforzar factores protectores clave.

Además, Bonilla y Rivera (2020) exploraron el papel del deporte y la cultura en la prevención del consumo de SPA, estos resaltaban la gran influencia positiva a nivel neurológico y emocional que tenía el deporte en los jóvenes.

Llevándolo al ámbito del rugby, MacIntyre (2021) analizó los efectos de la pertenencia a un equipo deportivo en la salud mental de adolescentes varones en Nueva Zelanda, utilizando el Enfoque de Identidad Social como marco teórico. Este no observó cambios notorios en cambio de autoestima o en resiliencia a lo largo del estudio, pero este sí evidenció una fusión de identidad en el equipo, un componente que predijo mejoras en la resiliencia psicológica. Este no solo solidifica la idea de que los deportes en equipo promueven y comparten los hábitos de otras personas si no también fortalece vínculos sociales y promueve beneficios positivos capaces de funcionar como barrera protectora frente a conductas de riesgo.

Asimismo, Russell et al. (2023) demostraron que la formación en primeros auxilios en salud mental (MHFA, por sus siglas en inglés) implementada en clubes de rugby comunitarios mejoró significativamente la alfabetización en salud mental de entrenadores y personal de apoyo, reduciendo el estigma y aumentando la capacidad para identificar y abordar problemas psicoemocionales en jóvenes deportistas. Por su lado Rodríguez et al. (2020) estos destacaron que la actividad física en el contexto escolar favorece no solo la salud física, sino también el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, como la autorregulación y la toma de decisiones, aspectos fundamentales para prevenir conductas adictivas. Igualmente, Trujillo y Martínez (2021) concluyeron que el ejercicio físico regular tiene un efecto antidepresivo y ansiolítico en niños y adolescentes, lo cual amplía el panorama de su utilidad como estrategia de intervención en salud mental.

En este conjunto de ideas sugieren que el rugby como deporte colectivo podría constituirse como una fuerte herramienta de intervención y transformación para lograr personas integrales para la sociedad con buena salud física, bienestar psicológico y

funcionando como regulador y ayudando a la prevención de consumo de sustancias en particularmente en adolescentes vulnerables.

6.5.1 Antecedes internacionales

A nivel mundial se viene presentando un drástico aumento de consumo de sustancias psicoactivas (SPA) entre adolescentes, el cual este representa un gran problema global el cual este como se menciona va en aumento. Según el más reciente informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el uso de alcohol, cigarrillos electrónicos y cannabis entre los adolescentes europeos muestra tendencias preocupantes, afectando negativamente la salud física, mental y social de esta población (WHO, 2024). Además, a esto el *World Drug Report 2023* señala que 1 de cada 17 personas entre los 15 y 64 años usó drogas en el último año, con un incremento del 23 % respecto a 2011, siendo los jóvenes uno de los grupos más vulnerables (UNODC, 2023).

Estos datos han sido la motivación para la realización ed múltiples programas de prevención de sustancias psicoactivas (SPA) por parte de las entidades públicas, en el cual el deporte funciona como canalizador para evitar el consumo de estas y además de promover estilos de vida saludables. En cuanto esto tenemos un ejemplo de un proyecto social en argentina llamado “El Deporte como Escuela de Vida”, el cual, en este con actividades deportivas para adolescentes en situación de riesgo ha demostrado un gran impacto de desarrollo social, fortalecimiento de autoestima, aprovechamiento del tiempo además de los funcionar como factor protector frente al consumo de SPA (Granero, s.f.).

A nivel mundial hay un organismo que rige todo el ámbito deportivo del rugby llamado este *World Rugby* el cual ha resaltado el valor de rugby a nivel comunitario, no solo como disciplina física, sino también con el vínculo de transformación social. En su informe *The Global Value of Grassroots Rugby*, se documenta cómo el rugby fomenta la inclusión, el respeto, la responsabilidad y la autodisciplina, contribuyendo al bienestar integral de los jóvenes (World Rugby, 2023). Iniciativas como “Rugby For All” buscan precisamente empoderar comunidades vulnerables a través de valores deportivos, fortaleciendo el sentido de pertenencia e identidad colectiva.

Además, a esto diferentes autores han resaltado que la participación de jóvenes en deportes organizados puede actuar como factor protector delante de conductas de riesgo, reduciendo la probabilidad de consumir o iniciar en este mundo de las sustancias, especialmente en situaciones de poblaciones vulnerables y de riesgo, reduciendo así la probabilidad de iniciar en el consumo, según (UNODC, 2018; Hynes et al., 2022). El deporte ofrece un entorno estructurado donde se establecen vínculos positivos con adultos significativos y pares, elementos esenciales para prevenir el aislamiento, la deserción escolar y el involucramiento en redes delictivas.

6.5.2 Antecedentes nacionales

En cuanto a los antecedentes nacionales en Colombia, la problemática del consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en población adolescente ha motivado el desarrollo de diversas políticas y estrategias preventivas, muchas de ellas articuladas desde el deporte como herramienta pedagógica y social. Una de las principales fuentes de diagnóstico es el *Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar 2022*, el

cual reveló que el 6,7 % de los escolares ha consumido sustancias ilícitas en el último año, y cerca del 30,5 % ha consumido alcohol en el mismo periodo (Ministerio de Justicia y del Derecho & Ministerio de Educación Nacional, 2022). Esta ha tenido un gran desarrollo exponencial el cual presenta edades tempranas, en los cuales se identificaron los grados séptimo y undécimo, lo que evidencia la urgencia de estrategias de intervención temprana.

Frente a este panorama, se han impulsado programas como el proyecto “*El deporte como estrategia de prevención del consumo de drogas*”, implementado por el Ministerio de Educación Nacional en alianza con Naciones Unidas. La búsqueda de fortalecer los factores que ayuden a proteger a los niños y jóvenes mediante vinculación a escuelas deportivas comunitarias que integren entrenadores familiares y docentes en pro, de generar valores, disciplina y estilos de vida saludables (Ministerio de Educación Nacional, s.f.). El deporte se plantea, así como un espacio estructurado para el desarrollo de habilidades sociales, autocontrol emocional y sentido de pertenencia, todos considerados factores clave para reducir el riesgo de consumo.

Desde el enfoque normativo, el *Proyecto de Acuerdo 365 de 2023* aprobado por el Concejo de Bogotá establece lineamientos para el reconocimiento legal y fortalecimiento de los organismos deportivos en el Distrito Capital. Este acuerdo promueve la formalización de clubes deportivos y facilita su articulación con las políticas públicas de salud, recreación y prevención, permitiendo consolidar el deporte como vehículo para intervenir sobre fenómenos sociales como la drogadicción juvenil (Concejo de Bogotá, 2023).

La articulación entre diagnóstico epidemiológico, programas pedagógicos y política pública configura un marco propicio para explorar deportes colectivos como el rugby, no solo como actividad física, sino como un entorno protector. Esta disciplina, caracterizada por

su énfasis en la cooperación, la autodisciplina y la identidad grupal, puede convertirse en una estrategia de prevención integral dirigida a adolescentes en situación de vulnerabilidad.

6.5.3 Antecedentes locales

El rugby en Valledupar ha surgido como un deporte que funciona muy bien para afrontar y abordar los problemas que se pueden presentar en la comunidad o sociedad, especialmente cuando se trata de población vulnerable. En 2017, el Instituto Municipal de Recreación y Deportes de Valledupar (Indupal) organizó el Torneo de Rugby en el marco de los Juegos Deportivos Comunitarios por la Paz. Este evento, realizado en la cancha del barrio Doce de Octubre, en el cual se presentaron alrededor de 20 equipos de la ciudad y del municipio, en el cual tenía como objetivo promover este deporte como uno emergente y alternativo el cual fomentaba inclusión social y contrarrestar problemas sociales como lo es el consumo de sustancias psicoactivas.

En la actualidad la ciudad solo cuenta con Santos reyes, Lycans, Titanes, Apolos, Águilas y la selección UPC, los cuales entre estos albergan alrededor de 700 deportistas entre categorías, juveniles masculinas y femenina y mayores en ambas categorías también. Los cuales estos clubes normalmente participan en torneos locales y encuentros con otros equipos a nivel departamental, el cual consolida el rugby como un deporte con un crecimiento exponencial.

Teniendo en cuenta esto en el desarrollo de este en la Universidad Popular del Cesar (UPC) se ha visto un gran desarrollo entre los estudiantes en los cuales en los juegos Regionales Universitarios Valledupar 2023, el equipo femenino y masculino de rugby seven

de la UPC obtuvieron la medalla de bronce, destacándose por su esfuerzo y dedicación, incluso enfrentando a equipos con nóminas completas con solo seis jugadoras, llegando a los Juegos Nacionales Universitarios de este mismo año y dando un buen desempeño por parte de las dos categorías. Asimismo, en los XXII Juegos Deportivos Nacionales 2023, el estudiante de la UPC, Andrés Camilo Téllez, integró la selección de Rugby 7 del departamento del Cesar, que logró un meritorio quinto lugar en la competencia nacional, el cual este mismo ha hecho parte de la selección de rugby a nivel nacional, como son los (Tucanes) representando a Colombia en diversas competencias a nivel internacional, además de este el estudiante Yeison Barragán que también logro hacer parte del plantel de la Selección nacional de rugby Xvs en categorías juvenil y participando en torneos nacionales como lo son el TOP6 siendo este la primera división a nivel nacional y también dejando el nombre de la Institución en alto.

6.6 Bases teóricas

6.6.1 ¿Qué es el Rugby?

Es un deporte que se juega de manera dinámica y físicamente exigente que se juega con un balón ovalado. Este se caracteriza por su gran demanda física en la cual combina la destreza de fuerza, velocidad y muchas mas capacidades físicas en las que muestran un gran respeto por las reglas, contrincantes y árbitros

La World Rugby, es el ente que supervisa el rugby de manera global, se define como una federación mundial y masiva, su alcance ha abarcado muchos de los países a nivel global siendo un aproximado de 500 millones de aficionados que ya lo practican de forma regular y 8 millones de jugadores distribuidos en 132 federaciones nacionales registradas, las cuales son afiliadas a través de asociaciones regionales las cuales son 6, la sede principal de estas se encuentra en Dublín Irlanda.

Uno de los principales de la World Rugby es crecer y expandir el deporte a nivel global, haciendo que este sea mas relevante y accesible para todos y todas, asegurándose de mantener los valores arraigados a este. La trayectoria que ha traído el rugby contribuye a que sea diverso el portafolio de eventos que este pueda brindar incluyendo competiciones como son la del Mundo de Rugby masculina y femenina, el Campeonato Mundial Sub-20, y el atractivo Rugby World Cup Sevens.

6.6.2 El Campo de Juego y el Sistema de Puntuación

El campo esta dividido por línea como lo son la touch, líneas de goal, touch ingoal, siendo esta una cancha de forma rectangular con dimensiones máximas de 100 metros de

largo y 70 metros de ancho. El terreno de juego también presenta marcas clave como la línea de 22 metros, la línea de 40 metros (que puede referirse a una marca táctica específica o a un área general del medio campo), y la línea de mitad de cancha. Los postes de *goal* están separados por 5.60 metros, con una barra transversal situada a 3 metros de altura.

El sistema de puntuación en rugby es variado y estratégico:

- **Try (Ensayo):** Se otorgan 5 puntos cuando el balón es apoyado con las manos, brazos o pecho en el *in-goal* del equipo contrario. Este es el método principal de puntuación y a menudo el más celebrado.
- **Conversion (Conversión):** Con un valor de 2 puntos, se realiza después de un *try*. El pateador debe lanzar el balón desde una altura en línea con el punto donde se marcó el *try*, y el balón debe pasar entre los dos postes y por encima de la barra transversal.
- **Drop Goal (Drop Goal):** Suma 3 puntos. Es un tiro a palos ejecutado durante el juego general, pateando el balón después de que este haya botado en el suelo.
- **Penalty Goal (Gol de Castigo):** También vale 3 puntos. Se concede por ciertas infracciones cometidas por el equipo contrario, permitiendo un tiro a palos desde el punto de la infracción.
- **Penalty Try (Ensayo de Castigo):** Se otorgan automáticamente 7 puntos si una acción antideportiva del equipo defensor impide un *try* probable.

6.6.3 Los Valores Centrales de World Rugby

En 2009, los países miembros de World Rugby identificaron cinco características definatorias que construyen el carácter del rugby, y que hoy son reconocidas como los valores centrales del deporte. Estos valores están incorporados en la Carta de Juego de World Rugby, un documento guía que busca preservar el carácter único y la ética del rugby tanto dentro como fuera del campo. Estos principios fundamentales ayudan a los participantes a comprender inmediatamente la naturaleza del rugby y lo que lo diferencia de otros deportes.

Los cinco valores centrales son:

- **Integridad:** Es un pilar central en la estructura del rugby, generada a través de la honestidad y el juego limpio.
- **Pasión:** La gente del rugby demuestra un entusiasmo apasionado por el juego. El deporte genera emoción, un vínculo emocional y un sentido de pertenencia a una familia global del rugby.
- **Solidaridad:** El rugby proporciona un espíritu de unidad que conduce a amistades duraderas, camaradería, trabajo en equipo y lealtad que trascienden las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas.
- **Disciplina:** Es una parte fundamental del rugby, tanto dentro como fuera del terreno de juego, y se refleja en la adhesión a las reglas, reglamentos y los valores fundamentales del deporte.

- **Respeto:** El respeto por los compañeros, los rivales, los oficiales de partido y todas las personas involucradas en el rugby es de suma importancia.

Principios Éticos del Rugby

El rugby se distingue por un *código ético* fundamentado en el **juego limpio** (*fair play*), el cual, según la Federación Española de Rugby (s.f.), trasciende el mero respeto a las reglas para convertirse en "un modo de pensar" que abarca la amistad, el respeto al adversario y el espíritu deportivo, combatiendo activamente trampas, dopaje, violencia, desigualdad y corrupción. Este marco ético —definido por el Consejo de Europa como "esencial e ineludible"— reconoce el deporte como una herramienta sociocultural que fomenta la realización personal, el desarrollo de capacidades, la interacción social y el bienestar integral, especialmente en niños y adolescentes, cuyo derecho a una experiencia deportiva ética debe ser garantizado por todos los actores involucrados (Federación Española de Rugby, s.f., párr. 1-3).

6.6.4 Beneficios del Rugby

El rugby tiene una capacidad de generar un impacto positivo tanto como personas así como social y cambiar la percepción de los individuos que la practican para su persona y a nivel social, funcionando este como un canalizador de emociones y percepciones físicas y psicológicas, sociales y educativas.

6.6.4.1 Beneficios Físicos

En cuanto a los beneficios físicos que puede brindar es significativamente la mejora de las condiciones físicas ya que es un deporte exigente de forma física la cual contribuye a desarrollarlas y mejorar la salud de los participantes.

- **Mejora de la Condición Física General (Resistencia, Fuerza, Velocidad, Agilidad)**

En el rugby se da una combinación de resistencia, fuerza y velocidad además de agilidad la cual hace que haya una gran combinación de capacidades físicas durante el partido lo cual hace que los jugadores alteren carreras rápidas, empujes intensos y fases en las cuales llevan sus cuerpos al límite e involucren diversos grupos musculares tanto grandes como pequeños.

- **La fuerza**

Es la capacidad física reina y fundamental en el rugby, la naturaleza ruda que majea este hace que el deporte sea un constante lucha de posesión del balón lo cual lo hace por naturaleza un deporte de rigor y fuerzas constantes. La fuerza máxima es crucial ya que esta estrechamente ligada a la velocidad de acción y reacción de los jugadores, los cuales necesitan desarrollar potencia de salto, arranque y sprints rápidos y reacciones explosivas para cambios de reacción momentáneos y bruscos (que pueden requerir hasta tres veces el peso corporal en fuerza), además de la velocidad de reacción la cual generan una gran potencia y aceleración en el cuerpo o el segmento que realice esta acción. Los entrenamientos de fuerza se desarrollan no solo en la cancha si no también en entrenamientos de fuerza como pesas y ejercicios reactivos, ejercicios como la sentadilla, peso muerto, press de banca generan una gran reacción física y desarrollo de fuerza relativa y física aplicada a este

deporte, además que generan una transferencia en las demás reacciones del cuerpo como son la pliometría, sprints, la intención de entrenar de esta fuerza siempre será mover la mayor cantidad de peso de la manera explosiva posible por esta persona para poder tener una condición física destacable por encima de los demás, ejercicios que se trabajan con descansos de 2 a 5 minutos para permitir descascar de la fatiga mental y física que genere este ya que son cargas muy exigentes para una persona natural así este entrenada, El aumento de la fuerza también permite a los jugadores tolerar grandes fuerzas y resistir movimientos no deseados, lo que es beneficioso para prevenir lesiones durante los sprints.

- **La resistencia**

La resistencia en deporte de contacto y además de velocidad es vital ya que son movimientos y situaciones que se repiten durante todo el partido. El sistema energético predominante es el aeróbico (65%), con una contribución anaeróbica del 35%. Las concentraciones de lactato en sangre oscilan entre 4 y 8 milimoles, y la frecuencia cardíaca se sitúa entre 160 y 190 pulsaciones por minuto. El entrenamiento de estos además de generar la mayor cantidad de fuerza posible también debe de tener un umbral de tolerancia a la resistencia muy alto para poder tener una mayor cantidad de resistencia al VO₂ MAX (capacidad máxima de metabolización de oxígeno), la cual les va permitir un esfuerzo intenso al producir niveles de lactato muy alto. Los jugadores cubren un promedio de 2500 metros a diferentes intensidades durante un partido. Un partido de rugby puede implicar recorrer varios kilómetros, lo que fortalece el corazón y aumenta la capacidad pulmonar.

- **La velocidad y agilidad**

En el rugby son esenciales para poder evadir, eludir y esquivar a los contrincantes, realizar sprints y cambios de dirección de una forma brusca o repentina, además de mantener el equilibrio adecuado durante choques o placajes que se puedan realizar. La velocidad se define a esta como la mayor cantidad de distancia recorrida en el menor tiempo posible, en el rugby se entrena para correr estas distancias y además evadir, lo cual hace que los entrenamientos sean enfocados en desarrollar una técnica, pliometría y resistencia y agilidad poniendo en práctica estas cualidades, lo cual implica desarrollar piernas y cuerpos ágiles con velocidades reactivas muy altas, las cuales se desarrollan con ejercicios específicos de este.

- **Impacto en la Salud Cardiovascular y Ósea**

Teniendo en cuenta todas las capacidades físicas que desarrolla el rugby y se entrenan estos deberán desarrollar indirectamente una condición cardiovascular excelente, además de fortalecer su corazón aumentando los latidos del corazón e intentando llevar oxígeno y sangre a todos los músculos del cuerpo, fortaleciendo así no solo el corazón si no también el sistema óseo para poder reducir la cantidad de lesiones

Sin embargo, es importante señalar que la práctica de deportes de alta intensidad, como el rugby, puede generar modificaciones en el aparato cardiovascular. Un estudio encontró que el *screening* cardiovascular es útil para la detección precoz de enfermedades cardiovasculares asintomáticas en jugadores. Aunque las principales adaptaciones son positivas (aumento del gasto cardíaco,

consumo de oxígeno, retorno venoso, contractilidad del miocardio), también se han descrito modificaciones electrocardiográficas y, en un estudio en Padua sobre 33,735 atletas jóvenes, se detectó que el 0.13% tenía una enfermedad cardiovascular potencialmente letal. Esto subraya la importancia de un seguimiento médico adecuado para los atletas de alto rendimiento.

- **Desarrollo de la Coordinación y Habilidades Motoras**

El rugby fomenta el aumento de la flexibilidad y la coordinación, ya que los cambios rápidos de dirección y el trabajo con el balón contribuyen a mejorar la agilidad y la coordinación motora. La agilidad y la destreza son fundamentales para esquivar oponentes y mantener un equilibrio adecuado, lo que se traduce en reflejos más rápidos y una mejor coordinación en otras actividades diarias.

En cuanto al desarrollo motor y desarrollo en niños, el rugby enfatiza todo este desarrollo de las habilidades motoras básicas (marcha, carreras, cuadrupedias, reptaciones, trepas), saltos (horizontales y verticales), giros (longitudinal, transversal, sagital) y el manejo y control de objetos (con manos, pies, cabeza). Ya que los jugadores jóvenes integran todas estas habilidades motoras como lo son técnicas de salto, rebotes, aceleración, aterrizaje, empujar, halar y además de eso movimientos como sentadillas, flexiones y muchas otras mas habilidades. El desarrollo de estas habilidades motoras básicas es importante para la vida de los jóvenes para mantenerse activos y saludables, establece un desarrollo de capacidades físicas únicas. Los entrenadores tienen la responsabilidad de diseñar actividades y juegos que desarrollen estas habilidades de movimiento deseadas, asegurando que los niños se diviertan en el proceso.

6.6.5 Beneficios Psicológicos

El efecto positivo que puede llegar a tener el rugby mentalmente es muy significativo a la salud mental de los que lo practica, ya que desarrollan habilidades psicológicas básicas para su desarrollo personal.

- **Reducción del Estrés y Mejora del Estado de Ánimo**

El ser un deporte físicamente muy exigente, este les permite liberar hormonas como la endorfinas, bien llamada “la hormona de la felicidad” lo cual genera un efecto reductor de estrés en quien lo practica, reduciendo los niveles de estrés y emociones negativas que cierto individuo pueda presentar, después de un partido o entrenamiento los jugadores suelen tener una sensación de relajación, bienestar y percepción así mismo muy diferente, un entorno tranquilo y sin presión social que este les puede brindar siendo así el rugby una calcula de escape para estos.

- **Aumento de la Autoestima y Confianza**

La satisfacción que pueden presentar los jugadores al superar desafíos o adversidades en un partido o entrenamiento ayuda a fortalecer la confianza que tienen en si mismo. El sentir que lograron conseguir con éxito sus objetivos ayuda a que la percepción de si mismo mejore. El sentir que lograron mejorar sus capacidades físicas, poner en practica o aprender una nueva técnica que hayan aprendido o entrenado, anotar un try, o simplemente lograr hacer un placaje exitoso, logra aumentar su confianza en si, su amor propio. El rugby desafía a los jugadores a superarse constantemente, y cada pequeña victoria en el campo se traduce en un

aumento de la autoestima. Los niños físicamente activos, en particular, reportan puntuaciones más altas en confianza.

- **Desarrollo de Habilidades Mentales (Autocontrol, Concentración, Disciplina, Toma de Decisiones, Resiliencia y Liderazgo)**

Tener un entrenamiento estructurado, además de tener la participación en este, desarrolla destrezas no solo físicas si no mentales las cuales son claves en todos los aspectos del día a día, ayudan a organizar mejor sus metas o propósitos y a tener una vida diaria mejor estructurada u organizada.

- **Autocontrol y Disciplina:** los jugadores de rugby requieren unas exigencias dentro de su rutina de entrenamiento, las cuales deben de llevar de forma constante, esta ayuda a que desarrollen disciplina no solo en el deporte también en su vida diaria. Este deporte centra su motivación en el dominio sobre el otro, pero para lograrlo, cada jugador debe primero aprender a dominarse a sí mismo. La disciplina en este deporte se convierte en un pilar fundamental no solo dentro si no fuera del juego también.
- **Concentración:** La psicología deportiva proporciona herramientas para optimizar el rendimiento mental y físico, este ayuda a que los atletas tengan un aumento de habilidades de concentración, estableciendo metas a corto y largo plazo, lo cual se refleja mayormente en su desarrollo físico, estos mejorando sus movimientos con mayor seguridad y eficacia.
- **Toma de Decisiones:** la toma de decisiones de manejan estos deportistas dentro de la cancha que les exige realizar importantes esfuerzos físicos y a la vez tener que pensar en que hacer en circunstancias difíciles dentro de este y de manera objetiva.

El poner en práctica lo aprendido, la experiencia y el tener que reaccionar a diferentes situaciones cambiantes. En cuanto al entrenamiento a este siempre se mantiene estimulando las complejas estructuras cognitivas y coordinativas que pueden tener, permitiendo a los jugadores mirar y evaluar situaciones y hacer hipótesis de forma rápida y efectiva, además de hacer planes de acción inmediatos; les ayuda al crecimiento de capacidades que ayuden a resolver situaciones de estrés o bajo presión, situaciones nuevas del día a día y mantener el control de sí misma.

- **Resiliencia:** el tener que afrontar situaciones de adversidad, dentro y fuera de la cancha, lo que les plantea una mejor manera de manejar el estrés en otros aspectos de la vida. La disciplina y la resiliencia que se desarrollan a través de la práctica regular.
- **Liderazgo:** El rugby naturalmente da lugar a líderes que, a través de sus actitudes y palabras, guían al grupo hacia adelante, asegurando que nadie se quede atrás. La psicología deportiva es una disciplina cada vez más relevante en el mundo del deporte, la cual ayuda a proporcionar esta herramienta para optimizar el desarrollo mental, ayudando a los atletas a enfrentar situaciones difíciles que se les pueda presentar dentro de la competición. Normalmente los psicólogos deportivos que trabajan con equipos de rugby afirman que la comunicación entre el entrenador y los jugadores, así como en la propuesta deportiva institucional del club. Además de que normalmente estos también tienen un enfoque hacia los valores del deporte, los cuales buscan jugadores multifacéticos y multiplicadores de las enseñanzas recibidas. La demanda de los jugadores de rugby requiere que tengan un entrenamiento mental las cuales abordan el control de ansiedad y Autosuficiencia, las cuales los cuales buscan que los jóvenes se sientan tranquilos física y mentalmente.

6.6.6 Beneficios Sociales

El rugby puede llegar a ser un importante desarrollador social, ayudando en si al fomento de la cohesión, respeto e inclusión además de propagar los valores de este.

- **Fomento de la Camaradería, el Trabajo en Equipo y la Solidaridad**

Normalmente en los equipos de rugby hacen que se creen lazos o vínculos fuertes entre los practicantes, estos desarrollando habilidades de comunicación y cooperación, lo que genera un ambiente de apoyo emocional entre compañeros. Esto ayuda de forma eficaz a fomentar los lazos sociales, promover un sentido de comunidad y sentido de pertenencia por el equipo. Todos los miembros tienen un objetivo en común.

Es un deporte en el que es imposible ganar en solitario; se debe pasar mucho el balón y ceder constantemente el protagonismo a los compañeros en beneficio del equipo, el cual nos demuestra que no dependen de si mismos si no también de los demás y del rol que cumplan cada uno de ellos, la solidaridad, la unidad, las amistades duraderas y la lealtad que trascienden las diferencias culturales, geográficas, políticas y religiosas son características inherentes al rugby.

- **Promoción del Respeto y la Inclusión Social**

La promoción de respeto entre compañeros rivales, árbitros y todo aquel que este involucrado con el rugby, no es algo que se pido, más bien es algo que se da y esta inculcado en todo aquel que lo practique, lo cual es algo que trasciende fuera de este. El sentido de pertenecía entre sus participantes es algo que enriquece el deporte,

además que es una ayuda para la inclusión social, especialmente en comunidades vulnerables, siendo este una oportunidad para los jóvenes de tener un escape de esta.

World Rugby promueve activamente la inclusión, la diversidad y el respeto a través de su iniciativa "Rugby para Todos" (*Rugby for All*). La iniciativa esta puesta para reforzar la inclusión y adopta la postura firme en contra de la discriminación, trabajando en fortalecer la diversidad y lazos que puedan aumentar la inclusión y promover historias inspiradoras a nivel mundial. Esto incluye políticas y directrices para el rugby de habilidades mixtas para niños, identificación de género y abordaje del daltonismo en el rugby.

Programas como "Cambio de Paso" en Argentina utilizan el rugby como una herramienta para la integración social y la prevención del delito en niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad, también funcionando como residencia para jóvenes y adultos condenados. En Colombia la Corporación Cleo en Colombia emplea el rugby como una herramienta pedagógica para la transformación social y el liderazgo comunitario, el cual ayuda canalizar la violencia y fomentar valores en comunidades vulnerables. La Unión Argentina de Rugby (UAR) impulsa el programa "Rugby Conciencia y Cultura" para promover un deporte inclusivo, la diversidad y abordar estereotipos discriminatorios, buscando que el rugby contribuya a la formación de "buenas personas".

Yendo mas a una vista sociológica, la desigualdad no es algo alejado del rugby a pesar de ser un deporte que esta constantemente trabajando para que esto no se, con la solidaridad, el respeto y el trabajo en equipo. El rugby en algunos contexto puede reducir las desigualdades por ejemplo, a través de la paradoja del amateurismo o la

vinculación del desarrollo de los clubes con la riqueza de sus localidades. Sin embargo, el rugby también actúa como un nuevo principio organizador en la vida de muchos jóvenes, el cual les ayuda a proporcionar un espacio para que se desarrolle una amistad o fomentar la comunidad entre estos.

- **Gestión de Conflictos y Convivencia Pacífica**

Desde los valores que el deporte ofrece es un gran contexto para para que los jóvenes aprendan a resolver los conflictos que se pueden dar tanto en ambientes deportivos, lúdicos, recreativos y en su vida cotidiana, en lugar de aislar a quienes inician el conflicto, asegurando así un entorno inclusivo. El rugby, como herramienta de inclusión social, contribuye a la integración y la paz social. World Rugby, en sus informes de sostenibilidad, destaca la contribución del rugby a la promoción de la paz, la tolerancia y la comprensión, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas.

6.6.7 Beneficios Educativos

En cuanto a lo educativo la capacidad pedagógica que nos brinda, es un gran transmisor de valores y una gran herramienta de desarrollo personal y transformación social.

- **Transmisión de Valores Fundamentales**

Los principios del rugby son fundamentales para el crecimiento interpersonal de los jugadores, el deporte es un gran transmisor de valores y forma parte de su formación. La práctica recurrente del rugby ayuda a la construcción de pertenencia

cultural, entrelazados con la tolerancia y el respeto que se presentan en esencia en este deporte.

6.6.8 Rugby como Herramienta Pedagógica para la Transformación Social

la UNESCO reconoció el deporte como un derecho fundamental, vinculado al desarrollo de la persona. Ya que el deporte es un instrumento para el desarrollo sostenible de una sociedad que promueve la tolerancia y el respeto además de el empoderamiento de las mujeres y jóvenes, contribuyendo a la salud e incluso a la educación. Hay organizaciones que demuestran que el rugby puede ayudar a la prevención de delitos y desarrollo de líderes comunitarios en poblaciones vulnerables. La capacidad pedagógica y educativa del rugby se manifiesta en su novedad y motivación para los estudiantes, ofreciendo un punto de partida equitativo que fomenta la coeducación. El rugby puede ayudar a promover el pensamiento crítico, la autonomía y el desarrollo cognitivo, comunicativo, ético, corporal y lúdico.

En deportes como el Rugby ayuda a proporcionar experiencias prácticas individuales y colectivas que estimulan el pensamiento crítico en niños y más en jóvenes que están en desarrollo, yendo más allá de solo habilidades físicas. Además de lo educativo frente a este ayuda a la convivencia escolar fomentando colaboración y trabajo en equipo, comunicación asertiva con sus compañeros y docentes, generando en estos un apoyo y la confianza mutua, la resolución de conflictos dentro del juego, el reconocimiento de los demás como iguales y el desarrollo del liderazgo.

Un informe de World Rugby destaca que el rugby de base aporta 8.4 billones de dólares en valor social a nivel global, con un ahorro de 1.5 billones de dólares en sistemas de salud. Se encontró que el rugby reduce el riesgo de enfermedad mental en un 33%, la obesidad infantil en un 30%, el riesgo de cáncer de mama en mujeres en un 25% y el riesgo de enfermedades cardíacas en un 15%. Además, el rugby impacta positivamente en el desarrollo social de los jugadores, con niños físicamente activos reportando puntuaciones 13% más altas en liderazgo y 14% más altas en confianza. Iniciativas como "Pass It Back" de World Rugby y ChildFund Rugby empoderan a niñas y construyen resiliencia comunitaria a través del rugby y habilidades para la vida, llegando a más de 82,000 jugadores en 36 países. Los informes de sostenibilidad de World Rugby resaltan el uso del rugby para el impacto social y la inclusión, incluyendo foros para mujeres líderes y programas de legado que aprovechan eventos como la Copa del Mundo Femenina para aumentar la participación y visibilidad del rugby femenino.

6.6.9 Modelo Ecológico por Bronfenbrenner (1979)

En este modelo nos enfatiza en la influencia que tienen los sistemas interconectados (micro, meso y macrosistema) en el comportamiento adolescente, este nos explica cómo entornos familiares disfuncionales o la falta de acceso a actividades estructuradas incrementan el riesgo (Bonilla & Rivera, 2020), además de mantenerse haciendo actividades

o estar ocupados en deportes en conjunto como lo es el rugby mitiga los efectos al proporcionar espacios de socialización positiva, actividades físicas y hábitos saludables, además de una ocupación positiva del tiempo libre (Hernández & Torres, 2020);

6.6.10 Enfoque de Identidad Social y Bienestar Mental en Equipos Deportivos

Juveniles

En el contexto deportivo juvenil, el rugby no solo constituye una práctica física exigente, sino también un entorno social que puede influir profundamente en la salud mental de los jugadores. Desde esta perspectiva, se vuelve esencial comprender cómo los entornos grupales, como los equipos de rugby, pueden actuar como espacios protectores.

Referente al marco teórico se sustenta que la identidad social engloba pilares fundamentales como lo son la identidad social, en el cual el enfoque sostiene que contribuye al crecimiento del autoconcepto de los jóvenes o personas y proporciona recursos psicológicos clave como el sentido de pertenencia no solo por el equipo si no también la mejora del autoestima, control y propósito. Estos elementos son reconocidos como determinantes positivos de la salud mental y, por extensión, de la salud física, al facilitar conductas adaptativas y resiliencia frente al estrés.

Em este mismo sentido la identidad social se presenta como un significativo de resiliencia psicológica, particularmente en los jugadores que enfrentaban desafíos como lesiones, el bajo rendimiento y situaciones adversas que pueden vivir en su día a día o en una competición refuerza el vínculo de mayor esfuerzo compartido (como los entrenamientos

físicos intensos o la superación de derrotas) actuaban como catalizadores para la cohesión, el apoyo mutuo y la consolidación del sentido de equipo.

6.6.11 Teoría de la Actividad Física y la Salud Mental

La teoría de la actividad física es identificada como una estrategia de prevención de consumo de sustancias psicoactivas (SPA) en niños y adolescentes. En algunos estudios se demuestra que la práctica regular y estructurada del deporte mejora la salud mental reduce el estrés y la ansiedad, y fortalece habilidades psicosociales como el trabajo en equipo y la resiliencia, factores clave para disminuir conductas de riesgo (Rodríguez Torres et al., 2020). Además de estos también nos muestra que el rugby fomenta la disciplina ayudando a crear entorno donde limiten la exposición a situaciones de riesgo a jóvenes.

Estudios como este demuestran que la combinación de actividad física y la educación en salud mental aumenta la detección de situaciones de vulnerabilidad en diferentes situaciones, además de promover estilos de vida saludables, siendo así respaldan el uso de rugby como herramienta de prevención de consumo de sustancias y lo ubican como esa herramienta de prevención de consumo, alineada con enfoques como el Desarrollo Positivo Juvenil y la Teoría de la Autodeterminación, que destacan el rol del deporte en la satisfacción de necesidades psicológicas y la reducción de conductas adictivas.

6.6.12 Teoría del Aprendizaje Social (Bandura, 1977)

La Teoría del Aprendizaje Social (TAS), también conocida como teoría del aprendizaje vicario, nos propone que los individuos aprenden con acciones al ser replicadas en situaciones de su entorno, esta teoría expone la dinámica de una persona en un entorno donde adquiere conductas ya sean buenas o malas, siendo nuevas para este. A diferencia de las teorías conductistas tradicionales que enfatizan el aprendizaje a través de la experiencia directa y el condicionamiento, la TAS subraya la importancia del aprendizaje a través de la observación de los demás.

Esta teoría se basa principalmente en los siguientes lineamientos: atención, retención, reproducción y motivación. Comenzando con la atención y más en jóvenes ya que esto es lo que observan con interés de los comportamientos y acciones nuevas para estos. Teniendo en cuenta esto la efectividad de lo aprendido también influye en la retención que tenga el observador, ya que la retención implica la capacidad de recordar los comportamientos que estos tengan y aprenderlos y después poderlos replicar, llevándolo así al tercer lugar que sería la reproducción de este el cual es la capacidad de llevar a cabo las acciones observadas y por último la motivación que este le pueda generar, o quizás interés. esa conducta que sucede en el contexto de la persona. La motivación puede ser intrínseca o extrínseca y se ve influenciada por las consecuencias observadas del comportamiento, ya sean recompensas o castigos.

Esta teoría tiene distintos campos de aplicación el lo psicológico se utiliza para comprender y modificar comportamientos, incluyendo la adquisición de conductas positivas y la prevención de conductas de riesgo. Por ejemplo, ayuda a explicar cómo se transmite la agresión a través de la observación. además de usar refuerzos y castigos en el aprendizaje de este la autorregulación y resolución de conflictos, los profesores o en este caso los

entrenadores puede proporcionar modelos positivos que reafirmen sus actitudes positivas para crear entornos motivacionales para facilitar el aprendizaje positivo de estos en el ámbito deportivo.

6.6.13 Teoría de la Vulnerabilidad Social

La Teoría de la Vulnerabilidad Social tiene como procesos multidimensional y dinámico el cual ayuda al individuo o a las comunidades afectadas a tener cambios de situaciones internas o externas, así como la capacidad que pueden generar para afrontar las adversidades, esta integra la exposición a riesgos que puedan tener y la capacidad adaptativa para afrontarlos. La vulnerabilidad social no es un sinónimo de pobreza más bien son factores que pueden enfrentar los individuos por diversos factores; más bien, abarca una gama más amplia de factores que disminuyen la capacidad de un individuo o una comunidad para resistir y recuperarse de los impactos negativos.

En este caso los factores pueden ser muchos y en el contexto del que se está hablando, desde la edad, género, estado de salud, discapacidades mentales o físicas, desigualdades económicas, desempleo o nivel académico, también puede haber un aislamiento social, falta de acceso a recursos básicos como alimentos, agua y vivienda segura. En cuanto al nivel de la comunidad, esta vulnerabilidad se puede ver aún más reflejada debido a la falta de cohesión social, redes sociales que no sean constructivas para las personas. A nivel societal, la vulnerabilidad se ve influenciada por la desigualdad económica, la insuficiencia de las redes de seguridad social, las leyes y políticas discriminatorias, la inestabilidad política, la falta de acceso a la justicia, la discriminación sistémica. Todos estos factores expuestos influyen de manera sistemática lo cual hace que a menudo haya múltiples factores de riesgo.

La Teoría de la Vulnerabilidad Social es particularmente relevante en el contexto de Valledupar, Cesar. Una encuesta reveló que un alarmante 85% de los habitantes de Valledupar considera estar en situación de vulnerabilidad, una cifra que supera significativamente el promedio nacional. Esta percepción de vulnerabilidad se ve respaldada por varios factores. Las tasas de pobreza y pobreza extrema en Valledupar han aumentado en los últimos años, contrastando con la tendencia nacional de disminución. Además, una proporción considerable de la población reporta no tener ingresos o una capacidad limitada para ahorrar.

Varios grupos o poblaciones en Valledupar se consideran especialmente vulnerables. Esto incluye a las personas que viven en condiciones de pobreza y pobreza extrema, así como a individuos desempleados o con empleos precarios, dada la alta tasa de informalidad laboral en la ciudad. Las mujeres, especialmente aquellas que son cabeza de hogar y las que enfrentan situaciones de violencia intrafamiliar, también se encuentran entre los grupos más vulnerables. Los niños y adolescentes, particularmente aquellos en entornos de pobreza, son otro grupo de preocupación. Asimismo, los adultos mayores y las personas con discapacidad pueden experimentar una mayor vulnerabilidad debido a limitaciones físicas o de acceso a recursos. La población desplazada por la violencia o desastres naturales, incluyendo los migrantes venezolanos que han llegado a la región, también se considera vulnerable. Las comunidades indígenas que residen en el área también pueden enfrentar vulnerabilidades específicas relacionadas con la discriminación y el acceso limitado a servicios. Finalmente, las personas sin hogar representan un grupo en situación de extrema vulnerabilidad.

Los factores específicos que contribuyen a la vulnerabilidad de estos grupos en Valledupar son diversos. Las altas tasas de pobreza y la creciente desigualdad económica

limitan el acceso a recursos básicos y oportunidades. El deterioro del mercado laboral, con un aumento del desempleo y una alta informalidad, genera inestabilidad económica. La baja calidad de la educación, especialmente en las escuelas públicas y en las zonas rurales, limita las oportunidades de movilidad social. El acceso restringido a servicios básicos como agua potable y saneamiento en ciertas áreas también contribuye a la vulnerabilidad. La presencia de violencia y desplazamiento forzado, así como los impactos de los choques económicos como la caída de los precios del carbón, exacerbaban la vulnerabilidad. La inseguridad alimentaria y el alto costo de vida, junto con la vulnerabilidad a riesgos ambientales como incendios, completan un panorama complejo de factores que hacen que una gran parte de la población de Valledupar sea socialmente vulnerable. La falta de redes de apoyo social sólidas para ciertos grupos también agrava su situación de vulnerabilidad

6.7 Bases Legales

6.7.1 Ley 1098 de 2006 - Código de Infancia y Adolescencia

Este marco legal protege los derechos de los niños niñas y adolescentes en Colombia el artículo 20 establece que todos los jóvenes tienen derecho a la protección contra el uso de sustancias psicoactivas, además el código promueve la participación en actividades deportivas y recreativas como un medio para garantizar su desarrollo integral y prevenir situaciones de riesgo.

6.7.2 Ley 1565 de 2012 - Promoción y Fomento del Deporte

Esta ley tiene como propósito promover la actividad física la recreación y el deporte en Colombia reconociendo el deporte como un derecho fundamental para el desarrollo humano y social, regula la promoción del deporte en diferentes comunidades incluyendo grupos vulnerables como los jóvenes en riesgo de consumo de sustancias psicoactivas.

6.7.3 Ley 1620 de 2013 - Sistema Nacional de Convivencia Escolar

Esta ley establece el Sistema Nacional de Convivencia Escolar y la formación para el ejercicio de los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención de conductas de riesgo como el consumo de drogas, las instituciones educativas tienen la obligación de promover actividades que prevengan el consumo de sustancias psicoactivas y fortalezcan las habilidades sociales de los jóvenes.

6.7.4 Resolución 00008 de 1994 - Plan Nacional para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

Esta resolución crea el Plan Nacional para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas promoviendo estrategias intersectoriales para reducir el uso de drogas en jóvenes, uno de los enfoques recomendados es la participación en actividades recreativas y deportivas que permitan a los jóvenes tener un entorno saludable.

6.7.5 Ley 1335 de 2009 - Política Nacional para la Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

Esta ley establece políticas específicas para la prevención del consumo de drogas en Colombia con un enfoque en reducir la demanda de sustancias psicoactivas a través de programas de prevención en áreas educativas recreativas y comunitarias.

6.7.6 Ley 181 de 1995

Fomento del Deporte como Herramienta de Inclusión y Prevención: La ley establece que el deporte es una actividad de interés público y social promoviéndolo no solo para el desarrollo físico sino también como una herramienta para combatir la marginalidad y promover la inclusión social con especial énfasis en poblaciones vulnerables, esto es aplicable al proyecto en Valledupar ya que el rugby puede actuar como una estrategia para alejar a los jóvenes del consumo de sustancias psicoactivas.

Deporte Escolar y Comunitario: El artículo 1 menciona la importancia del deporte escolar y comunitario el cual debe ser fomentado para integrar a los jóvenes y ofrecerles alternativas de vida saludables, el programa de rugby puede incluirse como una actividad comunitaria que fortalezca los valores y habilidades de los adolescentes en riesgo.

Estrategias de Prevención a Través del Deporte: Según la Ley 181 el deporte no solo es una actividad física sino también una estrategia de prevención y promoción de la salud pública, en el contexto de la prevención del consumo de sustancias psicoactivas el rugby puede contribuir a disminuir la vulnerabilidad de los jóvenes al brindarles un espacio seguro y estructurado donde canalicen su energía de manera positiva.

Deporte y Desarrollo Social: La ley menciona el papel del deporte en el desarrollo social promoviendo políticas que incentiven la participación de la juventud en actividades deportivas como un mecanismo para promover su desarrollo integral, el proyecto de rugby para adolescentes en la Comuna 2 de Valledupar encaja en esta visión ya que busca el desarrollo social y personal de los jóvenes a través de la actividad física.

Capítulo III

7 Metodología

7.1 Enfoque

Este proyecto tiene un enfoque cuantitativo porque la investigación se centra en la medición precisa de variables a través de datos numéricos donde se busca identificar relaciones causa efecto recolectando información cuantificable y analizando los resultados de manera estadística.

7.2 Diseño de Investigación

El estudio se desarrollará bajo un diseño descriptivo-correlacional de corte transversal, centrado en analizar la relación entre la práctica del rugby, el consumo de sustancias psicoactivas, impacto del rugby, salud mental y hábitos y estilos de vida saludables en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar. Este hará una recolección de datos en un único momento temporal para explorar asociaciones entre las variables de interés.

7.3 Población y Muestra

En este estudio, la población está constituida por adolescentes entre 12 y 18 años en situación de vulnerabilidad socioeconómica de la Comuna 2 de Valledupar, Cesar, que participan en programas de rugby durante el año 2025.

Considerando la accesibilidad y el enfoque específico del proyecto, la muestra se define como no probabilística por conveniencia, conformada por 20 jóvenes que cumplen

con los criterios de inclusión (residencia en la comuna, exposición a riesgos de consumo de SPA y disponibilidad para participar).

8 Instrumentos de Recolección de Datos

Para la recolección de datos, se emplearon encuestas estructuradas organizadas en cinco secciones. La primera sección abordó los datos sociodemográficos (edad, género, ubicación); la segunda se centró en la experiencia con el rugby (frecuencia de práctica, motivación); la tercera evaluó el impacto percibido del rugby (habilidades sociales, autoestima); la cuarta sección indagó sobre la prevención del consumo de sustancias psicoactivas (hábitos y exposición a entornos de riesgo); y la última recabó opiniones y sugerencias. Los instrumentos incluyeron preguntas cerradas (opción múltiple y escalas Likert) y cuestionarios validados para consumo de sustancias, así como fragmentos de la Escala de Autoestima de Rosenberg.

Para garantizar la calidad y pertinencia del instrumento, se llevó a cabo un proceso de validación de contenido mediante juicio de expertos. El cuestionario fue presentado a tres profesionales especializados en el área, quienes evaluaron la claridad, relevancia y coherencia de los ítems. Posteriormente, se realizó una prueba piloto con dos jóvenes con características similares a la población objetivo, el cuales son jugadores de rugby también, jóvenes en este mismo rango de edad pero en otro sector de la ciudad en este caso fueron jóvenes de la comuna 4, con el fin de verificar la comprensión y aplicabilidad de las preguntas, asegurando así su veracidad en el contexto de estudio (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018, p. 280).

La aplicación de las encuestas se realizó de forma presencial, con el acompañamiento de los entrenadores, el asesor de trabajo de grado y el investigador principal, garantizando en todo momento el anonimato y el consentimiento informado de los participantes y sus tutores legales. La confiabilidad interna de las escalas empleadas se verificó mediante el cálculo del alfa de Cronbach ($\alpha \geq 0.75$), asegurando la consistencia interna de las mediciones obtenidas. Los datos recolectados se tabularon y analizaron utilizando herramientas estadísticas para identificar correlaciones y tendencias relevantes.

8.1.1 Información general

En la sección de información personal busca mirar las características sociodemográficas básicas de los participantes. En las cuales responderán su género si es hombre o mujer, la edad que será un rango entre 12 y 18 años, si viven con sus tutores o padres, si asisten a la escuela actualmente y si actualmente practican rugby.

8.1.2 Experiencia e impacto con el rugby

Se diseñó una sección de experiencia en el rugby para evaluar la relación de los adolescentes con el deporte, utilizando preguntas cerradas y escalas Likert. Se harán preguntas sobre la frecuencia de práctica (semanal, diaria o nula), si pertenecen a un club activamente, además se les preguntará si el rugby ha influido en su vida de una manera positiva, el desarrollo social que este les ha generado, la mejora o que tanto les ha ayudado a mejorar su disciplina este deporte, además de aspectos psicológicos como el auto control y el estrés que este les ayuda a manejar, la influencia sobre un estilo de vida saludable y que tanto les ha desarrollado su autoestima y percepción sobre sí mismos.

8.1.3 Consumo de sustancias psicoactivas

La encuesta además también enfatizara sobre el consumo de sustancias psicoactivas y la intervención del rugby sobre estos, el consumo de alcohol, además de ver como los jóvenes asocian el rugby como alternativa efectiva para evitar entornos de riesgo, destacando su rol en la ocupación del tiempo libre y la promoción de hábitos saludables, además de preguntarles si los mantiene alejados de lugares en los que se mantienen propensos al consumo de sustancias y a través de ellos ver cómo actúa sobre sus compañeros que quizás en algún momento estuvieron bajo estas sustancias o expuestas a esta.

8.1.4 opiniones y sugerencias

En este ítem los chicos responderán porque se sienten motivados a entrenar si es por diversión, si es por salud, salud física o socialización con los compañeros además de dar opción a escribir algún otro motivo de este y seleccionar múltiples respuestas.

9 Procedimiento

En el procedimiento se diseñará el instrumento de recolección de datos que será una encuesta estructurada, se elaborará un cuestionario dividido en cinco bloques en la cual se encontrará de primero el bloque de información personal Edad, género. En segunda instancia será la experiencia con el rugby: Frecuencia de práctica, motivaciones, percepciones

iniciales. El tercer bloque será el impacto del rugby: Mejoras en habilidades sociales (trabajo en equipo, disciplina), autoestima (Escala de Rosenberg) y reducción de conductas agresivas. El cuarto bloque será sobre el consumo de sustancias psicoactivas y por último tendremos la motivación de estos para entrenar o jugar rugby con una respuesta múltiple. Este instrumento será validado el juicio de 3, en los cuales tenemos el profesor Jose Petit, expertos en el tema o 5 docentes con afines a la carrera además de una prueba piloto con 3 adolescentes.

9.1.1 Recolección

Población objetivo: la encuesta será aplicada adolescentes de 12 a 18 años de la Comuna 2 de Valledupar, en situación de vulnerabilidad. Con un muestreo no probabilístico en el que participaran alrededor de 10 a 20 adolescentes

9.1.2 Aplicación:

Se realizará de manera presencial bajo la supervisión de los entrenadores a cargo, asesor de trabajo de investigación e investigador principal la cual se le administrará a voluntario que quieran hacer parte de la investigación, el cual se les dirá de que trata y como deben llenarla, garantizando anonimato y consentimiento informado de participantes y tutores

9.1.3 Procesamiento y Análisis

Tabulación: Los datos se organizaron en tablas dinámicas usando *Microsoft Excel*, clasificando respuestas por secciones.

9.1.4 Análisis estadístico:

Los datos recolectados mediante las encuestas se procesarán en *Microsoft Excel* mediante un enfoque mixto: análisis descriptivo para caracterizar la muestra y pruebas inferenciales para evaluar el impacto del rugby como intervención. Primero, se calcularán estadísticas descriptivas (medias, porcentajes, frecuencias) para las variables sociodemográficas (edad, género), hábitos de consumo de sustancias (basados en el *ASSIST-OMS*) y percepciones sobre el rugby (escalas Likert).

9.1.5 Consideraciones Éticas

Todos los participantes firmarán un consentimiento informado o en el caso de ser menores se solicitará también el consentimiento de sus padres o tutores. Se garantizará la confidencialidad de la información y los datos se usarán exclusivamente con fines de investigación. La participación es completamente voluntaria y cada joven podrá no hacer partícipe si lo desea.

9.1.6 Limitaciones del Estudio

El estudio puede presentar ciertas limitaciones clave, como una muestra reducida (*n=20*) además del riesgo de sesgo de deseabilidad social y un diseño transversal que impide establecer causalidad directa. A pesar de esto, los hallazgos que se hagan pueden dar un gran punto de partida valioso para futuras intervenciones.

9.2 Paradigma

El estudio se enmarca en el paradigma positivista en el cual se sostiene que el conocimiento verdadero se obtiene a partir de hechos observables y medibles y este enfoque

busca establecer leyes generales a partir del análisis riguroso de datos empíricos. Además de que esta posee elementos complementarios de paradigma socio-critico el proyecto y la metodología de este es positivista este trasciende a la mera medición al intentar proponer el Rugby como herramienta de cambio social lo cual lo alinea a la visión crítica de empoderar comunidades marginadas.

10 Tipo de Investigación

Esta investigación se clasifica como cuantitativa, descriptiva y cuasi-experimental, ya que se enfoca en medir de forma objetiva el impacto del rugby como estrategia preventiva en la reducción del consumo de sustancias psicoactivas y en la mejora de los hábitos y estilo de vida saludable de los jóvenes de la Comuna 2 de Valledupar.

10.1.1 Investigación Cuantitativa

Se recogerán y analizarán datos numéricos mediante una encuesta y escalas de evaluación para medir el comportamiento de los jóvenes.

10.1.2 Investigación Descriptiva

Se pretende describir las características del impacto de la intervención con rugby, observando los cambios en los patrones de comportamiento relacionados con el consumo de sustancias y la violencia, además de hábitos saludables que estos tengan

10.1.3 Investigación descriptivo o correlacional

Este proyecto está dentro de los parámetros descriptivo-correlacional porque combina dos propósitos fundamentales. En su dimensión *descriptiva*, busca caracterizar la población objetivo (adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar) mediante el

análisis de variables sociodemográficas (edad, género, ubicación), hábitos de consumo de sustancias psicoactivas y percepciones sobre el rugby. Paralelamente, en su enfoque *correlacional*, el proyecto explora asociaciones estadísticas entre la práctica del rugby y variables clave, como la reducción del consumo de sustancias o la mejora en habilidades sociales. Aunque el diseño no establece causalidad directa —dado que no se manipulan variables ni se asigna aleatoriamente un grupo control—, los análisis estadísticos (prueba *t de Student*, coeficiente de Pearson) permiten identificar relaciones significativas que respaldan la hipótesis central. Esta dualidad metodológica responde a los objetivos del estudio: describir un fenómeno social en un contexto específico y evaluar cómo se vinculan las variables de interés, sentando bases para futuras investigaciones experimentales.

10.2 Diseño de Investigación

La investigación adoptará un diseño descriptivo o correlacional con el objetivo de evaluar el impacto del rugby como estrategia preventiva del consumo de sustancias psicoactivas la violencia y la promoción de hábitos y estilos de vida saludables en preadolescentes y adolescentes de la Comuna 2 de Valledupar, este diseño se caracteriza por la medición de las variables de interés, antes de iniciar la intervención y después de finalizarla sin utilizar un grupo control aleatorizado lo cual es una limitación común en estudios con poblaciones vulnerables debido a que no es ético ni práctico asignar aleatoriamente a los jóvenes a un grupo que no reciba la intervención se trabajará con un solo grupo de intervención compuesto por los jóvenes que participarán en el programa de rugby.

10.2.1 Fases del Diseño

- **Encuesta:** Antes de iniciar la intervención se aplicarán cuestionarios y escalas a todos los participantes para medir las variables clave del estudio que incluyen, el consumo de sustancias comportamientos violentos y el nivel de habilidades sociales y de liderazgo de los jóvenes.
- **Análisis de Datos:** Los datos se analizarán comparando los resultados del pre test y post test, además, se utilizarán técnicas estadísticas como la prueba t de muestras relacionadas para determinar si la intervención ha tenido un efecto significativo en las variables de interés.

10.2.2 Justificación del Diseño descriptivo o correlacional

Este proyecto se basa en un diseño investigativo descriptivo-correlacional de corte transversal. Esta aproximación metodológica se selecciona con el propósito de caracterizar de manera detallada la población objetivo, compuesta por adolescentes en situación de vulnerabilidad social en la Comuna 2 de Valledupar, analizando variables sociodemográficas, hábitos de estilo de vida, personas que son propensas al consumo de sustancias psicoactivas y sus percepciones en torno a la práctica del rugby.

En este sentido el componente correlacional de este diseño busca explorar y establecer las relaciones de las estadísticas entre la participación y la práctica del rugby y las variables de interés como ver la potencia que este tiene para reducir el interés por el consumo de sustancias lícitas e ilegales y además de mejorar las habilidades sociales. Cabe resaltar que, si bien el diseño nos permite identificar las relaciones significativas entre las variables,

no posibilita establecer una causalidad directa, dado que no implica la manipulación de variables ni la asignación aleatoria a grupos de control.

Además de la elección de este diseño responde a una necesidad de responder al fenómeno social con este contexto determinado y evaluar como las diversas variables se vinculan entre sí, además de dejar por sentado unas bases para futuras investigaciones de carácter experimental, la recolección de datos por el momento temporal lo que permite explorar asociados a este fenómeno en particular.

10.3 Técnicas de Investigación

Las técnicas de investigación que se aplicaran en el proyecto se centra principalmente en la recolección de datos cuantitativos a través de encuestas estructurada por bloques, como lo es los datos personales, impacto del rugby, consumo y exposición a sustancias psicoactivas y además de un espacio para ver el motivo por el cual lo practican, Dentro de las encuestas, se utilizan preguntas cerradas, incluyendo opciones de opción múltiple y escalas Likert, así como cuestionarios validados, como fragmentos de la Escala de Autoestima de Rosenberg. La aplicación de estos instrumentos se realiza de forma presencial, garantizando el anonimato y con el debido consentimiento informado. Luego de esto los datos serán procesados en Excel, tabulados y diseñados en graficas.

11 Instrumentos de Investigación

11.1.1 Cuestionario sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas

Este cuestionario medirá la frecuencia y el tipo de consumo de sustancias psicoactivas como drogas alcohol y tabaco en los jóvenes participantes y allí se incluirán preguntas cerradas con respuestas en escala de frecuencia con el objetivo de evaluar la exposición y participación en el consumo de sustancias antes y después del programa.

11.1.2 Escala de Violencia y Comportamientos Agresivos

Esta escala evaluará el nivel de violencia y comportamientos agresivos de los jóvenes utilizando una escala de tipo Likert que permite responder sobre la frecuencia de comportamientos agresivos como peleas amenazas o agresiones físicas y verbales dicho objetivo es medir el grado de violencia antes y después del programa de rugby.

11.2 Criterios de elegibilidad

- ✓ Ser jóvenes de entre 12 y 18 años de edad
- ✓ Residir en la Comuna 2 de Valledupar
- ✓ Estar en situación de vulnerabilidad determinada por factores como un bajo nivel socioeconómico el riesgo de consumo de sustancias o antecedentes de violencia
- ✓ Tener disponibilidad y disposición para participar en la encuesta y en las actividades del estudio

El tamaño estimado de la muestra es de entre 10 y 20 jóvenes sabiendo que este número es adecuado para obtener una representación suficiente de la población y para manejar de forma eficiente las intervenciones las mediciones previas y posteriores y las entrevistas, el grupo se dividirá en subgrupos para las sesiones de entrenamiento, pero los datos se analizarán de forma conjunta.

Tabla 1.

Tabla de variables e indicadores

Categoría de Variable	Variables Específicas
Información general (Sociodemográficas)	Género (Hombre/Mujer)
	Edad (Rango entre 12 y 18 años)
	Convivencia (Viven con tutores o padres)
	Asistencia a la escuela actualmente
	Práctica de rugby actualmente
Experiencia e impacto con el rugby	Frecuencia de práctica (Semanal, diaria o nula)
	Pertenencia a un club activamente
	Influencia positiva del rugby en sus vidas
	Desarrollo social generado
	Mejora o ayuda en la disciplina
	Aspectos psicológicos (Autocontrol, manejo del estrés)

	Influencia sobre un estilo de vida saludable
	Desarrollo de autoestima y percepción sobre sí mismos
Consumo de sustancias psicoactivas	Consumo de alcohol (Frecuencia y tipo)
	Consumo de marihuana (Frecuencia y tipo)
	Consumo de otras drogas (Frecuencia y tipo)
	Asociación del rugby como alternativa efectiva para evitar entornos de riesgo
	Rol del rugby en la ocupación del tiempo libre y promoción de hábitos saludables
	Rugby como factor para mantenerse alejados de lugares propensos al consumo
Opiniones y sugerencias (Motivación)	Motivación para entrenar (Diversión)
	Motivación para entrenar (Salud física)
	Motivación para entrenar (Socialización)
	Motivación para entrenar (Otro motivo)

Nota. Elaboración propia, 2025

12 Aspectos bioéticos

En los aspectos bioéticos tenemos que este proyecto se centra en la prevención de consumo de sustancias psicoactivas, promoción del desarrollo físico, emocional y social de los adolescentes en la comuna 2 de Valledupar a través del rugby. Una prioridad fundamental en la selección de participantes es la inclusión de adolescentes en situación de vulnerabilidad. En este caso el cual se trabajara con población juvenil, este proyecto tiene como objetivo hacer un análisis exhaustivo con los datos arrojados para ver la viabilidad de este.

12.1.1 2.1. Respeto por la Autonomía y Consentimiento Informado

Se tendrá en cuenta el principio de autonomía para los adolescentes lo cual se reconoce su capacidad evolutiva para tomar decisiones autonomía de los adolescentes se le reconoce su capacidad evolutiva de tomar decisiones. Se tiene en cuenta que no tienen la plena capacidad legal de los adultos, su autonomía debe respetarse en cuanto sea posible. Por lo cual se les pedirá el asentamiento de los adolescentes como consentimiento informado de sus tutores legales o padres. Teniendo en cuenta los marcos legales de Colombia, en específico la Ley 1098 de 2006 (Código de la Infancia y la Adolescencia). Es primordial la información adecuada con la edad y asegurarse que el adolescente comprenda los procedimientos que se realizaran con dicha investigación, que riesgos y beneficios puede presentar este en caso los pueda llegar haber. La participación debe ser completamente voluntaria, con la garantía de no querer realizarla se pueda retirar de esta, tal como se dice en la descripción de este y se refuerza con los aspectos bioéticos.

Para la realización de esta encuesta de la encuesta se detallará todo el proceso para obtener los consentimientos informados por escrito de los padres o tutores legales. Este

documento será redactado en un lenguaje claro y entendible, accesible y completo abarcando todos los aspectos mencionados, objetivos y de que tratará este, aspectos mencionados, beneficios, riesgos, confidencialidad, derecho a retirarse. Además, se debe se establecerá un proceso para obtener el consentimiento por escrito de los adolescentes participantes que participaran en este, en cuanto a los adolescentes participantes, se usara un lenguaje apropiado para su edad. Los investigadores aseguraran que tanto como los participantes asi como los tutores comprendan plenamente la información proporcionada.

12.1.2 Beneficencia y No Maleficencia

En este proyecto se busca maximizar cuales son los beneficios para los adolescentes que practican rugby, que se esta promoviendo su desarrollo físico, mental y social a través del rugby. Teniendo en cuenta que la practica del rugby se asocia con lo emocional, aumento de autoestima, confianza, asi como beneficios sociales como mejora del trabajo en equipo, las habilidades sociales y la reducción de conductas de riesgo.

12.1.3 Justicia y Equidad

La selección para esta encuesta será inclusiva, exponiendo que tanto se encuentran en vulnerabilidad estos adolescentes de la Comuna 2 de Valledupar. Este proyecto busca brindar que el rugby sea visto como una posibilidad de poder cambiar vidas tanto en lo emocional como en lo social, buscando brindar oportunidades a quienes de otra manera podrían carecer de ellas. Sin embargo, el rugby ha tenido un estigma social o la creación de percepciones de lesivo o violento en los jugadores de este en lo cual este proyecto no solo busca expones sus beneficios si no también cambiar el aspecto de como lo mira la sociedad.

12.2 Confidencialidad y Protección de Datos

La información que sea recolectada en estas encuestas será totalmente anónima para proteger la privacidad de los participantes. El tener en anonimatos puede asegurar que los participantes no sean identificados, y los datos obtenidos serán almacenados de forma segura siguiendo la Ley 1581 de 2012 de protección de datos personales en Colombia. Solo los investigadores tendrán acceso a los datos que arrojen dicha encuesta, los cuales tendrán medida de seguridad para evitar el acceso no autorizado de los datos. Los datos se usarán exclusivamente con fines académicos y de intervención social, y ningún dato personal se compartirá públicamente de manera que pueda identificar a participantes individuales. El cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 lo cual es esencial para el manejo ético de datos en Colombia.

12.2.1 Evaluación de Riesgos Éticos

Dado que el proyecto está limitado a encuestas los principales riesgos identificados son la confidencialidad de estos, además de la vulnerabilidad que puedan tener. La estigmatización que puedan tener por preguntas sensibles y posible estigmatización. Para mitigarlos, se garantizará el anonimato en el manejo de datos, se utilizará lenguaje neutral en las preguntas. Además, se obtendrá consentimiento informado voluntario, asegurando que los participantes comprendan que pueden abandonar el estudio en cualquier momento sin consecuencias. Estos protocolos buscan proteger la dignidad y los derechos de los jóvenes mientras se recoge información valiosa sobre el impacto del rugby en sus vidas

12.2.2 Aprobación Institucional

El proyecto será revisado y aprobado por el comité de investigación Universidad Popular del Cesar. La aprobación por el comité de investigación es un requisito fundamental para la investigación y que esta sea éticamente sólida. Esta revisión asegura el cumplimiento de normas nacionales (como la Resolución 8430 de 1993) e internacionales de investigación con seres humanos. El comité será el encargado de evaluar los aspectos del proyecto incluyendo el protocolo que sea realizado para la validación de este, la aplicación de los consentimientos y asentimientos de los jóvenes, evaluación de riesgos y el plan de gestión de datos.

12.2.3 Sostenibilidad y Responsabilidad Social

El proyecto no solo busca recopilar datos, si no también busca tener bases para que el rugby se muestre y continúe siendo una herramienta de transformación social en la comunidad. Para ello se realizó una alianza con un equipo de rugby perteneciente a esta comuna para garantizar la continuidad del programa más allá del estudio. Los resultados serán mostrados de manera clara y Los resultados de la investigación se compartirán con la comunidad de manera clara y accesible, respetando siempre la privacidad de los participantes. Esta difusión responsable busca empoderar a la comunidad con información útil para replicar o adaptar la iniciativa, asegurando que el conocimiento generado tenga un impacto tangible en la prevención de riesgos y el desarrollo juvenil.

Capitulo IV

13 Resultados

En cuanto a los resultados, tenemos datos recopilados de 20 jóvenes entre hombres y mujeres de la comuna dos de Valledupar, los cuales son practicantes de Rugby en el cual se les hizo análisis teniendo el perfil sociodemográfico, caracterizado por jóvenes preadolescentes y adolescentes entre 12 a 18 años además que estos están expuesto a una vulnerabilidad social. Se observa una proporción significativa participantes, el 65%, se encuentra en la fase tardía de la adolescencia (16 a 18 años), en la cual la distribución de genero se encuentra relativamente equilibrada (55% hombres, 45% mujeres), lo que representa un representativa dentro de la población y como está dividida. En estas encuestas notamos que la totalidad viven aun con sus padres o tutores, además de que el 95% esta escolarizado, lo que nos muestra la presencia de padres responsables frente al acceso a la educación formal, lo cual es un dato totalmente alentador para esta comunidad a pesar de las adversidades dentro de sus contextos de vulnerabilidad socio económica.

Siguiendo con esto el 75% de los adolescentes ha tenido contacto previo con el rugby, y muchos dedican tiempo de manera regular, con un 45% entrenando a diario y un 40% asistiendo semanalmente. Lo cual nos muestra que se ha vuelto una actividad regular en sus vidas diarias siendo este un promotor de beneficios psicosociales como la mejora en

habilidades sociales, disciplina, manejo del estrés y autoestima, aspectos fundamentales para su bienestar integral (García & López, 2020; Smith et al., 2021).

En cuanto al rugby podemos observar que puede aportar significativamente a las políticas públicas y las instituciones educativas y sociales en varios aspectos, como lo puede llegar a ser una herramienta preventiva, además de que este fomenta valores como la disciplina, respeto y la solidaridad, lo cual son esenciales para reducir los riesgos que presentan los jóvenes frente a estas conductas de riesgo como es el consumo de sustancias psicoactivas y la violencia juvenil (World Rugby, 2020). Esta evidencia nos señala que la participación en actividades deportivas organizadas como lo es el rugby puede lograr disminuir la incidencia del consumo drogas, lo cual este nos puede ayudar a fortalecer la resiliencia y promover estilos de vida saludables, aspectos que deben ser considerados en la formulación de políticas públicas dirigidas a jóvenes en contextos vulnerables (Hernández & Torres, 2020; Rodríguez & Fernández, 2021).

El rugby en el ámbito estudiantil puede potenciar muchos programas de educación física y proyectos de formación en valores, facilitando mucho el desarrollo emocional y la inclusión social, lo cual significaría mucho la inclusión de este en programas deportivos en instituciones educativas, ya que puede contribuir a reducir no solo el desarrollo psicosocial si no a reducir la deserción escolar y mejorar el ambiente escolar.

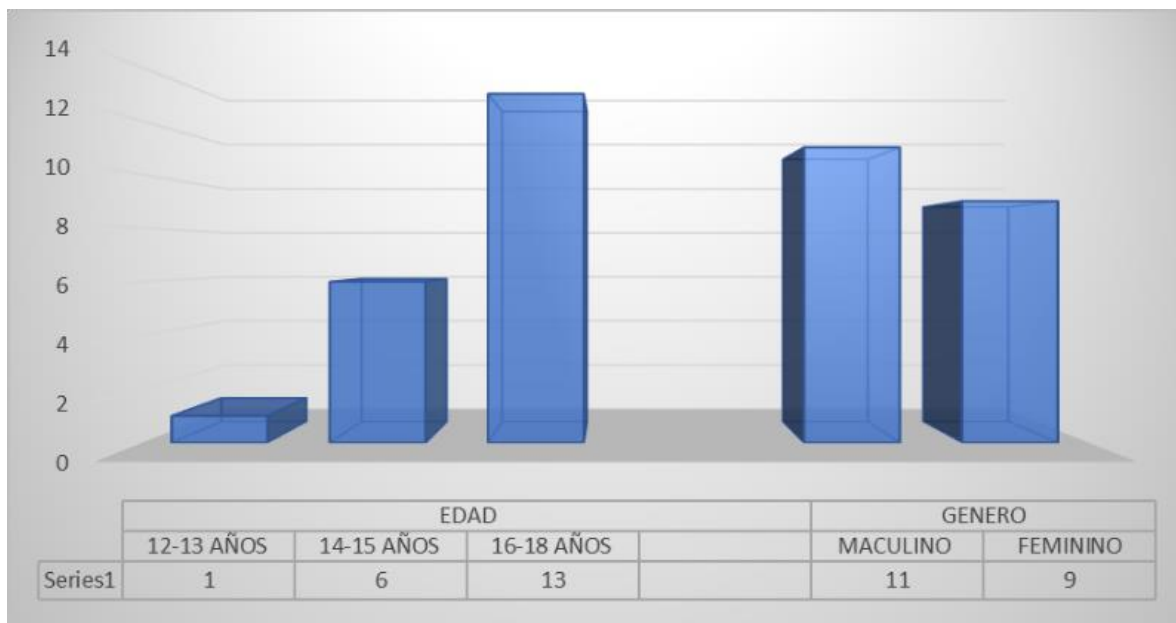
Es necesario que en las políticas públicas hayan programas que ayuden al desarrollo integral de los jóvenes, no solo con el rugby si no de manera deportiva, lúdica y recreativa postulando a este deporte como un posible escenario para una estrategia de prevención y dándole una sostenibilidad a este tipos de actividades que ayuden al desarrollo no solo físico, si no, también social en los adoscente, siendo este una herramienta efectiva para la

formulación de políticas públicas que ayuden al desarrollo de la comunidad y la ciudad, como bien se menciona en diferentes estudios. La evidencia apoya la necesidad de integrar el deporte en las estrategias de intervención social, promoviendo fortalecer las capacidades individuales y comunitarias, y que contribuya a la construcción de entornos más saludables y resilientes (Hernández & Torres, 2020; Rodríguez & Fernández, 2021).

13.1.1 Sección 1: Información General

Figura 1

información general



resultados de la encuesta 1

Nota. Elaboración propia, 2025

13.1.1.1 Distribución por Edad

en el grupo de edades podemos observar que la gran mayoría de jóvenes participantes en la encuesta esta en el rango de 16 a 18 años, dando un total de 13 personas, lo cual representa una gran mayoría en la participación, en la siguiente tenemos el grupo de edades de 14 a 15 años, con 6 participantes y finalmente, de 12 a 13 años que tenemos 1 solo participante

13.1.1.2 Distribución por Género

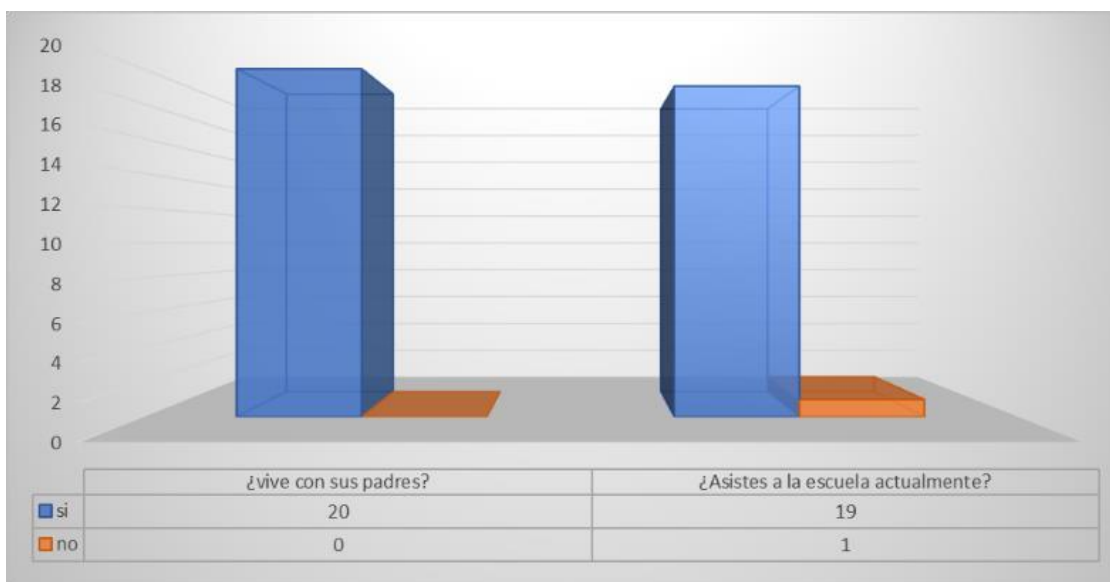
En cuanto a la división de género es bastante similar ya que contamos con 11 hombres y 9 mujeres, lo cual hace bastante similar esta estadística, lo cual sugiere que ambos sexos están bastante representados en el estudio permitiendo tener un análisis bastante comparativo

con base a la experiencia de diferente genero favoreciendo este a la hora de general los resultados.

En la participación equilibrada es muy importante ya que tanto como hombre y mujeres pueden verse afectados de igual manera por estos ámbitos sociales y el consumo de sustancias, aunque los factores de riesgos y patrones puedan variar, además el incluir la casi la igual cantidad de genero refuerza la validez de esta investigación.

Figura 2

aspectos sociodemográficos



resultados de la encuesta 2

Nota. Elaboración propia, 2025

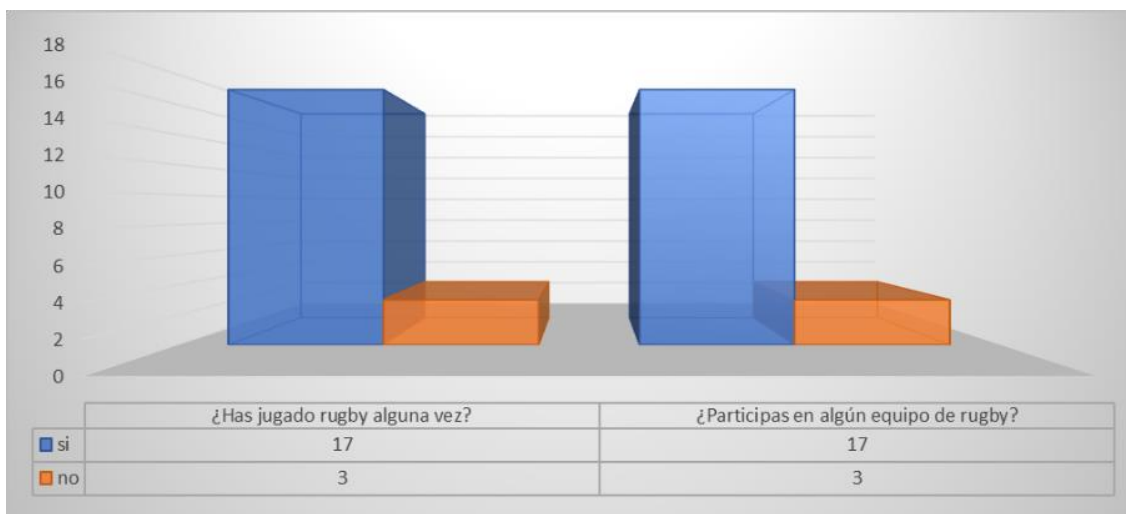
Los elementos más importantes en la vida de los adolescentes que participaron, es decir, el hecho de vivir con sus padres y asistir a la escuela en la actualidad, se muestran en los gráficos de la figura 2, Para comprender el contexto social y educativo en el que se lleva a cabo la investigación con los jóvenes participantes, estas dos variantes son pertinentes.

Según la figura 2 los datos de esta indica que el 100% de los jóvenes vive con sus padres, lo cual lo hace muy significativo ya que la convivencia familiar puede llegar a ser un factor determinante en este tipo de investigación y además de ser un factor protector para estos. La presencia de los padres favorece al seguimiento de estos además del apoyo emocional y la transmisión de normas y valores, lo que reduce la vulnerabilidad ante conductas desviadas.

13.1.1.3 ¿Asistes a la escuela actualmente?

En cuanto al nivel de la escolaridad de los jóvenes según la gráfica nos indica que 19 de 20 jóvenes afirmaron que estudian actualmente en la escuela, mientras que 1 solo afirma que no lo hace. Este puede llegar a reflejar un nivel alto de escolaridad lo cual sería otro indicador de protección frente al consumo de (SPA), la pertenencia a instituciones educativas no solo garantiza acceso a conocimiento, sino también a estructuras que evitan el tiempo libre y vulnerabilidad, además que esta brinda redes de apoyos como serían los docentes, coordinadores lo cual puede brindar redes de apoyo y permite la intervención oportuna por parte de docentes o orientadores escolares en casos de riesgo.

Experiencia con el Rugby



resultados de la encuesta 3

Nota. Elaboración propia, 2025

En esta grafica tenemos dos dimensiones fundamentales respecto a la práctica del rugby: (1) si los adolescentes han jugado rugby alguna vez y (2) si actualmente participan en algún equipo de rugby. Estas con el objetivo de poder evaluar que tanto están vinculados estos y la continua participación en el deporte, lo cual es esencial para medir el impacto como estrategia preventiva frente al consumo de sustancias psicoactivas, en este podemos ver que la gran mayoría de jóvenes ha jugado rugby 17 personas, con las cuales solamente 3 respondieron que no, en cuanto a si pertenecen algún equipo de rugby 17 están activamente participando en un equipo o club pero solo 3 no están actualmente en un quipo.

13.1.1.3.1 ¿Has jugado rugby alguna vez?

De los 20 adolescentes encuestados, 17 afirmaron que sí han jugado rugby, mientras que 3 respondieron que no. Esto indica que la gran mayoría ha tenido al menos una experiencia con este deporte. Esta primera aproximación al deporte es clave, ya que permite identificar su accesibilidad, nivel de aceptación y posibilidad de impacto en los jóvenes,

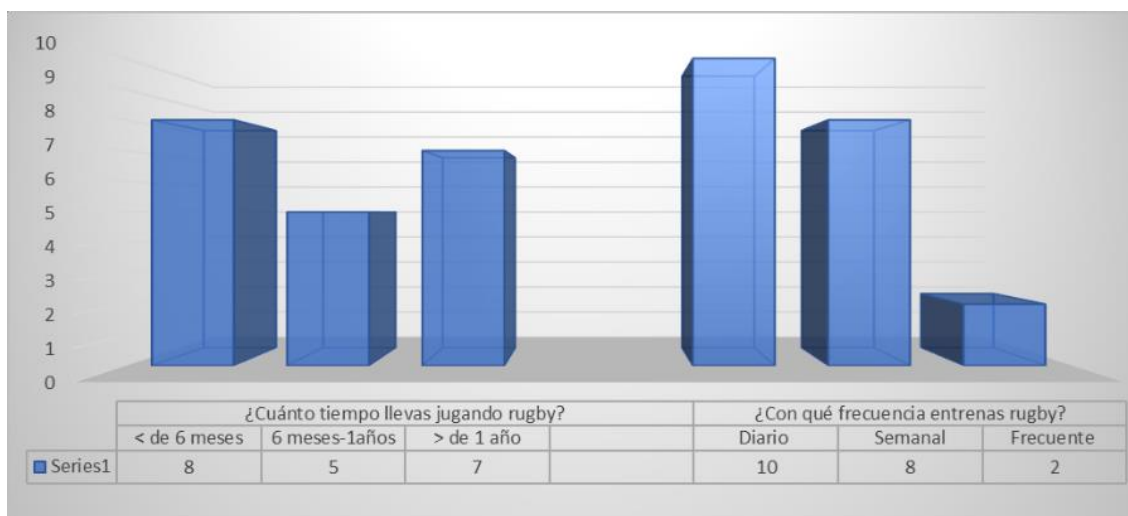
especialmente en contextos vulnerables donde las opciones de actividades estructuradas pueden ser limitadas.

13.1.1.3.2 ¿Participas en algún equipo de rugby?

Cuando se les preguntó si actualmente hacen parte de un equipo de rugby, los resultados fueron idénticos: 17 adolescentes están vinculados activamente a un equipo, y 3 no lo están. Esta coincidencia entre ambas preguntas demuestra que quienes han tenido contacto inicial con el rugby, en su mayoría, han continuado participando formalmente, lo que refleja un alto nivel de permanencia y compromiso con el deporte.

figura 4

tiempo y frecuencia con la que entrenan



resultados de la encuesta 4

Elaboración propia 2025

La anterior gráfica no presenta dos aspectos clave en cuanto a la relación con la práctica del rugby por parte de los adolescentes participantes en el estudio: el tiempo que llevan vinculados al deporte y la frecuencia con la que entrenan. Estas variables permiten

valorar el nivel de compromiso, la constancia en la práctica y su posible impacto en los procesos de formación y prevención del consumo de sustancias psicoactivas (SPA).

- **¿Cuánto tiempo llevas jugando rugby?**

La primera parte de la gráfica muestra la distribución del tiempo que los adolescentes llevan practicando rugby:

- 8 participantes llevan menos de 6 meses.
- 5 participantes tienen entre 6 meses y 1 año de experiencia.
- 7 participantes llevan más de 1 año jugando rugby.

En cuanto a esta pregunta las respuestas se muestran balanceadas, donde un parte significativa (7 de 20) ya ha logrado una permanencia superior al año, lo que puede estar vinculado a un impacto sostenido en su formación personal. La presencia de 13 adolescentes que llevan menos de un año también sugiere que el rugby es un deporte en expansión y de fácil acceso para nuevos integrantes, lo cual es favorable para su implementación como estrategia comunitaria de intervención.

- **¿Con qué frecuencia entrenas rugby?**

En cuanto a esta pregunta nos muestra la frecuencia con la que los chicos están practicando rugby actualmente el cual nos muestra estos resultados:

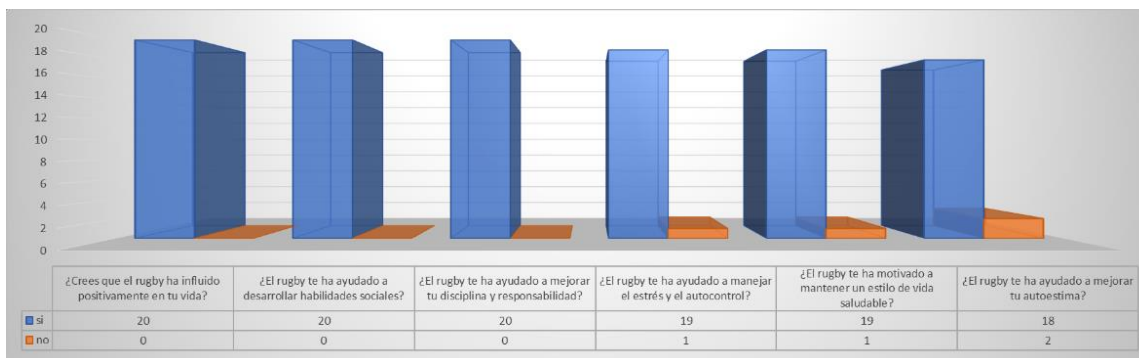
- 10 adolescentes entrenan a diario.
- 8 lo hacen de manera semanal.
- 2 indicaron que entrenan con frecuencia (pero no diaria o semanal).

Estos datos nos evidencian el nivel de constancia y compromiso que este les genera entre los adolescentes, con un 50 % que entrena todos los días y un 40 % que lo hace semanalmente. Esto refleja un compromiso deportivo considerable y una integración de la actividad en la rutina cotidiana de los participantes.

Esta asistencia es fundamental ya que nos muestra como actual rugby como herramienta protectora frente al consumo de SPA. La disciplina y la asistencia regular, el sentido de pertenencia al grupo y la ocupación del tiempo libre en actividades estructuradas permiten disminuir el riesgo de exposición a entornos o comportamientos nocivos.

figura 5

influencia del rugby



resultados de la encuesta 5

Elaboración propia 2025

13.1.2 Sección 3: influencia del Rugby

En esta gráfica se presentan los resultados de unas preguntas orientadas a identificar cual es la percepción que tienes los jóvenes frente a los efectos que ha tenido el rugby en cuanto a los aspectos de desarrollo personal, emocional y social. En el cual teniendo en cuenta que las variables analizadas son fundamentales dentro del marco de la prevención del

consumo de sustancias psicoactivas (SPA), ya que todas están asociadas a factores protectores reconocidos por la literatura científica.

13.1.2.1 Crees que el rugby ha influido positivamente en tu vida?

Todos los adolescentes encuestados (20 de 20) respondieron afirmativamente a la pregunta, por lo cual se tiene en cuenta y se demuestra que la percepción de los jóvenes cambio favorablemente frente a lo que el rugby les está brindando, el cual se afirma que el rugby no solo es valorado como actividad física, si no como un espacio de crecimiento personal.

13.1.2.2 Desarrollo de habilidades sociales

Nuevamente, el 100 % de los participantes (20 de 20) coincidieron en que el rugby les ha ayudado a desarrollar habilidades sociales, tales como la comunicación, el trabajo en equipo, el respeto por el otro y la solidaridad. Estas habilidades son esenciales en la adolescencia, ya que permiten establecer vínculos sanos, reducir el aislamiento y mejorar la integración comunitaria, lo cual disminuye la propensión a conductas de riesgo como el consumo de SPA.

13.1.2.3 Disciplina y responsabilidad

En cuanto a este tenemos que tener en cuenta que la disciplina es uno de los valores fundamentales de rugby el cual podemos evidenciar que estos han mejorado su disciplina y responsabilidad, el cual es clave para el enfoque preventivo que se quiere establecer, ya que la disciplina puede ayudar no solo en el deporte si no en sus vidas cotidianas, controlar impulsos, cumplir objetivos, tener hábitos saludables, entre muchas otras cosas.

13.1.2.4 Manejo del estrés y el autocontrol

Respecto al manejo del estrés y el autocontrol, 19 de los 20 adolescentes manifestaron que el rugby les ha ayudado en este aspecto, mientras que solo 1 respondió negativamente.

Esto evidencia que la práctica deportiva, en especial en deportes de contacto como el rugby, actúa como un canal de expresión emocional regulada.

13.1.2.5 Estilo de vida saludable

En cuanto llevar una vida saludable, tenemos que 19 adolescentes afirmaron que el rugby los ha motivado a mantener hábitos saludables, y solo 1 dijo que no. Esto incluye no solo el ejercicio físico regular, la reducción de prácticas perjudiciales como el consumo de SPA.

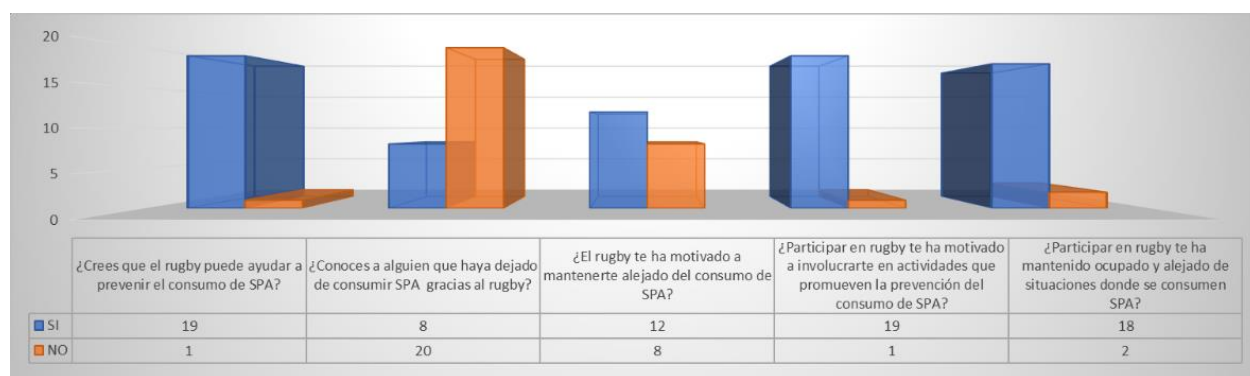
13.1.2.6 Mejora de la autoestima

Por último, cuando se les preguntó si el rugby ha contribuido a mejorar su autoestima, 18 adolescentes respondieron afirmativamente, mientras que 2 no lo percibieron así. Aun con estas respuestas disidentes, se mantiene un alto consenso sobre el efecto positivo del rugby en la percepción de sí mismos.

13.1.3 Sección 4: Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

figura 6

prevención del consumo de sustancias psicoactivas



resultados de la encuesta 6

Elaboración propia

La gráfica agrupa cinco preguntas clave relacionadas con el rol del rugby en la prevención del consumo de SPA, desde una perspectiva tanto individual como social. Las respuestas reflejan cómo los adolescentes perciben su experiencia en el deporte frente a situaciones de riesgo.

13.1.3.1 ¿Crees que el rugby puede ayudar a prevenir el consumo de SPA?

En cuanto a la prevención del consumo de SPA, fue la gran mayoría respondiendo afirmativamente mientras 1 solo negó, este resultado nos demuestra y refleja todo lo que puede hacer el rugby como una herramienta de prevención de confianza, en el potencial que este tiene como algo preventivo, lo que valida su inclusión como estrategia de intervención en contextos juveniles vulnerables. Para los participantes, el rugby no solo promueve el ejercicio físico, sino también valores, disciplina y redes sociales positivas que actúan como barreras protectoras ante el consumo.

13.1.3.2 ¿Conoces a alguien que haya dejado de consumir SPA gracias al rugby?

En esta pregunta no fue tan positiva la respuesta ya que de los 20 jóvenes solo 8 respondieron que sí conocen a alguien que dejó de consumir sustancias gracias al rugby. Aun así, para estos pocos jóvenes ver esto en otros puede llegar a ser un gran ejemplo de cómo puede llegar a impactar el rugby en los demás por otro lado, se podría decir que no se han visualizado casos directos de rehabilitación por medio del rugby en este grupo.

13.1.3.3 3. ¿El rugby te ha motivado a mantenerte alejado del consumo de SPA?

12 adolescentes afirmaron que sí, mientras que 8 respondieron que no. Aunque la mayoría reconoce el efecto preventivo, el número de respuestas negativas indica que aún hay una parte considerable de los jóvenes que, pese a su vinculación al deporte, no lo perciben directamente como un factor de prevención personal.

13.1.3.4 ¿Participar en rugby te ha motivado a involucrarte en actividades que promuevan la prevención del consumo de SPA?

Aquí, 19 adolescentes respondieron afirmativamente, lo que muestra que la práctica del rugby genera efectos multiplicadores, ya que no solo ayuda a evitar el consumo, sino que también fomenta la participación activa en espacios de promoción de hábitos saludables y prevención comunitaria. Este aspecto es esencial para convertir a los jóvenes en agentes de cambio y líderes positivos en sus entornos.

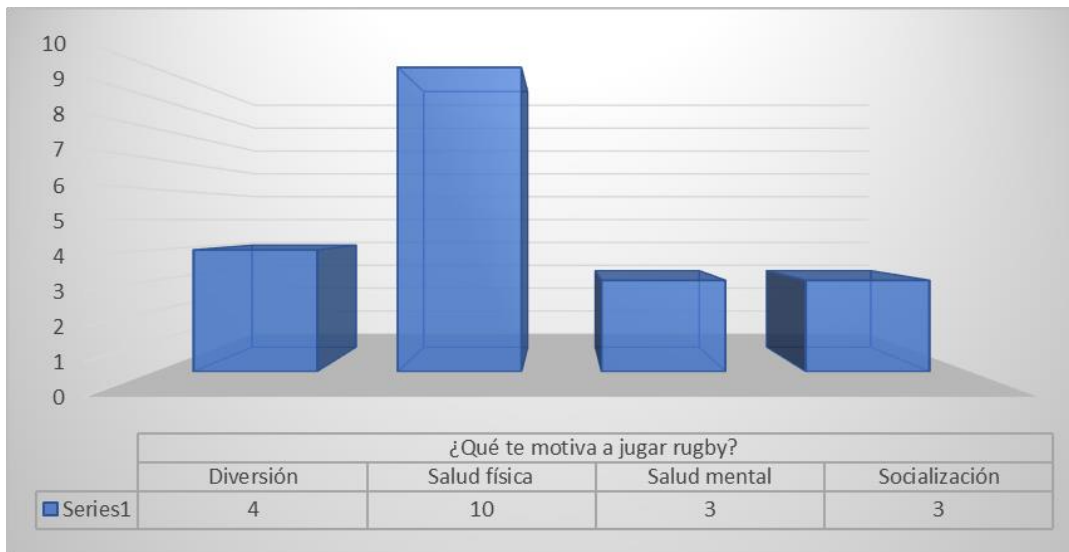
13.1.3.5 ¿Participar en rugby te ha mantenido ocupado y alejado de situaciones donde se consumen SPA?

18 participantes consideran que el rugby los ha mantenido ocupados y lejos de ambientes con presencia de SPA, y solo 2 no comparten esta opinión. Este hallazgo refuerza el valor del deporte como alternativa concreta para el uso positivo del tiempo libre, un aspecto clave en contextos con baja oferta de actividades recreativas estructuradas.

13.1.4 Sección 5: Opiniones y Sugerencias

figura 7

Opiniones y sugerencias



resultados de la encuesta 7

Elaboración propia

En esta tabla podemos observar las diversas respuestas que dieron los jóvenes del los motivovos diversos que los hacen mantener en el rugby, si es por diversión, salud física, salud mental y o socialización con los demás compañeros, este segmento era de respuesta múltiple por el cual tenemos diversas respuestas.

13.1.4.1 1. Diversión (4 respuestas)

En cuanto a esta grafica algunos jóvenes afirmar que practican el rugby principalmente porque lo consideran una actividad entretenida y placentera. Disfrutan del juego, la competencia y el ambiente que se genera durante los entrenamientos y partidos. Para ellos.

13.1.4.2 2. Salud física (10 respuestas)

La mayoría de los encuestados afirma que el principal motivo para jugar rugby es mantener o mejorar su condición física. Reconocen que este deporte les ayuda a fortalecer su

cuerpo, mejorar su resistencia, agilidad y coordinación, lo cual impacta positivamente en su bienestar físico general.

13.1.4.3 3. Salud mental (3 respuestas)

Un grupo de personas encuentra en el rugby un beneficio emocional y psicológico. Para ellos, este deporte les ayuda a liberar el estrés, mejorar su estado de ánimo y mantenerse mentalmente activos. La disciplina, el trabajo en equipo y el enfoque que requiere el rugby contribuyen a su salud mental.

13.1.4.4 4. Socialización (3 respuestas)

En cuanto a la socialización hubo 3 personas que ven la oportunidad de relacionarse con los demás. Este deporte les permite hacer nuevas amistades y sentirse en un grupo de amigos o una comunidad que les permitirá hacer nuevas amistades, fortalecer vínculos y sentirse parte de una comunidad. La convivencia y el espíritu de equipo son aspectos importantes que los motivan a seguir practicándolo.

13.1.5 Desarrollo del tercer objetivo

En cuanto al desarrollo del objetivo específico, orientado a desarrollar una propuesta para la implementación de programas de rugby y maximizar su impacto en la prevención del consumo, se llevó a cabo una intervención con el psicólogo **Edwar López**, especialista en procesos de acompañamiento psicosocial con adolescentes en contextos de vulnerabilidad.

La intervención tuvo como finalidad fortalecer el componente preventivo y formativo del proyecto, incorporando estrategias psicoeducativas que complementarían la práctica deportiva del rugby. Como resultado de este proceso, se elaboró un folleto educativo, diseñado como herramienta pedagógica de apoyo para los adolescentes de la Comuna 2 de Valledupar.

El psicólogo López orientó la construcción conceptual y metodológica del material, asegurando que el lenguaje fuera accesible y pertinente para la población juvenil objetivo. Posteriormente, se socializó el folleto en un espacio de diálogo con los adolescentes participantes, lo que permitió explicar cada uno de los apartados, resolver inquietudes y generar reflexiones sobre la importancia de tomar decisiones conscientes y saludables.

De esta manera, el desarrollo del tercer objetivo no solo aportó un producto tangible aplicable en la comunidad, sino que también consolidó la articulación entre la práctica deportiva, la prevención del consumo de sustancias y el acompañamiento psicosocial, garantizando un mayor impacto en los beneficiarios del proyecto.

14 Discusión

en cuanto a la evidencia que se obtuvo a partir de la encuesta se evidencia que el deporte en particular el rugby puede actuar como una herramienta efectiva en la prevención del consumo de estas drogas, además de ofrecer una alternativa recreativa para esta zona especialmente en poblaciones juveniles expuestas a contextos de alta vulnerabilidad social. Esta se reafirma con los resultados según las encuestas realizadas que nos muestran que la práctica del rugby no solo contribuye a la recreación juvenil, sino que también fortalece dimensiones clave del desarrollo bio-psicosocial, como la autoestima, el control emocional, la disciplina y las habilidades sociales (García et al., 2021; Smith & Torres, 2022).

La práctica del rugby de forma regular se convierte en un espacio de socialización y contención que permite a los jóvenes enfrentar con mejores herramientas las adversidades

propias de su entorno. A pesar de las condiciones de riesgo presentes en muchas zonas de Valledupar, los resultados indican que el rugby facilita procesos de integración social, promueve el sentido de pertenencia y reduce la exposición a conductas de riesgo.

Con esto se afirma la teoría de la vulnerabilidad social, la cual plantea que los factores individuales interactúan con los condicionantes estructurales, como la pobreza o la desigualdad, aumentando la probabilidad de adoptar comportamientos nocivos (López & Pérez, 2020). Así, cuando se introducen elementos protectores como el deporte y la presencia de figuras adultas significativas (familia y escuela), se generan condiciones más favorables para el desarrollo juvenil.

Teniendo en cuenta esto, aunque los beneficios del deporte, en este caso del rugby son evidentes, hay diversos estudios que advierten el límite de su impacto, Según Martínez y Gómez (2020), el deporte necesita ir acompañado de intervenciones educativas y psicosociales que refuercen el aprendizaje emocional, el autocuidado y la toma de decisiones responsables. De hecho, en el mismo estudio de Valledupar, un 60% de los jóvenes encuestados manifestó que es fácil acceder a drogas en su entorno, y un 35% mantiene vínculos cercanos con personas consumidoras.

Aquí también se nos demuestra el poder de las redes sociales que estos presentan y que siguen influyendo en su entorno, en las decisiones juveniles, y que la práctica deportiva, aunque protectora, no elimina por completo los factores de riesgo. Se requiere entonces una estrategia más holística que combine el deporte con talleres educativos, espacios de reflexión y programas de fortalecimiento comunitario (Pérez & Hernández, 2022).

Teniendo en cuenta la limitación que tiene el deporte, aunque sea un pilar fundamental en la prevención del consumo y puede ser la herramienta que plantea para abordar estos problemas sociales diversas organizaciones nos plantean que "Se ha demostrado que el deporte para el desarrollo es eficaz para resolver problemas sociales. Sin embargo, hay muchos desafíos que deben resolverse para que el deporte se convierta en un jugador más importante dentro de los objetivos de desarrollo sostenible" (sportanddev, s. f.).

Además de estos también se tiene en cuenta estos son los obstáculos que normalmente se presentan en estos contextos; sin embargo suelen ser tropiezos mas no una caída para el desarrollo de este, lo cual las organizaciones trabajan para lograr reducir este impacto o estas barreras como lo son los costos de estos proyecto o las oportunidades deportivas limitadas, y mas si son personas propensas a lugares vulnerables o tienen ingresos limitados, como tenemos el ejemplo en deportes de discapacitados que a menudo se superponen. "Un usuario de silla de ruedas con bajos ingresos, por ejemplo, puede no poder pagar las tarifas para unirse a un club deportivo (una limitación de recursos) y vivir en una comunidad con ausencia de transporte público accesible (acceso), una prevalencia de discriminación (sociales y culturales) y la falta de legislación (política) de apoyo." (sportanddev, s. f.).

Desde una perspectiva psicológica, los jóvenes que crecen en contextos de alta vulnerabilidad social, como los presentes en algunas zonas de Valledupar, están constantemente expuestos a diversos factores y problemáticas sociales además de emocionales y conductuales; la práctica fomenta la estructuración del tiempo, el establecimiento de metas personales, la mejora del comportamiento o disciplina y el sentido de pertenencia, lo cual contribuye a fortalecer la resiliencia y la autopercepción positiva (García et al., 2021; Smith & Torres, 2022). Como sostienen Martínez y Gómez

(2020), el deporte promueve habilidades como el autocontrol, la disciplina y la gestión del estrés, aspectos fundamentales para el desarrollo psicológico saludable en la adolescencia.

Sin embargo, para que estos beneficios se consoliden, el deporte debe estar articulado con estrategias de acompañamiento emocional, intervención comunitaria y educación psicosocial, (Pérez & Hernández, 2022). Por ello, se requiere una mirada integradora que combine el deporte con espacios terapéuticos y formativos, permitiendo que los jóvenes no solo canalicen su energía, sino que también comprendan, resignifiquen y transformen su experiencia emocional.

15 Conclusión

El presente estudio, fue desarrollado en un contexto socioeconómico de la Comuna 2 de Valledupar, la cual presenta un aporte significativo para el desarrollo de esta comunidad y la prevención del consumo de drogas ilícitas en adolescentes los cuales estos se encuentran en situaciones críticas o hasta deplorables. En el estudio se encontraron de manera contundente que el rugby siendo implementado como estrategia de prevención o una herramienta para este, tiene un trasfondo significativo para la sociedad el cual funciona como herramienta de transformación social y desarrollo humano.

La investigación revela que el rugby opera como un mecanismo multifacético de prevención, además de este puede actuar de manera individual y personalizada sobre los individuos relacionados y también de forma comunitaria. El cual en lo individual vamos a que un 95% tuvo una mejora sustancial de la autoestima por la practica de este deporte, en el

cual los participantes fortalecen de forma significativa la capacidad de autorregulación emocional. Estos que tuvieron estos cambios el cual fueron manifestados tuvieron una mayor resistencia a la provocación de cercanos a ellos los cuales se encuentran en el consumo, se evidencio un 85% de los adolescentes, y en el desarrollo de prácticas alternativas en cuales los mantienen alejados de este tipo de situaciones o compañías que los pueden acercar más al consumo de todos este tipo de sustancias y así poder enfocarse más en los proyectos personales de cada uno y manteniendo una motivación rutinaria del día a día.

En cuanto a los social, las encuestas evidenciaron que la practica estructurada del rugby capital social integral para una sociedad mas activa para esta y un tejido social positivo que puede aportar mas a esta, además de ver que la estructuración o la practica continua de este genera, habilidades social hasta en un 100%. En el 100% de los participantes desarrolló habilidades sociales avanzadas, mientras que el 90% estableció vínculos significativos con adultos, lo cual es positivo para la mejora de esta sociedad, no solo son jóvenes con mejor desempeño social si no que hablamos de personas a futuro que serán seres integrales para esta sociedad en general. Además de que funcionan como puentes para un apoyo emocional para otras personas en la sociedad por la forma en como ellos se están persiviendo asi mismos, en este caso de forma positiva y las razones que el deporte o el rugby les brinda para vivir una vida con mayores posibilidades. Estos resultados adquieren especial relevancia en un contexto donde, como lo reportó el 75% de los jóvenes, la carencia de figuras de autoridad positiva constituía un factor de riesgo adicional.

Con base a lo anterior nos vamos a un aspecto más comunitario, el cual este nos da unos resultados positivos frente a estos, la práctica del rugby permitió la creación de espacios seguros y estructurados que compensaran las carencias que esta sociedad o comunidad

contiene. El 80% de los participantes reportó que el deporte los mantuvo alejados de ambientes de consumo, mientras que el 70% se convirtieron en personas que funcionan como seres de cambios para otras personas disuadiendo a otros jóvenes del consumo de SPA.

Estos resultados se articulan con los marcos teóricos como lo es El Modelo Ecológico de Bronfenbrenner (1979) el cual dice que el rugby permite comprender cómo el rugby crea microsistemas protectores que contrarrestan las influencias negativas del macrosistema comunitario. La Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) este nos muestra el proceso por el cual los entrenadores y compañeros más avanzados se convierten en modelos positivos que facilitan la adquisición de comportamientos saludables. Finalmente, el Enfoque de Identidad Social explica cómo la pertenencia al equipo genera una identidad positiva que compite exitosamente con identidades marginales asociadas al consumo.

Yendo más al entorno social fuera de este y como lo percibe la sociedad en general, las implicaciones de política pública, los resultados justifican porque el rugby debería tener una intervención urgente y profunda de antes de políticas públicas. Además de incorporarlo como un deporte de forma estructurada con los componentes centrales y necesarios para las estrategias de prevención del consumo de SPA en contextos vulnerables. Se recomienda la asignación específica de recursos presupuestales, la capacitación de entrenadores comunitarios y la articulación interinstitucional entre los sectores deportivo, educativo y de salud.

En la presente investigación también podríamos deducir que el diseño de programas ayudarían no solo a las políticas publicas si no también a la construcción de una estrategia efectiva para la rehabilitación y reinserción social de jóvenes que ya han iniciado consumo de SPA. Los mecanismos de cambio identificados desarrollo de identidad positiva,

establecimiento de redes de apoyo, adquisición de habilidades socioemocionales resultan igualmente relevantes para esta población.

En cuanto a la complejidad de fenómenos sociales demuestra que la metodología es de una utilidad muy buena para los fenómenos sociales como lo es en este caso de contextos vulnerables. En cuanto a la encuesta ayudo a que se midiera de una forma objetiva y especifica que nos permitió comprender procesos y mecanismo que nos pueden ayudar al cambio de esta comunidad.

Las restricciones del análisis, especialmente el número de participantes y la estructura transversal, indican que es importante llevar a cabo estudios adicionales que utilicen enfoques longitudinales con grupos de control, aumenten la cantidad de participantes y examinen la eficacia del rugby según el género, la edad y el nivel de riesgo inicial.

En definitiva, este estudio va más allá del terreno académico y se convierte en un impulso para actuar. Los jóvenes de la Comuna 2 de Valledupar muestran, mediante sus cambios individuales y de grupo, que es factible generar opciones auténticas frente a las realidades de exclusión y peligro que impactan a los jóvenes en situación de vulnerabilidad no solo en Valledupar si no también en Colombia. El rugby surge como parte de una iniciativa social más amplia: un enfoque en el que el deporte actúa como un instrumento para fomentar la ciudadanía, potenciar la comunidad y generar oportunidades alternativas a la violencia y el consumo de drogas.

Los resultados obtenidos no solo ratifican la efectividad del rugby como estrategia preventiva, sino que plantean una pregunta fundamental para las políticas públicas: ¿estamos dispuestos a invertir en tácticas de cambio social que, como el rugby comunitario, demuestran

su habilidad para cambiar el destino de las personas y fortalecer comunidades? La respuesta a esta pregunta no solo definirá el porvenir de miles de jóvenes en condiciones vulnerables sino también el tipo de sociedad que aspiramos construir para Colombia.

16 Recomendaciones

Teniendo en cuenta los resultados y el análisis teórico de la investigación se plantean las siguientes recomendaciones a distintas instituciones, el cual con su presencia podrían aumentar los beneficios del rugby como una estrategia integral de prevención para los jóvenes en contexto de vulnerabilidad social, frente al consumo de diversas sustancias y otros factores de riesgo.

Además de esto se hizo el primer acercamiento con el psicólogo Edwar lopez, el cual hizo una intervención y actividades con los chicos sobre la prevención del consumo, a donde se pueden acercar y con quien contactarse en el caso que quieran exponer su situación o se sientan el alguna de las situaciones expuestas, esto con el fin de darle trazabilidad al equipo y a los chicos de poder realizar este proyecto y exponerlo ante estos entes gubernamentales o privados también, se les elaboro un folleto donde se les guio de forma didáctica a identificar situaciones, como saber si se encuentran en estas condiciones, a donde dirigirse, con quien hablar, que hacer y como enfrentar este tipo de situaciones, además de poder tener un vida mas plena respecto a esto, exponerle a la comunidad que con intervenciones psicológicas guiadas se puede lograr mucho mas que un cambio físico, también un cambio mental en ellos, una perspectiva diferente a como ellos ven la vida.

16.1.1.1 Entidades gubernamentales y autoridades locales (alcaldía, inder, secretaria de deportes del cesar)

El incluir el rugby como un deporte oficial dentro de los que el INDER como deporte oficial a las escuelas de formación que este le brinda a la sociedad, no solo como los clubes parcialmente lo vienen trabajando como lo es Santos Reyes Rugby Club en la comuna 2 o Titanes Rugby Club lo hace en la comuna 4, formando escuelas o dándole el apoyo a estos clubes comunitarios para maximizar lo que este puede brindar, así estos entes puedan dar los recursos suficientes para el funcionamiento a largo plazo, lo cual necesitaría capacitación de entrenadores, dotaciones y mejoras para estos equipos.

Esto ayudaría a fomentar la creación de alianzas interinstitucionales entre instituciones educativas, centros de salud, programas de infancia y adolescencia, padres de familia y organizaciones deportivas, que permitan identificar tempranamente a jóvenes en riesgo y así poder llevarlos hacia programas deportivos estructurados como el rugby, donde se promueva la inclusión, la disciplina y el autocuidado.

16.1.1.2 2. organizaciones deportivas, clubes y entrenadores de rugby

En cuanto a la la organización de este, tendría un enfoque psicológico y educativo, lo cual ayudaría para la formación deportiva e integral de los jóvenes; más allá de competencias o alto rendimiento, poniendo énfasis en la contención de estos jóvenes, la construcción de identidad positiva y la creación de ambientes seguros para adolescentes que puedan estar expuestos al consumo de SPA.

16.1.1.3 familias y comunidad en general

El fomentar la participación activa de las familiares como la madres, padres o tutores legales, deben acompañar a estos en la formación de los adolescentes, reforzando en el hogar los valores promovidos en el campo deportivo, como el respeto, la perseverancia, el trabajo en equipo y el autocuidado; además de sensibilizar a la comunidad en general de este deporte

y quitar esos estigmas de lesivo y agresivo, si no como herramienta educativa con potencial de transformación social.

16.1.1.4 A las universidades y centros de investigación

Al promover estudios sobre rugby y darle una mayor exposición además de ayudar a impulsar a estos investigadores, para que estos tengan un mayor impacto y alcance que puedan tener estos sobre la prevención de sustancias en poblaciones de distintas partes de la ciudad, incluyendo estudios longitudinales y comparativos que permitan establecer patrones y validar intervenciones.

16.1.1.5 Recomendaciones generales y transversales

Garantizar sostenibilidad a largo plazo de las iniciativas deportivas mediante la planificación presupuestal continua, la formalización de estructuras que puedan permitir que este tipo de investigaciones se mantengan sobre el tiempo.

16.1.1.6 Formación Integral

- Incorporar talleres sobre prevención del consumo, salud mental, liderazgo y resolución de conflictos.
- Capacitación a entrenadores como agentes educativos y referentes positivos.

16.1.1.7 Enfoque Comunitario

- Involucrar a padres, cuidadores y líderes comunitarios en actividades de sensibilización.
- Realizar festivales deportivos abiertos a la comunidad.

16.1.2 Alianzas Estratégicas

- Vinculación con todos los clubes de rugby del cesar, además de la liga de rugby del cesar, secretaria de deportes, INDER

- Convenios con universidades para apoyo en investigación y prácticas profesionales.
- Monitoreo y Evaluación
- Aplicación de encuestas pre y post participación.
- Indicadores de impacto: asistencia, permanencia, cambios en actitudes y consumo.

16.1.3 Recursos Necesarios

- Espacios deportivos adecuados.
- Material deportivo (balones, conos, uniformes).
- Personal capacitado (entrenadores, psicólogos, trabajadores sociales).
- Apoyo logístico y financiero.

16.1.4 Cronograma Tentativo

Fase	Actividad	Duración
Diagnóstico	Indagación	1 mes
Plan	Plan pedagógico y deportivo	1 mes
Implementación	Entrenamientos y talleres	4 meses
Calculo	Observación de resultados	1 mes

16.1.5 Resultados Esperados

- Reducción de intención de consumo.
- Mejora en habilidades interpersonales.
- Fortalecimiento del sentido de pertenencia y autoestima

17 Bibliografía

Alcaldía de Valledupar. (2023). *Plan de Desarrollo Municipal*. <https://www.valledupar.gov.co>

Alcaldía de Valledupar. (2023). *Programas deportivos y prevención en jóvenes vulnerables*.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice-Hall.

Biddle, S. J. H., Mutrie, N., & Gorely, T. (2022). *Physical activity and mental health in youth: Contemporary approaches* (4^a ed.). Routledge.

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Sage.

Centro de Estudios sobre Seguridad y Drogas (CESED). (2023). *Consumo de sustancias en adolescentes colombianos: Tendencias 2023*. Universidad de los Andes. <https://www.cesed.uniandes.edu.co>

Congreso de Colombia. (2019). *Ley 1955: Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022*. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=94343>

El Pílon. (2017, 30 de septiembre). Rugby comunitario inicia en Valledupar. <https://elpilon.com.co/rugby-comunitario-inicia-valledupar/>

El Pílon. (2023, 15 de marzo). Jóvenes de la Comuna 2: Entre el riesgo y la esperanza. <https://www.elpilon.com.co>

Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Psychosomatic Medicine*, 39(2), 277–285. <https://doi.org/10.1097/00006842-197703000-00003>

- Federación Colombiana de Rugby. (2023). *Memoria anual de programas sociales 2023*. <https://www.federugby.co/memorias>
- Federación Española de Rugby (FER). (s.f.). *Código ético deportivo*. <https://ferugby.es/codigo-etico-deportivo/>
- Fernández, M., et al. (2023). Rugby como herramienta de inclusión social: Evidencia desde contextos vulnerables. *Journal of Sport for Development*, 11(1), 45–62. <https://doi.org/10.xxxx/jsfd.2023.11.1.45>
- García, M., López, P., & Torres, R. (2021). Deporte, género y empoderamiento en adolescentes vulnerables: una revisión actualizada. *Revista de Psicología y Deporte*, 12(2), 45-60.
- García, M., & López, J. (2020). El deporte como mecanismo de resiliencia en comunidades vulnerables. *Revista de Psicología y Deporte*, 12(3), 76–85.
- García, M., et al. (2022). Valores educativos del rugby: Un estudio comparativo en adolescentes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 17(3), 210–225.
- López, S., & Pérez, A. (2020). Vulnerabilidad social y riesgos en adolescentes: un enfoque desde las redes sociales. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales*, 8(3), 112-130.
- Gómez-Pérez, L., et al. (2023). Impacto del rugby en la autoestima y prevención de conductas de riesgo. *Salud Pública de México*, 65(2), 178–190. <https://doi.org/10.21149/13567>
- Granero, R. (s.f.). *Program for the Prevention of Addictions through Sports*. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. <https://www.observatorio.gov.ar>
- Hernández, P., & Torres, R. (2020). La influencia del deporte en la prevención de la violencia juvenil. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 8(2), 50–60.
- Hynes, M., Parnes, J. E., & Walker, D. (2022). Prevention of substance use in youth: The case for integrated, community-based, and youth-centered approaches. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 530–538. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.11.004>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2022). *Lineamientos para programas deportivos con población vulnerable*.
- López, A., & Martínez, R. (2023). *Deporte comunitario y prevención del consumo de sustancias: Lecciones desde América Latina*. Editorial Universidad del Rosario.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>

- Mi Diario Informa*. (2023, 11 de mayo). Equipo de rugby femenino de la UPC ganó bronce con sabor a oro. <https://www.midiario.co/2023/05/11/equipo-de-rugby-femenino-de-la-upc-gano-bronce-con-sabor-a-oro/>
- Ministerio de Educación Nacional. (s.f.). *El deporte como estrategia de prevención del consumo de drogas*. RedAprende. <https://redaprende.colombiaaprende.edu.co/metadatos/recurso/proyecto-el-deporte-como-estrategia-de-prevencion-/>
- Ministerio de Justicia y del Derecho. (2022). *Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población Escolar*. <https://www.odc.gov.co>
- Ministerio del Deporte. (2022). *Política Nacional de Deporte, Recreación y Actividad Física 2022-2031*. <https://www.mindeporte.gov.co/politicas>
- Mundial de Rugby. (2020). *El rugby como herramienta de desarrollo juvenil*. Publicaciones mundiales de rugby.
- Observatorio de Juventud de Valledupar. (2023). *Informe sobre consumo de sustancias en adolescentes 2022-2023*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Directrices sobre actividad física para adolescentes en riesgo*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *El rugby como estrategia de salud pública en contextos vulnerables*. <https://www.paho.org/rugby-salud>
- Presidencia de la República. (2021). *Decreto 1098: Estrategias para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas*. <https://www.suin-juriscol.gov.co>
- Psiquiatria.com. (s.f.). *Entrenamiento mental en el rugby*. <https://psiquiatria.com/psicologia-general/entrenamiento-mental-en-el-rugby>
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ramírez, C., et al. (2024). Transferencia de habilidades psicosociales del rugby a la vida cotidiana. *Psicología del Deporte*, 33(1), 15–30. <https://doi.org/10.xxxx/pside.2024.33.1.15>
- Rodríguez, A., & Fernández, L. (2021). Actividad física y consumo de sustancias en adolescentes. *Revista de Salud Pública*, 14(4), 20–25.
- Rodríguez-Sánchez, A., et al. (2023). *Manual de intervención psicosocial a través del rugby*. Ministerio del Deporte de Colombia.

- San Roque Rugby. (s.f.). *Reglas básicas: El campo y las posiciones*. <https://www.sanroquerugby.com/reglas-basicas-el-campo-y-las-posiciones/>
- Secretaría General Iberoamericana (SEGIB). (s.f.). *Deporte y ODS*. <https://www.segib.org/wp-content/uploads/SEGIB-CID-Deporte-y-ODS-Librillo-1.pdf>
- Smith, K., et al. (2021). Participación en actividades deportivas y reducción del consumo de drogas en adolescentes. *Revista de estudios de la juventud*, 24(2), 44–53.
- Smith, T., et al. (2023). Rugby-based interventions for at-risk youth: A meta-analysis. *Journal of Youth Development*, 18(4), 88–105. <https://doi.org/10.xxxx/jyd.2023.18.4.88>
- Unión Argentina de Rugby (UAR). (s.f.). *Rugby Conciencia y Cultura*. <https://uar.com.ar/programas/rugby-conciencia-y-cultura/>
- Unión de Rugby de Panamá (URP). (s.f.). *Beneficios del rugby para la salud física y mental*. <https://uprpanama.com/post/beneficios-del-rugby-para-la-salud-fisica-y-mental-mas-alla-del-deporte>
- UNICEF. (2023). *Deporte para el desarrollo: Resultados 2022-2023 en América Latina*. <https://www.unicef.org/lac/informes/deporte-para-desarrollo-2023>
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2018). *World Drug Report 2018: Drugs and Age*. <https://www.unodc.org/wdr2018>
- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2023). *World Drug Report 2023*. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2023.html>
- Universidad Popular del Cesar. (2023, 23 de noviembre). Estudiante de la UPC integra selección de Rugby 7. <https://www.unicesar.edu.co/estudiante-de-la-upc-integra-la-seleccion-de-rugby-7-que-queda-de-quinta-en-los-xxii-juegos-deportivos-nacionales-2023/>
- World Health Organization (WHO). (2024). *Alcohol, e-cigarettes, cannabis: Concerning trends in adolescent substance use*. <https://www.who.int/europe/news/item/25-04-2024>
- World Rugby. (s.f.a). *About World Rugby: Overview*. <https://www.world.rugby/organisation/about-us/overview>
- World Rugby. (s.f.b). *Partnerships: ChildFund Rugby*. <https://www.world.rugby/organisation/sustainability/partnerships/childfund-rugby?lang=es>
- World Rugby. (s.f.c). *Rugby for All – Sustainability and Inclusion*. <https://www.world.rugby/organisation/sustainability/rugbyforall>
- World Rugby. (s.f.d). *Values*. <https://www.world.rugby/organisation/about-us/values>

- World Rugby. (2020). *New report confirms community rugby contributes*.
<https://www.world.rugby/news/885796/new-report-confirms-community-rugby-contributes?lang=es>
- World Rugby. (2023a). *Get Into Rugby: Global impact report 2023*.
<https://www.world.rugby/development/impact>
- World Rugby. (2023b). *The Global Value of Grassroots Rugby*.
<https://www.world.rugby/news/813579/the-global-value-of-grassroots-rugby>

18.1 Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Título del proyecto:
El Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar.

Investigador principal:
Andy Alberto Salgado Montes
Afilación institucional: Universidad Popular del Cesar Teléfono de contacto: 3016093870
Correo electrónico: asalgado@unicesar.edu.co

Dirigido a:
Padres, madres o representantes legales de menores de edad participantes.

Yo, Jesón Pineda Múndula, mayor de edad, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. 49314068 de Valledupar, en calidad de (padre, madre o tutor legal) del menor Valdez Ivánita Pineda, identificado con tarjeta de identidad No. 466184614, por medio del presente documento:

MANIFIESTO QUE:

1. He sido informado(a) de manera clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del proyecto de investigación mencionado.
2. Entiendo que la participación de mi hijo(a) es completamente voluntaria y que puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto le genere perjuicio alguno.
3. Se me ha garantizado la confidencialidad de la información suministrada y la protección de la identidad del menor.
4. El estudio consiste en la aplicación de una encuesta relacionada con el deporte del rugby y su impacto en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
5. No se derivan riesgos físicos ni psicológicos para el menor, y se respetarán en todo momento sus derechos y bienestar.

Por lo tanto, **AUTORIZO** la participación de mi hijo(a) en la investigación mencionada.

En constancia, firmo el presente consentimiento en la ciudad de Valledupar, a los 23 días del mes de agosto del año 2025.

Firma del padre/madre/tutor: Jesón M.

Nombre del participante: Valdez Ivánita M.
Firma del participante: Valdez I.

Nombre del investigador que obtiene el consentimiento: Jesón David Barragán Vanejos
Firma del investigador: Jesón D.

anexos 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN

Título del proyecto:
El Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar.

Investigador principal:
Andy Alberto Salgado Montes
Afilación institucional: Universidad Popular del Cesar Teléfono de contacto: 3016093870
Correo electrónico: asalgado@unicesar.edu.co

Dirigido a:
Padres, madres o representantes legales de menores de edad participantes.

Yo, Julita Varela Hernández, mayor de edad, identificado(a) con cédula de ciudadanía No. 1066598666 de Valledupar, en calidad de (padre, madre o tutor legal) del menor Santiago David Gómez Varela, identificado con tarjeta de identidad No. 1067605498, por medio del presente documento:

MANIFIESTO QUE:

1. He sido informado(a) de manera clara y comprensible sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del proyecto de investigación mencionado.
2. Entiendo que la participación de mi hijo(a) es completamente voluntaria y que puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin que esto le genere perjuicio alguno.
3. Se me ha garantizado la confidencialidad de la información suministrada y la protección de la identidad del menor.
4. El estudio consiste en la aplicación de una encuesta relacionada con el deporte del rugby y su impacto en la prevención del consumo de sustancias psicoactivas.
5. No se derivan riesgos físicos ni psicológicos para el menor, y se respetarán en todo momento sus derechos y bienestar.

Por lo tanto, **AUTORIZO** la participación de mi hijo(a) en la investigación mencionada.

En constancia, firmo el presente consentimiento en la ciudad de Valledupar, a los 23 días del mes de agosto del año 2025.

Firma del padre/madre/tutor: Julita Varela

Nombre del participante: Santiago Gómez Varela
Firma del participante: Santiago V.

Nombre del investigador que obtiene el consentimiento: Jesón Barragán
Firma del investigador: Jesón D.

anexos 1

Anexo 1.

18.2 Soporte fotográfico



anexos 3



anexos 4



anexos 5



anexos 6



anexos 7

Anexo 2.

18.3 Encuestas

Encuesta:

Objetivo: Recopilar información cuantitativa relevante sobre la utilización del rugby como una herramienta para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar.

Procedimiento: El procedimiento consiste en la aplicación de una encuesta estructurada, la cual será diligenciada por los adolescentes de la comuna 2 de Valledupar. La encuesta incluye una serie de preguntas diseñadas para obtener información específica sobre los aspectos sociodemográficos y deportivos.

Tus respuestas son muy importantes:

- Son anónimas: Nadie sabrá que fuiste tú quien respondió.
- No hay respuestas correctas o incorrectas: Solo queremos conocer tu opinión y realidad.

¿Cómo responder? ✓ Marca con una X o ✓ la opción que mejor describa tu experiencia. ✓ Si una pregunta no aplica a ti, déjala en blanco.

Sección 1: Información General

1. Edad:

- 12-13
- 14-15
- 16-18

2. Género:

- Masculino
- Femenino

3. ¿Vives con tus padres o tutores?

- Sí
- No

4. ¿Asistes a la escuela actualmente?

- Sí
- No

Sección 2: Experiencia con el Rugby

5. ¿Has jugado rugby alguna vez?

- Sí
- No

6. ¿Cuánto tiempo llevas jugando rugby?

- Menos de 6 meses
- 6 meses - 1 año
- Más de 1 año

7. ¿Participas en algún equipo de rugby?

- Sí
- No

8. ¿Con qué frecuencia entrenas rugby?

- Diario
- Semanal
- Mensual
- Solo en ocasiones especiales

Sección 3: Impacto del Rugby

9. ¿Crees que el rugby ha influido positivamente en tu vida?

- Sí, mucho
- Sí, algo
- No, nada

10. ¿El rugby te ha ayudado a desarrollar habilidades sociales?

- Sí
- No

11. ¿El rugby te ha ayudado a mejorar tu disciplina y responsabilidad?

- Sí
- No

anexos 9

12. ¿El rugby te ha ayudado a manejar el estrés y el autocontrol?

- Sí
- No

13. ¿El rugby te ha motivado a mantener un estilo de vida saludable?

- Sí
- No

14. ¿El rugby te ha ayudado a mejorar tu autoestima?

- Sí
- No

Sección 4: Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

15. ¿Crees que el rugby puede ayudar a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí, mucho
- Sí, algo
- No, nada

16. ¿Conoces a alguien que haya dejado de consumir sustancias psicoactivas gracias al rugby?

- Sí
- No

17. ¿El rugby te ha motivado a mantenerte alejado del consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

18. ¿Qué tan fácil crees que es conseguir drogas en tu barrio?

- Muy fácil
- Algo fácil
- Difícil
- Muy difícil

19. ¿Participar en rugby te ha mantenido ocupado y alejado de situaciones donde se consumen sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

20. ¿Sientes que el rugby te ha dado un propósito o una meta que te motiva a evitar el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

21. ¿Alguno de tus amigos cercanos consume drogas o alcohol?

- Sí
- No
- No estoy seguro

22. ¿Has participado en peleas o actos violentos en los últimos 3 meses?

- Sí
- No

23. ¿El rugby te ha ayudado a identificar y evitar amistades que consumen sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

24. ¿Sientes que el rugby te ha dado un propósito o una meta que te motiva a evitar el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

Sección 5: Opiniones y Sugerencias

25. ¿Qué te motiva a jugar rugby? (Elige todas las que apliquen):

- Diversión
- Salud física
- Salud mental
- Socialización
- Otro: _____

anexos 8

12. ¿El rugby te ha ayudado a manejar el estrés y el autocontrol?

- Sí
- No

13. ¿El rugby te ha motivado a mantener un estilo de vida saludable?

- Sí
- No

14. ¿El rugby te ha ayudado a mejorar tu autoestima?

- Sí
- No

Sección 4: Prevención del Consumo de Sustancias Psicoactivas

15. ¿Crees que el rugby puede ayudar a prevenir el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí, mucho
- Sí, algo
- No, nada

16. ¿Conoces a alguien que haya dejado de consumir sustancias psicoactivas gracias al rugby?

- Sí
- No

17. ¿El rugby te ha motivado a mantenerte alejado del consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

18. ¿Qué tan fácil crees que es conseguir drogas en tu barrio?

- Muy fácil
- Algo fácil
- Difícil
- Muy difícil

19. ¿Participar en rugby te ha mantenido ocupado y alejado de situaciones donde se consumen sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

20. ¿Sientes que el rugby te ha dado un propósito o una meta que te motiva a evitar el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

21. ¿Alguno de tus amigos cercanos consume drogas o alcohol?

- Sí
- No
- No estoy seguro

22. ¿Has participado en peleas o actos violentos en los últimos 3 meses?

- Sí
- No

23. ¿El rugby te ha ayudado a identificar y evitar amistades que consumen sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

24. ¿Sientes que el rugby te ha dado un propósito o una meta que te motiva a evitar el consumo de sustancias psicoactivas?

- Sí
- No

Sección 5: Opiniones y Sugerencias

25. ¿Qué te motiva a jugar rugby? (Elige todas las que apliquen):

- Diversión
- Salud física
- Salud mental
- Socialización
- Otro: _____

anexos 10

Encuesta:

Objetivo: Recopilar información cuantitativa relevante sobre la utilización del rugby como una herramienta para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la Comuna 2 de Valledupar.

Procedimiento: El procedimiento consiste en la aplicación de una encuesta estructurada, la cual será diligenciada por los adolescentes de la comuna 2 de Valledupar. La encuesta incluye una serie de preguntas diseñadas para obtener información específica sobre los aspectos sociodemográficos y deportivos.

Tus respuestas son muy importantes:

- Son anónimas: Nadie sabrá que fuiste tú quien respondió.
- No hay respuestas correctas o incorrectas: Solo queremos conocer tu opinión y realidad.

¿Cómo responder? ✓ Marca con una X o ✓ la opción que mejor describa tu experiencia. ✓ Si una pregunta no aplica a ti, déjala en blanco.

Sección 1: Información General

1. Edad:

- 12-13
- 14-15
- 16-18

2. Género:

- Masculino
- Femenino

3. ¿Vives con tus padres o tutores?

- Sí
- No

4. ¿Asistes a la escuela actualmente?

- Sí
- No

Sección 2: Experiencia con el Rugby

5. ¿Has jugado rugby alguna vez?

- Sí
- No

6. ¿Cuánto tiempo llevas jugando rugby?

- Menos de 6 meses
- 6 meses - 1 año
- Más de 1 año

7. ¿Participas en algún equipo de rugby?

- Sí
- No

8. ¿Con qué frecuencia entrenas rugby?

- Diario
- Semanal
- Mensual
- Solo en ocasiones especiales

Sección 3: Impacto del Rugby

9. ¿Crees que el rugby ha influido positivamente en tu vida?

- Sí, mucho
- Sí, algo
- No, nada

10. ¿El rugby te ha ayudado a desarrollar habilidades sociales?

- Sí
- No

11. ¿El rugby te ha ayudado a mejorar tu disciplina y responsabilidad?

- Sí
- No

anexos 11

ANEXO 3

18.4 Validación de la encuesta

Encuesta a expertos calificados para valorar un instrumento (Profesionales en ciencias del deporte, Lic. en Educación física y afines)

La siguiente encuesta se realizará con el fin de la validación del instrumento, que está diseñado para evaluar la calidad, pertinencia y eficacia metodológica de un instrumento de investigación centrado en el Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar.

El objetivo principal es asegurar que la encuesta cumpla con los estándares técnicos, metodológicos y prácticos necesarios para medir de manera precisa y confiable el impacto del rugby en contextos vulnerables. Para ello, se solicita la participación de docentes y profesionales expertos en el tema, quienes aportarán su criterio especializado para validar o sugerir mejoras al instrumento.

Instrucciones:

Complete la información general. Lea cuidadosamente cada una de los aspectos que se le presentan. Responda cada una de las interrogantes seleccionando la alternativa que a su juicio identifica mejor su apreciación con respecto al aspecto señalado, escogiendo solamente una de las opciones que se presentan en cada categoría. Las alternativas de respuesta y los símbolos para identificarlas son los siguientes: Muy adecuada (MA), Bastante adecuada (BA), Adecuada (A), Poco adecuada (PA), No adecuada (NA).

Sección 1: Datos del Evaluador

Complete todos los campos con su información profesional:

Campo	Respuesta
Nombre completo	José Bernardo Pett López
Institución/Universidad	Universidad Popular del Cesar
Título profesional	Lic. En Educación Física Recreación y Deporte
¿Cuenta con postgrado?	<input type="checkbox"/> Sí <input checked="" type="checkbox"/> No
Nivel y nombre del postgrado (o "N/A")	Mg. Entrenamiento Deportivo

Estructura del instrumento

Se evidencia adecuada selección de las variables:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de los indicadores:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de las dimensiones:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Originalidad del Instrumento

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

anexos 12

Funcionalidad metodológica del instrumento

Potibilidad del instrumento de identificar las variables que influyen en los procesos de la investigación.

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Contribución que realiza el instrumento al proceso de identificación de los factores que influyen en los procesos de la investigación.

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Potibilidad de generalización del instrumento

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Implicaciones prácticas del instrumento

Presenta orientación específica a la población

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

El protocolo de evaluación permite reproducibilidad

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Se orienta adecuadamente a cada persona que desea diligenciarlo

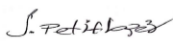
- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Consideramos oportuno además que nos precise su criterio general de si el instrumento propuesto es:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
 Bastante adecuada (BA)
 Adecuada (A)
 Poco adecuada (PA)
 No adecuada (NA)

Si es necesario, a su juicio, eliminar o adicionar algún elemento, se le solicita expresarlo a continuación:

Firma del Experto:



• NOMBRE DEL EXPERTO:

J. B. PETT LÓPEZ

anexos 13

Encuesta a expertos calificados para valorar un instrumento (Profesionales en ciencias del deporte, Lic. en Educación física y afines)

La siguiente encuesta se realizará con el fin de la validación del instrumento, que está diseñado para evaluar la calidad, pertinencia y eficacia metodológica de un instrumento de investigación centrado en el Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar.

El objetivo principal es asegurar que la encuesta cumpla con los estándares técnicos, metodológicos y prácticos necesarios para medir de manera precisa y confiable el impacto del rugby en contextos vulnerables. Para ello, se solicita la participación de docentes y profesionales expertos en el tema, quienes aportarán su criterio especializado para validar o sugerir mejoras al instrumento.

Instrucciones:

Complete la información general. Lea cuidadosamente cada una de los aspectos que se le presentan. Responda cada una de las interrogantes; seleccionando la alternativa que a su juicio identifica mejor su apreciación con respecto al aspecto señalado, escogiendo solamente una de las opciones que se presentan en cada categoría. Las alternativas de respuesta y los símbolos para identificarlas son los siguientes: Muy adecuada (MA). Bastante adecuada (BA). Adecuada (A). Poco adecuada (PA). No adecuada (NA).

Sección 1: Datos del Evaluador

Complete todos los campos con su información profesional:

Campo	Respuesta
Nombre completo	Milton José Morales Vielma
Institución/Universidad	Universidad Popular del Cesar
Título profesional	Lic. En Educación Física Recreación y Deporte
¿Cuenta con postgrado?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Nivel y nombre del postgrado (o "N/A")	PH. Ciencias Gerenciales

Estructura del instrumento

Se evidencia adecuada selección de las variables:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de los indicadores:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de las dimensiones:

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Originalidad del Instrumento

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

anexos 14

Funcionalidad metodológica del instrumento

Possibilidades del instrumento de identificar las variables que influyen en los procesos de la investigación.

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Contribución que realiza el instrumento al proceso de identificación de los factores que influyen en los procesos de la investigación.

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Possibilidades de generalización del instrumento

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Implicaciones prácticas del instrumento

Presenta orientación específica a la población

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

El protocolo de evaluación permite reproducibilidad

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se orienta adecuadamente a cada persona que desea diligenciarlo

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Consideramos oportuno además que nos precise su criterio general de si el instrumento propuesto es

- ~~Muy adecuada (MA)~~
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Si es necesario, a su juicio, eliminar o adicionar algún elemento, se le solicita expresarlo a continuación:

Firma del Experto:  _____

anexos 15

Encuesta a expertos calificados para valorar un instrumento (Profesionales en ciencias del deporte, Lic. en Educación física y afines)

La siguiente encuesta se realizará con el fin de la validación del instrumento, que está diseñado para evaluar la calidad, pertinencia y eficacia metodológica de un instrumento de investigación centrado en el Rugby como herramienta de transformación social: prevención del consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes vulnerables de la comuna 2 de Valledupar.

El objetivo principal es asegurar que la encuesta cumpla con los estándares técnicos, metodológicos y prácticos necesarios para medir de manera precisa y confiable el impacto del rugby en contextos vulnerables. Para ello, se solicita la participación de docentes y profesionales expertos en el tema, quienes aportarán su criterio especializado para validar o sugerir mejoras al instrumento.

Instrucciones:

Complete la información general. Lea cuidadosamente cada una de los aspectos que se le presentan. Responda cada una de las interrogantes seleccionando la alternativa que a su juicio identifica mejor su apreciación con respecto al aspecto señalado, escogiendo solamente una de las opciones que se presentan en cada categoría. Las alternativas de respuesta y los símbolos para identificarlas son los siguientes: Muy adecuada (MA), Bastante adecuada (BA), Adecuada (A), Poco adecuada (PA), No adecuada (NA).

Sección 1: Datos del Evaluador

Complete todos los campos con su información profesional:

Campo	Respuesta
Nombre completo	Gabriel Fernando Franco Maya
Institución/Universidad	Universidad Popular del Cesar
Título profesional	Lic. En Educación Física, Recreación y Deporte
¿Cuénta con postgrado?	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No
Nivel y nombre del postgrado (o "N/A")	Mag. En Salud Publica

Estructura del instrumento

Se evidencia adecuada selección de las variables:

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de los indicadores:

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se evidencia adecuada selección de las dimensiones:

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Originalidad del Instrumento

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

anexos 16

Funcionalidad metodológica del instrumento

Possibilidades del instrumento de identificar las variables que influyen en los procesos de la investigación.

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Contribución que realiza el instrumento al proceso de identificación de los factores que influyen en los procesos de la investigación.

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Possibilidades de generalización del instrumento

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Implicaciones prácticas del instrumento

Presenta orientación específica a la población

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

El protocolo de evaluación permite reproducibilidad

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Se orienta adecuadamente a cada persona que desea diligenciarlo

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Consideramos oportuno además que sea preciso su criterio general de si el instrumento propuesto es:

- Muy adecuada (MA)
- Bastante adecuada (BA)
- Adecuada (A)
- Poco adecuada (PA)
- No adecuada (NA)

Si es necesario, a su juicio, eliminar o adicionar algún elemento, se le solicita expresarlo a continuación:

Firma del Experto:



anexos 17

ANEXO 4

18.5 Desarrollo del tercer objetivo

“
El consumo de sustancias no es un juego.
Tener proyectos, soñar y vivir plenamente es la mejor forma de cuidarte.
¡Tu vida vale, apuesta por ti!

Dónde pedir ayuda en Valledupar

PSICÓLOGO
EDUAR LOPEZ ARAGÓN
3113428467

YEISON BARRAGÁN
Estudiante de Lic.

- Centros de salud de la Comuna 2.
- Línea 141 (ICBF) – Atención gratuita y confidencial.
- Secretaría Local de Salud de Valledupar.
- Colegio o líderes comunitarios, pueden orientar y acompañar.

Prevenición de consumo de SPA en adolescentes



Decidir hoy cuidarte es el primer paso para construir el futuro que sueñas

anexos 18

¿Por qué hablar de esto?

La adolescencia es una etapa de cambios, búsqueda de identidad y nuevas experiencias. En este proceso, algunos jóvenes pueden sentir curiosidad o presión de grupo para probar sustancias.

Prevenir el consumo es proteger tu salud, tus sueños y tu futuro.



Riesgos del consumo

El consumo de alcohol, cigarrillo o drogas ilegales puede traer consecuencias a corto y largo plazo:

- Salud: problemas en el corazón, pulmones y cerebro.
- Cognición: pérdida de concentración y memoria.
- Emociones: depresión, ansiedad o irritabilidad.
- Vida social: conflictos familiares y aislamiento.
- Futuro: abandono escolar y menos oportunidades laborales.

Estrategias de prevención

DE LA FAMILIA

- Escuchar sin juzgar para generar confianza.
- Conversar sobre los riesgos reales de las drogas.
- Reforzar valores como el respeto, la responsabilidad y el autocuidado.
- Estar atentos a cambios de conducta en los hijos.

DE LA ESCUELA

- Fomentar proyectos de vida y orientación vocacional.
- Crear actividades extracurriculares que fortalezcan talentos.
- Capacitar a docentes en detección temprana y acompañamiento.
- Promover campañas informativas con y para estudiantes.



DE LA COMUNIDAD

- Impulsar espacios de recreación y cultura juvenil en la Comuna 2.
 - Realizar foros, charlas y encuentros preventivos.
- Fortalecer el trabajo en red entre familias, líderes y colegios.
- Acercarse a las instituciones de salud y programas municipales.



Recomendaciones para ti como adolescente

- No te dejes llevar por la presión de grupo. Dice no es una muestra de fuerza.
- Cuella te autodescubre. Cree en tus capacidades y metas.
- Encuentra motivaciones sanas. Música, baile, fútbol, lectura, arte.
- Rodéate de gente positiva. Amigos que te apoyen y no te pongan en riesgo.
- Infórmate. Conocer las consecuencias te ayuda a tomar mejores decisiones.
- Pide ayuda. Hablar con un adulto de confianza no es signo de debilidad, es valentía.

anexos 19



anexos 21



anexos 22



anexos 23



anexos 20