Psicologia em Ênfase

v.9, n. 1, p. 18-22 – Outubro/2026

Deporte, cultura, emprendimiento y TIC en la salud mental juvenil: Estrategia de transformación e inclusión social en Fusagasugá, Colombia

Ingry Lorena Rivero López[1]
Sonia Mayerly Castro Bedoya[2]
Derney Eduardo Sosa Marentes[3];
Johanna Alexandra Firigua Bejarano[4]

Resumen

Objetivo: Sistematizar la experiencia del Proyecto de Transformación Social Titanes del Norte en la Comuna Norte de Fusagasugá, Colombia, analizando cómo la articulación entre deporte, cultura, emprendimiento y TIC fortalece la salud mental, el bienestar socioemocional y la inclusión social en jóvenes vulnerables. **Metodología:** Estudio de caso territorial mixto de carácter descriptivo e interpretativo. Se analizó una muestra inicial de 24 participantes mediante cuestionario de caracterización, entrevistas, observación comunitaria y talleres participativos socioemocionales. **Resultados:** La edad media fue de 16,17 años; el 54,2 % reportó acceso a internet en casa y el 8,3 % computador. El deporte (58,3 %), la tecnología (50,0 %) y la música (45,8 %) concentraron los principales intereses de participación. Los hallazgos cualitativos y cuantitativos evidencian que el 25 % reportó sentimientos de ansiedad y tristeza, y el 33,3 % dificultad de expresión emocional. **Conclusión:** El fortalecimiento de la salud mental comunitaria emerge como pilar estructurante que viabiliza los procesos de inclusión social, autonomía y proyecto de vida para la juventud.

Palabras clave: Salud Mental Juvenil; Bienestar Socioemocional; Inclusión Social; Deporte para el Desarrollo; Inclusión Digital; Emprendimiento.

Abstract

Objective: To systematize the Titanes del Norte Social Transformation Project in northern Fusagasugá, Colombia, evaluating how the integration of sport, culture, entrepreneurship, and ICT fosters mental health, socio-emotional well-being, and social inclusion in vulnerable youth. **Method:** A descriptive and interpretive territorial mixed-methods case study. A baseline sample of 24 participants was analyzed through a structured survey, semi-structured interviews, community observation, and socio-emotional workshops. **Results:** Mean age was 16.17 years; 54.2% had internet access at home and 8.3% owned a computer. Main interest areas were sport (58.3%), technology (50.0%), and music (45.8%). Emotional findings revealed that 25% experienced anxiety or sadness, while 33.3% struggled with emotional expression. **Conclusion:** Community mental health acts as a foundational pillar enabling youth social inclusion, agency, and life-project development

Keywords: Youth Mental Health; Socio-Emotional Well-Being; Social Inclusion; Sport for Development; Digital Inclusion; Youth Entrepreneurship.

[1]Docente, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. E-mail: ingry.rivero@unad.edu.co
[2] Docente, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. E-mail: sonia.castro@unad.edu.co
[3] Docente, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. E-mail: derney.sosa@unad.edu.co
[4] Docente, Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. E-mail: johanna.firigua@unad.edu.co

Este artículo es producto de la sistematización de experiencias del Proyecto de Transformación Social VIDER "Titanes del Norte" (UNAD - Fundación Social Tenores

Marco de contexto y Problematización

La vulnerabilidad social en la infancia, adolescencia y juventud constituye una problemática multidimensional que trasciende la privación económica estricta, expresándose en la convergencia de restricciones educativas, familiares, territoriales, tecnológicas y socioemocionales que impactan de manera directa la salud mental y el desarrollo humano integral. En Colombia, los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2023) señalan que la pobreza monetaria multidimensional afecta al 12,1 % de la población nacional, con una incidencia significativamente mayor en hogares con presencia de niños, niñas y adolescentes. Asimismo, la Encuesta Nacional de Salud Mental y los reportes del Instituto Nacional de Salud (INS, 2023) revelan un incremento constante en los indicadores de ansiedad, depresión e ideación suicida en jóvenes de entre 12 y 28 años, situando la salud mental como una prioridad de salud pública e inclusión social.

En el ámbito regional, el estudio se sitúa en el municipio de Fusagasugá, localizado en el departamento de Cundinamarca, en la región centro-occidental de Colombia. Geoespacialmente, Fusagasugá se ubica sobre la cordillera Oriental de los Andes colombianos (a una altitud promedio de 1.728 m s. n. m. y a aproximadamente 59 kilómetros al suroeste de Bogotá, la capital del país). Esta posición estratégica convierte a Fusagasugá en el principal nodo urbano, económico y administrativo de la Provincia del Sumapaz.

Específicamente en la Comuna Norte de Fusagasugá un sector urbano periférico en proceso de consolidación, estas condiciones socioespaciales se traducen en barreras estructurales para el acceso a la educación superior, un déficit en la infraestructura recreativa, deportiva y cultural, exposición a riesgos psicosociales (tales como el consumo de sustancias psicoactivas y la deserción escolar) y fragilidad en las redes de apoyo familiar y comunitario. Para una audiencia internacional, es clave precisar que la Comuna Norte concentra barrios populares con elevados índices de vulnerabilidad social, donde la escasez de ofertas educativas y comunitarias afecta las trayectorias y el bienestar emocional de la población infantil y juvenil.

Frente a esta realidad territorial, surge el Proyecto de Transformación Social ***"Titanes del Norte: forjando campeones en la comuna norte del municipio de Fusagasugá"***, concebido como una experiencia de articulación universidad-comunidad entre la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD) a través de la Vicerrectoría de Inclusión Social para el Desarrollo Regional y la Proyección Comunitaria (VIDER), el Sistema de Servicio Social Unadista (SISSU), el Observatorio Intersistémico Regional (OIR), la Cátedra Miguel Ramón Martínez y las escuelas académicas ECACEN, ECBTI y ECSAH y la **Fundación Social Tenores**, una organización comunitaria de base con amplio reconocimiento y trayectoria de trabajo con niños, niñas, adolescentes y jóvenes en el sector.

La Fundación Social Tenores ha liderado procesos comunitarios orientados a la contención social y al aprovechamiento creativo del tiempo libre en la Comuna Norte. La alianza estratégica con la UNAD permitió estructurar una estrategia interdisciplinaria centrada en la salud mental comunitaria y el bienestar socioemocional como ejes transversales, articulados dinámicamente con cuatro mediaciones socioeducativas: deporte para el desarrollo, expresiones culturales, inclusión digital (TIC) y emprendimiento juvenil. Esta intervención promueve el fortalecimiento de capacidades personales, el fomento del liderazgo y la construcción de proyectos de vida sostenibles, superando el enfoque asistencialista tradicional para reconocer a los jóvenes como agentes activos de la transformación de su propio territorio.

El propósito de este artículo es sistematizar la experiencia del Proyecto Titanes del Norte, analizando la correspondencia entre las necesidades identificadas en el diagnóstico territorial y la implementación de los componentes socioemocionales, deportivos, culturales, de emprendimiento y TIC en la Comuna Norte de Fusagasugá, Colombia.

Referentes Conceptuales

El estudio se fundamenta en un marco conceptual sintético que sitúa la salud mental comunitaria y el bienestar socioemocional como ejes transversales de la transformación social juvenil, articulados con el desarrollo humano, el capital social y mediaciones socioeducativas aplicadas

Salud Mental desde el Bienestar Socioemocional e Inclusión Social

Superando el enfoque biomédico individual, la salud mental en contextos de vulnerabilidad se comprende como un estado dinámico determinado por factores socioambientales y relacionales (Galende, 2015; OPS, 2022). Las tensiones de la exclusión urbana generan cargas psicosociales (ansiedad, baja autoestima, angustia) que limitan el desarrollo afectivo (Martín-Baró, 1990; Sarason, 1974). La salud mental comunitaria promueve entornos protectores y fortalece el sentido de comunidad para la autorregulación colectiva, siendo un prerrequisito indispensable para restaurar la confianza, la expresión emocional y la construcción de proyectos de vida autónomos.

Desarrollo Humano, Capacidades y Capital Social

Desde el enfoque de capacidades, la intervención juvenil busca ampliar las libertades reales para elegir y proyectar vidas dignas (Robeyns, 2005), comprendiendo el bienestar juvenil como un proceso continuo de formación de agencia (*well-becoming*) (Biggeri & Santi, 2012). Esta perspectiva se complementa con el capital social (Bourdieu, 1986; Putnam, 2000), donde las redes de apoyo y la confianza comunitaria amortiguan los factores de riesgo psicosocial (Barker et al., 2022; Tuominen & Haanpää, 2022). La alianza entre la universidad (UNAD) y la organización comunitaria (Fundación Social Tenores) constituye un capital social de articulación (*bridging social capital*) que fortalece el tejido social y respalda la iniciativa juvenil.

Deporte, Cultura, TIC y Emprendimiento como Mediaciones Socioemocionales

Las mediaciones socioeducativas actúan como dispositivos pedagógicos vivenciales. El deporte para el desarrollo fortalece la disciplina, la cohesión grupal y la autorregulación cuando cuenta con un acompañamiento reflexivo (Super et al., 2017; Whitley et al., 2019). La expresión artística y cultural (música, danza, muralismo) facilita la catarsis emocional y la identidad territorial. La inclusión digital promueve una apropiación crítica de las TIC para el cierre de brechas (Pérez-Escolar & Canet, 2023; van de Werfhorst et al., 2022), mientras que el emprendimiento juvenil fomenta el pensamiento estratégico, la educación financiera y la autoeficacia para la vida (Alzate et al., 2024; Hardie et al., 2020; O'Brien & Cooney, 2025).

Método

Se implementó un estudio de caso territorial con enfoque mixto descriptivo e interpretativo de sistematización de experiencias.

Participantes y Muestra

La población objetivo estuvo integrada por niños, niñas, adolescentes y jóvenes vinculados a la Fundación Social Tenores en la Comuna Norte de Fusagasugá. Para la fase diagnóstica inicial se analizó una muestra de 24 participantes con edades entre 11 y 22 años

(edad media = 16,17; DE = 2,93). La distribución por género presentó 70,8 % de hombres y 29,2 % de mujeres.

Técnicas e Instrumentos

Se aplicaron seis fuentes de información principales: encuestas estructuradas de caracterización socioemocional y digital, entrevistas semiestructuradas, observaciones comunitarias, talleres participativos socioemocionales, registros fotográficos y revisión de informes de implementación SIGIIP. En los talleres se implementaron herramientas cualitativas como la *batería emocional*, el *mapa de autoconocimiento* y *relatos vivenciales*.

Resultados

Caracterización Sociodemográfica y Brecha Digital

La muestra presentó una edad promedio de 16,17 años (DE = 2,93) con predominio masculino (70,8 % de hombres y 29,2 % de mujeres), vinculados principalmente a la educación secundaria (58,3 %) y media (33,3 %). En cuanto al acceso tecnológico, aunque el 91,7 % reportó el uso de teléfono celular, solo el 54,2 % cuenta con internet en el hogar y apenas el 8,3 % dispone de un computador. Este contraste evidencia una brecha digital estructural. Como lo advierten los informes de implementación, la alta dependencia del celular limita el desarrollo de competencias ofimáticas avanzadas o plataformas académicas, justificando que el componente TIC del proyecto se oriente a la apropiación digital situada.

La alta preferencia por el deporte y la música respalda la pertinencia de las mediaciones socioeducativas elegidas. La disposición comunitaria refleja un capital social latente que la estrategia universitaria logró dinamizar a través de la Fundación Social Tenores.

Salud Mental y Bienestar Socioemocional

En la dimensión emocional, el 25,0 % de los participantes reportó haber experimentado malestar significativo en el último mes (12,5 % ansiedad, 8,3 % preocupación y 4,2 % tristeza). Además, el 33,3 % indicó que a veces tiene dificultades serias para expresar verbalmente lo que siente. Ante el estrés, los jóvenes priorizaron escuchar música (45,8 %) y hacer deporte (33,3 %).

Emprendimiento Juvenil y Proyecto de Vida

El 95,8 % de los jóvenes expresó un interés alto o muy alto por tener un negocio propio en el futuro (el 50,0 % lo considera uno de sus sueños). Sin embargo, el 54,2 % no había recibido formación previa, y el 66,7 % demandó aprender primordialmente a *"administrar el dinero"*.

El abrumador interés por emprender, contrastado con la necesidad de educación financiera y la baja disponibilidad de computadores, fundamentó el diseño de experiencias pedagógicas prácticas como la microempresa comunitaria *"Delicias del Norte"*, orientada a fortalecer la autoeficacia y el proyecto de vida.

Discusiónes y conclusión

Los hallazgos de este estudio evidencian que las iniciativas de intervención con juventudes en contextos vulnerables no pueden reducirse a la oferta de actividades aisladas, sino que exigen una comprensión multidimensional articulada en torno a la salud mental comunitaria y el desarrollo humano. En primer lugar, el contraste entre el alto interés por la tecnología (50,0 %) y el deporte (58,3 %) frente a las barreras estructurales de acceso (donde solo el 8,3 % posee computador y el 54,2 % cuenta con internet en casa) confirma los planteamientos de Robeyns (2005) y van de Werfhorst et al. (2022): la disponibilidad formal de recursos no equivale a una capacidad efectiva de aprovechamiento digital. Esto

corrobora que la inclusión digital y el componente TIC no deben asumirse como un simple acceso instrumental, sino como un proceso crítico de apropiación situada que responda a las condiciones reales de la población juvenil.

En segundo lugar, respecto al deporte para el desarrollo, los resultados demuestran que la práctica física y la música concentran las principales preferencias de los participantes y actúan como los mecanismos de autorregulación preferidos frente al estrés (45,8 % y 33,3 %, respectivamente). Tal como lo sostienen Super et al. (2017) y Whitley et al. (2019), el deporte no genera inclusión o bienestar de manera automática; sus efectos protectores dependen de una intencionalidad pedagógica y de un acompañamiento reflexivo. En el marco de Titanes del Norte, la integración de los circuitos deportivos y artísticos con espacios de palabra y contención emocional permitió corroborar el testimonio de los jóvenes, quienes identifican estos escenarios como espacios seguros para "desahogarse" y mitigar la carga psicosocial del entorno sin temor al juicio. Esto valida empíricamente la perspectiva de Sarason (1974) y Galende (2015) sobre la urgencia de construir salud mental desde el sentido de comunidad.

En tercer lugar, el componente de emprendimiento juvenil reveló un hallazgo contundente: el 95,8 % de los participantes manifiesta un interés alto o muy alto por crear un negocio propio, a pesar de que el 54,2 % carecía de formación previa y el 66,7 % identificaba la administración del dinero como su principal necesidad de aprendizaje. Este escenario dialoga directamente con los planteamientos de Alzate et al. (2024) y Hardie et al. (2020), al evidenciar que la educación emprendedora en contextos vulnerables funciona primordialmente como un laboratorio pedagógico para la autoeficacia, la educación financiera y la construcción de un proyecto de vida con sentido de futuro, más allá de la creación inmediata de una unidad mercantil. La experiencia de la microempresa comunitaria "Delicias del Norte" ilustra cómo el saber académico de la UNAD y el arraigo social de la Fundación Social Tenores se articularon para consolidar un capital social de tipo puente (*bridging social capital*), fortaleciendo el tejido comunitario y las redes de apoyo descritas por Putnam (2000) y Tuominen y Haanpää (2022).

Finalmente, el reconocimiento de redes de apoyo (79,2 %) y el análisis del estado emocional de los participantes confirman que el acompañamiento socioemocional es un pilar fundamental para el bienestar juvenil. Como sistematización de experiencia en un contexto comunitario específico, este estudio aporta evidencia valiosa sobre el impacto positivo de las alianzas entre la universidad y las organizaciones de base, consolidando un modelo territorial donde el deporte, la cultura, la tecnología y el emprendimiento se potencian mediante el cuidado de la salud mental comunitaria.

Referencias

Alzate, P., Mejía-Giraldo, J. F., Jurado, I., Hernandez, S., & Novozhenina, A. (2024). Perspectivas de investigación sobre el emprendimiento social juvenil: estrategias, economía e innovación. Journal of Innovation and Entrepreneurship, 13, Article 49. https://doi.org/10.1186/s13731-024-00410-7

Barker, R., Rowland, S., Thompson, C., Lock, K., Hunter, K., Lim, J., & Marks, D. (2022). Ties that bind: Young people, community and social capital in the wake of the pandemic. SSM - Qualitative Research in Health, 2, Article 100155. https://doi.org/10.1016/j.etran.2022.100155

Biggeri, M., & Santi, M. (2012). Las dimensiones ausentes del bienestar y desarrollo integral de los niños en los

sistemas educativos: Capacidades y filosofía para la infancia. Journal of Human Development and Capabilities, 13(3), 373–395. https://doi.org/10.1080/19452829.2012.694858

Pérez-Escolar, M., & Canet, F. (2023). Investigación sobre personas vulnerables e inclusión digital: hacia un marco taxonómico consolidado. Universal Access in the Information Society, 22(3), 1059–1072. https://doi.org/10.1007/s10209-022-00867-x

Robeyns, I. (2005). El enfoque de las capacidades: una revisión teórica. Journal of Human Development, 6(1), 93–117. https://doi.org/10.1080/14649880520003 4266

Tuominen, M., & Haanpää, L. (2022). Bienestar de los jóvenes y su relación con el capital social, es decir, redes sociales, confianza y reciprocidad. Social Indicators Research, 159, 617–645. https://doi.org/10.1007/s10209-021-02762-z

Whitley, M. A., Massey, W. V., Camiré, M., Blom, L. C., Chawansky, M., Forde, S., & Darnell, S. C. (2019). Una revisión sistemática de las intervenciones de deporte para el desarrollo en seis ciudades globales. Sport Management Review, 22(2), 181–193. https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.06.013