

## Otras formas de ser: el deporte como herramienta para investigar la transcurividad en los jóvenes.

Blanca Alexandra Manrique Gaviria\*  
Yudy Xiomara Poveda Quitora\*\*

### Resumen

El proyecto *Candelaria's CrossFit* buscó que a través del deporte los y las jóvenes de las localidades de Santa Fe y La Candelaria, Bogotá, restituyeran sus derechos y lograran a través del cuerpo mejorar sus habilidades cognitivas y sociales, por medio de talleres y rutinas deportivas en las cuales se destacó el liderazgo, compromiso y responsabilidad de los jóvenes consigo mismos, sus compañeros y los espacios que habitan. Se evidenciaron dificultades en como los jóvenes se relacionan con sus pares, encontrar espacios seguros e higiénicos, que se alimenten de forma adecuada y que sean constantes con su asistencia a las actividades propuestas. Este trabajo les ayudo a abrirse nuevos discursos frente a las posibilidades que se presentan y a definirse fuera de los estándares impuestos por la sociedad.

Palabras clave: *Transcurvidades, Juventud, Deporte, Psicología Social Comunitaria, Cuerpo*

Es importante aclarar que nuestro concepto base es el de *transcurividad*, el cual hace referencia a que cada persona transcurre a través de diferentes Yo's, entre los cuales se crea una

\*Psicóloga de la Universidad Nacional & co-creadora del grupo Candelaria's Crossfit. Correo: [alexandra.maga91@gmail.com](mailto:alexandra.maga91@gmail.com)

\*\* Psicóloga de la Universidad Nacional & co-creadora del grupo Candelaria's Crossfit. Correo: [pyudyxiomara@gmail.com](mailto:pyudyxiomara@gmail.com)

ilusión de cohesión llamada identidad, pero que camufla en ese término los diferentes actuares frente a distintas situaciones, personas y vivencias. (Garavito, 1997).

Las características de la sociedad moderna como la expansión del sistema capitalista, el crecimiento de las ciudades, las luchas por disminuir la jornada laboral, el desarrollo del estilo de vida urbano y la innovación tecnológica han hecho que a la psicología les cueste adaptarse a distintos grupos poblacionales, como por ejemplo los jóvenes, cuyos gustos e intereses han ido cambiando progresivamente mostrando desinterés ante las intervenciones catedráticas, discursivas e impositivas, obligando a los profesionales a buscar nuevas estrategias interventivas. Por lo tanto fue importante para nuestra labor dejar de lado los cine-foros, los conversatorios, las actividades dirigidas y buscar un atrayente para nuestra población diana.

Las localidades de Santa fe y la Candelaria son epicentro histórico de la fundación de Bacatá y a su vez del Nuevo Reino de Granada y actualmente son el corazón de la ciudad. El trabajo realizado con los jóvenes en las localidades mencionadas, tuvo como objetivo la evaluación e intervención social y comunitaria de este grupo poblacional por medio del deporte, en este caso el CrossFit, cuyas características permiten el trabajo colectivo e individual, la formación de líderes, la restitución de derechos, el alcance de metas y el mantenimiento de estas mismas, la libre expresión, hábitos de vida saludable, el cuidado de sí mismos y de quienes están a su alrededor, compañerismo, responsabilidad, compromiso y disciplina, al igual que agilidad, fuerza,

velocidad, resistencia muscular localizada, cardiovascular y respiratoria; flexibilidad, potencia, equilibrio, precisión y coordinación.

Este deporte fue atractivo para los jóvenes debido a que por medio de este se les permitió modificar su apariencia, mejorar su rendimiento en otras áreas deportivas, optimizar otros ámbitos de su vida y tener una actividad para su tiempo libre que no les genera un costo monetario.

Las actividades fueron llevadas a cabo en el Centro de Desarrollo Comunitario de Santa Fe y La Candelaria y dirigidas a jóvenes entre los 13 y 28 años de edad sin importar su género, sexo, orientación sexual, raza o etnia a la que pertenecieran permitiendo la participación equitativa. A través del trabajo deportivo pudimos establecer un tipo de relación diferente y así conocer sus gustos, intereses, actividades diarias, al igual que su contexto y las problemáticas que les rodean e influyen en su cotidianidad, su manera de pensar y de reaccionar ante distintos acontecimientos que les involucran directa e indirectamente.

### **Justificación.**

Esta intervención social comunitaria surgió del interés de trabajar con las juventudes para lograr una red de apoyo entre ellos traspasando las diferencias dadas en su contexto e intentando eliminar las fronteras territoriales de las localidades; todo esto por medio de una actividad que no

solo se enfocara en transmitirles conocimientos y fomentar el liderazgo en ellos a partir de discursos, sino que por su experiencia y participación en dichas actividades deportivas comprendieran que pueden ser jóvenes expresivos, luchadores, líderes y libres de pensarse como desean ser en la sociedad y no como esta se los impone.

Es por esto que cada actividad realizada dentro del grupo juvenil Candelaria's CrossFit se lleva a cabo con el objetivo de que la población diana sea participe dentro de una sociedad que en muchas ocasiones les restringe su opinión, ideas y derechos colectivos e individuales, permitiéndoles ser voces activas y líderes que buscan el progreso y la construcción de nuevos proyectos para la participación juvenil, que no solo generen diálogos si no que sean un complemento de acciones, discursos y dinamismos intermediados por el ejercicio, deporte o actividad de su preferencia, volviéndolo parte de su transcurso y a su vez ayudando a que las instituciones puedan innovar en futuras propuestas aún más atrayentes para esta población.

A pesar de las iniciativas que buscan apoyar a la juventud, la insuficiencia e inoperancia de los recursos legales, administrativos, técnicos y profesionales, han impedido que los proyectos pasados obtuvieran un éxito a mayor escala. Un ejemplo de esto son los espacios que hemos registrado en La Candelaria, donde los mismos jóvenes reportan sentirse inseguros y afectados por las malas condiciones estructurales y salubres de los espacios dispuestos para el uso público y por la criminalidad que se vive en estas zonas de la ciudad. Según los datos de la monografía de

las 21 localidades en 2011, La Candelaria, Santa Fe y Chapinero fueron las localidades que durante 2010 tuvieron la mayor tasa de delitos de alto impacto. En conjunto, estas tres localidades superaron ampliamente el promedio de Bogotá, el cual fue 532,9 casos por cada 100.000 habitantes (Secretaría Distrital de Planeación, 2011).

Es por esto que creemos necesario que las juventudes sean partícipes de múltiples procesos que no solo suplan las necesidades de las entidades gubernamentales sino que en conjunto sean retributivos y que nutran otras como las sociales, físicas y psicológicas dadas a partir de las diferencias entre cada joven, todo esto retomando y resaltando que de acuerdo a la LEY 1622 DEL 29 DE ABRIL DE 2013 "Por medio de la cual se expide el estatuto de ciudadanía juvenil y se dictan otras disposiciones" y al Decreto 482 de 2006 "Por el cual se adopta la Política Pública de Juventud para Bogotá D.C. 2006-2016" deben garantizarse el reconocimiento de las juventudes en la sociedad, su formación política y técnica, su participación e incidencia sobre las decisiones en los ámbitos social, económico, político y cultural de la Nación; su desarrollo de capacidades y competencias colectivas e individuales y de las relaciones equitativas entre territorios, generaciones y géneros; y el goce efectivo de sus derechos tales como :

❖ Derechos civiles y políticos, los cuales son: *“Derecho a la Vida, Libertad y Seguridad, Derecho a la Participación y Organización; y Derecho a la Equidad y no Discriminación.”*

❖ Derechos económicos, sociales y culturales, los cuales son: *“Derecho a la Educación y Tecnología, Derecho al Trabajo, Derecho a la Salud, Derecho a las*

*expresiones artísticas, culturales, turísticas y del patrimonio. Derecho a la Recreación y Deporte.”*

❖ Derechos colectivos en los cuales se establece el Derecho al ambiente sano y al hábitat digno.

A partir de esto buscamos desarrollar el concepto de Salud trabajado por La OMS, que la define como “un estado completo de bienestar físico, mental, social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100).

## **Metodología**

La evaluación e intervención que fueron llevadas a cabo tuvieron las siguientes etapas:

1. Se llevó a cabo una convocatoria en las localidades objetivo por medio de visitas en colegios de distintas jornadas de estudio con el fin de informar a los y las jóvenes sobre las actividades que serían llevadas a cabo en el Centro de Desarrollo Comunitario de Santa Fe y La Candelaria.
2. Etapa introductoria de los y las jóvenes al CrossFit y las actividades a realizar, al igual que el restablecimiento de contacto con el grupo base con el que ya se venía trabajando.

3. Se hicieron sesiones de entrenamiento, intervención y evaluación que iniciaban con una charla a los integrantes de cada grupo en la cual se les indicaba el trabajo físico y psico – social a realizar.
4. Reconocimiento de habilidades físicas y características psicosociales en los jóvenes por medio de la observación participante, caracterización y socialización de las actividades al finalizar las sesiones.
5. Evaluación de los cambios y resultados, dados en los jóvenes y en la relación entre ellos con sus pares y la sociedad, durante el periodo de actividades.

## Conclusiones

### 1. Redes de apoyo psicosocial

Al tomar el deporte como herramienta de la psicología, uno de los objetivos era establecer a través de este una red de apoyo psicosocial entre los participantes del proyecto y su entorno esperando que los y las jóvenes establecieran un sentido de comunidad entre ellos que le sirviera como fuente de apoyo psico-emocional y de recursos medioambientales. Cada actividad se encontraba enmarcada por los siguientes indicadores y resultados (Montero en Carrasco y Martínez 2011):

- Membrecía: los y las jóvenes se identifican con el grupo Candelaria's CrossFit al haber pertenecido y sido atletas partícipes de las actividades realizadas, teniendo como símbolo característico el desarrollo grupal, el logo de la organización, el deporte empleado, su participación en el grupo en Facebook, su labor y su disciplina en cada una de las clases. Durante el proceso se logró que los jóvenes gozarán de su derecho a la recreación y el deporte en un lugar relativamente seguro e indicado para dichas actividades, sin dejar de lado que es

también deber de ellos y ellas cuidar estos espacios promoviendo su buen uso, para que así sea posible que la seguridad aumente logrando que sean destacados como entornos útiles y de provecho para la población.

Aprender los nombres de los participantes fue de gran ayuda para que se establecieran lazos con nosotras y para que los y las chicas se sintieran parte del grupo. Aunque lo identifican y lo relacionan a su cotidianidad, muchos de ellos y ellas aún no logran comunicarse de manera adecuada con sus pares, por lo cual las relaciones interpersonales dadas dentro de este se encontraron limitadas por la formación de sub-grupos con distintos intereses al igual que la presencia de jóvenes totalmente individualistas. Del 100% de los jóvenes que acudieron al principio del proyecto, al final solo contamos con la mitad, lo cual demuestra que ya sea por la actividad u otras circunstancias no lograron considerarse parte del grupo o no pueden comunicarse de manera adecuada con el resto de sus compañeros.

- Influencia: En cada una de las clases y reuniones era notorio la manera en que influían en su semejante, ya fuera promoviendo actos indisciplinados, corrigiendo los ejercicios realizados por sus pares o animándolos para lograr las metas propuestas para el día de entrenamiento. Era interesante observar como una conducta negativa e impositiva dada en alguno de los participantes lograba distraer y dispersar a casi todo el grupo, indisponiéndolos o generando comentarios agresivos. De igual manera cuando había la mejor disposición, la participación era dinámica, alegre y se notaba el esfuerzo que realizaban para terminar cada



entrenamiento de manera adecuada, aun así se generaron comentarios entre los jóvenes sobre la forma de actuar, reaccionar o entrenar de los pares con los que muy poco se relacionaban.

La influencia de parte nuestra hacia ellos cambiaba dependiendo de la entrenadora, pero en general fuimos capaces de motivarlos a esforzarse en las sesiones y promover cambios que les ayudarán a mejorar sus capacidades. Es interesante observar cómo a medida que conocían nuestras habilidades comenzaban a preguntarnos y a pedirnos ayuda en otros aspectos de sus vidas, como nutrición, cuidado y estudio. Aun cuando algunos han abandonado el proceso deportivo, siguen comunicándose con nosotras para recibir retroalimentación en diferentes aspectos.

- Integración y satisfacción: los beneficios que obtuvieron los jóvenes por medio de la práctica del CrossFit y su participación en las actividades dadas dentro del grupo son tanto psicológicas como físicas. El paso de los jóvenes por el grupo hace parte de ese transcurso que ellos decidieron llevar en su cotidianidad volviéndolo parte de su vida, de sus relaciones, su forma de pensar y construirse frente a los demás, mostrándose en su mayoría como personas capaces de cumplir lo que se proponen, de plantearse objetivos y metas, aunque como anteriormente lo mencionamos les fue un poco difícil relacionarse con algunos de sus pares impidiendo que para algunos sus redes de apoyo social fueran más amplias en el grupo.

Físicamente los jóvenes, que permanecieron y fueron constantes, adquirieron destreza, agilidad, velocidad, resistencia física y cardiovascular, al igual que distintos conocimientos acerca del CrossFit. Por lo mismo se les nota más activos y dinámicos y reportan mejorías en su vida cotidiana. Psicológicamente esto ha ayudado a mejorar la imagen que tienen de sí mismos, a sentirse mejor con lo que utilizan y lo que ponen en su cuerpo y se sienten más confiados cuando se exponen frente a sus pares.

- Compromiso y lazos emocionales compartidos: Aunque las relaciones entre algunos jóvenes no eran estrechas ni afectivas, se buscó que compartiéramos cada clase de manera amena y dinámica intentando relacionar a los y las jóvenes por medio de actividades aleatorias. De igual forma se buscó relacionar a algunos de los participantes de las dos jornadas por medio de una salida a un Box (Gimnasio en el que se práctica el CrossFit) y en la cual aunque no entablaron conversaciones largas participaban abiertamente sin restricciones ante sus compañeros, buscando siempre la asesoría de sus entrenadoras o del entrenador del lugar, estableciendo lazos y relaciones que les permitieran conocer más acerca de la práctica deportiva.

Algunos jóvenes del grupo base y algunos de los nuevos integrantes, empezaron a involucrarnos rápidamente en sus vidas personales y a invitarnos a otros espacios, pero nuestra posición como investigadoras y como psicólogas en formación nos trazaba límites en las relaciones que ellos deseaban lograr.

- Sentido de apoyo personal: al relacionarse poco, ellos no sentían que la comunidad les brindara soporte y ayuda, lo que no quiere decir que de nuestra parte como investigadoras e interventoras no se diera ésta sensación en los participantes: cuanta circunstancia se daba en la vida de cada persona , buena o mala, podía ser comunicada primando la seguridad y la integridad de quien tenía la confianza para hablar de dichas situaciones y logrando así mismo una buena comunicación con la mayoría, creando lazos de ayuda de nosotras a ellos y de ellos a nosotras. Cada joven tomaba de manera distinta la presencia de nosotras como entrenadoras y psicólogas teniendo como resultado que ellos se motivaran y esforzarán cada clase y así mismo transmitieran eso a su diario vivir.

- Sentido de contento personal y Estabilidad Percibida: El que los miembros del grupo se sintieran situados, seguros y estables dentro de la comunidad se vio obstruido por la poca comunicación dada entre pares, el robo y pérdida de algunos implementos deportivos y la invasión del espacio por parte de algunos perros que mostraban agresividad al tener contacto con las personas. Todo esto ocasionó que algunos de los participantes no volvieran y que otros dejaran de asistir frecuentemente a las sesiones, pero aún con los problemas presentados, algunos jóvenes lograron sentirse cómodos y parte de un grupo que les ayudaba a mejorar y a generar bienestar.

- Sentido de compromiso inter e intra personal: Al ser una actividad autónoma, el compromiso exigido nacía desde sus propias necesidades y el placer que encontraban en las actividades o los resultados que conseguían en éstas y no por la presencia de una autoridad que los obligara a persistir; lo cual es muy valioso si queremos que sigan manteniendo sus metas, pero este sentido solo se logró en aquellos que permanecieron en el proceso. Estos jóvenes aunque no sean “amigos”, se apoyan para acabar con las tareas propuestas y son críticos cuando alguien comete una falta, lo cual demuestra la preocupación por que todos los involucrados se cuiden y mantengan el nivel esperado.

Un episodio de robo nos permitió ver el sentido de pertenencia de muchos y muchas jóvenes ya que las semanas posteriores se sintieron afectados por la desconfianza generada y por la falta de instrumentos para llevar a cabo las actividades. Cuando llegábamos tarde también lo criticaban aunque es paradójico que cuando ellos lo hacen sienten que sus excusas si son válidas.

## **2. Deporte como derecho de la comunidad.**

Gracias a la actividad propuesta y teniendo el deporte y el cuerpo como herramientas para la intervención psico-social en los y las jóvenes, se pudieron restablecer algunos de los derechos al usar espacios seguros e indicados para la realización de la actividad física. Al principio del proyecto hicimos intentos de realizar las sesiones fuera de las instalaciones del CDC para hacer tomas a parques y a otros espacios como el gimnasio de la casa comunitaria Santa Bárbara, pero

las experiencias en los parques fueron bastante negativas por la inseguridad que presentaba para los objetos personales de quienes asistían, el desaseo y el descuido de las zonas y la presencia de personas que decían obscenidades a las jóvenes al verlas hacer ejercicio. Por otro lado en el gimnasio de la casa comunitaria era muy difícil trabajar por la cantidad de integrantes de las jornadas lo cual daba oportunidad al desorden y a la incomodidad.

Aunque el CDC fue un espacio ideal por un tiempo, la presencia de perros agresivos y el robo a la bodega del proyecto crearon un ambiente de desconfianza que como nombramos anteriormente terminó por alejar a jóvenes del proceso. A pesar de esto se les proveyó de un espacio bastante completo y algunos visitaron un BOX ubicado en la localidad de Fontibón lo cual les permitió conocer los espacios adecuados que esperamos algún día se den para ellos. Como resultado algunos jóvenes empezaron a ser críticos de la forma como en sus colegios se les instruye educación física y a corregir a sus pares en otros contextos cuando practican algún deporte y lo hacen mal.

Así mismo se logró hacer prevención en salud, ya que a través de las sesiones pudimos detectar problemas latentes en la alimentación y desarrollo de algunos jóvenes. También se logró mejorar su estado físico, sus habilidades cognitivas como la atención y memoria y sus capacidades motrices.

### **3. Cuerpo como espacio en construcción**

Así como muchas teorías de Body-Mind, nosotras abogamos que la psique y el cuerpo están directamente relacionados, lo cual permite que terapias y acompañamientos que ayuden a mejorar uno de estos factores, a su vez mejoren el otro. Por esto las actividades deportivas realizadas dieron pie a acercarnos a los jóvenes y así a partir de las observaciones realizadas proponer pautas interventivas, ya que el estudiar la corporalidad es comprender las vivencias y las experiencias de las personas (Gendlin, 1999, 1997). Es relevante entonces, para entender el contexto y el accionar de los jóvenes en su cotidianidad, ya que el ser humano no es un simple cuerpo, es su expresión mediante este y es esencial decir que la psique y el cuerpo forman una unidad (Alemany, 1997, p. 152) por medio de la cual se exponen a las demás personas las experiencias vividas y aquellas que se desean vivir.

Cada uno de los jóvenes que participaron expresaron sus diferencias por medio de sus expectativas, dudas y conocimientos acerca de las distintas prácticas deportivas dadas en su contexto, su alimentación, manera de vivir y como todo esto afecta no solo su cuerpo sino también sus formas de pensarse como jóvenes de las localidades, con voces activas que pueden pedir y ayudar a encontrar espacios adecuados para ellos, dado que los lugares propicios para la práctica de actividades recreo deportivas se encuentran inmersos en las inseguridad y la insalubridad en estas localidades.

La población juvenil con la que trabajamos no considera el deporte como la única herramienta que les permita moldear su cuerpo, la mayoría de ellos lo consideran un lienzo en el cual pueden

expresar sus emociones, gustos, intereses, ideales y sentimientos por medio de tatuajes, joyas o incluso algunas prendas de vestir que para ellos son significativas o les identifican.

Encontramos entonces que el cuerpo atraviesa los diferentes discursos, que dependiendo de su postura, de la confianza que tengan en sus capacidades y lo conscientes que sean de este mismo, sus narrativas y pensamientos tanto para ellos como con otros cambian. Es muy diferente lo que un chico completamente tímido y quieto puede decirnos a comparación de uno que es extrovertido y reta sus límites corporales sobre el mismo tema. Esta clase de cambios pudieron ser observados en los y las jóvenes después de haber sido partícipes de nuestro proyecto.

## Referencias

- Alemany, C. (1997). *Psicoterapia experiencial y focusing: IM aportadón de Eugene*
- Carrasco, N., & Martinez A. (2011) *Formación en Psicología social comunitaria*. Bogotá:  
Editorial Universidad Cooperativa de Colombia.
- Garavito, E. (1997). *La Transcursividad; Crítica de la identidad psicológica*. Bogotá, D.C:  
Imprenta Universidad Nacional.
- Gendlin, E. (1999). *El focusing en psicoterapia: manual del método experiencial*.  
Barcelona, España: Paidós.
- Gendlin, E. (1997). *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao, España: Mensajero.
- Organización Mundial de la Salud (1947) *Oficial recods of the world health organization No.2*  
Proceedings and final acts of the international health conference held in New York from 19  
june to 22 july.
- Secretaria Distrital de Planeación (2011) *21 Monografías de las Localidades; Localidad #3 Santa*  
Fe. Bogotá D.C.