

Fútbol autorregulado como estrategia para promover inclusión social, salud mental y desarrollo comunitario en contextos rurales: el caso de Nobsa, Boyacá

Self-regulated football as a strategy to promote social inclusion, mental health and community development in rural contexts: The case of Nobsa, Boyacá

Kevinn Felipe Martínez ¹



Resumen

Este artículo presenta los resultados de una intervención comunitaria basada en el fútbol autorregulado como herramienta pedagógica para promover la inclusión social, la salud mental y el desarrollo sostenible en el municipio de Nobsa, Boyacá. Mediante un diseño cuasiexperimental con enfoque mixto y de corte longitudinal, se implementó un torneo comunitario acompañado de talleres artísticos y educativos, y de una jornada de reforestación. Participaron 319 personas (12-60 años), entre deportistas, líderes, talleristas y miembros de la fuerza pública. Los datos se recolectaron mediante encuestas, entrevistas semiestructuradas, observaciones directas y grupos focales, y se analizaron con SPSS v. 28 y NVivo 14. Los resultados muestran una mejora significativa en la autorregulación emocional, la cohesión social y la percepción de bienestar. El proyecto se alinea con siete Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y destaca su potencial como modelo replicable en contextos rurales. Se concluye que el fútbol, cuando se diseña con intencionalidad formativa, trasciende lo lúdico para convertirse en un agente de transformación social.

Palabras clave:

fútbol autorregulado, inclusión social, salud mental, desarrollo comunitario, ODS, contexto rural.

¹ Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC), Maestría en Pedagogía de la Cultura Física.
Correo electrónico: kevinn.martinez@uptc.edu.co  <https://orcid.org/0009-0002-2140-7400>

Abstract

This article presents the results of a community intervention based on self-regulated football as a pedagogical tool to promote social inclusion, mental health, and sustainable development in the municipality of Nobsa, Boyacá. Through a quasi-experimental design with a mixed approach and longitudinal scope, a community tournament was implemented, accompanied by artistic and educational workshops and a reforestation event. A total of 319 participants (12–60 years old) were involved, including athletes, leaders, workshop facilitators, and members of the public security forces. Data were collected through surveys, semi-structured interviews, direct observations, and focus groups, and were analyzed using SPSS v.28 and NVivo 14. Results show a significant improvement in emotional self-regulation, social cohesion, and perceived well-being. The project aligns with seven Sustainable Development Goals (SDGs), highlighting its potential as a replicable model in rural contexts. It is concluded that football, when designed with a formative intention, transcends playfulness to become an agent of social transformation..

Keywords:

self-regulated football, social inclusion, mental health, community development, SDGs, rural context.

Introducción

En contextos rurales como el de Nobsa, Boyacá, persisten desafíos relacionados con la cohesión social, el acceso a espacios recreativos y la promoción de estilos de vida saludables (Hernández Sampieri et ál., 2019). A pesar de una rica tradición comunitaria, factores como el individualismo, la desigualdad y la falta de oportunidades afectan el bienestar psicosocial de sus habitantes.

El deporte emerge como una herramienta pedagógica con alto potencial transformador, especialmente cuando se diseña con intencionalidad social. El fútbol autorregulado, una modalidad sin árbitro en la que los participantes negocian reglas y resuelven conflictos, ha demostrado ser eficaz para fomentar competencias ciudadanas en contextos de vulnerabilidad (Magee et ál., 2021; Cárdenas, 2012).

Este estudio responde a la pregunta: ¿cómo puede el fútbol autorregulado utilizarse como herramienta para promover la inclusión social, la salud mental y el desarrollo comunitario en Nobsa, Boyacá? Se plantea como hipótesis que esta modalidad deportiva genera procesos de autorregulación emocional, cohesión social y sentido de pertenencia, especialmente en poblaciones con acceso limitado a servicios de salud mental.

Objetivos del estudio

Objetivo general

Evaluar el impacto del fútbol autorregulado como estrategia para promover la inclusión social, la salud mental y el desarrollo comunitario en Nobsa, Boyacá.

Objetivos específicos

- Diagnosticar las necesidades sociales de la comunidad mediante un enfoque participativo.
- Implementar un torneo de fútbol autorregulado con talleres complementarios.
- Analizar los cambios en emociones predominantes (alegría, nerviosismo, enojo) y competencias ciudadanas.
- Evaluar la alineación del proyecto con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Metodología

Diseño del estudio

Investigación cuasi-experimental con enfoque mixto (cuantitativo-cualitativo) y diseño longitudinal, aplicado antes, durante y después de la intervención.

Muestra y criterios de selección

La población estuvo compuesta por 319 personas del municipio de Nobsa, (Boyacá) en edades entre 12 y 60 años, con diversidad en género, condición física, nivel socioeconómico y rol comunitario.

Tipo de muestreo

Muestreo aleatorio simple estratificado por categorías (deportistas, talleristas, líderes, espectadores), utilizando Microsoft Excel 365 (=ALEATORIO.ENTRE) para seleccionar una submuestra de 96 personas para el análisis cualitativo (30 % del total).

Criterios de inclusión

- Ser mayor de 12 años.
- Vivir en Nobsa o sus veredas.
- Participar en al menos tres de las diez jornadas.

Criterios de exclusión

- No firmar el consentimiento informado.
- Abandono voluntario del proyecto.

Este diseño asegura representatividad y validez social, en coherencia con estudios comunitarios (Creswell y Creswell, 2018).

Procedimientos y variables

El proyecto se desarrolló en tres fases:

- **Diagnóstico comunitario:** entrevistas a líderes comerciantes y población general.
- **Intervención:** 10 jornadas dominicales de fútbol autorregulado, talleres de arte, psicología y reforestación.
- **Evaluación:** encuestas, observaciones y grupos focales.

Variables estudiadas

- **Inclusión social:** medida por participación de grupos diversos y número de interacciones positivas (Tequia, 2025).
- **Salud mental:** evaluada mediante escala de emociones (alegría, nerviosismo, enojo) y pensamientos autorreguladores (Martínez, 2025).

- **Desarrollo comunitario:** indicado por participación en reforestación (300 árboles plantados) y alianzas estratégicas (Fundación Holcim, UMATA, Batallón Tarquí).

Técnicas e instrumentos

Tabla 1

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica	Instrumento	Procedencia	Propósito	Población aplicada
Encuesta	Escala de emociones y satisfacción	Elaboración propia, validada con expertos	Medir intensidad emocional y percepción del evento	Jugadores y espectadores (n=319)
Entrevista	Guía semiestructurada	Adaptada de Hernández Sampieri et ál. (2019)	Explorar percepciones de comerciantes y ciudadanos	Líderes (n=15), población general (n=40)
Observación	Lista de verificación	Elaboración propia	Registrar interacciones positivas	Equipos de fútbol
Grupos focales	Guía de discusión	Elaboración propia	Profundizar en experiencias grupales	Jóvenes, mujeres, talleristas

Fuente: elaboración propia.

Análisis estadístico

Normalidad de los datos: se verificó mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0.05$), confirmando distribución normal para las variables cuantitativas.

Análisis descriptivo: medias, desviaciones estándar y frecuencias (SPSS v.28).

Análisis inferencial: chi-cuadrado para comparar proporciones ($\alpha = 0.05$).

Análisis cualitativo: codificación temática con NVivo 14, identificando

categorías como *gestión emocional*, *sentido de pertenencia* y *conflicto autorregulado*.

Resultados

Perfil de la muestra

Edad promedio: 24.3 años (DE = 8.7).

Género: 58 % mujeres (n=185) y 42 % hombres (n=134).

Roles: deportistas (42 %), talleristas (12 %), líderes (8 %) y espectadores (38 %).

Emociones predominantes

Tabla 2

Emociones reportadas por los participantes (n=319)

Emoción	% de participación	Intensidad promedio (0-5)
Alegría	78 %	4.2
Nerviosismo	62 %	3.1
Enojo	35 %	2.4
Tranquilidad (post-evento)	89 %	4.6

Fuente: elaboración propia.

El nerviosismo fue mayor antes del partido (3.8), pero disminuyó significativamente después (1.9; $p < 0.01$). El enojo se asoció con conflictos de reglas, pero fue gestionado sin escaladas de violencia en el 94 % de los casos.

Transformación emocional y social

El 89 % de los participantes reportó sentirse “más tranquilo” al final del evento.

Frases como “*respira, respira*” o “*tengo que mantener la calma*” evidenciaron autorregulación emocional emergente.

La participación de la Policía de Nobsa fortaleció la confianza institucional, con un 76 % de los ciudadanos reportando mayor cercanía.

Alineación con los ODS

Tabla 3

Alineación del proyecto con los ODS

ODS	Impacto medio
3 (Salud)	Mejora en bienestar psicosocial
5 (Género)	Inclusión de mujeres en espacios públicos
11 (Ciudades sostenibles)	Espacios recreativos inclusivos
13 (Clima)	Concientización ambiental
15 (Vida de ecosistemas)	300 árboles nativos plantados
16 (Paz)	Convivencia pacífica y autorregulación

Fuente: elaboración propia.

Discusión

Los resultados confirman que el fútbol autorregulado es una herramienta efectiva para promover inclusión social y salud mental en contextos rurales. La transformación del nerviosismo inicial en tranquilidad final refuerza los hallazgos de *Fútbol Callejero para la Paz* (Magee et ál., 2021), donde el juego sin árbitro fomenta la autonomía y la toma de decisiones colectiva.

La alta participación femenina (58 %) en talleres artísticos y deportivos contrasta con estudios que señalan una baja presencia de mujeres en eventos deportivos rurales (Arango, 2018), lo cual indica un avance en equidad de género.

El modelo de fútbol 3 (Streetfootballworld, 2010), que estructura el juego en diálogo, juego y reflexión, se replica implícitamente en esta intervención a través de talleres y acompañamiento psicosocial, lo que demuestra su adaptabilidad a contextos locales.

Además, la alineación con múltiples ODS posiciona al proyecto como un modelo replicable en comunidades con acceso limitado a servicios sociales. La reforestación con 300 árboles nativos no solo incide en el ODS 15, sino que también fortalece el sentido de pertenencia al territorio.

Limitaciones

- Muestra no completamente aleatoria (por contexto comunitario).

- Dependencia de patrocinadores para logística.
- Clima como factor de riesgo en actividades al aire libre.

Ventajas y potencialidades

- Uso de software gratuito (Excel) para selección aleatoria.
- Integración de arte, deporte y medio ambiente.
- Fortalecimiento del tejido social a través de alianzas estratégicas.

Conclusiones

El proyecto *Jugando por Nobsa* demuestra que el fútbol autorregulado, cuando se diseña con intencionalidad pedagógica, puede transformarse en un espacio de aprendizaje emocional, ciudadano y sostenible. Los resultados evidencian mejoras en la salud mental, la inclusión social y la cohesión comunitaria, con un alto nivel de apropiación local.

Este modelo es replicable en otros municipios rurales, especialmente si se articula con instituciones educativas, de salud y ambientales. Futuras investigaciones podrían explorar el impacto a largo plazo y el seguimiento de las competencias ciudadanas en contextos escolares.

Declaración de conflicto de intereses

Los/as autores/as declaran que no enfrentan conflictos de intereses.

Referencias

- Arango, J. D. (2018). *La educación física y las competencias ciudadanas: un binomio útil para la formación integral del educando* [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Uniminuto. <https://hdl.handle.net/10656/7485>
- Cárdenas, A. (2012). El proyecto Goles por la paz en Colombia y Filipinas: un acercamiento al uso de los deportes y los juegos cooperativos para la paz. *La Peonza: Revista de Educación Física para la paz*, (7), 12–23.
- Creswell, J. W., y Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5.ª ed.). SAGE
- Fundación Social Le M de Or. (2025). *Consentimiento informado para la participación en el torneo de fútbol adaptado* [Documento institucional].
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2019). *Metodología de la investigación* (2a ed.). McGraw-Hill.
- Magee, J., Spaaij, R., y Jeanes, R. (2021). Football as a catalyst for social integration. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 13(2), 1–18. <https://doi.org/10.3390/youth5030070>
- Martínez, K. F. (2025). *Encuesta de satisfacción para jugadores y espectadores v2* [Instrumento de recolección de datos]. UPTC.
- Streetfootballworld. (2016). *El fútbol 3 fomenta el cambio social*. <https://www.elcomercio.com/tendencias/futbol-festival-francia-fudela-educacion/>
- Tequia, T. (2025). *Informe psicosocial: Impacto emocional del proyecto "Jugando por Nobsa"* [Informe interno]. UPTC.

Cómo citar este artículo

Martínez, K. F. (2025). Fútbol autorregulado como estrategia para promover inclusión social, salud mental y desarrollo comunitario en contextos rurales: el caso de Nobsa, Boyacá. *Campos en Ciencias Sociales*, 13(1), 71-78.

<https://doi.org/10.15332/25006681.11294>