UNDEPORT S.R-J.R

Proyecto De Investigación Del deporte UNDEPORT S.R - J.R

Autores

Anuar Stiven G. Reyes, Jesus David G. Ramirez

Proyecto de Grado para optar por el título De:

Bachiller Técnico Comercial Colegio Adventista de Apartadó

Docente:

Sandra Eloísa Piedrahita Alvarez

Colegio adventista de apartado Apartadó antioquia

Año 2025

Educación Adventista COLEGIO DE APARTADÓ	**COLEGIO ADVENTISTA DE APARTADÓ MEDIA TÉCNICA COMERCIAL**	**DC-GA-OR-04**
	ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO	Versión: 01
		Página: 1 de 1

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE PROYECTO DE GRADO

En Apartadó a los 5 días del mes de noviembre de 2025, se reunió el Comité de proyecto de grado designado para evaluar el proyecto titulado: UNDEPORT S.R - J.R

Realizado por los estudiantes:
ANUAR STIVEN GARCES REYES
JESUS DAVID GIRALDO RAMIREZ

El Comité de proyecto de grado el cual conforma la Media Técnica Comercial estuvo integrado por:

LIC. FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
LIC. ERLY ESTUPIÑAN HIGUERA
PSIC. SEBASTIÁN PATIÑO AVENDAÑO
DR. EDUARDO ANAYA PAVA
ADM. SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ

Evaluado el proyecto de Grado, recibió la siguiente calificación:

APROBADO _____ MERITORIO _____ LAUREADO _____ CON NOTA DE: _____
En conformidad de ello firmamos la presente acta.

EDUARDO ANAYA PAVA
JURADO

ERLI ESTUPIÑAN HIGUERA
JURADO

FRANCISCO RAMOS AGUIRRE
JURADO

SEBASTIAN PATIÑO AVENDAÑO JURADO

SANDRA PIEDRAHITA ALVAREZ
ASESOR DE PROYECTO

Agradecimientos

A Dios, ante todo, por guiarnos en cada paso, darnos fortaleza en los momentos difíciles y permitirnos culminar con éxito este proceso académico.

A nuestros docentes, por su dedicación, paciencia y compromiso al compartir sus conocimientos, orientándonos con sabiduría y motivándonos a dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

A nuestros padres, por habernos dado la vida, por creer en nosotros, apoyarnos incondicionalmente y enseñarnos el valor del esfuerzo, la disciplina y la perseverancia. Su amor y ejemplo han sido el motor que impulsa nuestros logros.

Agradecemos profundamente al Colegio Adventista de Apartadó por brindarnos las herramientas, los valores y los principios que nos han formado no solo académicamente, sino también espiritualmente. Gracias por inculcarnos la fe en Dios y recordarnos que Él siempre está presente, guiando nuestro camino hacia el crecimiento personal y profesional.

Expresamos también nuestro sincero agradecimiento a la profesora Sandra Eloísa Piedrahita Álvarez, por su acompañamiento constante, por transmitirnos sus conocimientos y por su compromiso durante estos dos años de proyecto y formación en media técnica.

Finalmente, reiteramos nuestra gratitud a nuestras familias por el compromiso, el apoyo y el tiempo dedicado desde el hogar, enseñándonos valores esenciales que han sido fundamentales en nuestro proceso educativo y en nuestra vida personal.

TABLA DE CONTENIDO

Agradecimientos **3**
Planteamiento del problema **6**
Hipótesis **7**
Pregunta Problemática **8**
Objetivo General **9**
Objetivos Específicos **9**
Pregunta de Investigación **10**
Antecedentes **11**
Marco teórico **13**
Marco conceptual **15**
Conceptos clave: 15
Marco legal **17**
Marco institucional **19**
Misión 19
Visión 19
Valores de la empresa 20
Objetivo institucional 21
Marco Metodológico **22**
Población y muestra 22
Técnicas e instrumentos de recolección de información 23
Procedimiento de análisis 23
Fuentes de información 24
Talento humano 24
Fases del estudio 25
Recursos económicos y logísticos 25
ENCUESTA **27**
Análisis gráfico y estadístico 32
Presupuesto 43
Conclusión General **48**
Recomendaciones 49
Bibliografía **50**
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES **52**
Cronograma de Actividades – Proyecto UNDEPORT S.R–J.R (2024–2025) **54**

Detalle de Actividades 2024 54
Detalle de Actividades 2025 54

Introducción

Con el desarrollo de la tecnología, cada vez hay mayor disponibilidad de dispositivos tecnológicos con acceso a redes sociales desde muy temprana edad. Esta situación permite que niños, jóvenes y adultos puedan acceder a cualquier tipo de información en tiempo real y desde casi cualquier lugar del mundo. Sin embargo, este fenómeno presenta ventajas y desventajas.

Este proyecto pretende resaltar una de las desventajas: el interés excesivo de los jóvenes por las redes sociales y la tecnología, el mal uso de su tiempo libre y el desarrollo de actitudes conflictivas en la sociedad. Ante esta problemática, se plantea el deporte como una alternativa eficaz para el manejo de las emociones, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el desarrollo integral de los jóvenes.

Planteamiento del problema

El uso de la tecnología por parte de los jóvenes, tiene desventajas, algunas de ellas son la influencia que últimamente tienen las redes sociales en el fortalecimiento de la personalidad de los jóvenes y el riesgo que representa la interacción en redes con personas que tienen malas intenciones. En muchos casos estos jóvenes que acceden a estas plataformas sin supervisión de adultos, pueden desarrollar malas conductas en el manejo de sus emociones y hasta adoptar comportamientos violentos, entre otras situaciones negativas, dando mal uso a su tiempo libre y en algunos casos participando en conflictos locales.

Hipótesis

El uso libre de la tecnología y las redes sociales por parte de los jóvenes sin la supervisión de los adultos, es una de las principales causas en el uso incorrecto de las mismas y la falta de formación para identificar qué conductas son malas o buenas, exponiendo a la juventud desde muy temprana edad a los riesgos de influencia de la sociedad.

Es necesaria la participación de los jóvenes en espacios seguros y acompañados que les permita desarrollar habilidades y comprender su papel importante en el futuro de la sociedad cómo se logra a través del deporte.

Pregunta Problemática

¿De qué manera y en qué medida la participación en programas deportivos organizados influye en el desarrollo personal (control emocional, autoestima y convivencia social) de los jóvenes matriculados en instituciones educativas de la región de Urabá?

Objetivo General

Promover y evaluar la práctica deportiva como estrategia formativa en la zona de Urabá —con inicio en Apartadó— para mejorar el control emocional, reducir comportamientos violentos y fortalecer habilidades sociales en jóvenes de instituciones educativas.

Objetivos Específicos

1. Atender y acompañar a jóvenes vulnerables de áreas urbanas y rurales mediante un programa deportivo piloto durante 6 meses.
2. Diseñar e implementar un programa deportivo con al menos 4 disciplinas (fútbol, voleibol, baloncesto y atletismo) adaptadas a grupos por edad.
3. Involucrar a familias mediante reuniones bimestrales y talleres de acompañamiento parental.
4. Medir el impacto del programa en control emocional, autoestima y convivencia social usando instrumentos validados antes y después de la intervención.
5. Generar una guía de sostenibilidad financiera y alianzas institucionales para mantener el proyecto después del periodo piloto.

Pregunta de Investigación

El proyecto busca comprender cómo el deporte puede funcionar como un medio educativo, emocional y social para contrarrestar los efectos del uso excesivo de la tecnología en la juventud.

A partir de esta intención, surgen los siguientes interrogantes centrales:

¿Por qué los jóvenes son más vulnerables emocionalmente ante el uso excesivo de las redes sociales?

¿De qué manera la práctica deportiva puede contribuir al fortalecimiento de la salud mental y el desarrollo personal de los jóvenes?

¿Cómo pueden las instituciones educativas y las familias fomentar la participación deportiva como alternativa al ocio digital?

Estas preguntas orientan la investigación hacia el análisis de la relación entre la práctica deportiva, el bienestar emocional y la integración social, proponiendo un enfoque preventivo frente a la dependencia tecnológica juve

Antecedentes

Diversas investigaciones han abordado el impacto del uso de las redes sociales en el comportamiento y desarrollo emocional de los adolescentes.

El estudio “Adolescentes: apropiación y uso de las redes sociales en internet”, realizado por Yaison Dorney Giraldo Giraldo (2017), evidenció que el uso frecuente de plataformas digitales tiene una influencia directa en la formación de la identidad y las dinámicas relacionales de los jóvenes.

En dicha investigación participaron 140 estudiantes del grado décimo en el municipio de El Carmen de Viboral, de los cuales se seleccionó una muestra de 22 adolescentes para entrevistas en profundidad de entre 30 y 60 minutos. Los resultados revelaron que la mayoría de los participantes comenzó a usar redes sociales por curiosidad o influencia de su entorno cercano, principalmente tras recibir su primer dispositivo móvil.

Giraldo (2017) concluye que las redes sociales han pasado de ser un espacio de ocio y comunicación a convertirse en una necesidad cotidiana, generando cambios significativos en la conducta, la comunicación familiar y el uso del tiempo libre. Los adolescentes reconocen que el uso constante del celular ha sustituido los juegos tradicionales y las interacciones presenciales, afectando su desarrollo emocional y social.

En palabras de algunos participantes, los niños más pequeños “han perdido su niñez” al reemplazar las actividades recreativas presenciales por el entretenimiento digital. Este hallazgo coincide con el panorama actual de muchas comunidades del país,

donde la exposición prolongada a las pantallas ha reducido la práctica de actividades físicas, contribuyendo al sedentarismo, la ansiedad y la desconexión emocional.

Estos antecedentes justifican la necesidad de promover espacios deportivos estructurados y accesibles como alternativa positiva frente al ocio tecnológico. El deporte no solo mejora la salud física, sino que también potencia la autoestima, la disciplina y la cohesión social, aspectos esenciales para el desarrollo integral de los jóvenes de la región de Urabá.12

Marco teórico

El avance tecnológico y la expansión del internet han transformado profundamente las dinámicas sociales, especialmente entre los jóvenes. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han permitido eliminar las barreras geográficas, facilitando la comunicación y el acceso al conocimiento. Sin embargo, su uso desmedido ha generado consecuencias significativas en el desarrollo emocional y social de los adolescentes.

De acuerdo con Plaza de la Hoz (2016), la mayoría de los jóvenes perciben que la tecnología se ha convertido en un distractor constante que interfiere con sus relaciones familiares, el cumplimiento de sus deberes académicos y el desarrollo de hábitos saludables. Además, advierte que la sobreexposición digital puede generar dependencia psicológica, pérdida de concentración y vulnerabilidad ante riesgos de seguridad, como la exposición de datos personales en entornos digitales inseguros.

En el mismo sentido, Giraldo (2017) sostiene que el uso excesivo de las redes sociales influye directamente en la construcción de la identidad y la autoimagen de los adolescentes. Esta influencia, sumada a la presión social generada por las comparaciones y la búsqueda de aceptación en línea, puede desencadenar sentimientos de inferioridad, ansiedad y aislamiento social.

El Senado de la República de Colombia (2021) enfatiza la urgencia de incorporar la educación emocional como parte integral del sistema educativo, dado que muchos jóvenes “se encuentran en un proceso de maduración y no son capaces de resolver sus conflictos, angustias y experiencias socioafectivas de manera adecuada”, lo cual genera interferencias significativas en su desarrollo psicológico y social. Esta carencia, sumada al uso intensivo de la tecnología, lleva a

los adolescentes a buscar refugio en entornos virtuales no supervisados, afectando su bienestar mental y emocional.

La evidencia empírica también refleja un aumento preocupante de conductas violentas y desadaptativas entre jóvenes. Según un reporte publicado en El Tiempo, Méndez (2020) señala que en Colombia se capturan en promedio 248 jóvenes por día entre los 19 y 29 años, grupo etario que debería representar el principal motor productivo del país. Esta problemática no es ajena al municipio de Apartadó, donde se presentan con frecuencia situaciones de violencia juvenil, conflictos entre pandillas y deserción escolar.

Frente a este panorama, surge la necesidad de fortalecer estrategias de intervención social y educativa. Las organizaciones sin ánimo de lucro desempeñan un papel fundamental en este proceso, al ofrecer alternativas de formación, inclusión y acompañamiento a poblaciones vulnerables. En palabras de la Fundación Wiese (2020), estas instituciones “transforman las vidas de las personas, les dan una oportunidad de creer y les hacen sentir que no están solas”, impulsando así procesos de cambio positivo mediante actividades culturales, educativas, ambientales y deportivas.

En este contexto, el deporte se configura como un eje transformador capaz de canalizar emociones, fomentar la disciplina y promover la integración social. Tal como indica Areandina (2021), existe una relación directa entre la práctica sistemática de la actividad física y el bienestar integral de las personas, entendido como un equilibrio entre la salud física, psicológica y social. La participación deportiva, además de mejorar la condición física, fortalece la autoestima, la cooperación, la tolerancia y el sentido de pertenencia, elementos esenciales para la construcción de una sociedad más sana y solidaria

Marco conceptual

Los adolescentes contemporáneos se encuentran inmersos en un entorno digital que les ofrece múltiples posibilidades de interacción, entretenimiento y aprendizaje. Según Castellana, Sánchez-Carbonell, Graner y Beranuy (2007), internet, los videojuegos y los dispositivos móviles representan espacios de socialización y expresión, pero también pueden generar comportamientos de aislamiento y dependencia si se usan sin control.

En muchas familias, este fenómeno ha generado preocupación ante el uso excesivo de las pantallas, ya que los jóvenes tienden a reemplazar las interacciones presenciales por la comunicación virtual. Dicho desequilibrio puede alterar su desarrollo emocional y provocar dificultades en el manejo del tiempo, la concentración y la regulación de impulsos.

Conceptos clave:

- **Tecnología y redes sociales:** herramientas que facilitan la comunicación global, pero cuyo uso desmedido puede distorsionar la interacción humana y generar dependencia.
- **Adicción digital:** estado de dependencia psicológica provocado por el uso compulsivo de dispositivos electrónicos o plataformas virtuales.
- **Aislamiento social:** reducción significativa de las interacciones personales debido al tiempo excesivo dedicado al entorno digital.
- **Problemas psicológicos asociados:** incluyen ansiedad, depresión, estrés y alteraciones en la autoimagen.

- **Falta de sueño:** consecuencia del uso prolongado de dispositivos, que afecta los ciclos de descanso y el rendimiento académico.
- **Falta de autocontrol:** incapacidad para regular el tiempo y las emociones en el entorno virtual.
- **Baja productividad:** disminución del rendimiento académico y laboral por distracción constante.

La comprensión de estos conceptos es esencial para analizar cómo el deporte puede contrarrestar los efectos negativos de la adicción tecnológica, promoviendo el equilibrio emocional y el desarrollo personal de los jóvenes

Marco legal

El marco normativo colombiano establece los principios fundamentales que garantizan la protección de los derechos a la intimidad, la información y la libertad de expresión, todos ellos directamente relacionados con el uso ético y responsable de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC).

De acuerdo con la **Constitución Política de Colombia (1991)**:

- **Artículo 15:** Reconoce el derecho de todas las personas a la intimidad personal y familiar, al buen nombre y a la protección de los datos personales. Asimismo, dispone que el Estado debe garantizar el respeto y la salvaguarda de estos derechos, regulando la recolección, tratamiento y circulación de la información.
- **Artículo 20:** Garantiza la libertad de expresar y difundir pensamientos y opiniones, así como el derecho a recibir información veraz e imparcial. Este artículo resalta la responsabilidad social de los medios de comunicación y prohíbe cualquier forma de censura.

Además, diversas normas complementarias regulan el manejo ético de la información en entornos digitales y fortalecen la protección de los derechos de los ciudadanos:

- **Ley 1273 de 2009:** Modifica el Código Penal colombiano para incluir delitos informáticos, sancionando conductas como el acceso no autorizado a sistemas, la interceptación ilícita de datos y la difusión de software malicioso.

- **Ley 1581 de 2012:** Establece disposiciones generales para la protección de datos personales, definiendo principios y procedimientos para su tratamiento por parte de entidades públicas y privadas.
- **Ley 1274 de 2009:** Aunque no está directamente relacionada con el ámbito digital, refuerza los mecanismos de control administrativo y la transparencia en la gestión pública, principios que también pueden aplicarse a la ética informativa y tecnológica.

En conjunto, estas normas constituyen el **soporte jurídico** que orienta el desarrollo del presente proyecto, asegurando que las estrategias deportivas, educativas y formativas se implementen dentro de un marco **legal, ético y pedagógico sólido**, en consonancia con los derechos fundamentales de los jóvenes participantes y el uso responsable de las TIC.

Marco institucional

La Fundación UNDEPORT S.R–J.R surge como una iniciativa social y educativa que busca contribuir al bienestar integral de los jóvenes de la región de Urabá, particularmente del municipio de Apartadó. Su propósito central es utilizar el deporte como herramienta de transformación personal y social, fomentando valores, disciplina y autocontrol en una población vulnerable frente al uso excesivo de la tecnología y las redes sociales.

Misión

Promover el bienestar emocional, físico y social de los jóvenes del Urabá antioqueño, especialmente del municipio de Apartadó, mediante la práctica del deporte como una alternativa saludable frente al uso excesivo de la tecnología y las redes sociales.

La Fundación UNDEPORT S.R–J.R busca ofrecer espacios seguros, formativos e inclusivos que fortalezcan la disciplina, la convivencia, las relaciones familiares y el sentido de comunidad, contribuyendo así a la construcción de una juventud más activa, equilibrada y resiliente**.**

Visión

Para el año 2030, la Fundación UNDEPORT S.R–J.R será reconocida como un referente regional en formación deportiva y transformación social, destacándose por su impacto positivo en la reducción de la violencia juvenil, la promoción de la salud mental y el fomento de una cultura deportiva sólida.

Se aspira a consolidar una red de programas que inspiren a los jóvenes del Urabá a descubrir su potencial, mejorar su calidad de vida y convertirlos en agentes de cambio dentro de las comunidades.

Valores de la empresa

- Compromiso social: Trabajamos con vocación y responsabilidad por el bienestar integral de las comunidades más vulnerables.
- Respeto: Valoramos la diversidad y promovemos relaciones basadas en la dignidad, la tolerancia y la equidad.
- Disciplina: Impulsamos la constancia, el esfuerzo y la responsabilidad como pilares del crecimiento personal y deportivo.
- Solidaridad: Fomentamos la cooperación, el trabajo en equipo y la ayuda mutua como herramientas de progreso colectivo.
- Empatía: Escuchamos, comprendemos y acompañamos las realidades de los jóvenes con sensibilidad humana.
- Inclusión: Garantizamos la participación de todos, sin distinción de género, condición social o capacidades.
- Transparencia: Actuamos con ética, honestidad y claridad en cada gestión, fortaleciendo la confianza institucional.
- .

Objetivo institucional

Desarrollar programas deportivos, formativos y de acompañamiento emocional que promuevan el desarrollo integral de los jóvenes, favorezcan la sana convivencia y fortalezcan las redes de apoyo familiar y comunitario, contribuyendo a la formación de una sociedad más saludable y equitativ

Marco Metodológico

Diseño metodológico

El presente estudio se desarrollará bajo un **enfoque mixto**, combinando metodologías **cuantitativas** y **cualitativas** con el propósito de analizar el impacto del uso excesivo de la tecnología en los jóvenes del Urabá antioqueño y evaluar la práctica deportiva como una alternativa eficaz para fortalecer su bienestar emocional y social.

El diseño metodológico adoptará un carácter **descriptivo y explicativo**. Por un lado, permitirá identificar patrones de comportamiento relacionados con el uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales; por otro, posibilitará comprender las consecuencias emocionales y sociales derivadas de dichos hábitos, así como el papel del deporte como herramienta transformadora en la reducción de conductas conflictivas y la promoción de la salud mental.

Población y muestra

La población objeto del estudio estará conformada por jóvenes entre los **12 y 18 años** que residen en el **municipio de Apartadó** y otras zonas del Urabá antioqueño.
Se seleccionará una **muestra intencional** de participantes, garantizando la inclusión de individuos provenientes de contextos diversos en términos socioeconómicos, educativos y familiares. Esta técnica permitirá obtener información significativa para el análisis de los fenómenos estudiados.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la obtención de los datos se emplearán los siguientes instrumentos:

- **Encuestas estructuradas**, aplicadas a una muestra representativa de **200 jóvenes**, con el fin de obtener datos cuantitativos sobre hábitos tecnológicos, frecuencia de práctica deportiva y percepción del bienestar emocional.
- **Entrevistas en profundidad**, dirigidas a **50 padres de familia, docentes y 20 entrenadores deportivos**, para explorar actitudes, experiencias y percepciones frente al deporte y la tecnología.
- **Observación participativa y grupos focales**, orientados a comprender la dinámica social y emocional de los jóvenes en entornos deportivos y escolares.

Procedimiento de análisis

- Los **datos cuantitativos** serán analizados mediante **estadística descriptiva e inferencial**, utilizando tablas de frecuencia, gráficos y análisis de correlación, con el objetivo de identificar relaciones entre variables como tiempo de exposición digital, práctica deportiva y niveles de bienestar.
- Los **datos cualitativos** se examinarán mediante **análisis de contenido**, identificando categorías emergentes relacionadas con la percepción del deporte como alternativa saludable frente al uso excesivo de dispositivos tecnológicos.

Este enfoque dual permitirá triangular la información, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

Fuentes de información

- **Fuentes primarias:** información recopilada directamente a través de encuestas, entrevistas, observaciones y grupos focales aplicados a los participantes.
- **Fuentes secundarias:** investigaciones académicas, artículos científicos, bases de datos estadísticas y documentos institucionales que aporten contexto teórico y empírico al estudio.

Talento humano

El desarrollo del proyecto estará a cargo de:

- **Integrantes:**
    - *Anuar Stiven Garcés Reyes*
    - *Jesús David Giraldo Ramírez*

  Estudiantes del Colegio Adventista de Apartadó, pertenecientes a la media técnica en comercio, grado 11°.
- **Asesores:**
    - *Interno:* Sandra Eloísa Piedrahita Álvarez.
    - *Externos:* especialistas en educación, salud mental y deporte,

  quienes aportarán acompañamiento técnico y conceptual durante la ejecución del proyecto.

Fases del estudio

1. **Diagnóstico inicial:** aplicación de instrumentos para identificar hábitos tecnológicos, niveles de actividad física y estado emocional de los jóvenes.
2. **Implementación del programa deportivo:** diseño y desarrollo de actividades físicas organizadas, seguimiento a los participantes y acompañamiento familiar.
3. **Evaluación del impacto:** análisis comparativo de los datos obtenidos antes y después de la intervención para determinar la efectividad del deporte en la mejora del bienestar emocional y social.

Recursos económicos y logísticos

La ejecución del proyecto contempla el uso de recursos clasificados en las siguientes categorías:

- **Recursos propios:** aportes voluntarios de los integrantes del proyecto para cubrir gastos básicos como materiales impresos, transporte y comunicación.
- **Recursos externos:** apoyos gestionados ante organizaciones comunitarias, empresas privadas y entidades públicas que brinden financiamiento, donaciones o apoyo logístico.
- **Recursos institucionales:** facilidades otorgadas por el **Colegio Adventista de Apartadó**, como el uso de aulas, acceso a internet, orientación docente y asesoría metodológica.

- **Recursos logísticos:** materiales necesarios para la ejecución de las actividades, tales como formatos de encuestas, tabletas, computadores, cuadernos de campo, grabadoras y equipos deportivos.

UNDEPORT S.R-J.R

ENCUESTA

Proyecto: FUNDACIÓN S.R–J.R – UNDEPORT S.R–J.R

Institución: Colegio Adventista de Apartadó (CAAP)

Grado: Media Técnica en Comercio

Carácter: Confidencial

Introducción

Esta encuesta forma parte de un proyecto de investigación desarrollado por estudiantes del Colegio Adventista de Apartadó (CAAP), cuyo propósito es analizar la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo personal de los jóvenes de la región de Urabá.

El proyecto FUNDACIÓN S.R–J.R busca promover el deporte como alternativa educativa, emocional y social frente al uso excesivo de la tecnología. Las respuestas obtenidas serán utilizadas únicamente con fines académicos y de investigación, garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes.

Por favor, lea cada pregunta con atención y marque la opción que mejor represente su situación o punto de vista.

Sección A: Datos generales

1 ¿Cuál es tu rango de edad?

A. 12–15 años

B. 16–18 años

C. 19–21 años

D. Mayor de 21 años

2 ¿Te encuentras estudiando actualmente?

A. Sí

B. No

3 ¿En qué tipo de institución estudias actualmente?

A. Colegio

B. Universidad

C. SENA

D. CDS

E. Otro (especificar): _____

Sección B: Práctica deportiva y hábitos

4 ¿Cuántos deportes conoces que se practican en la región de Urabá?

A. 1–5

B. 6–10

C. 11–15

D. Más de 15

5 ¿Con qué frecuencia practicas algún deporte?

A. 6 días por semana

B. 4 días por semana

C. 2 días por semana

D. Ningún día

6 ¿Te gustaría que en la región de Urabá existiera una mayor variedad de disciplinas deportivas?

A. Sí

B. Tal vez

C. No sé

D. No

7 ¿Practicas actualmente algún deporte?

A. Sí

B. No

8 ¿Qué nivel de apoyo recibes por parte de tus padres o tutores legales en tu práctica deportiva?

A. Mucho

B. Poco

C. Casi nada

D. Ninguno

Sección C: Percepción del deporte y desarrollo personal

9 ¿Consideras que la práctica del deporte te ha ayudado a mejorar como persona?

A. Sí

B. No

10 ¿Crees que mediante el deporte puedes alcanzar metas importantes en tu vida personal o profesional?

A. Sí

B. Tal vez

C. No estoy seguro

D. No

Agradecimiento

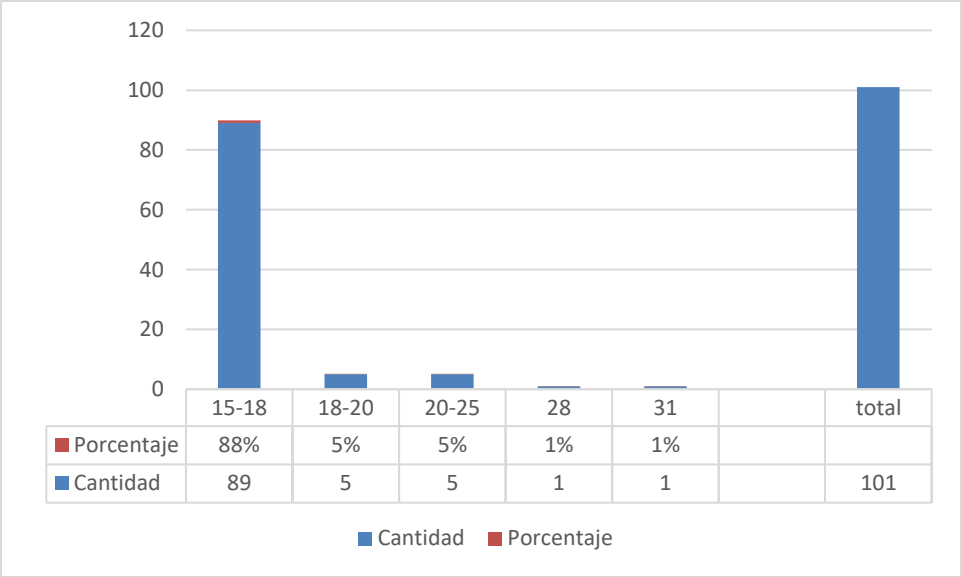
Tu participación es fundamental para el desarrollo de esta investigación. Agradecemos tu tiempo, sinceridad y colaboración.

Cada respuesta contribuirá a fortalecer estrategias que promuevan el deporte como herramienta de formación integral en la región de Urabá.

Análisis gráfico y estadístico

1) ¿Cuál es tu rango de edad?

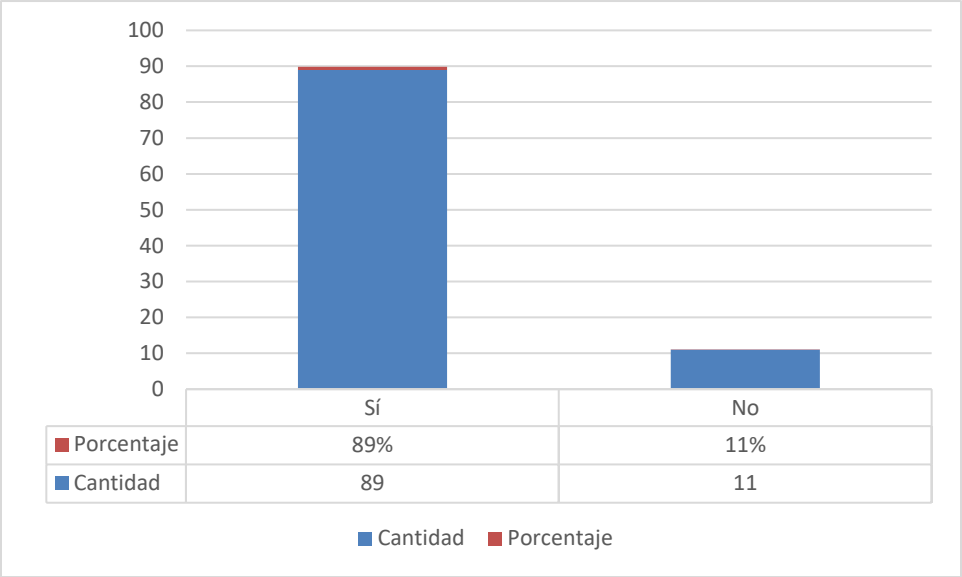
Variable	Cantidad	Porcentaje
15-18	89	88%
18-20	5	**5%**
20-25	5	5%
28	1	1%
31	1	1%
Total	**101**	**100%**



El análisis de los datos evidencia que la mayoría de los encuestados (88,12%) tiene entre 15 y 18 años, lo que indica que la población participante pertenece principalmente a la etapa de la adolescencia media. Este grupo etario se encuentra en un momento clave de desarrollo emocional y social, por lo cual el fomento del deporte puede ser una estrategia efectiva para canalizar su energía, fortalecer la disciplina y prevenir comportamientos de riesgo.

2) ¿Te encuentras estudiando actualmente?

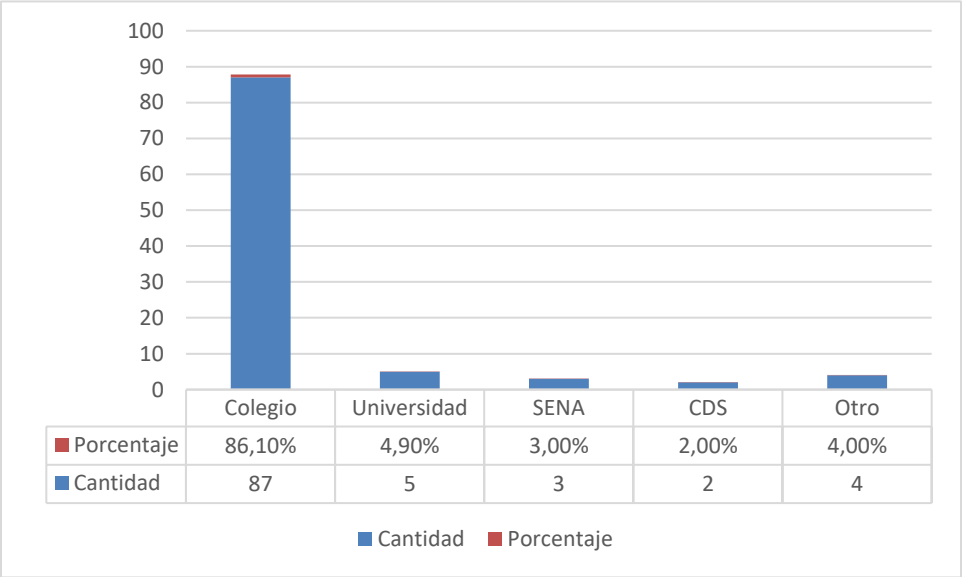
Variable	Cantidad	Porcentaje
Sí	89	89%
No	11	11%
Total	**101**	**100%**



El 89,11% de los encuestados manifestó estar actualmente vinculado a una institución educativa, mientras que solo el 10,89% no lo está. Este resultado demuestra una alta permanencia escolar en la muestra, lo cual facilita la implementación de programas deportivos desde el entorno académico, aprovechando los espacios institucionales para promover hábitos saludables y de convivencia.

3) ¿En qué institución educativa estás actualmente?

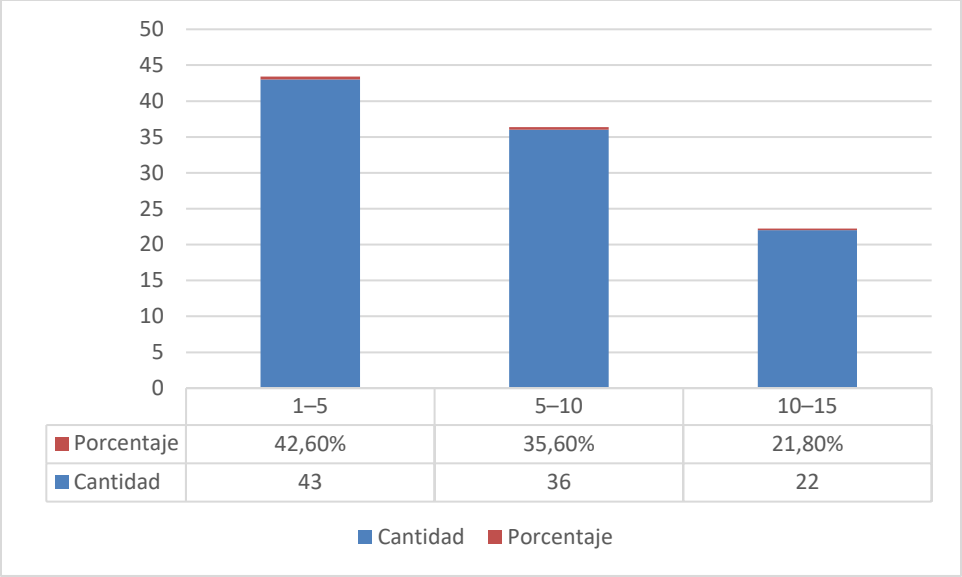
Variable	Cantidad	Porcentaje
Colegio	87	86,1%
Universidad	5	4,9%
SENA	3	3%
CDS	2	2%
Otro	4	4%
Total	**101**	**100%**



Los resultados muestran que el 86,1% de los jóvenes cursa estudios en colegios, mientras que un 4,9% asiste a universidades, un 3% al SENA y un pequeño porcentaje a otras instituciones. Esto confirma que la mayor parte de los participantes pertenece a la educación media, lo cual coincide con la edad predominante del estudio y permite dirigir las estrategias deportivas hacia ese nivel educativo**.**

4) ¿Cuántos deportes conoces en la zona de Urabá?

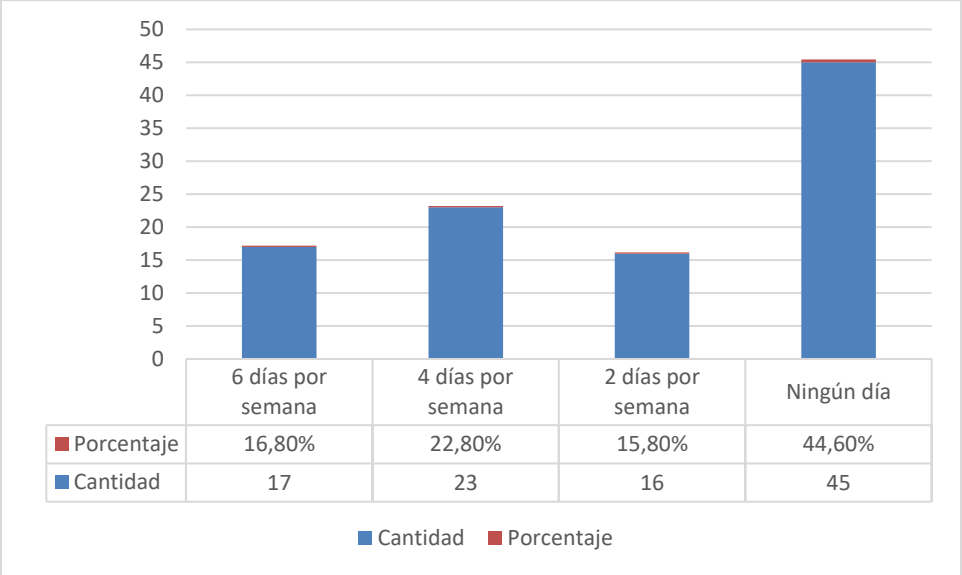
Variable	Cantidad	Porcentaje
1-5	43	42,6%
5-10	36	35,6%
10-15	22	21,8%
Total	**101**	**100%**



Se observa que el 42,6% de los jóvenes conoce entre 1 y 5 deportes, mientras que un 35,6% conoce entre 5 y 10. Esto refleja que, aunque existe cierto acceso a la práctica deportiva, la oferta en la región sigue siendo limitada. Por ello, ampliar la variedad de disciplinas podría aumentar la participación y el interés de los jóvenes, brindándoles nuevas oportunidades de desarrollo.

4) ¿Con qué frecuencia haces deporte?

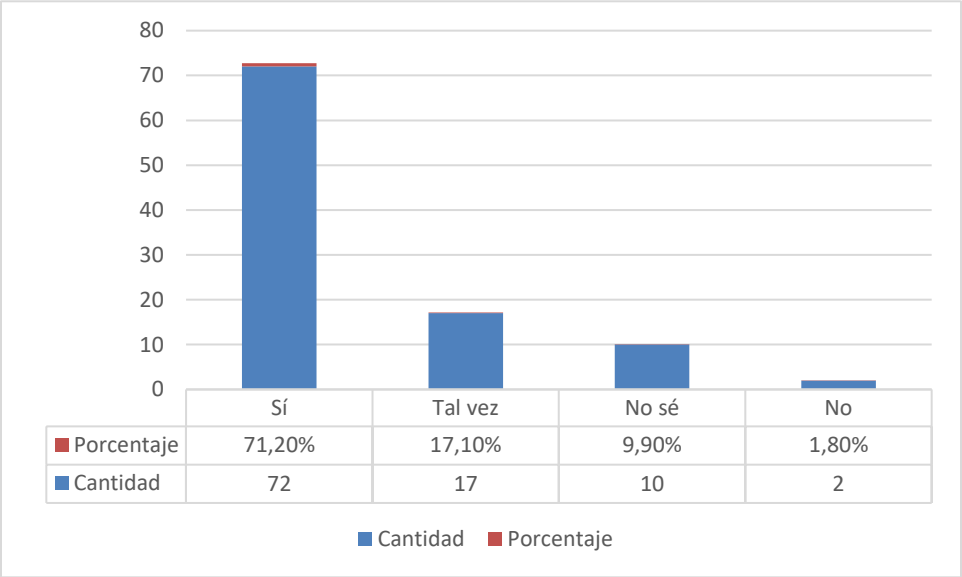
Variable	Cantidad	Porcentaje
6 días por semana	17	16,8%
4 días por semana	23	22,8%
2 días por semana	16	15,8%
Ningún día	45	44,6%
Total	**101**	**100%**



El 44,6% de los jóvenes indicó que no practica ningún deporte, mientras que un 39,6% realiza actividad física entre dos y cuatro días a la semana. Este dato resulta preocupante, pues casi la mitad de los encuestados no tiene hábitos deportivos regulares. Fomentar la práctica constante del ejercicio es fundamental para reducir el sedentarismo y fortalecer la salud física y mental.

5) ¿Te gustaría que la región de Urabá tuviera una variación más extensa de deportes?

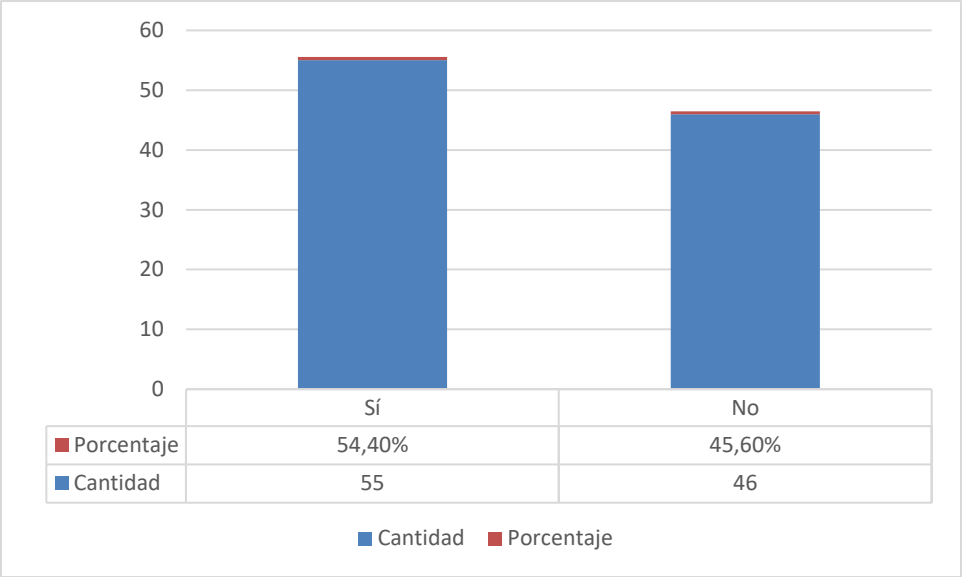
Variable	Cantidad	Porcentaje
Sí	72	72,2%
Tal vez	17	17,1%
No sé	10	9,9%
No	2	1,8%
Total	**101**	**100%**



Un 71,2% respondió afirmativamente, evidenciando el deseo de contar con una oferta deportiva más amplia. Este resultado respalda la pertinencia del proyecto, pues los jóvenes reconocen la necesidad de diversificar las disciplinas y acceder a espacios adecuados para su desarrollo físico**, emocional y social.**

6) ¿Practicas deportes?

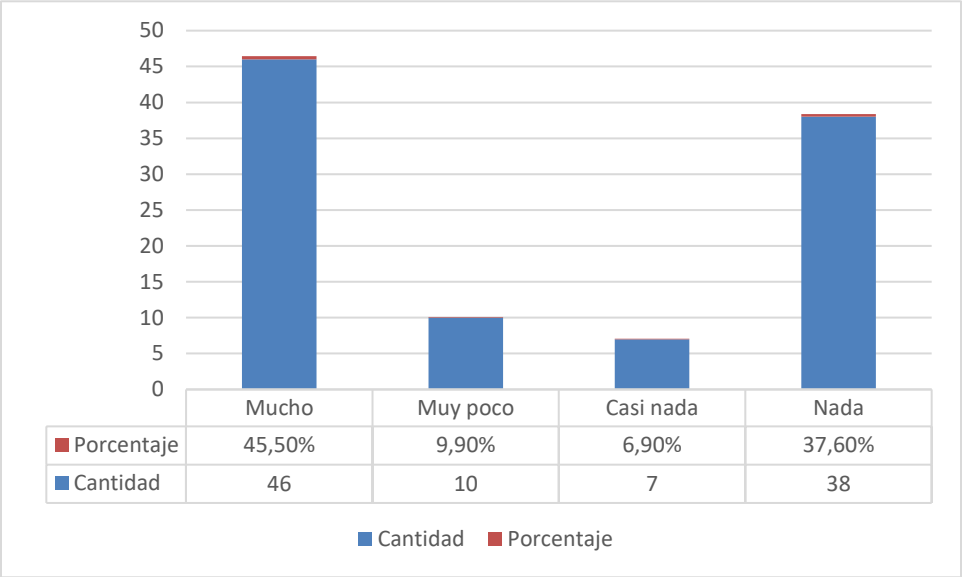
Variables	Cantidad	Porcentaje
Sí	55	54,4%
No	46	45,6%
Total	**101**	**100%**



El 54,4% de los encuestados practica algún deporte, mientras que el 45,6% no lo hace. Aunque la diferencia no es muy amplia, el resultado indica que aún existe una parte significativa de jóvenes inactivos. Esto refuerza la importancia de las iniciativas institucionales y comunitarias que promuevan la inclusión deportiva como medio de integración social.

7) ¿Qué tanto apoyo recibes de tus tutores legales en el deporte que practicas?

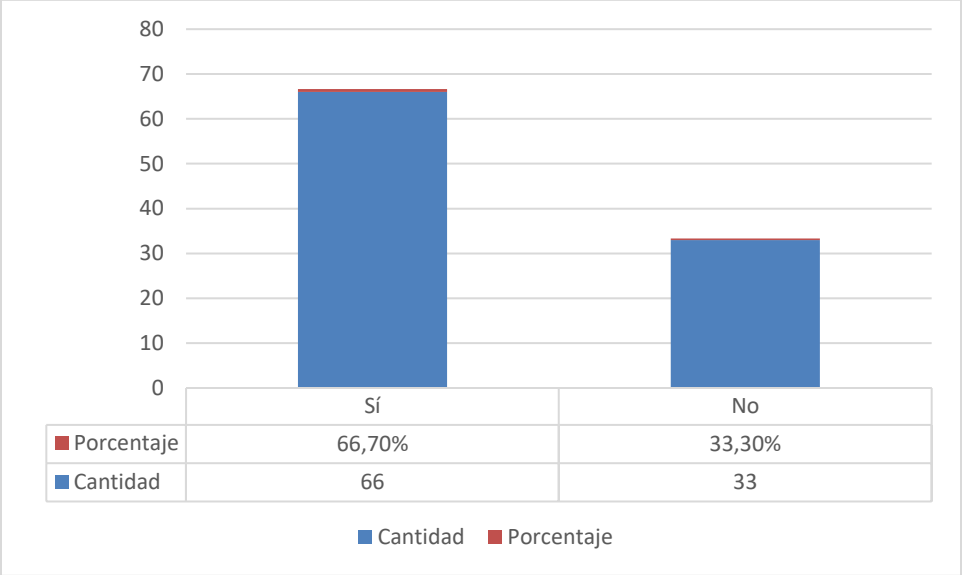
Variable	Cantidad	Porcentaje
Mucho	46	45,5%
Muy poco	10	9,9%
Casi nada	7	6,9%
Nada	38	37,6%
Total	**101**	**100%**



El 45,5% de los jóvenes manifestó recibir mucho apoyo de sus padres o tutores, mientras que el 37,6% aseguró no recibir ninguno. Este contraste sugiere que la familia desempeña un papel determinante en la continuidad y motivación deportiva. Fortalecer la vinculación familiar en los programas podría mejorar la constancia y el compromiso de los participantes.

7) ¿Por medio del deporte que practicas sientes que has cambiado como una mejor persona?

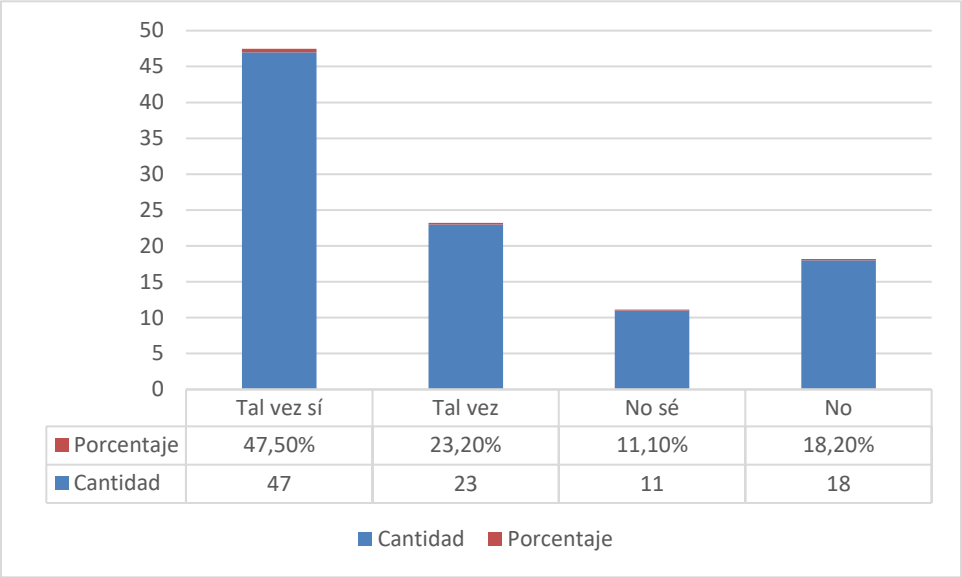
Variables	Cantidad	Porcentaje
Sí	66	66,7%
No	33	33,3%
Total	**99**	**100%**



Dos tercios de los encuestados (66,7%) consideran que el deporte ha tenido un impacto positivo en su vida, ayudándolos a crecer como personas. Este hallazgo respalda la hipótesis de que la práctica deportiva no solo contribuye al bienestar físico, sino también **al desarrollo emocional y social de los jóvenes.**

8) ¿Crees que mediante el deporte que practicas puedes llegar a lograr grandes metas?

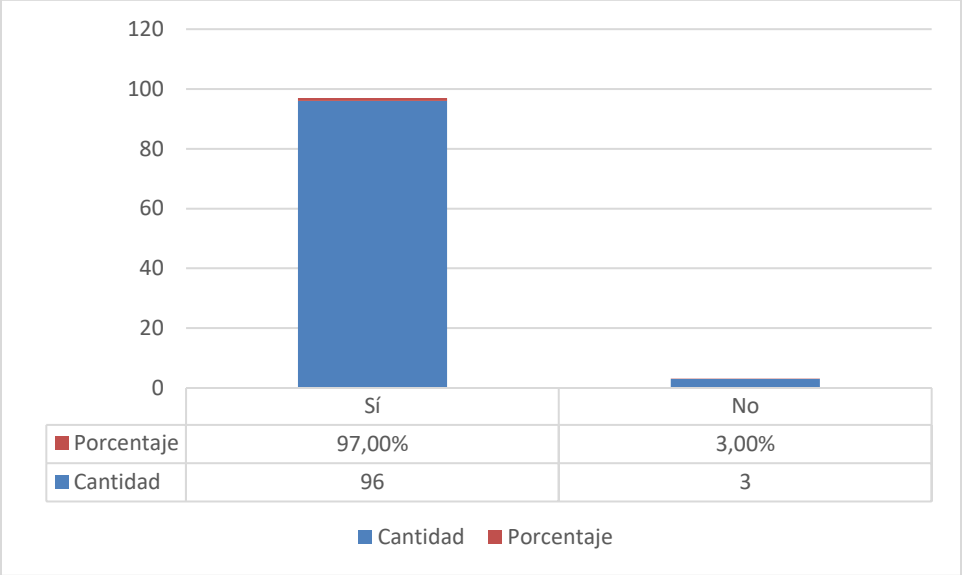
Variables	Cantidad	Porcentaje
Tal vez sí	47	47,5%
Tal vez	23	23,2%
No sé	11	11,1%
No	18	18,2%
Total	**99**	**100%**



El 47,5% de los participantes cree firmemente que el deporte puede llevarlos a alcanzar grandes metas personales y profesionales. Este optimismo refleja el potencial del deporte como herramienta de superación y motivación. No obstante, un 18,2% no percibe esa posibilidad, lo que sugiere la necesidad de fortalecer el acompañamiento institucional para mantener el entusiasmo.

9) ¿Crees que el deporte en Urabá debería fortalecerse como herramienta educativa, personal y profesional para los jóvenes de la región?

Variable	Cantidad	Porcentaje
Sí	96	97%
No	3	3%
Total	**99**	**100%**



El 97% de los encuestados respondió afirmativamente, mostrando un consenso casi total sobre la importancia del deporte como medio de transformación social. Este resultado legitima la finalidad del proyecto, reafirmando que existe un fuerte respaldo comunitario hacia el fortalecimiento del deporte en la región de Urabá.

Presupuesto

Presupuesto estimado-UNDEPORT S.R - J.R			
Cantidad	**Descripción**	**Valor**	**Observaciones**
30 unidades	balones de vóleibol	6.030.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
20 unidades	balones de futbol	2.734.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
30 unidades	balones de basquetbol	6.000.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
20 unidades	balones de micro futbol	2.158.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades

20 unidades	balones de futbol americano	2.260.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades

20 unidades	balones de rugby	3.400.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
15 unidades	balones de balonmano	2.791.500,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
6 unidades	mesa de ping pong	9.474.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades

12 unidades	raqueta de ping pong	720.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
12 unidades	pelotas de ping pong	24.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
10 unidades	bate de béisbol	315.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades

20 unidades	pelotas de béisbol	660.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades

10 unidades	guantes de béisbol	870.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
10 unidades	guantes de boxeo	3.000.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
10 unidades	casco de boxeo	1.345.000,00	Implemento que se utilizará para el entrenamiento de los deportistas y mejoramiento de sus habilidades
10 entrenadores	sueldo	14.235.000,00	Pago a profesionales responsables de la dirección técnica y formativa.
8 terrenos	alquiler de espacios	8.000.000	Costo estimado según convenio con instituciones locales.
Total= 64.016.500			

Para poder comenzar con undeport S.R-J.R, primero es necesario hablar con inversionistas nacionales y extranjeros de multiempresas con la finalidad de patrocinios y apoyo hacia los deportistas

Conclusión General

El presente proyecto permitió evidenciar cómo el uso excesivo de la tecnología y las redes sociales se ha convertido en una problemática creciente entre los jóvenes del Urabá antioqueño, afectando su desarrollo emocional, social y físico. A partir del análisis teórico, legal y metodológico realizado, se comprobó que la falta de control y orientación en el uso de los dispositivos digitales genera consecuencias negativas como el aislamiento, la pérdida de habilidades sociales, el sedentarismo y una disminución del bienestar psicológico.

En este contexto, la **FUNDACIÓN S.R–J.R** propone el deporte como una alternativa integral para contrarrestar estos efectos, fomentando hábitos saludables, disciplina, trabajo en equipo y sentido de pertenencia. La práctica deportiva no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente y las relaciones sociales, contribuyendo al desarrollo de valores como la empatía, el respeto y la solidaridad.

La investigación resalta la necesidad de articular esfuerzos entre instituciones educativas, entidades sin ánimo de lucro y familias, con el fin de garantizar espacios seguros, inclusivos y formativos donde los jóvenes puedan canalizar sus emociones y potencialidades. Además, el marco legal colombiano respalda la protección de los derechos de los menores y el uso responsable de las TIC, lo que refuerza la validez ética y jurídica de esta propuesta.

En conclusión, el proyecto **FUNDACIÓN S.R–J.R** demuestra que el deporte es una herramienta poderosa de transformación social, capaz de mejorar la salud mental y emocional de los jóvenes, prevenir conductas de riesgo y fortalecer la convivencia comunitaria. Su implementación no solo promueve bienestar individual, sino también cohesión social y desarrollo sostenible para la región de Urabá.

Recomendaciones

1. **Fortalecer los programas deportivos comunitarios** mediante alianzas entre instituciones educativas, entidades públicas y fundaciones, para garantizar la continuidad de las actividades físicas y recreativas como alternativa al uso excesivo de la tecnología.

2. **Implementar campañas de sensibilización** dirigidas a padres, docentes y jóvenes sobre los riesgos del uso desmedido de redes sociales, promoviendo la educación digital responsable y la gestión emocional saludable.

3. **Incorporar el componente deportivo dentro de los programas educativos** como estrategia para mejorar la convivencia escolar, el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes.

4. **Garantizar el acompañamiento psicológico y social** a los jóvenes participantes del proyecto, con el fin de fortalecer la autoconfianza, la comunicación asertiva y la resolución de conflictos personales y familiares.

5. **Promover la sostenibilidad del proyecto FUNDACIÓN S.R–J.R** mediante la búsqueda de apoyos institucionales, patrocinios y voluntariado local, asegurando la permanencia de las actividades deportivas y su expansión a otros municipios del Urabá antioqueño.

Bibliografía

Areandina. (2021, marzo). *Beneficios de la actividad física en la adolescencia.* Fundación Universitaria del Área Andina. https://www.areandina.edu.co

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C., & Beranuy, M. (2007). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos.* Papeles del Psicólogo, 28(3), 196–204.

Congreso de la República de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia.* https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125

Congreso de la República de Colombia. (2009a). *Ley 1273 de 2009.* Por medio de la cual se modifica el Código Penal, se crea un nuevo bien jurídico tutelado —la protección de la información y de los datos— y se preservan los sistemas que utilicen las tecnologías de la información y las comunicaciones. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=35675

Congreso de la República de Colombia. (2009b). *Ley 1274 de 2009.* Por medio de la cual se regula el procedimiento de avalúo para la ocupación de terrenos por servidumbres petroleras. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=35676

Congreso de la República de Colombia. (2012). *Ley 1581 de 2012.* Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=49981

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2023). *Estimaciones y proyecciones de población 2018–2035.* https://www.dane.gov.co

Fundación Wiese. (2020, marzo). *¿Cuál es la importancia de las organizaciones sin fines de lucro?* https://www.fundacionwiese.org

Giraldo Giraldo, Y. D. (2017). *Adolescentes: apropiación y uso de las redes sociales en internet.* Universidad de Antioquia.

Méndez, A. (2020, septiembre). *Cada día se capturan, en promedio, 248 jóvenes de entre 19 y 29 años. El Tiempo.* https://www.eltiempo.com

Plaza de la Hoz, J. (2016). *Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19*(1), 143–156.

Senado de la República de Colombia. (2021). *Educación emocional: la cátedra que urge en Colombia.* https://www.senado.gov.co

Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales (IDEAM). (2023). *Condiciones climáticas por regiones.* https://www.ideam.gov.co

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

DETALLE DE ACTIVIDADES 2024	MESES																							
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Generacion de ideas																								
Introduccion																								
Planteamiento del problema																								
Pregunta de investigacion																								
Objetivo general y especifico																								
Justificacion																								
Antecedentes y sus correcciones																								
Marco teorico																								
Marco conceptual																								
Marco legal																								

JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

DETALLE DE ACTIVIDADES 2025	MESES																							
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Cronograma																								
Marco institucional																								
Marco metodologico																								
Preguntas																								
Investigacion de mercados																								
Tabulacion																								
Conclucion de la investigacion																								
Presupuesto estimado y metodo de financiacion																								
Conclusion final																								
Bibliografia (Lista de referencia)																								

JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS				SEMANAS			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Cronograma de Actividades – Proyecto UNDEPORT S.R–J.R (2024–2025)

Detalle de Actividades 2024

Actividad	Meses y semanas estimadas	Duración (semanas)	Responsables
Generación de ideas	Mayo 2024 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes del grupo – Asesor interno
Introducción	Junio 2024 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Docente orientador
Planteamiento del problema	Julio 2024 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes – Asesor interno
Pregunta de investigación	Julio 2024 (Semana 4)	1	Estudiantes
Objetivos general y específicos	Agosto 2024 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes – Asesor interno
Justificación	Agosto 2024 (Semana 4)	1	Estudiantes
Antecedentes y sus correcciones	Septiembre 2024 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Docente orientador
Marco Teórico	Octubre 2024 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Asesor académico
Marco Conceptual	Noviembre 2024 (Semanas 1–2)	2	Estudiantes
Marco Legal	Noviembre 2024 (Semanas 3–4)	2	Estudiantes

Detalle de Actividades 2025

Actividad	Meses y semanas estimadas	Duración (semanas)	Responsables
Marco Institucional	Febrero 2025 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes
Marco Metodológico	Marzo 2025 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Asesor interno
Diseño y aplicación de encuestas	Abril 2025 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Asesor externo
Análisis gráfico y estadístico	Mayo 2025 (Semanas 1–4)	4	Estudiantes – Asesor metodológico
Redacción de conclusiones y recomendaciones	Junio 2025 (Semanas 1–2)	2	Estudiantes
Revisión y corrección final del documento	Julio 2025 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes – Docente orientador

Actividad	Meses y semanas estimadas	Duración (semanas)	Responsables
Presentación del informe final	Agosto 2025 (Semanas 2–4)	3	Estudiantes – Asesor interno
Socialización del proyecto	Septiembre 2025 (Semanas 2–3)	2	Estudiantes
Evaluación y cierre del proyecto	Octubre 2025 (Semanas 1–3)	3	Estudiantes – Comité académico
Entrega final y archivo institucional	Noviembre 2025 (Semanas 1–2)	2	Estudiantes – Docente orientador