



Facultad de
Psicología

Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo final de grado

Pre-proyecto de investigación

**Aportes para una nueva perspectiva en promoción de salud:
artes marciales y comunidad**

Estudiante: J. Sebastian Garicoits Gracia

4.945.515-1

Tutora: Prof. Adj. Mag. María Julia Perea

Revisora: Prof. Agda. Dra. Gabriela Etchebehere Arenas

Montevideo, Uruguay

Febrero de 2022

Índice

Resumen	3
Fundamentación	4
Antecedentes	7
Marco teórico	9
Formulación del problema y preguntas de investigación.....	15
Objetivos	16
Estrategias de investigación	17
Cronograma de ejecución.....	19
Consideraciones éticas	20
Resultados esperados.....	21
Plan de difusión.....	21
Referencias Bibliográficas	22

Resumen

El presente pre-proyecto de investigación enfoca su estudio en las prácticas de promoción de salud, en el primer nivel de atención. Se busca conocer los efectos que producen las artes marciales en la salud integral de los adolescentes, se hace hincapié en los aspectos psicológicos que este ejercicio promueve. Para lograrlo se plantea la implementación de un taller en coordinación interdisciplinaria con el Centro de Primer Nivel de Atención en Salud El Monarca, ubicado en el km 21.800 de la ruta 8, desde un enfoque comunitario.

Se entiende que la actividad física y en particular el enfoque de las artes marciales, puede contribuir a la promoción de la salud de los adolescentes.

Para la consecución de los objetivos se escoge una metodología cualitativa de investigación-acción ya que se sostiene la necesidad de transformar para conocer. La obtención de datos se basará en técnicas como la observación participante, entrevistas informales, entrevistas semiestructuradas, grupos de discusión. Se sostiene un sentido integral de salud y una actitud ética de investigación, se buscará que los adolescentes participen tanto de la producción de conocimiento como de su evaluación final.

Palabras clave: Adolescencia, Salud, Promoción, Artes marciales

Abstract

This research focuses its study on health promotion practices at the first level of care. Seeking to know the effects that martial arts produce in the integral health on adolescents, emphasizing the psychological aspects that this exercise promotes. In order to achieve this, it is proposed the implementation of a workshop, based on a community approach, in interdisciplinary coordination with the El Monarca polyclinic located at km 21,800 of Route 8.

It is understood that physical activity, in particular the martial arts approach, can contribute to the promotion of adolescent health. To achieve the objectives, a qualitative research-action methodology is chosen since we support the need to transform in order to know.

Data collection will be based on techniques such as participant observation, informal interviews, semi-structured interviews and discussion groups. Maintaining a comprehensive sense of health and an ethical research attitude, it will be sought that adolescents participate both in the production of knowledge and in its final evaluation.

Keywords: Adolescence, Health, promotion, Martial Arts

Fundamentación

El presente trabajo de investigación busca conocer si el ejercicio de las artes marciales incrementa el bienestar y la salud integral de los adolescentes, se hará hincapié en los aspectos psicológicos característicos de la adolescencia -la importancia del grupo de pares, el relacionamiento con el otro, la búsqueda de un lugar y referentes simbólicos que acompañen el proceso de construcción identitaria, la simbolización de un futuro posible- para indagar si el ejercicio de las artes marciales potencia en sus practicantes dichos aspectos. Se entiende que hay una necesidad en el primer nivel de atención (PNA) de propuestas que busquen articular diferentes disciplinas para la promoción de salud. Esta necesidad surge a partir de la reestructuración que del sistema de salud nacional se realiza con la implementación de la Ley 18.211 de diciembre de 2007 en donde es creado el Sistema Nacional Integrado de Salud (SNIS).

Perea (2017) da cuenta que la distinción de los tres niveles de atención y especifica que en el primer nivel, se hace énfasis en la promoción y prevención primaria. En su investigación realizada en 2017 ya diez años después de la implementación de la ley, los profesionales de la salud mental exponen desajustes entre lo que se considera que se debería hacer y lo que se hace, los actores de la salud entienden que esto impacta directamente en la calidad de la atención que se brinda a los usuarios y en el propio desempeño de sus potencialidades, dedicando la mayor parte de su tiempo a intervenir en la enfermedad directamente, en un espacio que debería promover primordialmente la salud.

El quehacer del psicólogo en el primer nivel de atención del Uruguay, se ve enfrentado a diferentes tareas que se categorizan en niveles de complejidad, en donde lo ya conocido como la clínica, adquiere un carácter preponderante ante la desvalorización de las intervenciones grupales y en comunidad, las cuales son vistas como ajenas a lo sanitario (Perea, 2017). Si bien en la práctica se da distanciamiento entre lo clínico y comunitario, M. Parra (2016) plantea que no debe verse como una contraposición, sino que es necesaria la articulación desde las intersecciones posibles.

Se sostiene al igual que el Ministerio de Salud Pública (2017) -MSP de ahora en adelante- la importancia del abordaje intersectorial, con operadores de diferentes programas sociales para tejer redes en territorio, que permitan abordar la educación para la salud a través de actividades de promoción.

Respecto a los problemas de salud que aquejan a los adolescentes, Rojas y Peranovich (2020) aportan un dato relevante en cuanto a la Tasa de Mortalidad de jóvenes entre 10-29 años en el Uruguay. La misma consta del 67,3% por muertes violentas en el periodo de 2011-2013. Como plantea el MSP (2009) es fundamental generar espacios de promoción de la salud para el trabajo de la prevención de la violencia en la adolescencia. En tal sentido, el MSP

(2017) define la violencia como uno de los lineamientos fundamentales en los que el Servicio de Salud Para Adolescentes (SSPA) deberá poner énfasis.

Se resalta la importancia de la promoción en la salud, en donde es necesario un trabajo intra y extra muros de la institución Salud, que consolide espacios de participación adolescente, para concertar la formación de los mismos como agentes promotores de la salud. Sostiene, además la importancia para los adolescentes de favorecer actividades grupales con pares que con los que sientan afinidad (MSP, 2017)

Se entiende que las artes marciales aportan beneficios por su actividad física (AF). Respecto a esto, el MSP (2007) sostiene como eje central la AF como una actividad promotora y preventiva en salud, que reduce particularmente el riesgo de depresión, ansiedad y mejora el desarrollo cognitivo. Además de lo fisiológico, se resaltan los beneficios de carácter integrador, socializador y de inclusión que este tipo de actividad puede generar. Sostiene también, que son importantes para la generación de lazos en la comunidad y el sentido de pertenencia, fundamentales en la adolescencia para la maduración de la personalidad y la integración en la sociedad.

Es importante resaltar el carácter no competitivo de las artes marciales tradicionales, en donde la creación de competencias de la disciplina, responde una necesidad de la adaptación occidental de las mismas. El MSP (2009) sostiene que en la adolescencia se empiezan a vislumbrar las diferentes habilidades técnicas para el deporte y que, si bien la competitividad puede motivar la participación, también es necesario promover otras alternativas no competitivas. La presente investigación se plantea generar un espacio en donde la interacción de sus integrantes este enfocada en la cooperación y no pase por la necesidad de competencia con el *otro* -referido a la otredad- alejándose de lo que Muñoz (2020) denomina una epistemología de la modernidad y colonialidad, que a través de un cultivo desmedido del individualismo, permea las dinámicas comunitarias y sociales. Esta misma autora afirma la necesidad de la construcción de la alteridad, para no caer en dinámicas de marginalización que invisibiliza al *otro*.

En un abordaje interdisciplinario que despliegue la necesidad del relacionamiento entre disciplinas científicas que incumben a la salud, como también la incorporación de otros saberes no científicos que aporten al abordaje de los problemas en salud (Solitario et al., 2007).

En un principio se elige trabajar con adolescentes de entre 15 y 19 años, para abarcar las franjas definidas como adolescencia media y tardía en donde se comienzan a evidenciar los cambios psicológicos y corporales y buscan la independencia de forma progresiva para lograr la aceptación de su identidad (Fondo de las Naciones Unidas para los Niños [UNICEF], 2021). La elección de esta franja etaria en particular, se da por la necesidad de generar un grupo con procesos homogéneos que contribuya a la identificación entre pares.

Se plantea la necesidad de generar un descentramiento de las políticas sanitarias por lo que se elige trabajar en las periferias de Montevideo. El lugar donde se llevará a cabo es en el policlínico El Monarca ubicado en la calle 4 del asentamiento que lleva el mismo nombre, esto queda a la altura del Km 21.800 de la Ruta 8. Este lugar parece el más idóneo por diferentes razones que se detallan a continuación:

Primeramente, parece importante resaltar a la comisión fomento que allí opera, ya que la misma muestra una fuerte coerción comunal para la toma de decisiones grupales, ejemplo de esto es la construcción de un salón comunal y el propio edificio donde opera la policlínica.

En segundo lugar, el policlínico muestra una fuerte orientación por el trabajo comunitario desde el abordaje intersectorial, como lo demuestra la integración a la Mesa Técnica, donde convergen diferentes instituciones que trabajan en la zona situada desde el km 16 al 22 de la ruta 8, con el objetivo de planificar los modos de articular las diferentes intervenciones realizadas en el barrio. La misma es integrada por instituciones -*Jóvenes en Red, SOCAT, Colectivo La Pitanga, Centro Juvenil La Tortuga Cuadrada, Hogar Marista, Liceo N°25, Liceo N°52 Villa García, Escuela Técnica Villa Don Bosco*- que por diferentes motivos estratégicos y de trabajo con la población adolescente, serán de fuerte ayuda para llevar a cabo este proyecto.

En tercer lugar, pero no menos importante, dicho policlínico muestra un ambiente cálido con profesionales con vocación a su trabajo y se muestra interesado en facilitar las herramientas necesarias para que se lleve a cabo la investigación.

Antecedentes

Para el rastreo de los antecedentes se realizará una búsqueda en distintas plataformas como Google Scholar, Timbó, Scielo y Colibrí. Se coloca el foco en buscar relaciones entre psicología, adolescencia, artes marciales, deporte, actividad física y salud.

Como lo corrobora el artículo de revisión sistematizada de Faruelo (2021) los resultados de la búsqueda de relación entre psicología, deporte, infancia y adolescencia en el Uruguay y sus cercanías fueron escasos. La autora plantea que en el Brasil, Argentina y Uruguay se han realizado tan solo cinco investigaciones en total y solamente una del Uruguay. Franco et al. (2017) centran su estudio en la autoestima como mediadora entre la motivación intrínseca y la intención de realizar actividad física; Justino y Ferreria (2016) se interesan por el significado de ser jugador de voleibol en la sub 19 de Brasil como fase de transición a una carrera profesional; la investigación de Raimundi et al. (2019) tienen por objetivo el estudio de las aspiraciones vitales en relación a la pasión que tienen a su deporte los jóvenes deportistas de alto rendimiento; Triulzi et al. (2019) intervienen en autoconfianza de jóvenes deportistas de alto rendimiento para brindar herramientas que mejoren su desempeño deportivo; Vales et al. (2018) inmerso en un proyecto deportivo social denominado Tatami en el Uruguay, centra su estudio en niños y niñas en contexto de vulnerabilidad social para estudiar la relación entre somnolencia diurna excesiva y la impulsividad motora. Todas estas investigaciones utilizan un método cuantitativo o mixto, aplicando todas ellas, escalas de mediciones para el análisis de datos. De las cinco investigaciones antes mencionadas, tan solo dos se plantean el estudio del deporte más allá del deporte y el alto rendimiento, como si es el caso de Vales et al. (2018) y Franco et al (2017) quienes realizan aportes a la salud integral desde el deporte. Cabe destacar que si bien la autora plantea que a pesar del enfoque hegemónico de la psicología del deporte -centrada en el alto rendimiento, con la mirada puesta en el individuo desde un marco cognitivo conductual - han aparecido otros lineamientos que toman en cuenta al sujeto en relación, que integren las dimensiones sociales, históricas, políticas. Se considera que la escasez de investigaciones de este tipo, reclama la necesidad de conjugar dichos lineamientos teóricos con prácticas investigativas.

Respecto a los beneficios en salud de la actividad física Castillo et al. (2007) tras los resultados de una investigación realizada en Valencia, sostienen que los chicos y chicas que practican AF consumen en general alimentos más sanos, siendo también significativamente menor el consumo de sustancias asociadas a causas de enfermedad -como el tabaco y alcohol- en mujeres que practican AF.

Se entiende que la práctica sistémica del arte marcial en particular, está relacionado directamente a la prevención del consumo problemático de alcohol en adolescentes, aportando a la educación físico-cultural de los jóvenes para brindarle herramientas en un desempeño social libre de adicción (de Corcho et al., 2017)

González et al. (2008) da cuenta de un lineamiento de investigación intersectorial entre Educación Física, Universidad Autónoma de Madrid y la educación secundaria, que contribuye a una de las mayores preocupaciones en salud, como es la violencia. Sostienen que la violencia es el resultado de la pérdida de la razón y dignidad de quien la aplica. En tal sentido, argumenta en favor de la defensa personal por su carácter innovador que resulta atractivo para los alumnos y por resultar un facilitador pedagógico para poner en debate que es la violencia y cómo afrontarla. Además, agrega que el arte marcial nunca debe ser aplicado para el daño del otro, sino puramente para el autocuidado, por lo que fomentan las técnicas de escape, desarticulación de agarres y desequilibrio del oponente, siempre desde el cuidado del otro. Más adelante, en otra investigación realizada por González y Fernández (2011) reafirman la hipótesis de que los alumnos que practican artes marciales manifiestan niveles significativamente menores al del grupo de control respecto al uso de violencia general y gratuita.

En esta misma línea, Vargas (2011) sostiene que adolescentes de ambos sexos que practican Tang Soo Do, muestran una influencia significativa en la regulación emocional, que les permite llevar a cabo una adecuada resolución de conflictos, donde es significativo la capacidad para vigilar y recular las emociones que permiten una mejora significativa de los indicadores que guardan relación a la responsabilidad, la calma y comprensión de la propia potencialidad. La autora indica que el lineamiento de estar abierto a estados emocionales tanto positivos como negativos, contribuye a los indicadores de autoconocimiento, aplomo y autoestima. A su vez, la práctica de esta disciplina confirma un mayor afianzamiento de la inteligencia interpersonal, desarrollando un aumento de la capacidad para el trabajo colaborativo

Arias y Suárez (2016.) analizan la práctica profesional del Espacio de Salud Adolescente, en un policlínico del Uruguay, afirman que las temáticas trabajadas refieren a los intereses de los técnicos más que a los verdaderos intereses de los adolescentes. Estos autores entienden que el SNIS garantiza el acceso al sistema de salud, pero remarcan que la accesibilidad es algo más complejo que refiere al uso de la ciudadanía, derecho que los adolescentes ven restringido ya que no se promueve la participación de los mismos en la toma de decisiones sobre su salud. Sostienen además que el enfoque integral planteado por el SNIS se ve cuestionado por la priorización de un enfoque de riesgo, que no permite el abordaje de prevención y promoción en salud ni desplegar las potencialidades de los adolescentes.

Marco teórico

La implementación de un nuevo sistema de salud en el Uruguay, con su correspondiente cambio de paradigma, debería necesariamente transformar la currícula universitaria, para acompañar estos cambios, la formación en psicología no escapa a esto y deberá desarrollar más en profundidad una formación que sea capaz de implementar procedimientos y herramientas dirigidas a la prevención y promoción (Perea, 2017).

En el artículo tres de la Ley N° 18.211 se establece que uno de los principios rectores del (SNIS) es “La intersectorialidad de las políticas de salud respecto del conjunto de las políticas encaminadas a mejorar la calidad de vida de la población”, la misma ley establece claramente que se tendrá como estrategia la atención primaria en salud (APS). Respecto a la articulación entre sectores Dabas y Perrone N (1999) remarcan que, para definir una política eficiente y eficaz en el área de la salud, resulta imprescindible la articulación con la educación, promoción y acción social, saneamiento ambiental y demás actores sociales de la comunidad. Estos autores exponen como algo positivo que en la Argentina se haya experimentado esta articulación en conjunto con la educación, en los Programas de Salud Escolar, pero subrayan la necesidad no sólo de implementar políticas orientadas a la implementación de la intersectorialidad sino también realizar una evaluación del impacto que la misma ha tenido.

Al respecto de la estrategia del APS en sus tres niveles de atención, Perea (2017) hace hincapié en la intersectorialidad como necesaria y pertinente para llegar a acuerdos que coincidan y se encaminan a una salud para todos. La autora resalta el lugar de la comunidad - con toda su complejidad en lo local, regional, nacional y transnacional- en la constitución de redes de diferentes sectores como pueden ser el sanitario, educativo, familiar, etc.

América Monge (2009) afirma que la intersectorialidad es necesaria desde el orden estratégico para llevar a cabo acciones que promuevan la salud, ya que los profesionales de la salud deben admitir que la mayoría de los factores que originan la pérdida de salud están fuera de su influencia directa. Esta misma autora entiende que a partir de lo planteado por la (OMS) surge un nuevo panorama en torno a la salud, donde la misma ya no es concebida como un objetivo en sí mismo, sino como algo a desarrollar en la vida cotidiana, por lo que la promoción de la salud solo funcionaría a través del encuentro con la comunidad. Sostiene además que para que esto sea posible, los profesionales deben avanzar en formas de trabajos *con y por* las comunidades, ya que entiende que estas deben desarrollar su propio poder para ejercer las iniciativas y actividades que asuman como propias.

La Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI (1997) expone como una prioridad la promoción de la salud en la comunidad, sin que esto sea algo im-

puesto. Se declara que la *promoción* de la salud se trata de ampliar las capacidades de los grupos y las personas para poder contribuir en factores que promuevan la salud, por lo que será necesario para esto promover la educación práctica, el fomento del liderazgo y que tengan acceso a los recursos necesarios para llevar a cabo cambios orientados en esta dirección.

Tras la declaración de Yakarta se hace necesario cuestionarse sobre cómo trabajar con las comunidades para la promoción de la salud. Respecto a esto Perdomo (1994) ratifica que la educación para la salud no puede ser empaquetada y transmitida a través de un decreto, ya que sería negar la complejidad de factores que determinan el proceso, por lo que es necesario que la investigación se sume al quehacer de las instituciones de la salud. La autora señala, además, que para ser consecuentes con los objetivos de democratización y participación de Alma Ata, es necesario que esta investigación sea impulsora - ya no de la transmisión e imposición de conocimientos en cuanto a la pericia sanitaria - de nuevos conocimientos que promuevan el autoaprendizaje y el control de la propia comunidad de las prácticas que afectan a su salud.

Rebellato (1997) niega la existencia de una naturaleza humana y pone énfasis en la cultura como generadora de valores, hábitos y comportamiento. Entiende que es necesario una transformación cultural y que esta no podría darse si no negamos la centralidad cultural, por lo que es necesario aceptar que el trabajo en comunidad supone el acercamiento a la diversidad cultural, para evitar caer en el etnocentrismo del profesional académico que asocia la cultura únicamente con el conocimiento y juzga sus apreciaciones como superiores a la de los demás solo por tener este conocimiento adquirido. Al respecto de la diversidad Montero (2009) entiende que, en un área geográfica delimitada, pueden convivir diversas comunidades, por lo que sería un error conceptual y metodológico del agente externo hacer una lectura homogeneizante de la misma. Montero (1984) asegura además que las comunidades preexisten al acercamiento del investigador, por lo que es necesario evitar caer en posturas paternalistas, ya que todo aquel adiestramiento de patrones de conducta que estén desligados de las pulsiones grupales, está condenado al fracaso. La misma autora asegura que para que los cambios sean reales y sostenidos en el tiempo, el centro de gravedad del control y el poder debe estar necesariamente en la comunidad, para ello ubica el rol del psicólogo - y otros profesionales desde la interdisciplinariedad - como agentes de cambios que faciliten el cuestionamiento en el modo de interpretar la realidad y cómo reaccionar ante la misma, a la vez que ayude en la detección de potencialidades que puedan instrumentar las acciones hacia sus objetivos.

Se hace necesario resaltar la importancia del abordaje interdisciplinario en APS, en un ejercicio epistemológico que no equipare el objeto de conocimiento al objeto real, a través de la comprensión de la historicidad y relatividad en la construcción de saberes disciplinarios. Se

entiende además, que el reconocimiento de la incompletud de las herramientas de cada disciplina, requiere la acción cooperativa de los sujetos que reconozcan la complejidad del objeto real, para evitar suponer lineamientos causales (Stolkiner, 2005).

Se plantea trabajar desde la interdisciplina en un policlínico barrial con una fuerte orientación comunitaria, según Moreno (2017) para el abordaje en dicha situación es fundamental la *Catálisis* y *autonomía* como principios promotores del cambio, la autora hace una lectura de O. Fals Borda en donde explica que la *catálisis*, refiere al grupo de promotores que suman a las comunidades tanto, mensajes que resalten el valor de aumentar su nivel de vida, como la transmisión de técnicas que les permitan llevarlo a cabo. A su vez este concepto es indisociable del de *autonomía*, donde el grupo de especialistas debería buscar institucionalizar el proceso social de forma que la comunidad sea la protagonista de sus propios proyectos colectivos. Para que esto se dé, Montero (1984) expone que será necesario un proceso de *fortalecimiento*, en donde los miembros de la comunidad, de manera consciente y comprometida aumenten de forma conjunta sus recursos y capacidades que le permitan adquirir el control de su vida, para transformar así el entorno y conseguir sus aspiraciones.

Esta investigación se proyecta realizar un análisis del aporte que pueden generar las artes marciales en la promoción de la salud en adolescentes. Para el logro de dicho análisis resulta indispensable que se definan y articulen algunas características intrínsecas de la adolescencia.

Según la UNICEF (2021) la adolescencia media -abarca entre los 14 y 16 años- es una etapa en donde las amistades tienen un rol fundamental y donde se comienzan a poner de manifiesto cambios a nivel psicológico en la búsqueda de construcción de identidad, en cuanto a cómo los adolescentes se perciben y les gustaría ser percibidos. Sostienen además que esta progresiva adquisición de independencia se hace patente en la adolescencia tardía -entre 17 y 21 años- en donde el cuerpo ya no cambia con tanta velocidad y los adolescentes se irán sintiendo más cómodos para definir su identidad, preocupándose cada vez más por su futuro y tomando decisiones que se encuentren en concordancia con ello.

Desde una mirada lacaniana, Fernandez (2014) entiende que el joven puberto se ve enfrentado a la emergencia de lo real, algo que es indecible e insoportable y que necesita una tarea de simbolización. Afirma que lo más propio del adolescente es esa búsqueda de un lugar, de referentes simbólicos en el mundo, en el momento en que desfallecen los que tenía hasta ese entonces. Entiende que las conductas de riesgo de los adolescentes, pueden ser vistas justamente como un analizador de estas búsquedas salvajes que emprende el adolescente en el camino a encontrar su identidad.

Freire (1990) afirma que el Yo de los adolescentes es muy débil y se sostiene por los ideales, pero al perderlos, el Yo también se viene abajo. La autora plantea que la pérdida

de sus objetos lo lleva a la pérdida del Yo, dado su proximidad a través de los ideales. Insiste que esto lleva al adolescente a un punto cero en donde experimenta una sensación de vacío y depresión y hasta que estos duelos no sean resueltos el mismo no podrá abandonar su tristeza. Toda esta sensación de tristeza y vuelta al punto cero, es una situación muy desestructurante, en la cual, la salida y tramitación de estos duelos supondrá encontrar un lugar en el mundo adulto. Pero para ello, la autora manifiesta que deberá superar el estado depresivo a través de una reconstrucción del Yo y su libido narcisista en un vuelco externo hacia nuevos objetos. Por otro lado, a diferencia de los duelos patológicos, estos movimientos no suceden de forma lenta, sino de una forma explosiva, más cercano a la creación de los artistas.

Se entiende que el proceso depresivo en la adolescencia es de carácter multifactorial y para ello el deporte puede ser una herramienta de medida preventiva y terapéutica por sus aspectos lúdicos, sociales y bioquímicos que contribuyen al despliegue de las potencialidades de los sujetos (Rivera et al., 2000).

Respecto a esto, Guzmán (2020) mantiene que los jóvenes se notan inciertos en su proceso de crecimiento y socialización por lo que las artes marciales les brindan la posibilidad de encontrar la aprobación y el respeto de su grupo de pares. Para el mismo autor, tampoco es menor el incentivo de la mejora de la condición física y el cambio estético que este promueve, auto percibiendo una mejora de la autoestima para el abordaje del género opuesto. En cuanto a la motivación para la permanencia en la práctica de artes marciales, el autor señala que es indispensable un clima que facilite la conformación grupal, por lo que es necesario trabajar aspectos de la comunicación, amistad y respeto, encargándose el docente a su vez de incentivar la autonomía del estudiante.

Para Krauskopf (2011) es necesario que los adolescentes cuenten con asesoría para que puedan desplegar las capacidades de autocuidado y cuidado mutuo en una edad en donde comienza a reflexionar y volver su mirada, al cuestionamiento de su propia forma de ser y la de los demás. Plantea que el desarrollo intelectual en la adolescencia le brinda recursos para su diferenciación identitaria y como se plantea sus relaciones en el mundo. Por lo que es importante para este autor, contribuir al desafío de hacer coincidir esos elementos identitarios, con acciones que promuevan el desarrollo para el aporte de la vida colectiva en el ejercicio de su ciudadanía.

Respecto a la contribución del mundo adulto en el desarrollo de la adolescencia, Engebak (2001) sostiene que los adolescentes no rechazan la autoridad, sino el autoritarismo y plantea la necesidad de trabajar bajo el paradigma de la cooperación, en donde las responsabilidades que se exigen a los adolescentes, deben estar enmarcadas en la autonomía progresiva que él mismo va desarrollando. Para que esto sea posible, es necesario que el adolescente

pueda ejercer la participación en los diferentes programas y servicios orientados hacia ellos, para poder brindar libremente su opinión y evaluación de los mismos.

Guzmán (2020) en su investigación sobre la motivación de los adolescentes en la práctica de artes marciales, afirma que para que los mismos sostengan la permanencia del aprendizaje, es fundamental la motivación, voluntad y autonomía que despliegan en la práctica mencionada.

Janin (2008) manifiesta que los ideales de esta época son mantener la juventud y la belleza, lo que lo lleva a preguntarse ¿Cómo pueden desplegarse los adolescentes en la identificación con sujetos más grandes si ellos mismo son puestos en un lugar de identificación? Entiende que la adolescencia es un momento transgresivo en donde el sujeto busca modelos alternativos a los padres. Asegura que mientras se es niño, se es amado sencillamente por existir, pero en la adolescencia, este narcisismo será sostenido necesariamente por lo que le devuelven sus pares a base de logros. Apuntala que para que esto se dé, es necesario que exista un *otro* que se conecte empáticamente con ellos, cosa difícil en una generación adulta de sobrevivientes que no se encuentra disponible, dejándolos en una situación de desbordamiento y sobre exigencia que genera una sensación de vacío.

En esta línea, para Winnicott (1972) la adolescencia se vive con un ambiente de rebelión, en donde es necesario que los jóvenes modifiquen la sociedad y traigan una visión renovada del mundo, pero si los adultos abdican antes de tiempo, la rebelión no tiene sentido y se convierte en una trampa. Confirma que en esta etapa vital prima la inmadurez y es necesario que así sea, ya que contiene las características más atractivas del pensamiento creador. Advierte, el peligro que conlleva que, por un proceso falso, el joven se convierta en adulto antes de tiempo, por lo que es necesario un adulto que confronte y contenga para que esto no suceda.

En relación a esto Guzmán (2020) sostiene que la preocupación por los hábitos de conducta y establecimiento de límites, son factores comunes de los padres que aproximan a los adolescentes a la práctica de artes marciales. Aspectos que la práctica marcial ayuda a reforzar a través del rol del maestro como figura de autoridad que propone e impulsa normas claras, a la vez que fomenta la autorregulación del comportamiento.

Las disciplinas de artes marciales, están intrínsecamente relacionadas con una posición ontológica en el mundo, en tal sentido, Edinborough (2011) asegura que las artes marciales están fuertemente influenciadas por la cultura oriental y en particular, con el budismo y el Sintoísmo. El mismo expone el término Musubi, que referencia al acto de creación. El autor afirma que las técnicas del Aikido se construyen a través del trabajo con un compañero, en un espacio donde el practicante, debe necesariamente tomar conciencia de cómo sus movimientos e intenciones afectan a otros. Este artista marcial e investigador plantea la pregunta sobre los

propios objetivos e intenciones de lo que uno desea defender, como algo transversal al camino del entrenamiento, lo que invita a un recorrido introspectivo y de reflexión en los practicantes del arte marcial.

El Ninjutsu plantea la protección de uno mismo y de los demás como algo intrínseco del arte marcial, para ello emplea una metodología interesante con respecto a la construcción de alteridad, como un enemigo que no se encuentra solo en el afuera, sino que es también interno. La caracterización del enemigo como alguien irresponsable, que se expone a sí mismo y a los demás a situaciones de peligro por no juzgar adecuadamente el entorno, permite al practicante el trabajo interno del cuestionamiento sobre los momentos en los que pierde conciencia de sí mismo y de los demás (Zavala, 2020).

Formulación del problema y preguntas de investigación

Problema de investigación

La presente investigación enfoca su estudio en las prácticas de promoción de salud, para adolescentes en el primer nivel de atención. Se parte desde el reconocimiento de la importancia del trabajo en comunidad para que los objetivos de promoción, sean sostenidos a largo plazo. Busca investigar a nivel micro cómo la implementación de un taller de artes marciales, puede aportar al fortalecimiento de la comunidad adolescente en dirección a la apropiación de sus condiciones de salud.

Preguntas de investigación

En base a lo planteado, se desarrolla la pregunta de investigación principal que guiará el desarrollo de la investigación y una serie de preguntas específicas que contribuirán a responder la interrogante principal.

¿Pueden las artes marciales desde el trabajo interdisciplinario, contribuir a la promoción de la salud de la comunidad adolescente en el primer nivel de atención?

Las preguntas guías para el trabajo de investigación

En torno a los beneficios de las artes marciales en la promoción de la salud

¿De qué manera el taller de artes marciales puede resultar un espacio propicio para que el adolescente desarrolle un relacionamiento saludable con sus pares?

¿Las artes marciales pueden contribuir a la percepción y conocimiento que el adolescente tiene de sus límites y potencialidades corporales?

¿De ser así, genera esto un cambio en el relacionamiento del adolescente con su salud?

Con respecto al fortalecimiento de la comunidad adolescente

¿De qué manera contribuyen las artes marciales al relacionamiento con la otredad en la adolescencia?

¿El trabajo en el dojo (el encuadre del entrenamiento), puede asistir al fortalecimiento de la comunidad adolescente?

¿Pueden las artes marciales colaborar al relacionamiento de la comunidad adolescente con la institución de la salud?

Objetivos

Objetivo general

Conocer los efectos que producen las artes marciales en la salud integral de los adolescentes, haciendo hincapié en los aspectos psicológicos que este ejercicio promueve.

Objetivos específicos

Indagar si el trabajo en el dojo, con un encuadre enfocado en la cooperación, que no pase por la necesidad de competencia con el *otro*, contribuye al proceso de conformación identitaria en los adolescentes.

Indagar si el trabajo del reconocimiento corporal y la autopercepción de los límites del cuerpo propio y del *otro*, colabora al fortalecimiento de la comunidad adolescente en relación a la adopción de hábitos saludables.

Analizar si las artes marciales pueden potenciar el relacionamiento de la comunidad adolescente con la institución de la salud.

Estrategias de investigación

El proyecto de investigación tendrá un carácter exploratorio. El método utilizado para la misma será cualitativo, al decir de Rodríguez (2009) la misma busca generar conocimientos a partir de situaciones particulares y contextualizadas, centrándose en la búsqueda de significados y sentidos atribuidos por los propios agentes inmersos en su contexto histórico y cultural. El autor advierte que el investigador debe poner en cuestionamiento sus propios preconceptos sobre la problemática a investigar para ir construyendo de manera progresiva un conocimiento más certero y fiel al campo de inmanencia.

El tipo de estudio se enmarca en lo que se podría llamar *investigación-acción*, la misma no tiene una única forma de realización, ya que su metodología se irá transformando y adaptando de acuerdo su relación dialogal con el campo de inmanencia, la comunidad. Uno de los aspectos fundamentales de la investigación-acción es que la problemática a desarrollar debe ser desplegada con y desde el encuentro con la comunidad que la está vivenciando (Montero, 2006).

A partir de lo que plantea Montero (2004) se considera que la investigación-acción se da en un proceso cíclico y flexible, donde los conceptos teóricos desplegados en el apartado fundamentación y antecedentes respecto a la promoción de la salud en adolescentes servirán como punto de partida hacia la comunidad y la problemática en cuestión, ya situados allí y bajo el intercambio dialogal con los diferentes actores implicados, éste necesariamente tendrá que irse modificando en un constante análisis que acompañe la teoría con la práctica.

Para ir al *encuentro de*, será necesario realizar una **observación participante** en una condición de *extrañamiento*, dicho proceso se realizará mediante la observación exógena (participante) y endógena (autoobservación). Es decir, para la observación participativa, es importante que el investigador participe del contexto, conviva con la realidad que será investigada y a su vez sea capaz de verse a sí mismo en relación con dicha realidad. (Valles, 1999).

La experiencia del extrañamiento acontece dentro de la sociedad de donde es miembro el investigador.

El extrañamiento se configura como una herramienta primordial dentro de la investigación-acción, entendido dicho suceso, como una predisposición a conocer, a recuperar la capacidad de asombro, en un acercamiento paradójico, ya que es a su vez distanciamiento y acercamiento. Así el extrañamiento se transforma en una herramienta de cuestionamiento, de reflexión ante la aparente realidad con que el investigador se enfrenta (Molas, 2012).

Se resuelve, primeramente, la familiarización con el campo a investigar, para tener la posibilidad de dialogar con los actores implicados, donde se darán conversaciones que, si bien

no son entrevistas formales, son pertinentes y pueden ser ricos en contenido. Para el investigador, cualquier tipo de conversación mantenida por él mismo, en su papel de observador participante, es considerada como un tipo de entrevista (Valles, 1999). Dichas *entrevistas informales* permitirán el acercamiento a la subjetividad de los actores implicados y mapear simbólicamente cómo estos se relacionan con respecto a la temática abordada y entre sí. Esto permitirá generar acuerdos que alineen los objetivos de la investigación con las necesidades e intereses de la institución donde se lleve a cabo la misma.

A lo largo de la investigación se realizaron *entrevistas semiestructuradas* que, al decir de Hernández Sampieri, R., Fernández Collado C., & Baptista Lucio, P. (2014) se caracterizan por contar con una guía de asuntos y preguntas, pero también brinda la libertad al entrevistador de agregar nuevas preguntas si así lo amerita la entrevista. Dichas entrevistas serán realizadas a 4 participantes durante el mes 3 y 9 de la investigación, para poder comparar sus percepciones en torno a la salud luego de la participación del taller.

Luego de finalizada la práctica marcial, se brinda un espacio de charla a todos los participantes sentados en ronda con las temáticas tratadas a lo largo del taller. Este mismo espacio será utilizado cada dos semanas durante 5 meses como *grupos de discusión* con el propósito de que haya un intercambio de saberes entre los actores y el investigador. Esta técnica se practica al recurrir a un conjunto de sujetos, con el fin de hacerlos dialogar y debatir sobre una temática específica en la búsqueda de producción y análisis del sentido. El grupo es dirigido por un moderador que controla el tiempo y es quien además propone un guión tentativo de preguntas que pueden ser flexibles de cambio en el transcurso de la práctica (Alonso, 1998).

La principal instancia de *análisis* consistirá en encontrar los temas relacionados a la problemática para facilitar la comprensión de los fenómenos y se llevará a cabo a lo largo de la investigación (Alonso, 1998). Esto permitirá orientar tanto las entrevistas semi dirigidas como los grupos de discusión y acompañará las entrevistas informales para la recolección de datos necesarios. La redacción del informe final se realizará apoyándonos en la organización de datos a través de categorías -acompañadas de una descripción de las mismas- y sub categorías, buscando dilucidar las relaciones que se tejen en las mismas para la realización de la teorización en el informe final (Strauss y Corbin, 2016).

El mismo informe será presentado a la comunidad adolescente y será discutido con ellos. También, se le hará llegar a los tutores y la propia institución de la salud, para abrir el espacio de diálogo sobre el informe si así lo desean durante la aplicación del plan de difusión.

Cronograma de ejecución

A continuación, se presenta el cronograma de actividades pensado para el desarrollo de la investigación, el mismo está planificado para llevarse a cabo en un total de 12 meses.

Actividades	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5	Mes 6	Mes 7	Mes 8	Mes 9	Mes 10	Mes 11	Mes 12
Presentación ante el comité de ética												
Familiarización con institución y contacto con los actores												
Realización del taller												
Elaboración del guión de las entrevistas												
Realización de entrevistas individuales												
Grupo de discusión												
Desgrabación de entrevistas												
Análisis de datos												
Resultados de informe final y difusión												

Consideraciones éticas

La presente investigación se adhiere a las consideraciones dispuestas en el apartado de investigación del código de ética profesional del psicólogo (2001). Se comenzará con el transcurso de la misma, luego de obtener la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Psicología. A la vez que se encuentra mandatado por las disposiciones propuestas del decreto N°158/019 elaborado por la Comisión Nacional de Ética en Investigación, que a su vez mantiene los valores de derechos, dignidad e integridad de sus participantes.

De acuerdo a lo propuesto en dicho decreto, a los participantes de la investigación se les explicará de forma detallada el encuadre de la investigación y los talleres para dar cuenta de los métodos y objetivos. A los adolescentes menores de 18 que decidan participar les será entregado un asentimiento informado, por lo que será necesario además tener una instancia de diálogo con los padres o tutores en la que se les otorgará el consentimiento informado, para que den o no la aprobación a la participación del menor. Se dejará en claro en ambos casos, que el asentimiento y consentimiento puede ser retirado en el transcurso de la investigación. A los mayores de 18 se les hará entrega directa del consentimiento informado. De acuerdo a lo referido por la ley 18.331 se asegura la confidencialidad y privacidad de los datos de quienes participen en la investigación.

La necesidad de un relacionamiento de respeto básico del investigador con los elementos epistemológicos, metodológicos y teóricos en donde se debe resaltar la importancia de responder con una responsabilidad ética, acerca del rigor científico, en concordancia con una justificación social, que conjugue lo que necesita la disciplina y la sociedad (Atehortúa y Zwerg, 2012).

En la misma línea que Montero (2004), se consolida que un planteo ético debe estar en concordancia con un accionar metodológico, al mantener a lo largo de la investigación una visión ontológica de relacionamiento con el *otro*. Fundamenta el autor, que el investigador debe considerar el bienestar común para la producción de conocimiento, un conocimiento que es necesariamente creado en relación al *otro*. Esta investigación busca potenciar la voz de los actores sociales, incluyéndolos en la creación de conocimiento y también en la interpretación del informe de investigación. Por lo que la duración del taller se extenderá un mes más luego de la realización del informe, para poder transmitirlo a modo de devolución e incentivo para el debate grupal durante el curso, allí los adolescentes podrán expresar sus opiniones y que esto quede plasmado en el informe final. Al igual que Atehortúa y Zwerg (2012) nos parece importante dar lugar al *otro* de evaluar tanto la producción de conocimiento como los resultados.

Resultados esperados

Se espera que la investigación contribuya a generar información acerca del relacionamiento de los adolescentes con la salud. Pretende generar conocimiento de los efectos que producen las artes marciales en la concepción y práctica de salud integral de los adolescentes. Indagar la autopercepción del tránsito por el taller de los adolescentes y su relacionamiento con el cuerpo propio y del *otro*

Se espera, realizar una sistematización de la experiencia local, tanto para realizar una devolución a la comunidad, como para contribuir a futuras intervenciones desde la institución de la Salud y la Psicología.

Plan de difusión

La jornada de difusión de la investigación se planificará en conjunto con los adolescentes en donde serán invitados tanto los padres/tutores, diferentes actores de las instituciones involucradas, como también las personas que ellos quieran invitar a través de los medios de su preferencia, en una jornada donde se distribuirá el informe final en formato papel y a su vez se realizara una muestra de ejercicios trabajados a lo largo del taller, por lo que se realizara una exposición del avance de los adolescentes en la práctica del arte marcial y brindara un espacio para que den cuenta de sus testimonios.

Se entiende que los resultados de la investigación pueden contribuir a otras instituciones que trabajen con la adolescencia, por lo que se realizarán contactos exploratorios para brindarles la información obtenida

Referencias Bibliográficas

- Alonso, L. E. (1998). El grupo de discusión y su práctica. Memoria social, intertextualidad y acción comunicativa. En *La mirada cualitativa en sociología, Una aproximación interpretativa* (pp 94-129). Madrid: Fundamentos.
- Arias, M y Suárez, Z. (2016). *La atención a la salud de los adolescentes en el primer nivel desde una perspectiva de derechos*. Ediciones Universitarias.
- Atehortúa, FHR y Zwerg-Villegas, AM. (2012). Metodología de la investigación: más que una receta. *AD-Minister. Revista de la Escuela de Administración* (20), 91-111.
- Castillo, I., Balaguer Solá, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2),201-210.
<https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v16n2/19885636v16n2p201.pdf>
- Coordinadora de psicólogos. (2001). Código de Ética Profesional del Psicólogo/a. Montevideo, Uruguay. https://www.bps.gub.uy/bps/file/8120/1/codigo_de_etica_profesional_del_psicologo.pdf
- Dabas E, Perrone N. Redes en salud. [Internet], 1999. http://www.iin.oas.org/Cursos_a_distancia/explotacion_sexual/Lectura19.Red.pdf
- . OPS/OMS. (21-25 de julio de 1997). *Declaración de Yakarta sobre la Promoción de la Salud en el Siglo XXI*. Cuarta Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud. Yakarta, República de Indonesia. https://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/jakarta/en/hpr_jakarta_declaration_sp.pdf
- EDINBOROUGH, C. C. (2011). Introspección y organización de la experiencia: examinando el budo de Inaba Minoru como forma de arte. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 6(1), 157–172.
- Engebak, P. Adolescencia en América Latina y el Caribe. Orientaciones para la formulación de políticas. Bogotá: Oficina Regional para América Latina y el Caribe; 2001

- Faruelo, C. (2021). *Pensando a la psicología del deporte: una mirada desde los estudios sociales del deporte, de infancias y adolescencias*. [Trabajo final de grado, Montevideo: Udelar]. Colibrí
- Fernandez Raone, M. (2014). *Adolescencia, consumo de sustancias y conductas de riesgo en un hospital especializado en droga dependencias y alcoholismo*. IV Jornadas de Investigación y III Encuentro de Becarios de Investigación de la Facultad de Psicología. Disponible en: <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/51531>
- Firpo, S. (2015). *La construcción subjetiva y social de los adolescentes: Vigencia del psicoanálisis*. 3ª ed. Buenos Aires: Editorial Letra Viva
- Fondo de las Naciones Unidas para los Niños. (2019). CARACTERÍSTICAS 2021. ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia? <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>
- Frágola, A. O. (2009). Vulnerabilidad adolescente y psicopatología de las adicciones. *Psicoanálisis: Revista De La Asociación Psicoanalítica De Buenos Aires*, 31(2/3), 337-359.
- Franco, E., Coterón, J., & Gómez V. (2017). Promoción de la actividad física en adolescentes: rol de la motivación y autoestima. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9. <https://doi:10.5872/psiencia/9.2.24>
- Freire de Garbarino, M & Maggi de Macedo. (1990). Depresión en la adolescencia. En *Adolescencia*. (p.191-197). Montevideo. Roca Viva
- Guzmán Gómez, L. (2020). Motivaciones Para La Práctica De Artes Marciales En Wushu. (Spanish). *Lúdica Pedagógica*, 32, 20.
- Hernández Sampieri, R., Fernandez Collado C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw-Hill.
- Janin, B. (2008). Encrucijadas de los adolescentes de hoy. *Cuestiones de infancia*, (12, 17-31). Recuperado de : <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/46>

- Justino, A. & Ferreira Brandão, M. R. (2016). Significado de ser jugador de vôlei na fase de transição de carreira. *Psicologia em Estudo*, 21(2), 257-266
- Krauskopf, D. (2011). El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios. *Psicologia.com* [Internet]. 2011 [citado 04 Oct 2011]; 15:51. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10401/4562>
- Ley 18.331 Protección de datos personales y acción de habeas data. Uruguay. fecha: 18 de agosto de 2008.
<http://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/U4%20Ley%2018.331%20de%20Protecci%C3%B3n%20de%20Datos%20Personales%20y%20Acci%C3%B3n%20de%20Habeas%20Data.pdf>
- Ley N° 18211 CREACIÓN DEL SISTEMA NACIONAL INTEGRADO DE SALUD. recuperado de <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/18211-2007>
- Ministerio de Salud Pública (MSP). (2019). Aspectos éticos de la investigación con seres humanos. Decreto 158/019, Montevideo, Uruguay. <https://www.impo.com.uy/bases/decretos-originales/158-2019>
- Molas, A. (2012). *Etnografía en contextos urbanos*. [Tesis final de grado, Montevideo: Udelar]. Colibrí
- Monge, A. (2009). Promoción en salud en Actualización en Salud Comunitaria y Familiar, Herramientas Metodológicas para el trabajo en primer nivel de atención. Montevideo: Udelar, Facultad de Enfermería. <https://montevideo.gub.uy/sites/default/files/biblioteca/4.herramientasmetodologicasparaeltrabajoenprimerniveldeatencioncap31.pdf>
- Montero, M. (2003) *Teoría y práctica de la psicología comunitaria: La tensión entre comunidad y sociedad*. Buenos Aires: Paidós
- Montero, M. (2009). El fortalecimiento en la comunidad, sus dificultades y alcances. *Universitas Psychologica* , 8 (3), 615-626.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000300003&lng=en&tlng=es.

- Montero, M. (2004). *Introducción a la psicología comunitaria. Desarrollo, conceptos y procesos*. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- Montero, M. (2006). *Hacer para transformar. El método en la psicología comunitaria*. Editorial Paidós. Buenos Aires. Argentina.
- Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16 (3),387-400.[fecha de Consulta 6 de Febrero de 2022]. ISSN: 0120-0534. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80516303>
- Moreno Moreno, M. (2017). *Orlando Fals Borda: Ideas, prácticas y redes. 1950-1972*.
- Muñoz, L. E. P., Labrador, C. M., & Ávila, M. A. N. (2020). Otredad, alteridad y corporeidad. *Laplage em Revista*, 6(Especial), 88-97
- Parra, M. A. (2016). Articulación entre el trabajo clínico y la perspectiva comunitaria: un desafío actual para la salud mental en el contexto de la atención primaria de la salud. *Revista Facultad Nacional De Salud Pública*, 34(1), 30–37. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v34n1a04>
- Perdomo, G. (1994). La investigación-acción-participante como estrategia para la capacitación y evaluación en educación sanitaria Action-oriented participant research as a strategy for training and evaluation in health education. *Cadernos de Saúde Pública*, 10(3), 331–338. <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.1590/S0102-311X1994000300013>
- Perea, M.J. (2017). *Significaciones del quehacer del/la psicólogo/a en el PNA*. [Tesis de Maestría. Montevideo: Universidad de la República.] <https://drive.google.com/file/d/1R2knArJWYJSaMBafnuWhHPsBO5X-5fyk/view?usp=sharing>
- Raimundi, M., García-Arabeheity, M., Iglesias, D. & Castillo, I. (2019). Aspiraciones vitales y su relación con la pasión en deportistas argentinos seleccionados para los Juegos Olímpicos de la Juventud. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, Vol 19(1), 192-205

- Rebellato, J.L. y Giménez, L. (1997). Procesos de construcción de saberes. Aprendizajes interlocucionarios. En *Ética de la Autonomía. Desde la práctica de la Psicología con las comunidades*, de Rebellato, J. L. y Giménez, L. Montevideo: Ed. Roca Viva.
- Rivera, J. J. C., Muñoz, J. O., & Pérez, E. C. (2000). Depresión en la adolescencia. Su relación con actividad deportiva y consumo de drogas. *Revista Medica Del IMSS*, 38(5), 371.
- Rodríguez, D. y Valdeoriola, J. (2009). *Metodología de la Investigación*. Barcelona: Fundación Universidad Oberta de Catalunya.
- Rojas Cabrera, E., & Peranovich, A. (2020). Mortalidad por causas violentas en la población de 10 a 29 años de Argentina y Uruguay. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46(3). Recuperado de <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1476>
- Solitario, R., Garbus, P., & Stolkiner, A. (2007). Atención Primaria de la salud e interdisciplina: dos componentes claves para las reformas en salud mental. *Rev. Asoc. Med. Bahía Blanca*, 63-68
- Stolkiner, A. (7 y 8 de octubre de 2005). *Salud mental y mundialización: estrategias posibles en la Argentina de Hoy. Interdisciplina y Salud Mental*. IX Jornadas Nacionales de Salud Mental. I Jornadas provinciales de Psicología. Posadas, Misiones.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Tejero González, C. M., Ibáñez Cano, A., & Pérez Alonso, A. (2008). Cultura de paz y no violencia: la defensa personal como propuesta educativa. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. ISSN: 1577-0354
- Tejero-González, C. M., & Fernández, C. B. (2011). Práctica de artes marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. E-balonmano. com: *Revista de Ciencias del Deporte*, 7(1), 13-21.

- Triulzi, M., Celsi, I. & Raimundi, M. (2020). Una experiencia de evaluación e intervención con adolescentes deportistas de alto rendimiento de Argentina. *Anuario de Investigaciones*. XXVI p. 347 – 354
- Vales, L., Mora, B., Martínez, J., Gómez, C., Lungo, R. & Fígoli, I. (2018). Niveles de impulsividad motora asociados a somnolencia diurna excesiva en niños y niñas en situación de vulnerabilidad social. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 12(2).
- Valles, M. (1999). *Técnicas cualitativas de investigación social. Reflexión metodológica y práctica profesional*. Madrid: España. Ediciones Síntesis
- Vargas Acuña, L. (2011) *La Relación Existente entre el Desempeño Escolar y el Fortalecimiento de la Regulación Emocional Mediante la Práctica de las Artes Marciales* [Tesis de maestría, EGE] Repositorio institucional de Tecnológico de monterrey <http://hdl.handle.net/11285/571157>
- Winnicott, D. W., & Mazía, F. (1972). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa. http://files.usal-psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000283-a83cea9364/WINNICOTT_realidad-y-juego.pdf
- Zavala, C. F. A. (2020). La configuración cultural de la práctica del ninjutsu en Chile: aproximación desde la etnografía enactiva. *Quaderns de psicologia. International journal of psychology*, 22(3). <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.5565/rev/qpsicologia.1552>