



Sistematización de Experiencias de Practica Profesional

Maylette Tatiana Padilla Anaya

Trabajo Social

Universidad Católica Luis Amigó

Sistematización

Docente:

Cristian Eduardo Blanco

2024

Tabla de Contenido

Empoderamiento en Adolescentes y Jóvenes Deportistas de la fundación Greenlad: Sistematización de Experiencias desde el papel del Trabajo Social.	5
Descripción De La Práctica A Sistematizar	5
Pregunta Orientadora	8
Objetivos.....	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Justificación	8
Referentes conceptuales	11
<i>Sistematización de Experiencia</i>	11
<i>Habilidades para la vida</i>	11
<i>Empoderamiento enfocado en el genero</i>	13
<i>Trabajador Social (Campo deportivo)</i>	13
<i>Escuela de familia</i>	14
Diseño metodológico	18
a. Estrategias e instrumentos de recuperación de la práctica	18
b. Estrategia para la reconstrucción de la memoria del proceso.....	19
• <i>Relato Pedagógico</i>	19
• <i>Diario de Campo</i>	20
• Proyecto de Prácticas	22
c. Estrategia para el análisis e interpretación crítica de la práctica.	25
d. Lecciones Aprendidas – Experiencias	27
Recuperación Histórica	28
1. Momento - Diagnóstico.....	28
2. Momento – Intervención	29
3. Momento – Reflexivo.....	31
Análisis y reflexión con los actores del proceso	32
Significación De La Práctica o Interpretación, Lecciones Aprendidas	33
Lecciones Aprendidas	35
Observaciones del practicante	37
Referencia	39

Resumen

La sistematización de experiencias como opción de grado documenta el proceso de intervención llevado a cabo por una estudiante de trabajo social, partiendo de la pregunta problema sobre el papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad como agentes de cambio en sus vidas y comunidades.

El objetivo es analizar este papel en el proceso de empoderamiento. La metodología empleada es la sistematización de experiencias, que permite documentar y reflexionar sobre las vivencias, identificando patrones, desafíos y logros en el proceso. Se concluye que el papel del trabajo social es multifacético y fundamental en el empoderamiento de estas jóvenes deportistas.

Actúa como facilitador mediante sesiones de orientación individual y actividades grupales, enseñándoles a identificar fortalezas, establecer metas realistas y superar obstáculos. Este proceso promueve el desarrollo de habilidades para la vida y la capacidad de estas jóvenes para efectuar cambios positivos en sus vidas y comunidades.

Palabras clave: sistematización de experiencias, empoderamiento, adolescentes, jóvenes deportistas, agentes de cambio, habilidades para la vida.

Abstract

The systematization of experiences as a degree option documents the intervention process carried out by a social work student, starting from the problem question about the role of social work in empowering adolescent and young athletes from the Greenland Foundation as agents of change in their lives and communities.

The objective is to analyze this role in the empowerment process. The methodology employed is the systematization of experiences, which allows documenting and reflecting on experiences, identifying patterns, challenges, and achievements in the process. It is concluded that the role of social work is multifaceted and fundamental in the empowerment of these young athletes.

It acts as a facilitator through individual orientation sessions and group activities, teaching them to identify strengths, set realistic goals, and overcome obstacles. This process promotes the development of life skills and the ability of these young people to effect positive changes in their lives and communities.

Keywords: systematization of experiences, empowerment, adolescents, young athletes, agents of change, life skills.

Empoderamiento en Adolescentes y Jóvenes Deportistas de la fundación Greenlad: Sistematización de Experiencias desde el papel del Trabajo Social.

Descripción De La Práctica A Sistematizar

El objeto de este documento es presentar una sistematización de experiencias de forma ordenada en la que se describan los procesos y resultados de las prácticas del programa de trabajo social de la Universidad Luis Amigó, realizadas en la en la fundación Greenlad, para ello se toma como referencia teórica el concepto de sistematización expuesto por Rosa María Cifuentes (2019):

“La sistematización, en tanto forma de producción de conocimiento basado en la práctica, se sitúa en el corazón mismo del Trabajo Social y de las profesiones de la acción; se ocupa de lo que éstas se ocupan y de los saberes que en ello se gestan, la sistematización emerge como un tipo de investigación social que reclama reconocimiento académico en el jerarquizado ámbito de las disciplinas sociales, a la vez, interpela el ejercicio profesional y el quehacer académico de las profesionales de la acción” (p. 45).

Frente a lo anterior, se puede afirmar que la sistematización de experiencias es aquella interpretación crítica de la práctica por medio de la cual se explica el proceso vivido, se obtiene aprendizajes críticos, transformaciones positivas y una completa recuperación de experiencias que sirven para reconstruir una línea de tiempo enfocada a la realidad misma. La sistematización de experiencias se basa en ese ejercicio empírico que se obtiene por medio de cada proceso vivido que se puede describir, articular, ordenar y desarrollar de todas las maneras posibles logrando crear un conocimiento social amplio de

acuerdo con la práctica realizada. Por lo tanto, se podría decir que el objeto de la sistematización es generar conocimiento, a partir de la práctica, de la experiencia documentada y extraer lecciones que nos permitan mejorar y replicar esa experiencia.

A través del programa de Trabajo Social a Distancia de la Universidad Católica Luis Amigó desde el rol de trabajador social en formación se han recopilado un conjunto de experiencia a partir de lo trabajado durante el primer semestre del año 2023 durante los meses de abril y mayo con la comunidad de la fundación Greenlad en el municipio de San pedro de Urabá; esta comunidad se encuentra conformada por adolescentes y jóvenes deportistas que han encontrado en el voleibol una forma de vida en la cual pueden desarrollarse desde lo individual y proyectarse hacia un futuro aprovechando todos los beneficios que ofrece el deporte y las relaciones sociales como parte del desarrollo psicosocial.

Desde el primer encuentro con la comunidad, se estableció como acción principal realizar un diagnóstico comunitario, que permitiera identificar las fortalezas, necesidades y oportunidades de mejora de esta comunidad, para ello se utilizaron diferentes técnicas de recolección de la información como lo fue la observación directa, la entrevista, y la búsqueda de historias de vida, por medio de una interacción activa donde el trabajador social en formación se introdujo dentro del contexto de relaciones de las adolescentes y jóvenes pertenecientes a la fundación.

La observación directa se realizó diariamente en las canchas de entrenamiento, inicialmente las adolescentes y jóvenes se mostraban tímidas dado que no se encontraban familiarizadas con la acción de ser observadas, usualmente la psicóloga que las visitaba, llegaba desde el municipio de Apartado – Antioquia, las visitaba dos veces al mes y el

acompañamiento desde el trabajo social estaba siendo diario, a medida que se daba la interacción las chicas se sentían más cómodas, sostenían conversacion; durante el periodo de observación se identificó que las chicas mostraban poca tolerancia a la frustración, dificultad para comunicarse durante los partidos, entre otras características que se relacionan con la interacción social, inteligencia emocional, habilidades comunicativas y resolución de conflictos.

La entrevista fue realizada a la entrenadora de las deportistas y a la psicóloga de la fundación, esta última estuvo a cargo del proceso realizado desde el trabajo social, la información obtenida como resultado de la entrevista permitió conocer la realidad psicosocial de las deportistas, pertenecientes a familias de estrato socioeconómico uno (1) con una sola fuente de ingreso, comprendiendo que en su mayoría provienen de hogares incompletos donde sus madres son cabeza de familia asumiendo el rol de proveedoras, y utilizan el programa de deporte de la fundación para que sus hijas estén en un lugar seguro, dado que no cuentan con apoyo para su cuidado, mientras las madres trabajan, sus hijas están en la mañana en la escuela y por la tarde en las canchas, el tiempo que las deportistas comparten con su padres es poco de tal forma que no se refleja un acompañamiento familiar.

Un análisis realizado por la fundación evidenció que las deportistas que más éxito han tenido en su carrera profesional juegan en equipos nacionales e internacionales, y coincidían que desde el área relacional estas deportistas provenían de hogares nucleares, una apertura para la investigación sobre la influencia del apoyo familiar. Finalmente se compilan los hallazgos obtenidos durante la recolección de la información considerando necesario trabajar el empoderamiento en las adolescentes y jóvenes desde la potencialización de las habilidades para la vida.

Pregunta Orientadora

¿Cuál es el papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la fundación Greenlad para que sean agentes de cambio en sus propias vidas y comunidades?

Objetivos

Objetivo General

Analizar el papel del trabajo social en el proceso de empoderamiento de adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad.

Objetivos Específicos

- Definir de manera detallada el rol del trabajador social en el contexto deportivo con adolescentes que forman parte de la Fundación Greenland, identificando sus responsabilidades, desafíos y oportunidades para el desarrollo personal de los jóvenes.
- Describir cómo el trabajo social en el ámbito deportivo contribuye al fortalecimiento de las habilidades para la vida en los adolescentes de la Fundación Greenland.
- Reflexionar sobre cómo el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades para la vida.

Justificación

La importancia de esta sistematización radica en la importancia de analizar el impacto del trabajo social en el empoderamiento de adolescentes y jóvenes deportistas en el

contexto de la Fundación Greenlad. El deporte, en particular el voleibol, no solo ofrece oportunidades para el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes, sino que también desempeña un papel fundamental en su crecimiento personal, social y emocional; en este sentido, el trabajo social emerge como un componente esencial para maximizar el potencial de empoderamiento de estos deportistas centrándose en el ser.

Entre las tantas razones que existen para sistematizar esta práctica se resalta la comprensión de oportunidades que se dan a partir del deporte dado a que este no se limita a la mejora de las habilidades atléticas, sino que también puede fomentar la autoconfianza, la autoestima, el liderazgo y la resiliencia en los jóvenes, empoderar a los adolescentes y jóvenes deportistas no solo los beneficia individualmente, sino que también los capacita para ser agentes de cambio positivo en sus propias vidas y comunidades. Esta sistematización busca explorar cómo el trabajo social puede facilitar este proceso de empoderamiento al reconocer y fortalecer estos aspectos, puede marcar una diferencia significativa en la vida de los adolescentes y jóvenes deportistas.

Al sistematizar las experiencias de trabajo social en el contexto deportivo, esta investigación puede identificar mejores prácticas, enfoques efectivos y posibles áreas de mejora, esto beneficiará a profesionales del trabajo social, entrenadores, y otras partes interesadas involucradas en el desarrollo de jóvenes deportistas pues estamos en un mundo donde los jóvenes enfrentan diversas presiones y desafíos, comprender cómo el trabajo social puede ayudarlos a navegar estos obstáculos es de vital importancia; pues este documento aborda directamente la necesidad de brindar apoyo integral a los adolescentes y jóvenes deportistas, contribuyendo a la base de conocimientos en el campo del trabajo social deportivo, proporcionando evidencia y ejemplos concretos de cómo esta disciplina

puede influir positivamente en la vida de los jóvenes, dando a conocer la relevancia del trabajador social en estos escenarios dado que en un tiempo sus capacidades y potencialidades se han visto limitadas hasta el punto de correr el peligro de perder su identidad profesional al confundirse con prácticas de otras disciplinas imponiendo en qué consiste su trabajo (Castro Clemente & Perez Viejo , 2016).

En base a la contextualización anterior, se concluye sobre la importancia de hacer esta sistematización como estudiantes de trabajo social en el campo deportivo dejando así un precedente institucional aplicable para la universidad y para la institución donde se realizó la practica como antecedente investigativo que puede ser utilizado como material de apoyo académico y de intervención, siendo un recurso teórico en donde se fijan los procesos desarrollados en función de responder a una necesidad, detallando que este recurso es de valor para el practicante, la universidad, la institución donde se realizó la práctica y para personal externo.

Referentes conceptuales

En esta sección del documento se desarrollan las categorías teóricas que orientaran la reflexión desde Trabajo Social, con la finalidad de dar a conocer los conceptos más relevantes dentro de este documento, entre ellos la sistematización de experiencias, intervención social, escuelas de familia, Trabajo Social en el entrenamiento deportivo, adolescentes y jóvenes entre otros.

Sistematización de Experiencia

Es un proceso reflexivo y analítico que busca documentar, analizar y aprender de las experiencias vividas en un contexto específico, esta metodología permite identificar lecciones aprendidas, buenas prácticas y desafíos a partir de la práctica profesional. Uno de los autores referentes en este tema es Paulo Freire, quien enfatiza la importancia de la reflexión crítica en la educación y la acción social.

Según Oscar Jara (2011), la sistematización implica una interpretación crítica de una o varias experiencias. A través de la organización y reconstrucción de estas vivencias, se desentraña y explicita la lógica del proceso vivido, los factores que han influido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí y por qué han seguido ese curso. Por otro lado, Susana Cazzanga (2006) describe la sistematización como un método para estructurar y ordenar el conocimiento a partir de la materia prima proporcionada por la realidad objetiva y práctica, con el propósito de reflexionar y redirigir la acción, mediante su análisis e interpretación, es posible conceptualizar y reconceptualizar los elementos clave de la experiencia.

Habilidades para la vida

Son aptitudes y capacidades que permiten a las personas enfrentar eficazmente las demandas y desafíos de la vida diaria, estas habilidades incluyen la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación efectiva, la empatía, la autoconciencia, entre otras. Según la OMS (1993) las habilidades para la vida son “destrezas psicosociales que le facilitan a las personas enfrentarse con éxito a las exigencias y desafíos de la vida diaria” (citado por Mantilla, 2001).

En cuanto al aspecto cognitivo, el enfoque de habilidades para la vida considera la teoría de las inteligencias múltiples propuesta por Gardner (1993) al considerar que los individuos dan solución a sus problemas y aprenden de acuerdo con sus inteligencias, por tanto, es necesaria la variedad de métodos de instrucción o enseñanza.

Ilustración 1. Tabla de perspectivas teóricas

Tabla 1. Teorías y principios que apoyan la educación sanitaria basada en la preparación para la vida activa.	
Teorías	Implicaciones la educación sanitaria basada en la preparación para la vida activa
Piaget (1972) Desarrollo cognitivo	Oportunidad de practicar nuevas habilidades y desarrollar hábitos saludables.
Gadner (1993) Inteligencias Múltiples	Importancia de implementar variedad de métodos de instrucción.
Bandura (1973) Teoría socio cognitiva	Maestros y padres como actores –modelos.
Resolución de problemas cognitivos	Base sólida para la toma de decisiones.
Teoría de la resiliencia	Comunidad, familia y docentes como facilitadores de procesos de resiliencia.
Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975)	La intencionalidad de la conducta, creencias y contextos culturales que inciden en el desarrollo o mantenimiento de hábitos y conductas no saludables.
Modelo de creencia de salud Rosenstock (1966)	
Teoría del cambio Prochaska y DiClemente (1979/1982)	Etapas a considerar para la modificación de hábitos y comportamientos no saludables.
Principios -Derechos humanos	

Empoderamiento enfocado en el género

Se refiere a un proceso que busca fortalecer la posición y la influencia de las personas, especialmente de las mujeres, en la sociedad y en su propia vida; se centra en la promoción de la igualdad de género y la eliminación de las desigualdades basadas en el género.

El empoderamiento equipa a las personas, especialmente a las mujeres, con los recursos, conocimientos y habilidades necesarios para tomar decisiones autónomas, influir en su entorno y participar plenamente en la sociedad. Este enfoque se centra en la igualdad de género, combatiendo la discriminación y promoviendo la equidad para lograr el empoderamiento de género, se abordan cuestiones como la violencia de género, la brecha salarial, la representación política y otros aspectos de la desigualdad de género.

Trabajador Social (Campo deportivo)

Trabajadores sociales en el ámbito deportivo puede facilitar el desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, que son fundamentales tanto en el deporte como en la vida cotidiana; esto puede contribuir a un mejor rendimiento en el campo de juego y al bienestar general.

Un trabajador social en el campo deportivo es un profesional capacitado que se enfoca en abordar las necesidades y desafíos de las personas que participan en actividades deportivas, su rol implica brindar apoyo emocional, promover el bienestar psicosocial, fomentar la inclusión, abordar problemáticas específicas relacionadas con el deporte y trabajar en equipo con entrenadores, padres y atletas para mejorar la calidad de vida de los participantes.

Según Natalio Kisnerman (1981) en Argentina, el Trabajo Social se define como la disciplina que se enfoca en comprender las causas y efectos de los problemas sociales, con el propósito de fomentar una acción organizada por parte de las personas, tanto en términos preventivos como transformadores, que les permita superar dichos problemas. En un sentido más amplio, el Trabajo Social se erige como una profesión arraigada en la práctica, al mismo tiempo, como una disciplina académica que impulsa el cambio y el progreso social, la cohesión entre los individuos y el empoderamiento y liberación de las personas (FITS, 2014).

Así como establece Gutiérrez Sanmartín (2003), el deporte es para algunos practicantes una excelente ocasión para relacionarse con otros, de entrenarse en grupo, de tener proyectos comunes para otras personas y de establecer nuevas relaciones. La aplicación inicial de la actividad física y deportiva en los programas de empoderamiento de género y de habilidades para la vida se está teniendo en cuenta como un recurso que optimiza las intervenciones en otros terrenos y además mejora la autonomía, la identidad y la salud de las adolescentes y jóvenes.

Escuela de familia

Son espacios de formación familiar que obedecen a un proyecto común, cuyo objetivo viene marcado por la adquisición y desarrollo de una serie de propuestas, fundamentalmente de carácter preventivo, con el fin de resaltar y apoyar el papel que han de desempeñar los padres en el desarrollo educativo de sus hijos en conexión con el centro escolar, siendo consideradas, en palabras de Herrera Salas, et al., (1992), una prolongación de la familia. Para Fresnillo Poza., et al (2000), la Escuela de Padres “es un espacio de

información, formación y reflexión dirigido a padres y madres... Es un recurso de apoyo a las familias con menores”.

Es un concepto que hace referencia a un espacio educativo y de formación diseñado para padres y madres con el propósito de brindarles herramientas, recursos y orientación para afrontar con éxito los desafíos y responsabilidades que conlleva la educación de sus hijos. En estas escuelas, se abordan temas relacionados con la parentalidad, la comunicación familiar, la resolución de conflictos, la educación de los hijos, la gestión del tiempo, entre otros.

Estos programas suelen ser facilitados por profesionales como psicólogos, trabajadores sociales o educadores, su objetivo es fortalecer las habilidades parentales, promover un ambiente familiar saludable y fomentar el bienestar de los miembros de la familia.

Enfoque - teórico para la comprensión de la práctica

El Trabajo Social interviene en aquellos puntos en los que las personas interactúan con su entorno y además promueve la resolución de problemas en las relaciones humanas. En esta sistematización, como ya se ha dicho, plasma las practica que se ha llevado a cabo con las deportistas de la Fundación Greenlad. Es un escenario en el cual se establecen numerosas y complejas interacciones entre deportistas, a través de las cuales se pueden producir conflictos entre ellos.

Según Alemán Bracho, C., et al., (2005) “en el desarrollo de la práctica habitual de los trabajadores sociales se realizan dos tipos de intervenciones: la asistencialista-prestacional, y la intervención autonomista promocional” (Pp 298-299).

La intervención autonomista-promocional se orienta a mejorar las condiciones del patrón preceptivo-conductual de los seres humanos como forma de contribución específica a su realización como sujetos activos del bienestar social, reforzando la capacidad de respuesta racional de éstos para enfrentarse al malestar social creado en torno a las presiones, problemáticas o limitaciones surgidas en el área particular. En cambio, la intervención asistencialista-prestacional es la destinada a transformar las condiciones del entorno ambiental que obstaculizan la realización del ser humano como sujeto activo del bienestar social, para facilitar el acceso de éste a los bienes sociales básicos, reforzando la accesibilidad a la burocracia administrativa para satisfacer necesidades generales por las deficiencias de calidad de vida percibidas en el medio o entorno social habitual.

El empoderamiento de los adolescentes y jóvenes deportistas es un tema relevante y multifacético que requiere una comprensión profunda y una estrategia efectiva de intervención. En el contexto de la Fundación Greenland, el trabajo social desempeña un papel fundamental en este proceso, ya que se presenta como un aliado estratégico en la promoción del empoderamiento y el desarrollo integral de los participantes. El siguiente marco teórico proporciona una base conceptual para abordar esta sistematización de experiencias desde el papel del trabajo social.

El empoderamiento, entendido como un proceso que busca fortalecer la autonomía, la participación activa y la capacidad de toma de decisiones de los adolescentes y jóvenes deportistas, es un concepto central en esta sistematización, se reconoce que el empoderamiento no es un fin en sí mismo, sino un medio para el desarrollo personal y la adquisición de habilidades que les permitan afrontar los desafíos de la vida.

El trabajo social desempeña un papel esencial en el contexto deportivo, siendo un agente clave en la promoción del bienestar emocional, social y psicosocial de los adolescentes y jóvenes deportistas, su labor implica el acompañamiento, la orientación y la asistencia en la resolución de conflictos, así como la creación de un entorno seguro y saludable para el desarrollo de los jóvenes.

Como disciplina el trabajo social, tiene una fuerte conexión con el empoderamiento, los trabajadores sociales se esfuerzan por capacitar a las personas para que tomen decisiones informadas y ejerzan control sobre sus vidas. La adquisición de habilidades para la vida es un componente clave del empoderamiento de los adolescentes y jóvenes deportistas. El trabajo social, a través de sus intervenciones, contribuye al desarrollo y fortalecimiento de estas habilidades, lo que les permite a los jóvenes enfrentar los desafíos de la vida cotidiana y de su carrera deportiva.

El empoderamiento y el desarrollo de habilidades para la vida están intrínsecamente relacionados, a medida que los adolescentes y jóvenes deportistas se empoderan, adquieren las habilidades necesarias para tomar decisiones informadas, gestionar situaciones de presión, establecer metas y enfrentar desafíos.

Diseño metodológico

La sistematización de experiencias es la metodología elegida para explorar y analizar el proceso de empoderamiento de los adolescentes y jóvenes deportistas en la Fundación Greenland. Esta metodología permite documentar y reflexionar de manera crítica sobre las experiencias vividas, identificando patrones, desafíos y logros en el proceso de empoderamiento.

a. Estrategias e instrumentos de recuperación de la práctica

Tabla 1. Categorización de la Información

Técnicas	Codificación	Categorización
<i>Relato Pedagógico</i>	Comunidad Contexto Acompañamiento - Dificultades institucionales Familias Trabajo Social Habilidades para la vida	Intervención de Trabajo Social en el empoderamiento y desarrollo de habilidades para la vida
<i>Diario de Campo</i>	- Educación - Trabajo Social - Contexto Familiar - Intervención Social - Conflictos.	Intervención de Trabajo Social en el contexto deportivo en el trabajo con jóvenes y adolescentes.
<i>Proyecto de prácticas</i>	- Educación - Acompañamiento Trabajo Social - Dificultades educativas - Familias	Acompañamiento de Trabajo Social en el contexto deportivo.

Elaboración propia

La codificación de la información es un paso importante en la sistematización, ya que permite que la información sea organizada y almacenada de manera efectiva. Esto facilita la recuperación de la información en el futuro y su uso para la toma de decisiones (Crewell, 2014).

La categorización de la información es un proceso clave en la sistematización de datos que consiste en la organización de la información en grupos o categorías con características comunes. Según Krippendorff (2013), la categorización es "el proceso de identificar y nombrar de manera sistemática los conceptos y sus propiedades relevantes en un cuerpo de datos". El proceso de categorización implica en este proceso de trabajo desarrollado, la identificación de patrones o temas en la información, la agrupación de elementos similares y la creación de categorías para clasificar estos elementos, estas categorías permitieron desarrollar un trabajo mediante la creación de un esquema y/o metodología de codificación.

b. Estrategia para la reconstrucción de la memoria del proceso

La reconstrucción de lo que fue el proceso de prácticas se presenta a partir de los instrumentos para la recuperación y codificación de la información expuestos anteriormente, en ellos se describe como se dio el proceso de prácticas, estableciendo la relación estudiante de trabajo social, comunidad, contexto y problemática a intervenir; es preciso resaltar que la práctica de nivel es de carácter diagnóstico, pues se hace un acercamiento con la comunidad, se identifica la problemática y se dan las primeras actividades con esta población.

- ***Relato Pedagógico***

La primera fase de esta práctica profesional fue desarrollada en el área de apoyo a deportistas y familiares, comenzando en el primer semestre del año 2023 en el mes de abril y finalizando en junio del mismo año, fue un proceso de dos meses, en el programa de apoyo psicosocial realizado por la Fundación Greenlad en el municipio de San Pedro de Urabá, se dio inicio con la presentación del apoyo desde el trabajo social a la comunidad de

adolescentes deportistas y sus familiares; en los primeros encuentros con la comunidad que se daban diariamente en la jornada de la tarde se realizaban ejercicios de exploración y reconocimiento del entorno.

La propuesta presentada para su ejecución fue “entrenando para la vida” con el principal objetivo de empoderar a las niñas, Adolescentes y Jóvenes Deportistas de la fundación Greenlad en pro del desarrollo de las habilidades para la vida, promoviendo el deporte, como herramienta fundamental para el bienestar físico, emocional, cognitivo y motriz y el voleibol como disciplina que apunta a la integración, cooperación y desarrollo corporal armónico, se tuvo en cuenta el aspecto familiar como un pilar esencial en dicho desarrollo formativo.

De acuerdo a las necesidades de las jóvenes de la fundación Greenlad, se tomó como punto de acción la actuación promocional, el cual hizo énfasis en el desarrollo social y humano; logrando promover, dinamizar e impulsar las capacidades que se tienen a nivel grupal, e individual, brindando recursos para aprender y mejorar sus necesidades humanas y sociales, mejorando así las respuestas que se tengan ante momentos de cambios, crisis y desarrollo natural de la vida; usa los momentos educativos, ludos y recreativos como estrategias de acción, y se fundamenta en la autonomía, autogestión, participación, motivación y promoción de los individuos.

- ***Diario de Campo***

Este es un instrumento muy utilizado en el trabajo social para registrar información día a día de las actividades y acciones en un trabajo de campo. Es una herramienta que permite la reconstrucción de hechos, conversaciones, situaciones y espacios físicos, cuyas

anotaciones se utilizan para evaluar las actividades del día y para programar nuevas tareas, como no, para poder diagnosticar.

El diario de campo en esta práctica se desarrolló como escritos personales de la estudiante en los cuales registro sus observaciones, inquietudes, ideas, opiniones durante cada interacción o contacto con la comunidad, esta información fue de gran utilidad para la redacción del proyecto de prácticas el cual es un requisito durante la formación como trabajador social, se construyó bajo la tutoría de un docente quien guio este proceso. De igual forma, esa información es utilizada para la redacción de esta sistematización, pues es un registro de alto valor de cada experiencia durante el desarrollo del diagnóstico y la intervención en la fundación Greenlad.

A continuación, se presentan algunos hallazgos de los registros de diarios de campo:

Día 1: “Participé en una reunión con el equipo técnico de la fundación para comprender mejor los objetivos y desafíos que se enfrentan. La falta de recursos en algunas deportistas es evidente, pero la dedicación del personal es impresionante. Exploré posibles estrategias para involucrar a los adolescentes junto a familias en actividades extracurriculares que fortalezcan no solo sus habilidades deportivas sino también sus habilidades sociales y académicas”.

Día 7: “Realicé entrevistas individuales con algunos adolescentes para profundizar en sus experiencias. Conocí a joven, una jugadora talentosa, pero que enfrenta dificultades académicas. Hablamos sobre sus metas y desafíos. Identifiqué la necesidad de establecer un programa de tutorías y apoyo académico”.

Día 12: “Organicé una charla sobre la importancia de las habilidades comunicativas y la empatía. Contamos con la participación de un exdeportista que destacó cómo la disciplina académica fue clave en su éxito”.

Día 22: “Participé en una sesión grupal de orientación sobre salud mental y gestión del estrés. Muchos adolescentes enfrentan presiones tanto académicas como deportivas. Fue gratificante verlos compartir sus experiencias y aprender estrategias para afrontar el estrés de manera saludable”.

Día 30: “Al término de la primera fase del programa, realicé evaluaciones de impacto. Conversé con los adolescentes y sus familias. Los testimonios positivos sobre el cambio en actitudes hacia la educación y el rendimiento deportivo son alentadores”.

- **Proyecto de Prácticas**

A través del proyecto de prácticas como un informe que detalla todo el proceso desde el diagnóstico, aplicación de instrumentos para la recolección de la información, análisis e intervención también se reconstruye esa memoria del proceso de aprendizaje práctico de un estudiante de trabajo social, por tal razón expongo en esta sistematización un informe de lo que fue el proceso.

Tabla 2. Informe Proyecto de prácticas.

<p>1. Estrategias desarrolladas - principales actividades de acuerdo con cada uno de los objetivos del proyecto.</p>

Teniendo en cuenta la propuesta de intervención, las principales estrategias que se ejecutaron, fue el desarrollo de talleres direccionados desde las habilidades para la vida;

Siendo ellos:

- Autoconocimiento
- Autocuidado
- Sexualidad responsable
- Alimentación saludable
- Toma de decisiones
- Trabajo en equipo
- Manejo de problemas y conflictos
- Salud mental

2. Principales logros del proceso desarrollado

- Favorecer el desarrollo de aptitudes personales para optar por actitudes resilientes y estilos de vida y comportamientos saludables.
- la comunicación asertiva (efectiva) mitigar, reducir y rechazar invitaciones o presiones de sus amigos para consumir drogas, iniciar la sexualidad tempranamente o asumirla sin protección
- la habilidad para tomar decisiones les permite identificar las situaciones, pensar en las alternativas, evaluar las ventajas y desventajas y decidir.
- Capacidad para resolver problemas y conflictos. les permite afrontar de forma constructiva los problemas en la vida, evitando malestares físicos, mentales y

problemas psicosociales adicionales, se relaciona con la solución constructiva, creativa y pacífica de los pequeños y grandes conflictos cotidianos

- Existe un consenso generalizado sobre la importancia de la alimentación en la calidad de vida. Hoy alimentarse bien significa ser saludable y esto se refleja en el interés de los colombianos con un 65% en este aspecto.
- Educar a las familias sobre El plato saludable de la familia colombiana incluye el agua, su consumo debe ser durante varios momentos del día. Ya que el agua favorece varios procesos del organismo, permitiendo, además, que tus hijos estén hidratados durante su rutina diaria.

3. Productos que se construyeron (metodologías, guías, cartillas, revistas, protocolos, entre otros)

Dentro de las estrategias aplicadas, se contó con el apoyo y participación del programa de salud pública, quienes suministraron material de apoyo en talleres, como:

- Alimentación saludable
- Salud mental
- Sexualidad responsable

4. Dificultades que se presentaron

- Interfiere en los horarios de trabajo, ya que, en su mayoría, son madres solteras, cabezas de hogar, quienes tienen trabajos informales, y en su gran mayoría manifiestan salir muy temprano y llegar al anochecer a casa, por tal motivo se les dificulta asistir y participar de las actividades educativas y deportivas que se desarrollan con las jóvenes FGL.
- Cambios de clima repentinos, de un momento a otro llueve, las chicas pierden la oportunidad de entrenar, puesto que el sitio que se les proporciona se moja y no

es posible llevar a cabo la actividad, del mismo modo las visitas domiciliarias, escuelas de padres o encuentros con las jóvenes

- En el mes de octubre, se dio la finalización de elecciones territoriales, debido a que varios padres de familia fueron acompañantes y aspirantes a consejo, se dificultó en gran manera la realización de las visitas, puesto que no se encontraban en sus casas.
- Muchas madres de familia son madres cabezas de hogar, trabajan durante todo el día y también dificulta un poco el acceso a la visita.

Observaciones: todas las actividades coordinadas con la representante de la fundación y programadas en el cronograma fueron ejecutadas de manera positiva, favoreciendo la construcción de un aprendizaje bidireccional.

c. Estrategia para el análisis e interpretación crítica de la práctica.

En esta primera experiencia práctica los procesos se dieron en el primer semestre de año 2023, por situaciones administrativas, las prácticas iniciaron por fuera de la fecha establecida, algunas semanas después de lo esperado, aun así, se mantuvo presente que era una relación comunicativa que beneficiaría a todos los actores involucrados y que se haría el mejor trabajo para alcanzar los resultados esperados.

De esta forma menciono algunos actores como la institución universitaria quien realizó una adecuada gestión y acompañamiento, la fundación quien da la oportunidad al practicante de trabajar de manera interdisciplinaria en especial la psicóloga a cargo del programa de bienestar, la población beneficiaria de la fundación (adolescentes y jóvenes deportistas junto a sus familias) y estudiante de trabajo social en su etapa práctica.

En esta sistematización se dio a conocer el trabajo realizado y su dinámica a través de la interacción con todos los actores, además de conocer cuál ha sido el aporte del trabajo social y como se ha construido este rol en el ámbito deportivo guiado por el paradigma comprensivo interpretativo brindando una mejor comprensión de la realidad.

Desde lo anterior, luego de analizar el trabajo realizado, se identificaron algunas problemáticas dentro de la fundación donde el trabajo social puede asumir un rol activo en su resolución o intervención, especialmente en el acompañamiento familiar, además de otros aspectos como la gestión de emociones, propósito de vida, el cumplimiento de las normas y la convivencia. Es fundamental resaltar que, al tratarse de un proyecto reciente, no se contaban con ciertos protocolos para afrontar estas circunstancias. Por lo tanto, no se había establecido claramente el papel del trabajador social y las responsabilidades que debía asumir en este ámbito.

A raíz de esta situación, el primer paso consistió en definir las acciones que se llevarían a cabo desde el campo del trabajo social, tales como el acompañamiento individual y familiar, así como la construcción de una red de apoyo. Además, se procedió a la creación de talleres destinados a abordar temáticas relacionadas con los problemas mencionados previamente.

Desde lo anterior, se puede decir que todas estas acciones realizadas desde la fundación en un campo como el deporte no solo beneficia a los actores participantes del proyecto, también es una oportunidad que abre una puerta en el campo social en este aspecto creando nuevos espacios que permiten la educación e implementación de estrategias sociales, en las que se trabaje por la salud física y mental de todos los deportistas.

d. Lecciones Aprendidas – Experiencias

- Al iniciar las prácticas siempre estuvo la expectativa de como sería la relación con la comunidad, la energía y la pasión de las adolescentes deportistas fue contagiosa. Esto favoreció la observación de la dinámica del grupo durante las prácticas de Voleybol, se identificó la diversidad en habilidades.
- La experiencia en un proyecto nuevo sin protocolos establecidos demandó la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y la creatividad para desarrollar enfoques efectivos.
- La creación de programas que abarcaran no solo aspectos individuales, sino también familiares y de red de apoyo, proporcionó una comprensión más profunda de la naturaleza integral del trabajo social.
- La interacción constante con los adolescentes deportistas y sus familias permitió desarrollar habilidades para construir relaciones significativas, fundamentales para el éxito de las intervenciones sociales.
- La organización y facilitación de talleres sobre temas específicos proporcionó experiencia en la conducción de sesiones educativas que apoyan el desarrollo personal y social de los participantes.

Recuperación Histórica

Durante el proceso de selección de eventos relevantes en las prácticas formativas del área social, que abarcan desde el primer hasta el segundo semestre del año 2023, en el programa de apoyo y acompañamiento a las adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad, emergen momentos destacados que contribuyen a responder la pregunta central planteada al inicio de este documento.

Para una comprensión secuencial, se ha organizado estos momentos de manera estructurada: una fase inicial de diagnóstico, donde el estudiante de trabajo social interactúa con el contexto y la situación problemática; luego, se implementan acciones de intervención en colaboración con todos los actores involucrados en el proceso; finalmente, se lleva a cabo una reflexión sobre los resultados obtenidos. Esta secuencia permite una comprensión más profunda de cómo se desarrollaron las prácticas y cómo impactaron en la comunidad beneficiaria.

1. Momento - Diagnóstico

En el primer semestre del año 2023, entre abril y junio, se llevó a cabo la fase inicial de la práctica profesional en el área de apoyo a deportistas y sus familias con una duración de 2 meses, durante los primeros encuentros, que se llevaban a cabo diariamente en la jornada vespertina, se realizaron actividades de exploración y reconocimiento del entorno.

Inicialmente fue confuso identificar cuál era el rol que el trabajador social podía asumir desde este contexto, de tal forma que el trabajador social en formación debió focalizar sus acciones hacia el reconocimiento de una necesidad dentro de la organización, una gran ayuda fue el acompañamiento constante de la psicóloga de la fundación quien

estuvo presente en todo momento y tras varias entrevistas y encuentros con la comunidad beneficiada “deportista” se pudo construir un plan de trabajo.

Se destacan dos técnicas usadas en esta fase, las cuales fueron la observación participativa y la entrevista, estas permitieron recopilar toda la información necesaria para los acercamientos y el establecimiento de una conexión recíproca entre el trabajador social y las deportistas las cuales se mostraron un poco distante en los primeros encuentros dado que venían acostumbradas a solo interactuar con su entrenadora.

La propuesta diseñada para esta ejecución fue denominada "Entrenando para la Vida", con el objetivo principal de empoderar a las niñas, adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad, promoviendo el desarrollo de habilidades para la vida a través del deporte. Se reconoció al voleibol como una disciplina que fomenta la integración, la cooperación y el desarrollo corporal armónico, además de promover el bienestar físico, emocional, cognitivo y motriz destacando el papel fundamental de la familia en este proceso formativo.

2. Momento – Intervención

En el segundo semestre del año 2023, entre agosto y noviembre, se llevó a cabo la fase de intervención a partir de los hallazgos en el semestre anterior durante la práctica profesional, la cual estuvo direccionada con el objetivo de empoderar a las niñas, adolescentes y jóvenes deportistas de esta comunidad, utilizando el contexto deportivo como un espacio donde se fomentan y potencializan habilidades para la vida.

La intervención se centró en las necesidades identificadas en las jóvenes de la Fundación Greenlad, enfocándose en acciones promocionales que hicieran hincapié en el

desarrollo social y humano, por tal razón, se buscó promover, dinamizar e impulsar las capacidades tanto individuales como grupales, proporcionando recursos para aprender, aplicar y mejorar habilidades humanas que permiten el desarrollo en sociedad, a través de la creación de espacios educativos, lúdicos, recreativos y reflexivos como estrategias de acción, fundamentándose en los principios de autonomía, autogestión, participación, motivación y promoción de los individuos.

Sin duda alguna, el momento de la intervención se reconoció como ese eje de acción de esta profesión donde se pudo observar el rol del trabajador social como un agente de cambio, señalando la conexión humana que se observaba entre los roles que asumían cada uno de los actores, un ejemplo de lo anterior es ver a los padres orgullosos de sus hijas en los espacios reflexivos, motivados para seguir apoyándolas y comprendiendo la adolescencia como una etapa donde necesitan de mayor acompañamiento. Otro ejemplo para mencionar es la actitud y disposición que tenían las adolescentes y jóvenes antes cada espacio educativo, mostrándose expectantes y participativas.

De tal manera que la intervención estuvo conformada por talleres reflexivos a padres, talleres educativos a las deportistas y visitas de seguimiento a la familia logrando los siguientes resultados:

- Favorecimiento en el desarrollo de habilidades personales para promover actitudes resilientes y estilos de vida saludables.
- Fortalecimiento de la comunicación asertiva para resistir la presión de amigos en situaciones como consumo de drogas o inicio de la sexualidad sin protección.

- Desarrollo de las habilidades para la toma de decisiones mediante la identificación de situaciones, evaluación de alternativas y consideración de ventajas y desventajas.
- Fomento de la capacidad para resolver problemas y conflictos de manera constructiva, evitando malestares físicos, mentales y problemas psicosociales adicionales.
- Se destacó la importancia de una alimentación saludable, como una forma de autocuidado.

3. Momento – Reflexivo

Los momentos de diagnóstico e intervención en el proceso de prácticas formativas realizadas en la Fundación Greenlad durante el año 2023 abordan diferentes aspectos clave en la respuesta a la pregunta orientadora y objetivos propuestos en esta sistematización.

¿Cuál es el papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la fundación Greenlad para que sean agentes de cambio en sus propias vidas y comunidades?

En el momento diagnóstico, se destaca la identificación inicial de las necesidades dentro de trabajo centrado en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas, favoreciendo una apropiación del rol del trabajador social en este contexto.

En el momento de intervención, llevado a cabo entre agosto y noviembre del mismo año, se implementaron acciones promocionales dirigidas a potenciar habilidades para la vida en las jóvenes deportistas, tanto a nivel individual como grupal. Se organizaron talleres reflexivos para padres, talleres educativos para las deportistas y visitas de

seguimiento a las familias, lo que resultó en el fortalecimiento de habilidades como la comunicación asertiva, la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Estas acciones dan respuesta al segundo objetivo específico sobre la forma en que el trabajo social en el ámbito deportivo contribuye al fortalecimiento de las habilidades para la vida, en cuanto a los objetivos planteados, se observa que se logran abordar de manera satisfactoria:

- El papel del trabajo social en el proceso de empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad.
- La definición del rol del trabajador social en el contexto deportivo, identificando responsabilidades, desafíos y oportunidades para el desarrollo personal de los jóvenes.
- La contribución del trabajo social en el ámbito deportivo al fortalecimiento de las habilidades para la vida en los adolescentes de la Fundación Greenlad.
- La reflexión sobre cómo el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas contribuye al desarrollo de habilidades para la vida.

Análisis y reflexión con los actores del proceso

El papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenlad radica en su capacidad para promover el desarrollo integral de estas personas, tanto en el ámbito deportivo como en su vida cotidiana y en la comunidad, el trabajador social en formación actúa como un facilitador que brinda apoyo emocional, social y familiar, identificando y abordando las necesidades específicas en cuanto al relacionamiento social de las deportistas.

A través de programas y estrategias diseñadas para fortalecer habilidades para la vida, el trabajador social empodera a las adolescentes y jóvenes deportistas quienes toman un rol participativo, constructivo y experiencial en el proceso, fomentando su autoestima, confianza y capacidad de toma de decisiones. Además, promueve la comunicación asertiva y el desarrollo de relaciones saludables, ayudando a las deportistas a resistir presiones externas negativas, como el consumo de drogas o el inicio temprano de la sexualidad sin protección.

El trabajador social también colabora en la creación de un ambiente inclusivo y de apoyo dentro del entorno deportivo, involucrando a familiares, entrenadores y otros actores clave en el proceso de empoderamiento. A través de talleres, actividades educativas y seguimiento personalizado, se facilita el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades que les permiten a las deportistas convertirse en agentes de cambio en sus propias vidas y en sus comunidades.

Significación De La Práctica o Interpretación, Lecciones Aprendidas

Durante el desarrollo del proyecto psicosocial llevado a cabo por la fundación Greenlad, se han presentado diversas situaciones que han puesto a prueba su efectividad, pero también han surgido nuevas oportunidades para mejorar y alcanzar los objetivos establecidos. En este contexto, la sistematización cobra un significado relevante al responder a la pregunta central sobre el papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la fundación Greenlad, con el fin de convertirlas en agentes de cambio en sus vidas y comunidades.

La autora Gloria Pérez (1999) subraya la importancia de la sistematización al señalar que es un proceso que debe realizarse con la participación activa de todos los involucrados en el proyecto, ya que son ellos quienes poseen la información necesaria para comprender y abordar sus propios problemas de manera práctica. Esto implica reflexionar sobre las experiencias particulares, incorporando las perspectivas de los actores involucrados para obtener una comprensión crítica de la realidad.

En este sentido, la práctica se convierte en un espacio para el aprendizaje colectivo, donde se generan nuevos conocimientos y se promueve la interdisciplinariedad; en el caso específico del proyecto en el ámbito deportivo, se han creado espacios creativos que fomentan el aprendizaje y la colaboración entre diferentes especialidades, enriqueciendo así el trabajo social en esta área.

Sin embargo, este proceso también ha enfrentado desafíos que han requerido superar obstáculos para alcanzar los objetivos del proyecto, entre estos desafíos se encuentran la necesidad de establecer un trabajo articulado con otras profesiones, definir el rol del trabajador social en el contexto deportivo, diagnosticar adecuadamente las problemáticas de los jóvenes y fomentar su participación e interés en los procesos psicosociales.

A pesar de estos desafíos, el proyecto ha logrado importantes avances, como la participación activa de los padres de familia como redes de apoyo, la implementación de acciones interdisciplinarias para mejorar la calidad física y mental de los jóvenes, el fortalecimiento del rol del trabajador social en el ámbito deportivo. Estos logros evidencian el impacto positivo del proyecto en la vida de los participantes y en la comunidad en general.

Lecciones Aprendidas

Los objetivos delineados en esta sistematización se centran en responder a la pregunta problema planteada; inicialmente, se parte del objetivo general, que apunta a "analizar el papel del trabajo social en el proceso de empoderamiento de adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenland" este orienta todas las acciones hacia la recuperación de las prácticas, utilizando diversos recursos para recopilar información. Sin embargo, este proceso resulta más complejo de lo esperado, ya que la falta de documentación adecuada dificulta la obtención de datos pertinentes para el trabajo, esta dificultad se manifestó particularmente en este caso, a pesar de contar con referentes teóricos que explican el proceso paso a paso.

El primer objetivo específico consistió en "Definir de manera detallada el rol del trabajador social en el contexto deportivo con adolescentes que forman parte de la Fundación Greenland, identificando sus responsabilidades, desafíos y oportunidades para el desarrollo personal de los jóvenes" por consiguiente, se requirió identificar las funciones específicas que el practicante desempeñaba en la institución, entre las cuales se incluía contribuir al desarrollo social de esta comunidad a través del fomento de habilidades para la vida, de esta forma se puede afirmar que el trabajador social toma un rol de orientador o guía que a su vez incentiva habilidades como la motivación y las relaciones sanas.

El segundo objetivo específico de la investigación consiste en describir cómo el trabajo social en el ámbito deportivo contribuye al fortalecimiento de las habilidades para la vida en los adolescentes de la Fundación Greenland; para lograr esto, se emplea un enfoque que integra el análisis del trabajo realizado en la comunidad con los fundamentos teóricos pertinentes, estableciendo así una correlación entre la práctica y la teoría. Este enfoque

reafirma la naturaleza arraigada en la realidad del trabajo social, al mismo tiempo que reconoce su posición como una disciplina académica que promueve el cambio y el progreso social, fomenta la cohesión entre los individuos y busca el empoderamiento y la liberación de las personas (FITS, 2014).

Independientemente del contexto específico, el trabajo social mantiene un propósito general coherente: mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas a las que sirve; el último objetivo específico “reflexionar sobre cómo el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas contribuye de manera significativa al desarrollo de habilidades para la vida” resaltando la relevancia por la cual la institución y la practicante focalizaron sus esfuerzos en esta área permitiendo así trascender en el ejercicio profesional adaptándose a los diferentes campos de acción.

El empoderamiento, en este contexto, no solo se refiere a la capacidad de competir en un campo deportivo, sino también a la capacidad de tomar decisiones informadas, defender sus derechos, establecer metas claras y trabajar arduamente para alcanzarlas. A medida que estas adolescentes y jóvenes deportistas se enfrentan a desafíos en el campo de juego, también aprenden a gestionar la presión, a trabajar en equipo, a superar la adversidad y a desarrollar una mentalidad resiliente.

Estas habilidades trascienden el ámbito deportivo y se traducen en una mayor confianza en sí mismas, una mejor capacidad de resolución de problemas y una mayor autonomía en todas las áreas de sus vidas.

Como conclusión a esta sistematización se puede decir que el papel del trabajo social en el empoderamiento de las adolescentes y jóvenes deportistas de la Fundación Greenland

para que sean agentes de cambio en sus propias vidas y comunidades es multifacético y fundamental.

En primer lugar, el trabajador social actúa como un facilitador, proporcionando un entorno de apoyo emocional donde estas jóvenes pueden desarrollar una autoestima saludable y una confianza en sí mismas. A través de sesiones de orientación individualizadas y actividades grupales, se les enseña a identificar sus fortalezas, a establecer metas realistas a superar los obstáculos que puedan encontrar en su camino.

Además, esta disciplina desempeña un papel crucial al abordar las barreras sistémicas que pueden obstaculizar el empoderamiento de estas jóvenes, lo que puede implicar la promoción de políticas inclusivas en el ámbito deportivo, la sensibilización sobre cuestiones de género y equidad, la creación de redes de apoyo comunitario que respalden el desarrollo integral de las adolescentes y jóvenes deportistas.

Finalmente, la capacitación en habilidades para la vida por parte del trabajo social incluye la enseñanza de habilidades de comunicación efectiva, resolución de conflictos, liderazgo y toma de decisiones, todas las cuales son fundamentales para que estas jóvenes se conviertan en agentes de cambio en sus vidas y comunidades.

Observaciones del practicante

- Al iniciar las prácticas siempre estuvo la expectativa de como seria la relación con la comunidad, la energía y la pasión de las adolescentes deportistas fue contagiosa. Esto favoreció la observación de la dinámica del grupo durante las prácticas de Voleybol, se identificó la diversidad en habilidades.

- La experiencia en un proyecto nuevo sin protocolos establecidos demandó la capacidad de adaptarse a situaciones cambiantes y la creatividad para desarrollar enfoques efectivos.
- La creación de programas que abarcaran no solo aspectos individuales, sino también familiares y de red de apoyo, proporcionó una comprensión más profunda de la naturaleza integral del trabajo social.
- La interacción constante con los adolescentes deportistas y sus familias permitió desarrollar habilidades para construir relaciones significativas, fundamentales para el éxito de las intervenciones sociales.
- La organización y facilitación de talleres sobre temas específicos proporcionó experiencia en la conducción de sesiones educativas que apoyan el desarrollo personal y social de los participantes.

Referencia

- Aranaga, I. M. (2018). Técnicas de intervención en Trabajo Social. Recuperado de https://issuu.com/ale03/docs/tema_4._las_t_cnicas_documentales__1_.
- Castro Clemente , C., & Perez Viejo , J. (2016). El Trabajo Social En El Entorno Educativo Español. *Barataria*. <https://www.redalyc.org/journal/3221/322153762013/>
- Cifuentes Patiño , M. R. (2019). *Sistematización de experiencias para construir saberes y conocimientos desde las prácticas: sustentos, orientaciones, desafíos*. Brujas. <https://doi.org/10.25100/prts.v0i28.8079>
- Crewell, J. (2014). Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos. Publicaciones Salvia.
- FITS. (06 de 07 de 2014). Definición Global del Trabajo Social.
- Jara Holliday, O. (2020). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias.
- Jara, O. (2012). *La sistematización de experiencias: Aspectos teoricos y metodologicos*. San Jose de Costa Rica: Matinal.
- Mantilla L, Chachín I. (2009). Habilidades para la vida; manual para aprenderlas y enseñarlas Edex B.
- Organización Mundial de la Salud. (2003). Skills-based health education including life skills: An important component of a child-friendly. In Organization WH, editor. Skills for health.