



## **LUCHAR POR LA TRANSFORMACIÓN: EL CASO DEL “LIFE CLUB MMA”**

**Espacio de inclusión, empoderamiento y mejora de las condiciones de vida.**

Trabajo final de máster en Políticas Sociales y Acción Comunitaria.

Escuela IGOP



**Alumno:** Joan Rebollo Navarro

**Tutores:** Ernesto Morales y Carlos Donaire

**Junio de 2025**

## Resumen

El *Life Club MMA* es un club de artes marciales mixtas ubicado en el barrio de la Trinitat Nova. Sin embargo, no es un club convencional, sino que hay una intencionalidad clara en generar inclusión social, empoderamiento y mejora de las condiciones de vida de sus participantes. Es un proyecto comunitario enfocado a la transformación social de jóvenes vulnerables a través de las artes marciales mixtas. La presente investigación tiene como objetivo indagar en la llegada, la permanencia y la salida del club de los jóvenes que participan o que han participado. Para ello, utilizo técnicas etnográficas tales como la observación participante, pues puedo decir que, igual que mis compañeros de tatami, soy un estudiante de artes marciales más.

El proyecto es una poderosa herramienta de prevención, y en él se generan los tres tipos de capital social (*bonding*, *bridging* y *linking*). Este hecho, sumado al “amor, la constancia y el sacrificio”, hace del club un lugar seguro y de transformación integral para los participantes.

**Palabras clave:** Inclusión social, capital social, acción comunitaria, empoderamiento, observación participante, vínculos débiles, infraestructura social.

## Resum

El *Life Club MMA* és un club d'arts marciales mixtes ubicat al barri de la Trinitat Nova. Tot i això, no és un club convencional, sinó que hi ha una intencionalitat clara a generar inclusió social, empoderament i millora de les condicions de vida dels seus participants. És un projecte comunitari enfocat a la transformació social de joves vulnerables a través de les arts marciales mixtes. Aquesta investigació té com a objectiu indagar en l'arribada, la permanència i la sortida del club dels joves que hi participen o que hi han participat. Per això utilitzo tècniques etnogràfiques com l'observació participant, puc dir que, igual que els meus companys de tatami, sóc un estudiant d'arts marciales més.

El projecte és una poderosa eina de prevenció, i s'hi generen els tres tipus de capital social (*bonding*, *bridging* i *linking*). Aquest fet, sumat a “l'amor, la constància i el sacrifici”, fa del club un lloc segur i de transformació integral per als participants.

**Paraules clau:** Inclusió social, capital social, acció comunitària, empoderament, observació participant, vincles débils, infraestructura social.

*Agradezco a todas las personas que han formado parte de esta investigación. A mis compañeras de máster y a mis tutores, por su acompañamiento, apoyo y consejos a lo largo del proceso. A mi familia, por estar siempre presente. Pero, sobre todo, quiero agradecer profundamente a mis compañeros del Life Club MMA; a todas y cada una de las personas que lo hacen posible, desde quienes lo idearon y lo sostienen con compromiso, hasta mis compañeros de entrenamiento, con quienes comparto el esfuerzo, la lucha y la confianza. Este trabajo también es suyo.*

*¡OSS!*

## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| 1. Presentación  | 1  |
| 2. Justificación   | 2  |
| 3. Preguntas y objetivos de la investigación                             | 4  |
| 4. Hipótesis   | 4  |
| 5. Marco teórico y conceptual  | 5  |
| 6. Metodología y técnicas de investigación                               | 19 |
| 7. Análisis: Luchar por la transformación                                | 22 |
| 7.1 La creación del club y su composición                                | 23 |
| 7.2 El funcionamiento y la intencionalidad                               | 25 |
| 7.3 El sentido de las preguntas analíticas                               | 28 |
| 7.4 ¿Cómo llegaste?: El acceso de los jóvenes al club                    | 28 |
| 7.5 ¿Por qué te quedas? La permanencia en el club                        | 29 |
| 7.6 ¿Qué te llevas? Impactos sociocomunitarios                           | 31 |
| 7.7 La fuerza del grupo  | 32 |
| 7.8 La fuerza de los vínculos débiles                                    | 32 |
| 7.9 La importancia del capital social <i>bonding, bridging y linking</i> | 33 |
| 7.10 La importancia del tejido comunitario                               | 34 |
| 8. Conclusiones  | 35 |
| 9. Bibliografía  | 38 |
| 10. Anexos   | 41 |

## 1. Presentación

El *Life Club MMA* de la Trinitat Nova (barrio del distrito de Nou Barris) es un espacio donde, a través de la disciplina y correcta enseñanza de las artes marciales, se busca empoderar a la juventud para que se convierta en un agente de cambio en su comunidad. Su proyecto “Esfuérzate y sé valiente” brinda apoyo a jóvenes en situación de vulnerabilidad utilizando las artes marciales mixtas como una plataforma de transformación integral.

En el *Life Club MMA* no solo se entrena el cuerpo, sino que también se fortalecen la mente, las emociones y el espíritu. Se busca que cada participante se convierta en una inspiración para su entorno. En el club se trabajan valores tales como la disciplina, la amistad, la humildad y la responsabilidad. Además de entrenamiento físico, se ofrecen talleres de salud mental, hábitos de vida saludable, relaciones, uso responsable de las redes sociales, mentorías deportivas individuales, etc. Se acompaña y equipa a los jóvenes para que puedan construir un futuro mejor.

En Barcelona hay muchos gimnasios o clubes donde se practican las MMA, pero el *Life Club MMA* es un lugar especial o diferente. No es un gimnasio o un centro deportivo privado, ni tampoco público. La mayoría de los chicos que practican MMA en el *Life Club* son de origen diverso y arrastran unas historias de vida muy duras. Podríamos decir que se trata de jóvenes vulnerables de origen mayoritariamente migrante. Por otro lado, en el *Life Club MMA* conviven realidades diversas, fruto de una mezcla intencionada de perfiles que enriquece profundamente el proyecto. Jóvenes en situación de vulnerabilidad, sin estudios superiores y de origen migrante, comparten espacio y entrenamiento, por ejemplo, con padres de familia autóctonos con un alto nivel educativo, socialmente integrados y con trayectorias de vida muy distintas. Esta diversidad no es casual, sino parte del valor del club como espacio de encuentro, donde las diferencias se transforman en aprendizaje compartido.

El proyecto nació de la iniciativa de una persona que, durante su infancia y juventud, experimentó realidades de exclusión y vulnerabilidad similares a las que enfrentan algunos de los jóvenes que actualmente participan en el club. Esta persona, a quien nos referiremos como *Panita*, relata haber tenido la suerte y oportunidad de entrenar con “el *Maestro*”, figura central en el proyecto, quien ahora lidera las sesiones del *Life Club MMA* junto a sus dos hijos.

*Panita* me explica que la figura del *Maestro* y los valores que este le transmitió tuvieron un impacto transformador en su vida. A partir de esa experiencia personal, el proyecto nace con la intención de replicar ese proceso de cambio en otros jóvenes. Mientras *Panita* se encarga de acercar y motivar a los chicos para que se animen a entrenar, el *Maestro*, junto a sus dos hijos, asume la tarea de pensar, organizar y desarrollar la actividad dentro del club.

El proyecto desarrolla su actividad en el *Espai 3 Ulls* y en la Asociación de Vecinos y Vecinas de la Trinitat Nova, infraestructuras sociales ubicadas en el barrio de la Trinitat Nova. Estos espacios no son solo un lugar físico donde se desarrollan actividades, sino equipamientos comunitarios que articulan iniciativas educativas, culturales y de participación ciudadana. Que el club se inserte en estas infraestructuras sociales no es menor: le permite situarse en un entorno accesible, público y con vocación comunitaria, donde el deporte se convierte en una herramienta de inclusión y transformación social. Además, el hecho de compartir espacio con otros proyectos y entidades favorece la construcción de redes, el contacto intergeneracional y el fortalecimiento del tejido social del barrio.

Como alumno de máster de Políticas Sociales y Acción Comunitaria del IGOP, me apunté al *Life Club MMA* y también practiqué MMA con el resto de los jóvenes, emulando otros trabajos etnográficos como los de Wacquant (2004) o Bourgois (2010). Realizo la investigación para el TFM sobre esta experiencia, sobre lo que tiene de especial o de diferente.

El trabajo que presento a continuación se estructura en cuatro bloques. En primer lugar, realizo una revisión documental que me ha permitido afinar la mirada sobre el proyecto. A continuación, expongo la metodología utilizada para llevar a cabo la investigación, seguida del análisis de la información recabada a través de mi participación en el club y de diversas entrevistas. Finalmente, presento las conclusiones a las que he llegado. El eje central del trabajo está puesto en los vínculos relaciones y en cómo estos influyen en la llegada, la permanencia y la salida de los estudiantes de artes marciales en el *Life Club MMA*.

## 2. Justificación

Participo en este proyecto y llevo a cabo mi trabajo de final de máster por diversas razones. Por un lado, considero que es un espacio de inclusión y empoderamiento muy efectivo para jóvenes en situación de vulnerabilidad, dado que aborda problemáticas como la exclusión social, la falta de oportunidades y la búsqueda de identidad en contextos difíciles.

En este sentido, se han llevado a cabo diversas investigaciones que concluyen como beneficioso el impacto del deporte de contacto en jóvenes en situación de vulnerabilidad. Por ejemplo, el estudio *Martial arts and socially vulnerable youth* (Theeboom, De Knop y Wylleman, 2008) analiza iniciativas en Flandes que utilizan las artes marciales como herramienta socioeducativa, y concluye que este tipo de proyectos favorecen la adquisición de habilidades sociales, el respeto por las normas y la autoridad, así como la creación de oportunidades de contacto social, lo que los convierte en espacios valiosos dentro de procesos de integración más amplios. Asimismo, la obra *Fighting Scholars* (Sánchez y Spencer, 2013) recoge un enfoque sociológico sobre el impacto de las artes marciales en contextos comunitarios vulnerables. Desde esta perspectiva, el

cuerpo no solo se entrena técnicamente, sino que se transforma a nivel ético y emocional a través de la práctica, la disciplina y los rituales propios del dojo o el gimnasio. Estos espacios son concebidos como "talleres de civilización", donde se interiorizan valores como el respeto, la cooperación o la autorregulación emocional.

También me resulta particularmente interesante su potencial de replicabilidad en otras comunidades, lo que permitiría ampliar su impacto y beneficiar a un mayor número de jóvenes. A través de la realización de este TFM, pretendo dejar constancia de la efectividad del proyecto, mostrando que es una iniciativa comunitaria que realmente tiene sentido, funciona y cumple una función crucial frente a situaciones de riesgo social de jóvenes, mayoritariamente migrantes, altamente vulnerables, que, en ocasiones, desde las administraciones y las políticas públicas, no siempre sabemos cómo abordar, ya que quedan fuera de las políticas por estar en situación irregular.

Mi interés en participar y observar este proyecto desde dentro radica en la oportunidad de realizar una inmersión directa en su dinámica, lo que resulta muy enriquecedor tanto a nivel personal como académico. Lo vivo desde dentro porque me interesan los espacios de organización colectiva/comunitaria, los procesos de empoderamiento y los proyectos de inclusión social.

La observación participante me permite acceder a significados, emociones y vínculos que no siempre se expresan de manera explícita, facilitando una comprensión más profunda de las interacciones y procesos que configuran el club. Si bien podría destacar múltiples dimensiones relevantes de esta experiencia, en síntesis, formar parte activa del entorno me permite analizar cómo un proyecto de estas características adquiere un valor significativo y opera como un agente de transformación social. Para muchos de los jóvenes que participan, el *Life Club MMA* representa una de las pocas fuentes de motivación en sus vidas, lo que resalta su impacto en la construcción de nuevas oportunidades, relaciones y en la configuración de identidades. Comprender cómo el club cumple esta función resulta particularmente relevante desde una perspectiva etnográfica y de análisis social.

Finalmente, y a nivel personal, teniendo en cuenta que el club se encuentra en el barrio de la Trinitat Nova —un barrio con un 41,8 % de población joven sin estudios postobligatorios, frente al 16,6 % en Barcelona (Idescat, 2021), y con rentas medias por persona de 10.281,4 €, muy por debajo de los 17.350 € de media en la ciudad (Idescat, 2021)—, este es un lugar con el que tengo una conexión significativa. La Trinitat Nova fue el barrio donde mis abuelos vivieron durante gran parte de sus vidas. Esta vinculación personal despierta en mí un interés particular por el proyecto. El club se presenta como una iniciativa comunitaria cuyo objetivo es el de mejorar las condiciones de vida de jóvenes en situaciones de vulnerabilidad, lo cual resuena con la trayectoria de mi abuelo,

quién, en su tiempo, fue una persona comprometida con la mejora de las condiciones de vida de las personas de su comunidad.

### 3. Preguntas y objetivos de la investigación

Las preguntas de investigación que me planteo apuntan en una triple dirección. Tienen que ver tanto con las **vías de acceso al Life Club MMA**:

- P1. ¿Cómo llegan/acceden estos jóvenes al *Life Club MMA*? ¿Cómo saben de su existencia? ¿Qué les atrae o convence para venir? ¿Se trata de vías de acceso convencionales?

Con la **permanencia en el club**:

- P2. ¿Por qué se quedan? ¿Qué pasa dentro para que se pueda mantener en el tiempo? ¿Qué impacto tiene en los participantes? ¿Mejoran sus condiciones de vida o materiales? ¿Es una actividad que los empodera? ¿Ganan capital social? ¿De qué tipo?

Como también con lo que se llevan cuando salen. **El impacto posterior** que tiene en la vida de estos jóvenes, tanto a nivel **individual, grupal o comunitario**.

- P3. Me interesan especialmente los impactos comunitarios, relaciones y de capital social: ¿Entran de uno en uno y salen de siete en siete? ¿Permite hacer nuevas relaciones y vínculos? ¿El *Life Club* acaba configurándose como sujeto propio que se relaciona con otros actores de la comunidad?

Responder a estas preguntas me permitirá recopilar algunos aprendizajes de metodología comunitaria. Mi participación me ha permitido ver que el *Life Club MMA* no es un gimnasio cualquiera. Muchos aspectos son diferentes, tanto en la forma de llegar como en las formas de funcionar: las actividades de lucha se compaginan con talleres, charlas y debates sobre múltiples aspectos de la vida de los jóvenes. El objetivo no es la lucha por la lucha. Además de los jóvenes vulnerables, por el club pasa más gente con perfiles totalmente distintos, y el papel que juegan algunas personas es clave para que las cosas sean así. Como veremos más adelante, también son muy importantes algunos rituales que se siguen, los simbolismos, ciertas normas o las maneras de funcionar en la actividad.

### 4. Hipótesis

Más allá de ser un espacio de entrenamiento, el *Life Club MMA* responde a una intencionalidad muy clara: generar inclusión social, empoderamiento y mejorar las condiciones de vida de los participantes a través del deporte de contacto. El club busca no solo la mejora física y técnica de los jóvenes, sino también su desarrollo personal y social, ofreciéndoles un espacio de pertenencia y

acompañamiento en sus trayectorias de vida. Así que, de manera muy general, parte de la idea, o de la hipótesis, de que las cosas que pasan no pasan porque sí. El proyecto *Life Club MMA* se desarrolla con una intencionalidad clara implicando a distintos actores. A pesar de que algunos elementos clave pueden ser más aleatorios o casuales, lo principal de la propuesta está muy pensado.

Las artes marciales mixtas son una actividad atractiva por sí misma para muchos jóvenes, pero lo que pasa en el *Life Club* no está pensado únicamente desde las MMA. Hay una intencionalidad comunitaria.

**Hipótesis 1 sobre el acceso al club.** El papel clave de “*el Panita*”, referente en la comunidad latina, explica en buena medida las vías de acceso/llegada al *Life Club*. Además, otras personas facilitadoras han puesto en práctica estrategias metodológicas de base comunitaria, como la implicación de profesionales de servicios comunitarios y de proximidad (CSS, casales, etc.).

**Hipótesis 2 sobre la permanencia en el club.** La permanencia en el club y la consolidación del grupo tienen mucho que ver con la acogida y acompañamiento que se brinda a los participantes, que se trabaja desde distintas vías y enfoques y busca crear un espacio confortable y seguro que se adapta a las distintas realidades de los participantes.

**Hipótesis 3 sobre los impactos del club en los jóvenes.** El *Life Club MMA* tiene un impacto positivo y significativo en los jóvenes que participan, ayudándoles a aumentar su red relacional - capital social (Putnam, 2002; Woolcock, 2001) y/o sus vínculos débiles (Granovetter, 2000), dando sentido a la comunidad, a la vez que se presenta como una poderosa herramienta de cambio basada en el empoderamiento personal y colectivo.

## 5. Marco teórico y conceptual

Diversos conceptos, ampliamente tratados en la literatura, me van a resultar de gran ayuda en esta investigación: sea para hacerme preguntas o sea para interpretar resultados del trabajo de campo. Los presento a continuación.

En primer lugar, hablar de **exclusión social** es clave para comprender la realidad de muchos vecinos de Barcelona, especialmente de los barrios donde viven mis compañeros de tatami. Para ello, me apoyo en el libro *Pobreza y exclusión social. Un análisis de la realidad española y europea* publicado por Subirats y otras autoras en 2004.

En segundo lugar, las tesis de Putnam (2002) y Woolcock (2001) sobre el **capital social y sus distintos tipos** me permiten ver que no todas las posibilidades de ascenso social o mejora de las condiciones de vida tienen que ver con el nivel o capital cultural o económico de partida.

También recurro a la obra de Granovetter (2000) sobre la fortaleza de los **vínculos débiles**, donde el autor muestra cuán importantes son los vínculos entre personas que se conocen más esporádicamente y entre las que no existe parentesco ni muchas amistades mutuas.

En cuarto lugar, hablar de **acción comunitaria** tal como la exponen Morales (2016), Carmona y Rebollo (2009) y Morales y Rebollo (2014) es fundamental para entender lo que este trabajo analiza e investiga. Como lo es también aproximarse al conocimiento de los **grupos** y sus dinámicas de **cohesión social** de la mano de Polauner (2014).

Adopto de Morales (2016a) la idea de un **empoderamiento** y sus tres dimensiones: individual, grupal y comunitaria.

También tomo de la comisión europea (2007) reflexiones sobre las **actividades deportivas** sin ánimo de lucro.

Finalmente, hablar de **infraestructura social** se hace indispensable a la hora de ubicar el *Life Club MMA*. Para ello, recurro a la teoría de Klinenberg (2021).

Veamos estos conceptos con más detalle y profundidad:

**Exclusión social:** Una definición que permite comprender mejor este fenómeno es la siguiente:

“Es una situación concreta fruto de un proceso dinámico de acumulación, superposición y/o combinación de diversos factores de desventaja o vulnerabilidad social que pueden afectar a personas o grupos, generando una situación de imposibilidad o dificultad intensa de acceder a los mecanismos de desarrollo personal, de inserción sociocomunitaria y a los sistemas preestablecidos de protección social” (Subirats et al., 2004, p. 19).

La falta de estos tres factores o ejes es el motivo por el cual se considera que alguien puede estar en una situación de exclusión social, del mismo modo, gozar de ellos es razón para pensar que alguien está incluido en la sociedad. De este modo, la exclusión tiene tres ejes básicos: (1) el mercado y/o la utilidad social aportada por cada persona, como mecanismo de intercambio y de vinculación a la contribución colectiva de creación de valor; (2) la redistribución, que básicamente llevan a cabo los poderes y administraciones públicas; y finalmente, (3) las relaciones de reciprocidad que se despliegan en el marco de la familia y las redes sociales (Subirats et al., 2004), que se convierten en motivos de bienestar.

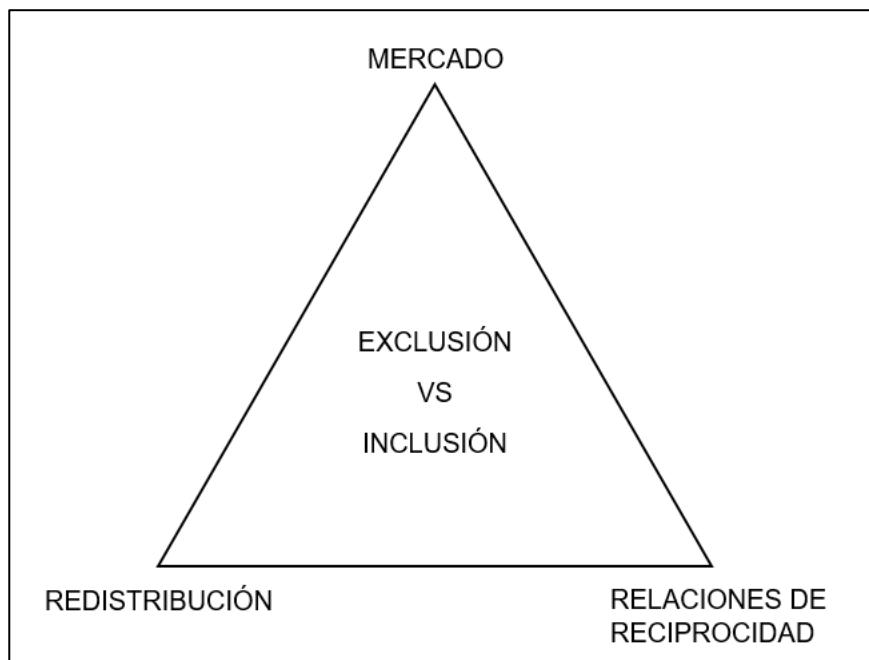
Por otro lado, Robert Castel también hace referencia a los vínculos sociales para poder explicar el término de exclusión social, y apunta en su obra “*La*

*metamorfosis de la cuestión social*" (1997) que las rupturas en los lazos sociales incrementan el riesgo de exclusión social.

Finalmente, Bauman (2009) comenta que la exclusión social es vista como un proceso que no solo se manifiesta en términos de acceso a recursos materiales, sino también en la pérdida de identidad, comunidad y sentido de pertenencia.

A continuación, muestro gráficamente los tres ejes de exclusión-inclusión social (Gráfico 1) propuestos por Subirats et al. (2004):

**Gráfico 1.** Ejes de la exclusión-inclusión social



Fuente: *Elaboración propia a partir de Subirats et al. (2004)*.

Por otro lado, Morales, Rosetti y Salazar (2018), que también analizan el concepto de exclusión social, amplían estos ejes o dimensiones, los diferencian en un total de ocho ámbitos y los concretan (tabla 1):

**Tabla 1.** Principales ámbitos de exclusión

| Ámbitos                | Concreción   |
|------------------------|--|
| Económico              | Monetario (renta)<br>Usos del tiempo y carga de trabajos             |
| Ocupacional            | Acceso al mercado laboral<br>Condiciones laborales                   |
| Formativo              | Acceso al sistema educativo<br>Capital formativo                     |
| Sociosanitario         | Morbilidad<br>Acceso a recursos sanitarios                           |
| Habitacional           | Accesibilidad<br>Condiciones de las viviendas                        |
| <b>Relacional</b>      | <b>Redes familiares y personales</b><br><b>Vínculos comunitarios</b> |
| Comunitario - político | Ciudadanía<br>Participación  |
| Espacial - territorial | Físico<br>Socioespacial<br>Económico                                 |

Fuente: IGOP (2004, citado por Morales, Rosetti y Salazar, 2018).

Tal como argumentan los autores, se puede considerar que el concepto de exclusión social tiene una alta capacidad explicativa de los múltiples espacios de vulnerabilidad y riesgo, los cuales presentan distintas intensidades y se manifiestan también con efectos diferenciados (Morales, Rosetti y Salazar, 2018).

A pesar de esta división en diversos ámbitos, para los autores existen aspectos clave en la exclusión social: La ocupación, las redes y vínculos comunitarios, y el género y la intersección de aspectos, atributos o cualidades no aceptadas o castigadas culturalmente. El presente trabajo hace hincapié en el ámbito relacional y la importancia que este tiene y cómo se relaciona con los demás.

En resumen, la exclusión social es un proceso multidimensional que se produce cuando las personas tienen un acceso muy limitado a recursos, oportunidades y vínculos que les permiten participar plenamente en la sociedad. Esta situación se manifiesta en distintos ámbitos y no solo implica carencias materiales, sino también la ruptura de lazos sociales, el debilitamiento del sentido de pertenencia y la limitación del desarrollo personal y comunitario.

**Capital social:** El sociólogo y político estadounidense Robert Putnam define el capital social como “las características de la organización social, tales como las redes, las normas y la confianza, que facilitan la coordinación y la cooperación para un beneficio mutuo” (2002). Es importante remarcar este concepto que, más allá del capital económico o el capital cultural de los individuos, juega un papel muy importante en el desarrollo de las personas que

se encuentran en el limbo de la exclusión social, la vulnerabilidad o el riesgo social.

Por otro lado, Bourdieu (2000) también escribe sobre este término. Para el sociólogo francés, el capital social está constituido por la totalidad de los recursos basados en la pertenencia de un grupo. En su investigación, el autor sostiene que el capital social es la razón por la cual dos personas con el mismo capital cultural y económico obtienen distintos beneficios.

Putnam (2002) distingue dos tipos de capital social; por un lado, habla del capital vinculante (*bonding*) con tendencia a la exclusividad, y por otro, del capital que tiende puentes (*bridging*) y tiende a la inclusividad de las personas o individuos.

1. El capital social ***bonding*** son las conexiones sociales que se establecen entre individuos con características similares, como familiares, amigos cercanos, miembros de una misma comunidad religiosa o de clubes de campo de gente elegante. Este tipo de capital social refuerza la identidad y la cohesión interna del grupo, proporcionando apoyo mutuo y solidaridad entre sus miembros.
2. El capital social ***bridging*** hace referencia a las conexiones entre individuos de diferentes grupos sociales, que son más amplias e inclusivas que en el capital social *bonding*. Este tipo de capital social facilita la cooperación y la confianza entre personas que pertenecen a comunidades diversas, y promueve la integración de distintas partes de la sociedad.

En este sentido, Urteaga (2013) apunta, analizando la literatura de Robert Putnam, que el capital social vinculante permite hacer frente o “hacer con (*getting by*)”, sin embargo, el capital social que tiende puente “permite avanzar (*getting ahead*)”.

Pera i Ros (2022), en su tesis doctoral, remarca más características del capital social que tiende puentes definido por Putnam (2002), y refiere que este tipo de capital social “tiende a crear nexos entre colectivos que de lo contrario no hubiesen coincidido” y “mejora la cohesión social de la comunidad.”

Por otro lado, Woolcock (2001) añade a la teoría de Putnam (2000 [2002]) un tercer tipo de capital social vertical (*Linking*):

3. El capital social ***linking*** o vertical hace referencia a las relaciones entre individuos o grupos desfavorecidos y personas o instituciones con poder, autoridad o recursos. El autor acuñó este término para explicar cómo las comunidades pueden acceder a oportunidades externas a través de relaciones institucionales.

En resumen, el capital social se refiere a los beneficios que las personas obtienen a través de sus redes de relaciones, la confianza mutua y las normas de cooperación que facilitan el trabajo conjunto.

**Vínculos débiles:** En este apartado, y continuando con el énfasis en los vínculos, se hace inevitable hablar de los vínculos débiles estudiados por Granovetter (2000).

La coordinación social, el acceso a información y a recursos se ve más influida de lo que valoramos habitualmente por vínculos débiles establecidos con personas con las que se tiene mucho menos contacto que con familiares y amigos próximos (Granovetter, 2000). El autor refiere que los vínculos débiles desempeñan un papel importante en cuanto a la movilidad social, permitiendo acceso a información, recursos y oportunidades a las que difícilmente se accede en círculos cercanos y homogéneos. También añade que estos vínculos hacen de puente entre diferentes grupos sociales y facilitan el capital social *Bridging* y *Linking* (Putnam, 2004). Estos vínculos débiles son clave en contextos de exclusión o segregación para generar nuevas oportunidades; de este modo, “son vistos como indispensables para las oportunidades individuales y para su integración en las comunidades” (Granovetter, 2000). El autor explica este hecho exponiendo que “aquellos con quienes estamos débilmente vinculados son más propensos a moverse en círculos distintos al propio y, por tanto, tendrán acceso a una información diferente a la que nosotros recibimos”.

En resumen, Granovetter (2000) comprobó cómo se depende mucho más de estos grupos de personas con los que tenemos vínculos débiles que con familiares o amigos, en especial en actividades como la búsqueda de trabajo o a la hora de organizar proyectos.

**Acción comunitaria:** Definir conceptos tales como comunidad o acción comunitaria se convierte en una tarea difícil. Barbero y Cortés (2005) abordan la complejidad de definir estos dos conceptos y señalan que el uso impreciso de estos términos puede generar confusión y malentendidos. No obstante, pretendo acercarme a esa definición para entender esta investigación.

Morales (2016b) refiere que “la acción comunitaria, desde el punto de vista de la política pública, busca dar respuesta a una o varias necesidades en un determinado territorio o comunidad, desplegando estrategias de cooperación entre los actores presentes en el mismo (población, servicios públicos de proximidad, administraciones públicas y agentes económicos principalmente).” Muy similar a esta definición, el Ajuntament de Barcelona (2022) explica la acción comunitaria como “el conjunto de las iniciativas y proyectos que abordan de manera colectiva los retos sociales, con la voluntad de mejorar las condiciones de vida en los barrios y de tejer una sociedad más inclusiva y más cohesionada”. De este modo, entendemos que la acción comunitaria son una serie de iniciativas que pretenden mejorar las condiciones de vida de las personas del territorio en el cual se implementan.

Para Carmona y Rebollo (2009), “la acción comunitaria muestra una doble cara: la que tiene que ver con la mejora de ciertas condiciones de vida de la gente (problemas colectivos, mejora del barrio) y la que tiene que ver con los procesos

de fortalecimiento ciudadano, que serán necesarios para que la gente pueda ser protagonista, y que tienen que ver con las formas de organización colectiva y de participación vecinales, y con las estrategias y las formas de relación entre personas, las entidades y servicios públicos”.

Por otro lado, existen ciertos objetivos intrínsecos en las acciones comunitarias. Un enfoque clave es impulsar procesos estructurados que fortalezcan la participación ciudadana, fomenten la cohesión social e integren a los colectivos más vulnerables en la vida comunitaria. Esto se explica gracias a la aportación de Carmona y Rebollo (2009), que identifican cuatro objetivos clave en la acción comunitaria:

- 1- Construcción de procesos planificados para la mejora de las políticas públicas y de los servicios públicos.
- 2- Construcción de ciudadanía, refiriéndose al empoderamiento o fortalecimiento ciudadano.
- 3- Construcción de espacios de convivencia.
- 4- Inclusión social incorporando en los procesos a los colectivos más vulnerables.

De la misma forma, estos objetivos que definen los autores se construyen con una intención clara, con una finalidad. Son Morales y Rebollo (2014) quienes escriben acerca del triángulo de la “triple intencionalidad”. Para los autores, “las acciones comunitarias se despliegan con una triple intencionalidad:

- 1- Promover el empoderamiento de la población.
- 2- No generar exclusión incorporando la diversidad de los miembros y grupos.
- 3- Mejorar las condiciones de vida.”

Estas dimensiones se interrelacionan y pueden darse en mayor o menor medida cada una.

Bajo esta perspectiva, a continuación, muestro gráficamente la triple intención de la acción comunitaria (Gráfico 2):

**Gráfico 2.** Triángulo de la triple intencionalidad



Fuente: *Elaboración propia a partir de Morales y Rebollo (2014)*.

En resumen, definir conceptos como comunidad y acción comunitaria es complejo debido a su uso impreciso. Sin embargo, se entiende que la acción comunitaria busca mejorar las condiciones de vida de un territorio a través de iniciativas colectivas, con elementos consecuentes como el fortalecimiento ciudadano, la inclusión social y la mejora de políticas públicas. Además, tiene una triple intencionalidad: empoderar a la población, evitar la exclusión de la misma y mejorar sus condiciones de vida, elementos interrelacionados que guían los esfuerzos para crear comunidades más cohesionadas e inclusivas.

**Grupo social y cohesión grupal.** En este apartado, y continuando con el énfasis en las relaciones sociales, se hace inevitable hablar de los grupos y de cohesión social.

Para Polauner (2014), “un grupo no es otra cosa que la relación entre quienes lo integran”. Es decir, un grupo no es un conjunto de individuos, sino un conjunto de relaciones. El autor también refiere que “no hay humanos sin grupos”, por lo cual, no hay humanos sin relaciones. Que el grupo esté más o menos unido dependerá del grado de cohesión que haya en él. En este sentido, Polauner (2014) también aporta que los grupos artificiales se forman a partir de una convocatoria con un objetivo determinado. Así, el grupo no es un fin, sino que es usado como dispositivo<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> El *Life Club MMA* puede considerarse un grupo artificial, ya que convoca a jóvenes a partir de una propuesta deportiva concreta —la práctica de artes marciales— con finalidades sociales, educativas y comunitarias previamente definidas.

La cohesión grupal es un elemento clave en la dinámica de los grupos sociales, ya que determina el grado de unión entre sus miembros y su capacidad para influir en el comportamiento individual. Siguiendo la perspectiva de Lewin (1988), la cohesión grupal se construye a partir de la interdependencia, los lazos emocionales y la existencia de metas compartidas, lo que fortalece la identidad del grupo y genera un mayor sentido de pertenencia. Cuando un grupo es cohesionado, sus integrantes muestran una mayor tendencia a la cooperación, el compromiso y la alineación con las normas y valores colectivos. En contextos comunitarios o educativos, una alta cohesión grupal favorece el apoyo mutuo y la estabilidad de las relaciones sociales, mientras que en espacios donde la cohesión es baja pueden surgir conflictos, desmotivación y dificultades para alcanzar objetivos comunes. Así, la cohesión grupal no solo es un factor que estructura las relaciones dentro de un grupo, sino que también tiene un impacto significativo en la integración social y el bienestar de sus miembros (Lewin, 1988).

En resumen, los grupos son un conjunto de relaciones y la cohesión grupal es clave para la cooperación y el éxito de los grupos. Los grupos con alta cohesión tienden a ser más estables y comprometidos, mientras que los de baja cohesión enfrentan conflictos y desmotivación, dificultando la consecución de sus objetivos.

**Empoderamiento.** De la misma forma que Morales (2016a) argumenta en su tesis doctoral, en el presente trabajo se entiende el concepto de empoderamiento como el proceso de “no tener” a “tener” poder, siendo, de forma simultánea, un proceso y un estado. La definición del concepto “contempla la creación de ese poder por sus propios protagonistas (individuos, grupos y comunidades), y no lo plantea como algo otorgado desde fuera” (Morales, 2016a).

Autoras como Bacquè y Biewener (2016) también reflexionan sobre el concepto y su potencial transformador. Refieren que el empoderamiento emerge como un proceso de emancipación y transformación social, orientado a incrementar la autonomía y el poder de los individuos y las comunidades; sin embargo, su significado y efecto dependen del discurso en el que se enmarca, ya que puede ser instrumentalizado por discursos neoliberales para promover la responsabilización individual y la reducción del papel del Estado, desviándose así de su potencial crítico y emancipador. En este sentido, destacan la necesidad de recuperar el sentido original del empoderamiento como herramienta de transformación social, haciendo hincapié en la dimensión colectiva y política del proceso, y en su capacidad para desafiar las estructuras de poder existentes.

Para Rappaport (1984), el empoderamiento es “un proceso por el cual las personas, organizaciones y comunidades adquieren el dominio de sus vidas, a partir del desarrollo de los recursos individuales, grupales y comunitarios que generan nuevos entornos, mejorando la calidad de vida y el bienestar”.

Según Morales (2016a), basándose este en teorías sobre la psicología comunitaria, el empoderamiento se da en tres dimensiones que se interrelacionan:

- A escala individual, “supone la mejora de la creencia del individuo en sus propias competencias y capacidades: a medida que estas mejoran, se incrementa la voluntad de desarrollar acciones que le permitan al sujeto mejorar su situación” (Morales, 2016a).
- Según Zimmerman y Rappaport (citados en Morales, 2016a), existe “una doble mirada: una ‘hacia fuera’ del grupo, que tiene que ver con la capacidad del grupo de incidir en el medio y alcanzar sus objetivos; y otra ‘hacia dentro’, que tiene que ver con la capacidad del grupo de hacer crecer a sus miembros, es decir, de promover y desarrollar el empoderamiento individual en los mismos”.
- Por último, la escala comunitaria del empoderamiento incide en “las capacidades y relaciones entre grupos que, bajo una identidad compartida, o una conciencia de bienes compartidos, gestionan el poder colectivamente (Musitu y Buelga, 2004 citados por Morales, 2016a)”. En este estado de distribución de poder, nos encontramos con individuos y colectivos o grupos “capaces de tomar decisiones de manera consciente, de cooperar y trabajar conjuntamente, así como de influir e incidir en las cuestiones que les afectan colectivamente”. De este modo se da un empoderamiento individual y colectivo.

En resumen, el empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas y comunidades desarrollan su capacidad de actuar, decidir y transformar su realidad. Implica una toma de conciencia sobre las propias capacidades y el fortalecimiento de vínculos colectivos que permiten influir en el entorno. Este proceso abarca dimensiones individuales, grupales y comunitarias, y tiene un fuerte potencial transformador cuando se orienta hacia la justicia social y la redistribución del poder.

**Deporte y sociedad.** Diversos documentos de política pública, como el *Libro Blanco sobre el Deporte* de la Comisión Europea (2007), destacan el potencial del deporte como herramienta para la inclusión social. Desde esta perspectiva, la práctica deportiva se convierte en un espacio para la integración de jóvenes en situación de vulnerabilidad, inmigrantes, personas con discapacidad o minorías étnicas. En contextos comunitarios, el deporte puede contribuir a la cohesión social al fomentar vínculos entre personas de distintos orígenes y reforzar valores como la solidaridad, el respeto mutuo y el trabajo en equipo. Asimismo, se reconoce su capacidad para complementar procesos educativos y de desarrollo personal, fortaleciendo habilidades sociales, la autoestima y el sentido de pertenencia. Particularmente relevante es el papel de las iniciativas locales sin ánimo de lucro que, como el *Life Club MMA* que aquí se analiza, trabajan desde la base comunitaria para ofrecer oportunidades reales de participación e inclusión. Este tipo de proyectos no solo genera beneficios

individuales, sino que también puede contribuir a la revitalización de barrios desfavorecidos, y ser considerados servicios sociales de interés general por su impacto en la transformación social.

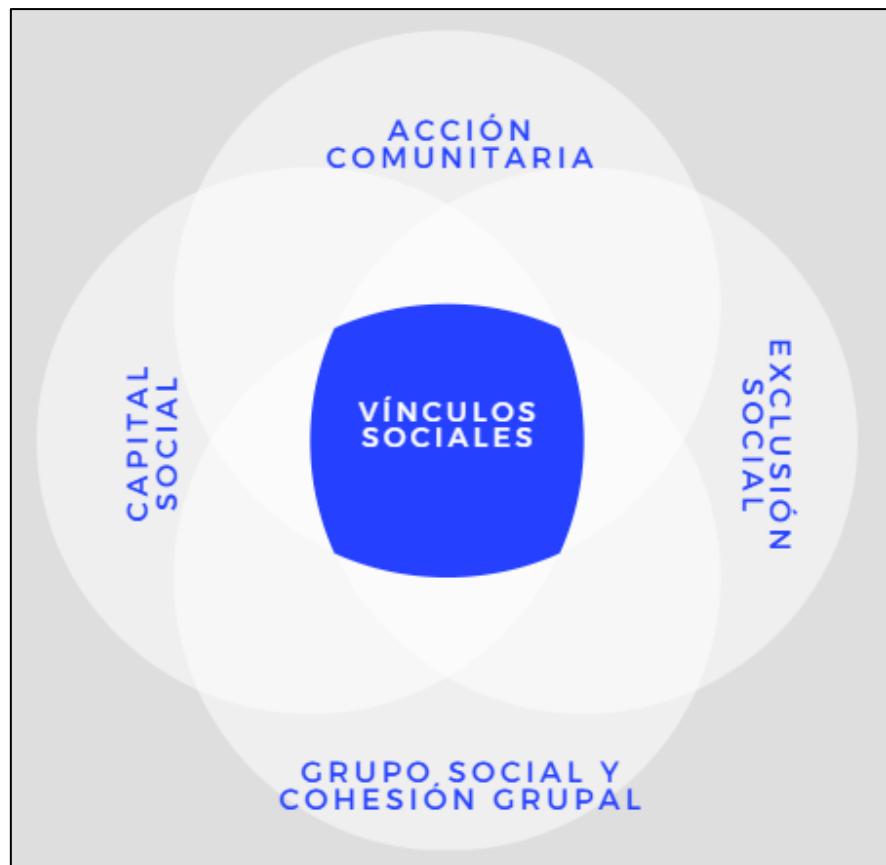
En resumen, el deporte, especialmente en iniciativas comunitarias, actúa como una herramienta de inclusión social al fortalecer vínculos, valores compartidos y el sentido de pertenencia. Su impacto va más allá del individuo, contribuyendo también a la cohesión social y la revitalización de contextos vulnerables.

**Infraestructura social:** La actividad del *Life Club MMA* es posible gracias al aprovechamiento de la infraestructura social disponible en el barrio, en particular del espacio comunitario *Espai 3 Ulls*, que forma parte del Instituto-Escuela de la Trinitat Nova, y de la asociación de vecinos y vecinas del barrio.

Klinenberg (2021) define el concepto de infraestructura social como los espacios físicos y organizativos que dan soporte a la vida social, permitiendo que las relaciones interpersonales florezcan y las comunidades se fortalezcan. Según el autor, esta infraestructura incluye bibliotecas, parques, centros comunitarios, escuelas, clubes deportivos... o demás espacios accesibles donde las personas puedan encontrarse, interactuar y construir lazos de confianza y reciprocidad. En este sentido, la infraestructura social es igual de importante para el bienestar de una comunidad como la infraestructura física (carreteras, puentes, sistemas eléctricos), ya que permite construir vínculos, generar confianza, cuidarse mutuamente y participar en la vida pública, combatiendo así la desigualdad y el aislamiento social (Klinenberg, 2021).

A continuación, presento de manera gráfica la síntesis de los principales conceptos tratados en el marco teórico de esta investigación (Gráfico 3), haciendo hincapié en la interrelación que existe en cuanto a los **vínculos sociales**, que resumen de alguna manera mi mirada sobre la realidad que investigo. Una mirada que pone en el centro la dimensión relacional de las personas, y que trata el vínculo social como una dimensión clave tanto para el análisis como para la intervención social, en este caso en clave comunitaria.

**Gráfico 3.** Síntesis conceptual del marco teórico



Fuente: *Elaboración propia.*

Seguidamente se detallan los conceptos clave utilizados en este marco teórico con sus autores de referencia y las aportaciones principales (Tabla 2):

**Tabla 2.** Mapa conceptual de marco teórico

| Conceptos clave y autores de referencia   | Principales aportaciones  | Otras referencias relevantes  |
|---|---|---|
| <b>Exclusión-Inclusión</b><br>- Subirats et al. (2004).<br>- Castel (1997).<br>- Bauman (2009).<br>- Morales, Rosetti y Salazar (2018). | <p>"La exclusión es un proceso de acumulación, superposición y/o combinación de diversos factores que generan dificultad intensa de inserción sociocomunitaria y de acceder a los mecanismos de desarrollo personal y a los sistemas preestablecidos de protección social" (Subirats et al., 2004).</p> <p>Tiene "tres ejes básicos: el mercado, la redistribución, que llevan a cabo los poderes y las relaciones de reciprocidad en el marco de la familia y las redes sociales" (Subirats et al., 2004).</p> | <p>Las rupturas en los lazos sociales incrementan el riesgo de exclusión social (Castel, 1997).</p> <p>La exclusión social entendida como la pérdida de identidad, comunidad y sentido de pertenencia (Bauman, 2009).</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | Ámbitos de la exclusión social según Morales, Rosetti y Salazar (2018): Económico, ocupacional, formativo, sociosanitario, habitacional, relacional, comunitario-político i espacial-territorial.  |   |
| <b>Capital social</b><br>- Putnam (2002).<br>- Bourdieu (1998).<br>- Woolcock (2001).<br>- Urteaga (2013).<br>- Pera i Ros (2022).                   | <p>Putnam (2002) define el capital social como “las características de la organización social: las redes, las normas y la confianza, que facilitan la coordinación y la cooperación para un beneficio mutuo”. Distingue dos tipos de capital social:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- El capital social <i>bonding</i> entre individuos con características similares,</li> <li>2- El capital social <i>bridging</i> entre individuos de diferentes grupos sociales.</li> </ol> <p>Por otro lado, Woolcock (2001) distingue otro tipo de capital social:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3- El capital social <i>linking</i> entre individuos o grupos desfavorecidos y personas o instituciones con poder, autoridad o recursos.</li> </ol> <p>Para Bourdieu (1998), el capital social hace referencia a la capacidad de una persona para movilizar sus conexiones y redes en beneficio propio o de su grupo.</p> | <p>El capital social <i>bonding</i> permite hacer frente o “hacer con” (<i>getting by</i>) y el capital social <i>bridging</i> “permite avanzar (<i>getting ahead</i>)” (Urgteaga, 2013).</p> <p>El capital social <i>bridging</i> “tiende a crear nexos entre colectivos que de lo contrario no hubiesen coincidido” y “mejora la cohesión social de la comunidad” (Pera i Ros, 2022).</p> |
| <b>Vínculos débiles</b><br>- Granovetter (2000).   | <p>La coordinación social, el acceso a información y a recursos se ve más influida de lo que valoramos habitualmente por vínculos débiles establecidos con personas con las que se tiene mucho menos contacto que con familiares y amigos próximos (Granovetter, 2000).</p> <p>Granovetter comprobó cómo se depende mucho más de estos grupos, en especial en actividades como la búsqueda de trabajo o a la hora de organizar proyectos.</p>  | Lo visto sobre capital social.  |
| <b>Acción Comunitaria</b><br>- Morales (2016b).<br>- Carmona y Rebollo (2009).<br>- Morales y Rebollo (2014).<br>- Ayuntamiento de Barcelona (2022). | <p>La acción comunitaria busca dar respuesta a una o varias necesidades en un determinado territorio o comunidad (Morales, 2016b).</p> <p>Muestra una doble cara: la mejora de ciertas condiciones de vida y el fortalecimiento ciudadano mediante la organización colectiva, la participación vecinal y las estrategias y las formas de relación entre personas, entidades y servicios públicos (Carmona y Rebollo, 2009).</p>  | La acción comunitaria aborda de manera colectiva los retos sociales, con la voluntad de mejorar las condiciones de vida en los barrios y de tejer una sociedad más inclusiva y más cohesionada (Ayuntamiento de Barcelona, 2022).   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>Tiene cuatro objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Construcción de procesos planificados</li> <li>- Construcción de ciudadanía</li> <li>- Construcción de espacios de convivencia</li> <li>- Inclusión social de los colectivos más vulnerables (Carmona y Rebollo, 2009).</li> </ul> <p>“Las acciones comunitarias son siempre acciones colectivas con objetivos colectivos”, que tienen una triple intencionalidad y estrategia: empoderar, no generar exclusión y mejorar las condiciones de vida de la población (Morales y Rebollo, 2014).</p>                                   |   |
| <b>Grupo social y cohesión grupal</b><br>- Polauner (2014).<br>- Lewin (1988).                    | <p>“Un grupo es la relación entre quienes lo integran”, es decir, un conjunto de relaciones (Polauner 2014).</p> <p>“Los grupos artificiales se forman a partir de una convocatoria con un objetivo determinado. El grupo no es un fin, sino que es usado como dispositivo” (Polauner 2014).</p>   | <p>La cohesión grupal se construye a partir de la interdependencia, los lazos emocionales y la existencia de metas compartidas, lo que fortalece la identidad del grupo y genera un mayor sentido de pertenencia (Lewin, 1988).</p> |
| <b>Empoderamiento</b><br>- Morales (2016a).<br>- Bacquè y Biewener (2016).<br>- Rappaport (1984). | <p>Existen tres dimensiones del empoderamiento que se interrelacionan: Individual, grupal y comunitario (Morales, 2016a).</p> <p>El empoderamiento es “un proceso por el cual las personas, organizaciones y comunidades adquieren el dominio de sus vidas, a partir del desarrollo de los recursos individuales, grupales y comunitarios que generan nuevos entornos, mejorando la calidad de vida y el bienestar” (Rappaport, 1984).</p>   | <p>Empoderamiento como herramienta de transformación social, que hace hincapié en la dimensión colectiva y política del proceso, y en su capacidad para desafiar las estructuras de poder existentes (Bacquè y Biewener, 2016).</p> |
| <b>Deporte y sociedad</b><br>- Comisión Europea (2007).   | <p>“El deporte podría contribuir a la creación de empleo, al crecimiento económico y a la revitalización, en particular en las zonas desfavorecidas. Las actividades deportivas sin ánimo de lucro que contribuyen a la cohesión social y a la inclusión social de los grupos vulnerables pueden considerarse servicios sociales de interés general” (Comisión Europea, 2007, 7:8).</p> <p>El deporte también puede facilitar la integración de las personas inmigrantes y las personas de origen extranjero en la sociedad, y servir de apoyo al diálogo intercultural (Comisión Europea, 2007, 7:8).</p> |   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Infraestructura social</b><br>-Klinenberg (2021) | Espacios físicos y organizativos que dan soporte a la vida social, es decir, espacios donde las personas pueden encontrarse, interactuar y construir lazos de confianza y reciprocidad (Klinenberg, 2021). Por ejemplo: Bibliotecas, centros comunitarios, casales, huertos urbanos, etc. |  |
|---|---|--|

Fuente: *Elaboración propia.*

## 6. Metodología y técnicas de investigación

Mi investigación se basa en un estudio de caso con técnicas etnográficas centrado en el Life Club MMA, un club de barrio que usa las artes marciales como herramienta de transformación social. Hago uso de esta metodología porque me permite profundizar en las dinámicas internas y en los procesos de cambio comunitario desde una perspectiva cualitativa, poniendo el foco en la dimensión relacional. Según Yin (2014), el estudio de caso permite una comprensión profunda y contextualizada del fenómeno en su entorno real, lo que lo hace especialmente adecuado cuando se busca responder al “cómo” y al “por qué” de procesos sociales complejos.

El planteamiento metodológico de esta investigación es plenamente cualitativo y bebe de manera muy significativa de los enfoques etnográficos propios de la antropología social. En este sentido, las etnografías de Bourgois (2010), Auyero y Servián (2023) y de Wacquant (2004) me han inspirado mucho en lo metodológico. Durante meses he sido un estudiante de artes marciales más, y tal como apunta Wacquant en su etnografía *Entre las cuerdas* (2004), en la que se sumerge en un gimnasio de boxeo del “gueto negro de Chicago”:

No me cabe la menor duda de que jamás me habría ganado la confianza ni obtenido la colaboración de los socios del Woodlawn si hubiera entrado en la sala con el objeto premeditado de estudiarla, puesto que esta intención habría modificado irrevocablemente mi estatus y mi rol en el seno del sistema social y simbólico considerado (Wacquant, 2004, p. 26).

Por otro lado, adentrarse en una experiencia no se puede hacer de cualquier manera, en este sentido:

Es necesario sumergirse armado de herramientas teóricas y conceptuales. Son las que te permiten armar un objeto socioantropológico. Sin esa caja de herramientas, la inmersión te conduce a un océano de estímulos sin fondo. La teoría nos permite dividir los objetos en la multiplicidad empírica infinita: nos da un principio razonado de selección y organización (Wacquant, 2022, como se citó en Auyero y Servián, 2023, p. 200)

En la presente investigación, mi planteamiento y mi manera de investigar se distancia totalmente de la tradicional separación entre sujeto y objeto de investigación (Bourgois, 2010; Wacquant, 2004): mi observación es

absolutamente participante. Soy investigador y luchador y he entrevistado a mis compañeros de tatami:

Las técnicas etnográficas de observación participante, desarrolladas sobre todo por la antropología social desde los años veinte, han demostrado ser más adecuadas que las metodologías cuantitativas para documentar la vida de los individuos marginados por una sociedad hostil. Solamente tras establecer lazos de confianza, proceso que requiere mucho tiempo, es posible hacer preguntas incisivas con respecto a temas personales y esperar respuestas serias y reflexivas (Bourgois, 2010, p. 43).

El total de horas de observación participante que he realizado son 147 h repartidas en 84 días. Aun así, en este cálculo no se tiene en cuenta el tiempo pre y postentreno. Además, no sólo he realizado clases los martes y los jueves y talleres los viernes; también hemos ido a ver un campeonato de artes marciales mixtas amateur y un documental del cual hemos sido protagonistas. Por otro lado, también hemos participado en dos torneos: un primer torneo de JiuJitsu con distintos clubs y un torneo interno de artes marciales mixtas. En este sentido, se han dado espacios de relación fuera del horario habitual.

Desde un enfoque etnográfico, he incorporado una mirada atenta no solo a los discursos explícitos, sino también a los gestos, silencios, formas de estar y moverse dentro del espacio del club. La observación participante no se ha limitado a mirar desde fuera, sino que ha implicado mi participación como luchador en los entrenamientos, compartiendo esfuerzos, frustraciones y logros con los demás participantes. Esta participación me ha permitido acceder a códigos, dinámicas y vínculos que difícilmente habrían emergido desde una posición externa.

Paralelamente, he llevado un diario de campo desde el primer día, en el que he registrado no solo lo observable (actividades, asistentes, interacciones, rituales), sino también mis percepciones, reflexiones y dudas en relación con lo vivido. Este diario ha sido fundamental como herramienta de análisis y autorreflexión, y me ha permitido detectar patrones o momentos significativos.

A lo largo del proceso también he recogido información valiosa a través de conversaciones informales mantenidas en distintos momentos cotidianos: antes o después de los entrenamientos, en desplazamientos compartidos o en encuentros fuera del espacio del club. Estas conversaciones espontáneas han ofrecido claves importantes para entender matices del vínculo con el club o las trayectorias personales. Al no estar guiadas por un guion formal, han permitido el surgimiento de temas significativos de manera más libre y situada. Esta información se ha incorporado al análisis como parte del material empírico construido desde la inmersión.

Otra herramienta metodológica que me ha ayudado mucho a la hora de observar y reflexionar ha sido la revisión documental, ya que me ha permitido profundizar y afinar la mirada que he adoptado en mi enfoque metodológico.

En cuanto a las entrevistas en profundidad que he realizado, han estado guiadas por una lógica etnográfica, centrada en comprender trayectorias y sentidos desde la voz de los propios participantes. La elección del lugar de las entrevistas y la relación de confianza construida previamente en los entrenos han sido condiciones clave para poder abordar temas personales en un marco de cuidado y respeto. Todo este trabajo se ha guiado por una mirada etnográfica situada, que entiende el conocimiento como relacional, sensible y comprometido.

Para Guber (2001), la entrevista en profundidad, en contexto etnográfico, no busca respuestas estandarizadas, sino comprender el punto de vista del otro, desde su lógica interna, en un proceso de interacción situado.

De esta manera, para la realización de las entrevistas elaboro una tabla de perfiles entrevistados, diseñada a partir de distintas dimensiones o características de las personas a entrevistar. En la selección de personas entrevistadas mediante muestreo intencional se busca diversidad en términos de origen, rol y estabilidad familiar/socioeconómica. En total se han llevado a cabo siete entrevistas, con una duración aproximada de 30 minutos, realizadas en espacios acordados con cada entrevistado y registradas con consentimiento informado. A continuación, muestro la tabla con los distintos perfiles (tabla 3):

**Tabla 3.** Perfiles entrevistados.

|                | País de nacimiento | Rol          | Situación familiar y socioeconómica   | Edad       |
|----------------|--------------------|--------------|---|------------|
| Entrevistado 1 | Honduras           | Participante | Desempleado, sin estudios en curso, vive con su madre.                      | J. 18 años |
| Entrevistado 2 | España             | Participante | Desempleado, estudiando, viviendo con su familia nuclear.                   | A. 18 años |
| Entrevistado 3 | Venezuela          | Participante | Empleado, con estudios en curso, viviendo solo, sin red familiar en España. | R. 29 años |
| Entrevistado 4 | Perú               | Participante | Empleado, sin estudios en curso, viviendo con su hermano y familia extensa. | D. 22 años |

|                |         |                                   |  |            |
|----------------|---------|-----------------------------------|--|------------|
| Entrevistado 5 | Ecuador | Ideador – Promotor y Participante | Empleado, viviendo con su pareja e hijo.   | E. 32 años |
| Entrevistado 6 | España  | Instructor y Promotor             | Empleado, viviendo con su familia nuclear. | F. 28 años |
| Entrevistado 7 | España  | Experto y Participante            | Empleado, viviendo con su pareja e hijos.  | A. 46 años |

Fuente. Elaboración propia.

## 7. Análisis: Luchar por la transformación

Durante nueve meses he sido un participante más del proyecto deportivo-comunitario que me propongo investigar para este trabajo. He entrado en contacto con un mundo que no conocía, el de las artes marciales. He convivido, luchado, conversado y compartido aspectos de mi vida con personas con las que no tenía relación ni contacto previo y que, a priori, no formaban parte de mi mundo. Me he apuntado a un club de lucha que no se parece a los clubs de lucha que una persona como yo, o cualquier otro joven, se puede imaginar, con una forma de funcionar completamente distinta.

El análisis que ahora presento tiene un importante componente descriptivo. Pienso que tiene valor conocer con cierto detalle las formas de funcionar que hacen del *Life Club* algo especial. Mi participación observadora me permite hacerlo y aquí encuentro mi forma de aportar conocimiento.

Utilizaré los conceptos presentados en el marco teórico en la medida en que me sirven para aproximarme a mi objeto de estudio más allá de la mera descripción, pero también para observar la realidad y poder describirla. Por ejemplo, conocer los conceptos de capital social *Bridging* (Putnam, 2000) y *Linking* (Woolcock, 2001) me ha hecho fijarme en los impactos y los beneficios que para algunos jóvenes tiene el poder relacionarse con personas que no son de su mundo. El concepto de infraestructura social (Klinenberg, 2021) me ha permitido mirar el espacio donde hacemos deporte, el *Espai 3 ulls*, de otra manera. También el concepto de vínculos débiles (Granovetter, 2000), me ha hecho fijarme en la importancia de las relaciones menos íntimas, y he podido observar cómo estos vínculos han influido en mis compañeros de lucha. Por otro lado, el proyecto cumple con los tres ejes de la intencionalidad comunitaria (Morales y Rebollo, 2014), y desde dentro ha sido mucho más fácil verlo. También, observar que durante el trámite de la iniciativa el grupo se ha ido cohesionando (Lewin, 1988) y los jóvenes se han ido empoderando (Morales, 2016a), ha sido enriquecedor desde una óptica académica.

Algunas actividades comunitarias, como la cocina, los huertos urbanos o la costura, vienen demostrando una gran capacidad para tejer vínculos sociales. En este sentido, por ejemplo, Fernández Casadevante (2025), en su libro “Huertopías”, afirma que “en un huerto se plantan tomates, pero se cosechan relaciones”. Estas actividades como la costura y la cocina, acostumbran a convocar sobre todo a mujeres y, en los huertos, a personas de cierta edad. Esta monografía nos muestra que el deporte puede ser la actividad comunitaria de referencia para los jóvenes. En el *Life Club MMA* se siembran esfuerzo, lucha y disciplina, y se cosechan vínculos muy significativos para la vida de jóvenes con escasas oportunidades.

Cabe destacar que en el *Life Club* sólo participan hombres. En su momento, y tal como explican sus promotores (conversación informal en el entrenamiento), fue una reflexión a la hora de diseñar el proyecto. En este sentido, hablar de determinados temas expone a los jóvenes y los invita a compartir sus sentimientos, emociones, problemas, etc. Se necesita de un marco de seguridad y cuidados que inicialmente se pensó que sería más fácil trabajar desde un grupo no mixto de hombres.

## 7.1 La creación del club y su composición

- Creación:

El *Life Club MMA* es un club de artes marciales mixtas que se crea en agosto del 2024, aunque se empieza a gestar un tiempo atrás y no es hasta octubre del mismo 2024 que se imparten las primeras clases. La actividad deportiva se desarrolla en el Barrio de la Trinitat Nova, concretamente en el *Espai 3 ulls*, un equipamiento híbrido que combina el instituto-escuela de la Trinitat Nova con funciones comunitarias, culturales y deportivas accesibles tanto al alumnado como al vecindario.

Se trata de una iniciativa que surge de uno de los creadores, participantes y figura clave en el proyecto: “el Panita”. *Panita*, vecino del distrito de Nou Barris, viendo el rumbo de muchos jóvenes en su barrio, decide hablar con “el maestro” y proponerle crear lo que hoy en día es el *Life Club MMA*. En su día, *Panita* había sido alumno del *Maestro*, quien lleva siendo instructor de artes marciales durante muchos años. *Panita* explica que, en gran medida gracias al *Maestro* y sus enseñanzas, pudo salir del “círculo vicioso de la mala vida” (Entrevista 5). De este modo, una vez propuesta la idea, ambos promotores empiezan a poner en palabras sus ideas, iniciando así la construcción escrita del proyecto. Así, hablan con distintas personas y entidades hasta dar con el *Espai 3 ulls*.

Como primera actividad en el club, los promotores se plantean organizar una “fiesta benéfica” y presentar el proyecto al barrio y a los vecinos. Previamente habían hecho difusión del *Life Club* de diversas formas, tales como repartir *flyers* y hablar con potenciales participantes. A la fiesta asisten familiares y amigos, y no acaba teniendo el aforo esperado. Aun así, tal como refiere el hijo mayor del *maestro*, quien por ese entonces ya se había empezado a involucrar en la

iniciativa, sólo con la asistencia de un joven, el proyecto habría valido la pena (Entrevista 6). A partir de ahí se inician los entrenos donde el primer día sólo acuden amistades de los promotores. Sin embargo, durante las primeras semanas, el club ya contaba con cinco estudiantes de artes marciales fijos y comprometidos.

Según *Panita*, el proyecto nace del “sentimiento de querer cambiar hábitos y de dejar ciertos círculos” (Entrevista 5). En su día, *Panita* decide cambiar su estilo de vida y este proceso de cambio es un proceso donde “te sientes muy solo” y con la creación del *Life Club MMA* se quiere acompañar en este cambio y a “evitar que te aísles”. Esto incide directamente en uno de los tres ejes de la exclusión (Subirats et al., 2004). *Panita* explica que ha querido replicar la metodología de Alcohólicos Anónimos, creando un espacio seguro donde se pueda reunir un grupo de jóvenes para hacer frente al “dolor y la catarsis” a través del deporte. También hace referencia al “sentimiento de querer, amar y creer en las personas” (Entrevista 5), pero, sobre todo, alude al sentimiento de respeto y de no dejar a nadie atrás. En este sentido, nuestro generoso, altruista y solidario protagonista nos explica su visión desde su sentimiento y sus creencias religiosas. Dios y Jesús siempre están presentes: “Hay que amar a las personas por encima de cualquier condición física, sexual, credo o pensamiento; lo más importante es amarlas de verdad y quererlas” (Entrevista 5). De este modo, “el propósito del *Life Club* es el de intentar ayudar a los demás sin ningún tipo de interés” (Entrevista 5).

En base a esto, cuando se crea el *Life Club*, se pretende replicar lo mismo que le ayudó a él, haciendo hincapié en la “salud mental a través del deporte, y poder desconectar de manera natural y sana recuperando la confianza en uno mismo” (Entrevista 5). *Panita* también nos explica que gracias al deporte deja de “tener ansiedad, dolores de estómago, dormir mal, tener pensamientos destructivos, catastróficos y paranoias”.

- Composición:

Actualmente, el *Life Club* se compone de distintos jóvenes, y no tan jóvenes, varones, de origen y características diversas. A las clases acudimos una media de veinte personas, aunque en el grupo de WhatsApp ya somos cincuenta integrantes. El grupo lo componen personas, la mayoría jóvenes, con múltiples realidades, desde jóvenes de origen migrante que llevan menos de un año en España y que están en proceso de regular su situación, personas con procesos penales abiertos, menores de edad, jóvenes que no tienen familia en el país, otros que viven con familia extensa, otros que viven en una habitación con su madre... También, por ejemplo, hubo uno que participó en el club y que desgraciadamente ha tenido que vivir en un coche durante un tiempo. Estos perfiles se mezclan junto a algún profesor de universidad, investigadores como yo mismo o padres de familia autóctonos y plenamente integrados. Así se compone el mosaico de integrantes y participantes de *Life Club*.

El proyecto busca una mixtura enriquecedora para todos y cada uno de los participantes, aunque una vez que entramos al tatami, todos somos iguales. Aun

así, gracias a esta mixtura donde se encuentran menores de edad, jóvenes y personas adultas con más trayectoria de vida y capital cultural, surgen espacios compartidos que dan pie a poder abrir miradas y entender que el mundo no es lo que uno ve con su grupo reducido de amigos, sino que hay gente que vive de maneras muy distintas. A través de esta mixtura se genera capital social *bridging* y *linking* (Putnam, 2002), se hace red de barrio, se deshacen ciertos prejuicios, se encuentran soluciones a problemas personales, etc. En las páginas que siguen se comentan más aspectos.

Hay tres personas que llevan siendo, desde el principio, figuras clave de este proyecto. Por un lado, y como hemos comentado, *Panita* se destaca por ser el ideador principal del proyecto y ser el principal captador de participantes. Por otro lado, “*el Maestro*”, instructor y líder del *Life Club MMA*, es quien desarrolla la actividad y nos enseña a mejorar en nuestra técnica sesión tras sesión. También, el hijo mayor del *Maestro* es una figura igual de importante que las dos anteriores, porque si el *Maestro* se dedica a enseñar artes marciales mixtas y *Panita* se dedica a captar a jóvenes para que puedan acudir a las clases y ser acompañados en su proceso de cambio, el hijo mayor del *Maestro*, además de formar parte del equipo instructor, se encarga de “pensar y coordinar las actividades de los viernes y contactar con las personas que vienen a dar charlas, coordinar las finanzas, coordinar los entrenamientos físicos de JiuJitsu, coordinar las redes sociales, etc.” (Entrevista 6). Podríamos decir que es el “coordinador general” de *Life Club MMA*.

A principios de año también se ha incorporado al club el hijo menor del *Maestro*, quien también forma parte del equipo instructor junto a su hermano y padre, y se encarga de la condición física de los participantes. Finalmente, un poco más tarde, también se incorpora al equipo de formadores un joven cinturón lila en JiuJitsu, y nos ayuda a mejorar nuestras técnicas todos los martes.

Así, estas cinco personas se encargan de desarrollar la actividad en el *Life Club MMA*, y todas ellas lo hacen desinteresadamente con el propósito de poder cambiar vidas. Tal como exponen, todo ello bajo el lema “amor, sacrificio y constancia” (Entrevista 6).

## 7.2 El funcionamiento y la intencionalidad

- Funcionamiento:

La actividad del *Life Club MMA* se desarrolla durante tres días a la semana. Los **martes** y los **jueves** por la tarde, durante casi dos horas, los estudiantes de artes marciales nos reunimos en el *Espai 3 ulls*. Allí entrenamos físico, y “*el maestro*” lo acompaña con reflexiones al final de cada sesión. Cabe destacar que, y este es un factor fundamental para el proyecto, el *Life Club MMA* desarrolla su actividad en un equipamiento de referencia del barrio, perteneciente al Institut-Escola, una infraestructura social (Klinenberg, 2021) de referencia en el entorno.

De este modo, además, no tiene que hacer frente al pago de alquileres o compra de locales.

Por otro lado, los **viernes**, nos reunimos en la asociación de vecinos y vecinas de la Trinitat Nova para realizar talleres diversos. Los talleres realizados este curso han tratado temas como la migración, el amor, la amistad, la nutrición, la relación con los agentes de seguridad, las drogodependencias o la inserción sociolaboral. También se realizan charlas, visionados de películas con sus posteriores reflexiones y círculos de conversación entre los participantes. En ocasiones también hemos recibido visitas para poder asesorar a los jóvenes en cuanto a su situación administrativa o integración sociolaboral.

Uno de los participantes expone que el hecho de participar los viernes en los talleres de reflexión le ha ayudado a poner palabras a sentimientos que no sabía cómo expresar. Por otro lado, el hijo mayor del *Maestro* explica que “es un espacio para conversar, para abrirse, para tratar temas que son importantes en la vida personal y que muchas veces no se trabajan en los centros educativos” (Entrevista 6). Además, expone que los jóvenes pueden no estar de acuerdo con alguno de los temas, y pueden expresarlo libremente y ser acompañados. Para algunos de los participantes entrevistados, son las sesiones de los viernes aquello que más les motiva cuando piensan en el club (Entrevista 1).

En cuanto al financiamiento, *Life Club MMA* empieza con el apoyo económico de “SixSport”, una entidad deportiva dedicada al crecimiento integral de deportistas, entrenadores y personas del mundo del deporte. Sin embargo, el club se mantiene mediante las cuotas de los participantes. Dichas **cuotas** son **prácticamente simbólicas**, ya que los participantes tenemos la opción de pagar veinte euros al mes o cincuenta al trimestre. Aun así, no todos los participantes tenemos las mismas realidades económicas y el club permite que los jóvenes que no puedan pagar, no lo hagan. Hay participantes que aportan su parte de la cuota y además un porcentaje extra para poder becar a aquellos compañeros que no pueden permitírselo. En este sentido, la cuestión económica no se plantea como un problema para poder acceder al club. De hecho, según varios de mis compañeros de tatami, es la cuestión económica uno de los atractivos iniciales cuando aún no han conocido el club (Entrevista 2), ya que se mantienen participando en el tiempo por mucho más que esa cuestión. Lo que pasa dentro del Club cuesta mucho de encontrar en otros clubs de artes marciales mixtas. Claramente, porque el proyecto del club no es (solamente) la práctica de artes marciales mixtas.

- Intencionalidad:

Desde la creación del proyecto, algunas ideas y algunos propósitos son explícitos y están claros. El espacio busca el **crecimiento personal a través del deporte** y de la **relación entre compañeros**; se busca cierta camaradería entre

los compañeros con los que se entrena. Aun así, también hay objetivos que no son tan claramente visibles, pero que son una parte muy importante del proyecto.

En cuanto a los objetivos implícitos, se busca que el **grupo sea una buena influencia** para aquellos participantes que están envueltos en relaciones de amistad más complicadas o tóxicas. De este modo existe un grupo de gente con un objetivo en común que acompaña a mantener relaciones más sanas. Por otro lado, la idea ya comentada sobre la **mezcla de realidades** entre personas con distintas situaciones vitales también es un objetivo implícito, ya que de esta forma los participantes pueden conocer otras realidades y ver más allá de sus grupos homogéneos de relaciones.

También es clave el papel o **rol** que juegan las **personas con más trayectoria de vida**, de mayor edad y con mayor capital social y cultural, generando oportunidades o espacio, siendo personas de referencia para los jóvenes. Por ejemplo, comenta uno de los participantes que, gracias a las orientaciones de uno de los participantes con más trayectoria de vida del proyecto, se ha podido asesorar en cuanto a su situación administrativa (Entrevista 4). Esta misma persona con una gran trayectoria de vida también ha podido asesorar a otro de los participantes en cuanto a temas jurídicos (Entrevista 7).

Otro objetivo implícito es el de la **transformación de los barrios**. Tal como comenta “*el Maestro*” en las clases, “queremos conseguir a jóvenes activos y comprometidos con su entorno” (nota del diario de campo), y cuando habla de los valores del club, el primero al cual hace referencia es al del amor, el amor desinteresado, el amor al prójimo. Mejora personal, mejora del entorno, sentido trascendente o espiritual/religioso y disciplina deportiva conforman el conjunto de componentes que ponen en juego los promotores e instructores para hacer funcionar el club y perseguir sus propósitos. En este sentido, el hijo mayor del *Maestro* comenta que “uno de los jóvenes participantes paró una pelea en la calle” (Entrevista 6). Este le dijo que “hace unos meses no hubiese hecho nada”, pero en ese momento “se acordó del club y se vio lo suficientemente empoderado (Rappaport, 1984 y Morales, 2016a) para desescalar la situación”.

También es importante destacar el papel del proyecto en cuanto a la **prevención** que realiza. Hay un elemento de prevención del conflicto social, del delito o de la actividad delictiva, que resulta interesante destacar. El club genera ciertos incentivos y motivaciones para que los participantes conduzcan su vida de una manera distinta. Se generan alternativas a la hora de pensar en sus proyectos de vida. También en cuanto a los impactos de las consecuencias legales en los jóvenes que aún no tienen regulada su situación, pues el hecho de tener antecedentes retrasa la regularización. Por otro lado, en el club también se trabaja la contención, la gestión de la emocionalidad, de no solucionarlo todo mediante la violencia. Así, se crea un espacio donde la violencia está canalizada a través de un deporte con unas reglas muy estrictas.

### **7.3 El sentido de las preguntas analíticas**

Este trabajo se planteó, en origen, 3 preguntas analíticas que ahora intentaremos responder en los próximos apartados. Se trata de tres preguntas que dibujan un cierto itinerario: (1) ¿Cómo llegan los jóvenes al Club?; (2) ¿Qué hace que permanezcan en el club y no abandonen?; y (3) ¿Qué se llevan al salir?, ¿qué impactos socio-comunitarios tiene el proyecto?

La idea al plantear estas tres preguntas es que su análisis por separado nos permite construir unas conclusiones conjuntas sobre los mecanismos que sostienen un proceso comunitario en contextos de vulnerabilidad social, y en particular, sobre cómo se activa, mantiene y transforma la participación de los jóvenes en un proyecto como el *Life Club MMA*. En otras palabras, este itinerario nos permite descomponer y observar en detalle las puertas de entrada, los factores de arraigo y los impactos relationales y subjetivos que produce la experiencia del Club en las trayectorias personales y colectivas de quienes participan. Este enfoque progresivo también ayuda a iluminar qué condiciones hacen posible que un espacio no solo funcione como lugar de contención, sino que se convierta en un entorno potenciador de vínculos, identidades y nuevas posibilidades de vida.

### **7.4 ¿Cómo llegaste? El acceso de los jóvenes al club**

En cuanto al acceso, cabe destacar que **la práctica de las artes marciales mixtas es un gran atractivo para los jóvenes**. Es una realidad que es un deporte que se ha puesto de moda en los últimos años y esto genera especial interés en los participantes del proyecto. De hecho, algunos jóvenes ya practicaban este deporte en el parque con vídeos de *YouTube*, y muchos otros tienen la intención de hacer carrera y poder algún día llegar a competir profesionalmente (conversación informal en el entreno); quizás porque ven una salida en un mundo que no les ofrece muchas alternativas.

Por otro lado, y teniendo en cuenta este atractivo, *Panita* ha sido una figura clave a la hora de **salir a buscar participantes y atraerlos al proyecto**, pues tal y como nos explica, una de las principales funciones que ha desarrollado en el club ha sido la de *engatusar* a los participantes con el discurso de “intentar luchar, a través del deporte de contacto, con los miedos y fantasmas de cada uno” (Entrevista 5). *Panita* ha atraído a un gran número de participantes, ya sea porque son amigos o conocidos suyos, o porque se ha encargado, al inicio del proyecto, de ir colgando carteles o repartiendo trípticos por las calles, plazas y parques del distrito de Nou Barris.

Una de las iniciativas que han tenido las personas pensantes y promotoras del proyecto ha sido la de diseñar un gran cartel que colocan en la puerta del gimnasio al inicio de cada sesión. Así, tal como refieren algunos de los participantes vecinos, ha sido como han conocido el club, se han interesado y han empezado a practicar (Entrevista 4). El cartel lo acompañan con la lógica de dejar **la puerta abierta**, para eliminar barreras simbólicas a la hora de asomar la

cabeza y preguntar. Por otro lado, en relación con los talleres de los viernes, siempre se deja **una silla libre** para que haya espacio para cualquier persona que se quiera sumar a la iniciativa. Una silla siempre libre es una llamada a la inclusión social (Subirats et al., 2004): este **no es un espacio cerrado, invita a quien quieras y acepta a quien venga**.

Otro de los grandes factores que hacen atractivo al Life Club MMA para muchos chicos es, sin duda, el **aspecto económico**. Como ya se ha mencionado, en otros gimnasios las clases de artes marciales mixtas pueden costar el triple o incluso el cuádruple, lo que resulta inaccesible para muchos de los jóvenes que participan en este proyecto. En cambio, aquí la lógica es otra: al final de cada mes, el Maestro y su hijo mayor recuerdan que el dinero no debe ser un impedimento para seguir entrenando (nota del diario de campo). Nos invitan, si tenemos dificultades, a hablarlo con ellos de forma individual y privada, para acordar una aportación voluntaria según las posibilidades de cada uno. Este gesto genera un ambiente de respeto y discreción. Entre compañeros, no sabemos quién puede pagar y quién no, y eso refuerza el sentido de igualdad que se vive en el tatami.

Por otro lado, a medida que el club se ha ido haciendo un nombre en el barrio y los vecinos y vecinas, entidades o profesionales del barrio lo han ido conociendo, se ha labrado buenas críticas. De este modo, por ejemplo, es una iniciativa conocida en el Centro de Servicios Sociales de Roquetes, y algunos participantes explican que han llegado al club orientados por educadores y educadoras sociales del centro y educadores y educadoras de calle. Otro participante explica que ha conocido el club gracias a su terapeuta. Son varios los **servicios y profesionales** que ven en el club un arma transformadora y **orientan** a diversos jóvenes con los que están en contacto **a que participen**.

Finalmente, son los **propios estudiantes** de artes marciales los que también **han atraído a amigos**, pues si la actividad motiva a los participantes, ellos mismos harán difusión a través de sus redes sociales.

Algunas de las afirmaciones que comparten mis compañeros de club, y muy importantes a nivel de recibimiento al mismo, son las de **acogida** (Entrevista 1, 2, 3 y 4). Expresan que las primeras clases en las que han participado se han sentido arropados por los instructores y promotores, que han tenido un espacio de escucha para poder empezar a vincular y empezar a sentirse valorados, tanto al inicio de las sesiones como al final. Este hecho les ha motivado a continuar y a sentir el calor del club.

## 7.5 ¿Por qué te quedas? La permanencia en el club

El hecho de hacer una **actividad recurrente, pautada y continuada en el tiempo** es central. No se trata de un espacio específico de relación, de conversación o de terapia, se trata de un espacio de actividad, una actividad que motiva mucho a los jóvenes. Algunos participantes, tal como se ha comentado, expresan que ya entrenaban artes marciales mixtas autónomamente en la vía

pública (conversación informal en el entreno). Además, el tipo de actividad y la frecuencia permiten generar una **rutina**. Por supuesto que todos los que asistimos conversamos y nos relacionamos, y que nuestra relación tiene efectos positivos en distintos aspectos de la vida de los jóvenes, pero lo que permite anclar es la actividad.

La actividad es organizada y muy metódica, muy pautada en algunos aspectos; hay la voluntad de crear un grupo, una red, una comunidad. De hecho, algunos de los participantes comentan que una de las motivaciones para permanecer en el club es el buen clima que se da dentro, el compañerismo y el apoyo mutuo (Entrevista 2). En el club encuentran un lugar seguro donde poder relacionarse de manera sana.

Por otro lado, lo que sucede dentro está pensado, está elaborado y hay **intencionalidad** en ello. Las personas referentes y promotoras del proyecto invierten tiempo en pensar el qué y el cómo. *Panita* y el hijo mayor del *Maestro* comentan que realizan un **seguimiento cercano** de los participantes, se preocupan por ellos y les preguntan por aspectos de la vida personal que van más allá de lo que sucede en el tatami (Entrevista 5 y 6). Esta labor también la realiza “el *Maestro*”. En este sentido, el *Panita* explica que este seguimiento “es el sentimiento del club, el sentimiento de crear una comunidad”; él lo valora como “lo más importante” (Entrevista 5). Refiere que, si faltas a menudo a las clases, él, el *Maestro*, o alguno de los hijos del *Maestro* “te llaman, te preguntan cómo estas, te proponen tomar un café y hablar, porque eso es lo que se busca” (Entrevista 5). El ideador del *Life Club MMA* explica que es muy importante hacer ver a los participantes “que importan de verdad, que sepan que sí valen, que sí hay una alternativa”. También refiere que “con la metodología de clases físicas los martes y los jueves, y que el viernes puedan conversar de lo que les sucede en su esfera privada, poder expresarse, buscar y encontrar consejos, que se escuchen entre ellos y este sea un espacio seguro” (Entrevista 5) es imprescindible para el buen desarrollo del proyecto.

Conversando con algunos de mis compañeros de tatami, y tal como ya se ha expuesto, me exponían que aquello que más les gusta son los espacios de conversación y talleres que se llevan a cabo los viernes (Entrevista 1), más incluso que el mero hecho de entrenar artes marciales mixtas. Algunos de los chicos no encuentran lugares igual de seguros fuera del proyecto. En este sentido, hay un proyecto compartido que es entrenar, con una finalidad de mejorar. Esto se da con cierta **confianza en figuras adultas o figuras de referencia**, que son quienes están detrás del *Life Club*, pero también en ocasiones este rol lo pueden jugar personas más mayores y que también forman parte del elenco de participantes. Estas figuras adultas generan confianza y, a menudo, son “alguien a quien acudir cuando tienes un problema” (Entrevista 7).

También existen ciertos **rituales** que forjan ese sentimiento de pertenencia, de hermandad, que también son muy valorados por mis compañeros de tatami. Se insta a los participantes a que puedan llegar un poco antes de la clase, para poder hablar con los compañeros y montar y preparar el material. Por otro lado,

existe un ritual inicial de calentamiento donde los estudiantes de artes marciales nos colocamos en fila, en orden de llegada al club. Este hecho hace que los últimos en llegar se puedan fijar en los compañeros más experimentados y puedan aprender de ellos. A la hora de practicar, también empiezan los que tienen más experiencia, enseñando a los más nuevos y ofreciendo la oportunidad de preguntar y pedir consejos a la hora de la práctica deportiva. También durante el entreno, se promueve la mixtura entre compañeros, siempre teniendo en cuenta el peso y altura, pero también con una intención de relación con los demás luchadores.

Al inicio de las sesiones, los estudiantes recogemos una ficha donde se plasma la asistencia, para que de este modo podamos ver nuestro progreso y genere en nosotros la motivación de seguir acudiendo a las clases.

Al final de cada sesión, nos saludamos entre todos, generando así una mínima interacción entre aquellos compañeros con los que no hemos tenido tiempo de practicar, y culminamos las clases con una fotografía grupal, que siempre se comparte por las redes sociales del club, y muchos compañeros también comparten en las suyas. Este hecho también genera ese sentido de pertenencia al grupo y hermandad.

Otro hecho objetivo es que pocos de los alumnos que hemos empezado a practicar en el club lo hemos dejado, y que algunos compañeros vienen a clase desde fuera de Barcelona<sup>2</sup> (El Prat de Llobregat, Santa Perpètua de la Mogoda, Castelldefels...), realidad que es muy significativa en cuanto a lo que genera el club.

## 7.6 ¿Qué te llevas? Impactos sociocomunitarios

Aquello que salta a la vista es el **vínculo**, la **relación**, y en muchos casos la **amistad** que se crea entre los participantes del *Life Club MMA*. Algunos son jóvenes que viven en el mismo barrio o distrito y antes no se conocían. Ahora se conocen, se respetan y se ayudan. En este sentido se ha creado **comunidad**.

Por otro lado, la diversidad de participantes ya comentada también produce un impacto relevante en el proyecto. Varios de los adultos, o con más trayectoria de vida, que participan en el club tienen un cierto vínculo con el mundo social, y todos están abiertos a echar una mano en aquello en lo que tienen más facilidad o conocimiento. Algunos de los participantes que tienen problemas judiciales que se han acaecido durante el tiempo en que ha crecido el *Life Club*, o que ya los arrastraban de antes, han sido asesorados por estas personas adultas referentes no promotoras del proyecto (Entrevista 7). El hecho de ser jóvenes sin conocimiento del sistema de justicia o de los procedimientos penales hace que sus situaciones jurídicas estén mal organizadas con relación al sistema penal. Así, se dan casos en que estas personas adultas de referencia actúan de puente

---

<sup>2</sup> Muchos de estos alumnos antes vivían cerca del Espai 3 ulls, pero la precariedad habitacional ha ido situándolos en otros territorios.

entre abogados y jóvenes, que les ayudan de manera desinteresada para interpretar lo que el abogado de oficio de los jóvenes les explica, y así, hacer que se sientan más seguros, más tranquilos, y tengan un poco de previsión en aquello que les pueda suceder, ejemplificando en ello el **capital social Linking** (Woolcock, 2001) que se genera en el club.

De manera complementaria, desde el club también se trabaja la **mirada o óptica comunitaria** con los participantes del proyecto. Por ejemplo, se realizó un torneo de MMA interno, y se propuso a los participantes y acompañantes la recaudación de fondos para donarlos a alguna entidad del barrio que los fuese a invertir en el propio territorio. En este sentido, se recaudaron 180€ y fueron destinados a un banco de alimentos (nota de campo). A su vez, en el propio *Espai 3 ulls*, también se promovió un encuentro de entidades de la zona, donde cada una presentaba su proyecto y acciones a las demás entidades y vecinas. Esto hace que el *Life Club* se dé a conocer en la comunidad, pero también que los propios participantes conozcan otras entidades, actividades y realidades.

## 7.7 La fuerza del grupo

Como se viene comentando, en el *Life Club MMA* se ha creado un grupo muy unido de personas, la mayoría jóvenes, al que aún se están sumando más. El conjunto de relaciones (Polauner, 2014) que se dan en el *Life Club MMA* ofrece un resultado extraordinario en cuanto a la cohesión social entre los integrantes y la creación del grupo. Tal como expone Lewin (1988), este proceso se ha construido a partir de la interdependencia, los lazos emocionales y la existencia de metas compartidas entre los luchadores. De este modo, los participantes ven en el grupo una fuerte atracción que hace que quieran permanecer en el proyecto. Es gracias a esta unidad grupal que se facilita el trabajo con los jóvenes y la transformación de sus vidas. En este sentido están más dispuestos a la cooperación entre ellos, al compromiso de asistir con regularidad y a la alineación con las normas y los valores del club (Lewin, 1988). Asistir al club se ha convertido en un hábito y ritual.

Cabe destacar que el club, una actividad sin ánimo de lucro, contribuye a la cohesión e inclusión social de los jóvenes participantes, y se puede considerar un servicio social de interés general (Comisión Europea, 2007, 7:8).

## 7.8 La fuerza de los vínculos débiles

En el contexto del *Life Club MMA*, los vínculos débiles se manifiestan en múltiples formas: por ejemplo, en la llegada de jóvenes que han conocido el club a través de un o una educadora social, un conocido del instituto, del barrio, de la calle, de las redes sociales, etc. También están presentes en las relaciones que se generan dentro del club entre jóvenes de distintos barrios, edades o trayectorias vitales. Aunque al inicio estos lazos puedan parecer superficiales,

funcionan como puentes relationales que amplían horizontes, generan pertenencia y favorecen procesos de inclusión (Granovetter, 2000). El club actúa como un punto de conexión social donde los vínculos débiles permiten romper con circuitos cerrados de exclusión y abren la posibilidad de nuevas trayectorias vitales. Es gracias al *Life Club* que muchos de los participantes se han empoderado (Morales, 2016a) y han decidido cambiar de hábitos, empezando así a comer mejor, dormir más, interesarse por estudiar, dejar de fumar, etc. (Entrevista 6). También ha sido gracias a las relaciones que se han dado dentro que uno de los integrantes del grupo pudo conseguir trabajo gracias a la ayuda de un compañero (conversación informal en el entreno).

### **7.9 La importancia del capital social bonding, bridging y linking**

También el capital social que se crea en el club es inmensamente importante para estos jóvenes.

Por un lado, al conocerse entre ellos, generan vínculos o conexiones sociales que crean comunidad. Esos vínculos que se dan entre jóvenes de características similares, Putnam (2002) los denomina como capital social *bonding*, y, por ejemplo, lo vemos cuando entrevistamos a uno de los jóvenes y comenta que ya tenía visto a algún participante por su barrio, pero que nunca habían mantenido una conversación (Entrevista 2). En este caso, estos jóvenes que ahora tienen una estrecha relación, incluso de amistad, han ganado red relacional. También a raíz de un combate entre dos de los participantes, estos han estrechado su relación y a menudo salen juntos del gimnasio. Este tipo de capital social refuerza la identidad y la cohesión interna del grupo, proporcionando apoyo mutuo y solidaridad entre sus miembros (Putnam, 2002).

A raíz del club, también se observan vínculos o relaciones de tipo *bridging* (Putnam, 2002), pues, como se ha comentado, no todos los participantes tienen características similares; hay mixtura de perfiles. Por ejemplo, encontramos practicando a un arquitecto o a un trabajador social junto a jóvenes que tienen características significativamente distintas (sin documentación, viviendo en habitaciones, sin estudios postobligatorios...). Este hecho enriquece mucho al grupo, ya que ambos perfiles se dan cuenta o reafirman que existen realidades completamente distintas, y esto puede crear motivaciones distintas, tales como empezar a estudiar, por un lado, o salir de una burbuja acomodada, por el otro. En este sentido, las conversaciones que se dan entre estos distintos tipos de perfiles son muy interesantes. También en este sentido, el club es un nexo de conexión entre personas de distintos pensamientos y filosofías de vida, ya que, por un lado, por ejemplo, encontramos participantes muy ligados a la iglesia, y por el otro encontramos participantes afines al pensamiento político de la extrema izquierda.

Diversos ejemplos de este tipo de capital social los vemos, por ejemplo, cuando uno de los participantes consigue trabajo gracias a la ayuda de uno de los adultos referentes. Este hecho vuelve a incidir en uno de los tres ejes de la inclusión (Subirats et al., 2004). También, como se hacía mención con anterioridad, dos de los jóvenes han podido ser asesorados a nivel jurídico por otro de los referentes adultos. Además, gracias a que el club ha invitado a estudiantes de Ciclo Formativo de Grado Superior a los talleres de los viernes, varios de los jóvenes participantes han podido ser informados de posibilidades sociolaborales.

El capital social *bridging* (Putnam, 2002) influye en otras relaciones que suceden fuera del tatami, ya que los jóvenes conocen otros proyectos del barrio, entidades, tienen conversaciones con las personas invitadas de los viernes ajenas al club, etc.

Finalmente, y también de notoria importancia para los jóvenes participantes que se encuentran en situaciones complicadas de vida, tanto a nivel personal, laboral o, por ejemplo, jurídico, el capital social *linking* (Woolcock, 2001) que emerge del club genera en algunos de los participantes una mejora de vida substancial. En este sentido, y como se ha comentado, el hecho de haber recaudado 180€ y haberlos donado al banco de alimentos del barrio en nombre del *Life Club* es un perfecto ejemplo de este tipo de capital social.

Todos estos vínculos o conexiones que se han dado, y se dan a lo largo del proyecto, generan una gran mejora de las condiciones de vida de mis compañeros de tatami.

## 7.10 La importancia del tejido comunitario

El club necesita el entramado comunitario para cumplir su finalidad. Mantiene relaciones con servicios y entidades de la zona y participa en acciones conjuntas con la ya comentada en el *Espai 3 ulls*, donde distintas entidades se han dado a conocer.

De hecho, se hace difícil entender la finalidad del club si no se mira hacia fuera: los vínculos no pueden quedar en el grupo si se buscan dinámicas de inclusión social y el fortalecimiento del capital social, o la incorporación de personas diversas.

Por otra parte, si miramos el *Life Club MMA* desde la mirada comunitaria (Morales y Rebollo 2014), se ve que el club responde a la intencionalidad comunitaria: empoderamiento, mejora de las condiciones de vida e inclusión social. Hablando con el hijo mayor del *Maestro*, este me comentaba que ya hay vidas transformadas o transformándose gracias a las acciones del club. También me explicaba en primicia que, durante las vacaciones escolares, existe la posibilidad de que alguno de mis compañeros de club pueda ofrecer sus conocimientos a niños y niñas en un casal de verano que se realiza en el barrio

y pueda ejercer como instructor de artes marciales mixtas. Aquellos que empezaron siendo alumnos, se van convirtiendo poco a poco en maestros.

## 8. Conclusiones

- Sobre las vías de acceso/llegada al *Life Club*:

Los jóvenes llegan al club por diversas vías, y la participación de algunos de ellos no sería posible sin el apoyo de **personas “facilitadoras” clave**, como el *Panita*, que es un referente en el barrio de la comunidad latina, y ciertos profesionales de los servicios públicos o del ámbito social. En este sentido, los jóvenes han sido captados haciendo difusión del proyecto: **se ha salido a buscar**. Por otro lado, **los mismos jóvenes han atraído a sus amigos**.

Además, es importante señalar que el **deporte de contacto** desempeña un papel crucial en el acceso y la participación en el *Life Club*. Este tipo de **actividad** resulta especialmente **atractiva** para determinados perfiles masculinos, y es probable que proyectos con enfoques diferentes no generasen el mismo nivel de interés o atracción. En este sentido, algunos de los jóvenes que participan en el Club ya practicaban este tipo de actividades físicas en el parque con vídeos de *YouTube*. Con la creación del *Life Club* se les ofrece una actividad que ya harían de otra forma, pero organizada, y con un componente de generar red entre ellos.

- Sobre los motivos de la permanencia:

El hecho de hacer una **actividad recurrente, pautada y continuada en el tiempo** es central, y que esta sea una **actividad que motiva** a los jóvenes que participan es un factor muy importante de permanencia. Por otro lado, dentro del club se fomenta un clima de **cohesión y empoderamiento**, tanto a nivel individual, grupal como también comunitario. Los jóvenes desarrollan un **fuerte sentido de pertenencia y comunidad**, lo que les permite establecer relaciones significativas. Hay un esfuerzo clave en la acogida de los participantes que se trabaja desde diferentes vías o enfoques. El club tiene la clara intención de generar **vínculos**, y lo logra de manera efectiva. Para varios de estos jóvenes, dadas sus difíciles circunstancias vitales, el *Life Club* se convierte en un espacio donde encuentran más seguridad y confort que fuera de él. Hay una estrategia de **inclusión** muy clara y juega un papel crucial en la permanencia de los participantes. De este modo, asistir al *Life Club* se ha convertido en un **ritual** habitual para estos jóvenes, consolidando aún más su vínculo con el lugar y con la comunidad que han construido.

Por otro lado, el hecho de que se haga un **seguimiento personalizado** de cada uno de los participantes y que esto haga que se sientan acogidos es un factor clave en cuanto a lo metodológico. Que puedan encontrar **figuras de referencia** a quien poder preguntar aspectos personales e íntimos de sus vidas, tanto en los maestros como en personas adultas con más experiencia de vida, y

encuentren en estas personas un espacio seguro, también se vuelve un atractivo muy poderoso a la hora de la permanencia en el club.

Otro factor de atracción y permanencia es el **precio** casi simbólico que tienen que aportar las personas participantes, e incluso, si alguno de los jóvenes no puede afrontar los pagos, son otros compañeros que becan a sus propios socios de tatami para que todo el mundo pueda participar sin tener que preocuparse de la esfera económica.

De este modo, el hecho de que haya habido muy pocas bajas de participantes desde la creación del club es muy significativo en cuanto a lo atractivo del proyecto para los participantes.

- Sobre los impactos en la vida de los jóvenes participantes:

El *Life Club MMA* tiene un impacto positivo y significativo en los jóvenes que participan, ayudándoles a **aumentar su red relacional** y a dar **sentido a la comunidad**. Se **empodera** a estos jóvenes de manera **individual, colectiva y comunitaria**. El proyecto, se convierte en un espacio que favorece la creación de capital social **bonding**: se forjan lazos sólidos entre los jóvenes del club, quienes comparten características similares y desarrollan un fuerte sentido de familia y de pertenencia. También, en menor medida, el proyecto contribuye al capital social **bridging**. En él interactúan jóvenes en situación de vulnerabilidad junto a otros jóvenes (y no tan jóvenes) con mayores recursos sociales y culturales, lo que permite la construcción de relaciones entre distintos grupos sociales. Además, también favorece al capital social **linking**. Finalmente, el *Life Club MMA* se presenta como una **alternativa a entornos de riesgo**, funcionando como una poderosa herramienta de **prevención, cambio de estilos de vida y transformación social**. A través de su enfoque, ofrece a los participantes nuevas oportunidades de **crecimiento personal y colectivo**.

- Sobre los aprendizajes para la política pública:

Respecto a la política pública, es interesante observar cómo es un proyecto que se sustenta y desarrolla sin recibir prácticamente ningún tipo de apoyo económico por parte de la administración. En este sentido, **Ilega donde a las políticas públicas les cuesta mucho llegar**, y acompaña a jóvenes a los cuales de otro modo sería muy difícil llegar. Aun así, la administración sí que participa en el proyecto indirectamente, ya que el espacio donde se lleva a cabo la actividad del *Life Club MMA* pertenece al *Espai 3 ulls*, una infraestructura pública que alberga, aparte de un instituto-escuela, distintas iniciativas del barrio y para el barrio. Este tipo de iniciativas no son posibles si no hay una apuesta de ceder los espacios. De este modo, el *Espai 3 ulls* juega un papel clave. No se podría desarrollar la misma actividad en un parque, y en este sentido Barcelona es una ciudad privilegiada porque disponemos de este tipo de espacios. No se puede desarrollar esta metodología de trabajo a través del deporte, si no dispones del

espacio para llevar a cabo la actividad deportiva. Es difícil replicar iniciativas como esta en otras ciudades donde los espacios son privados y es difícil acceder a ellos.

También en relación con las políticas públicas es interesante que algunos de los participantes lleguen al proyecto a través de distintos profesionales sociales, quienes les orientan a que formen parte. A pesar de que no existan iniciativas sociales como esta por parte de la administración, las propias trabajadoras de los servicios públicos y del ámbito social en general tienen presente el *Life Club MMA*.

## 9. Bibliografía

- Ajuntament de Barcelona. (2022, 17 de febrero). *¿De qué hablamos cuando hablamos de acción comunitaria?* Recuperado de: [https://ajuntament.barcelona.cat/acciocomunitaria/es/noticia/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-accion-comunitaria\\_1146746](https://ajuntament.barcelona.cat/acciocomunitaria/es/noticia/de-que-hablamos-cuando-hablamos-de-accion-comunitaria_1146746)
- Auyero, J., Servián, S. (2023). *Cómo hacen los pobres para sobrevivir*. Siglo XXI Editores.
- Bacquè, M.-H., y Biewener, C. (2016). *El empoderamiento: Una acción progresiva que ha revolucionado la política y la sociedad*. Gedisa Editorial.
- Barbero, J. M., y Cortés, F. (2005). *Trabajo comunitario, organización y desarrollo social*. Alianza Editorial.
- Bauman, Z. (2009). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Bourdieu, P. (2000). *Las formas de capital* (M. J. Bemuz Benítez, Trad.). En *Poder, derecho y clases sociales* (pp. 131-164). Desclée de Brouwer. (Trabajo original publicado en 1986). Recuperado de [http://www.mom.arq.ufmg.br/mom/02\\_babel/textos/bourdieu-formas-del-capital.pdf](http://www.mom.arq.ufmg.br/mom/02_babel/textos/bourdieu-formas-del-capital.pdf)
- Bourgois, P. (2010). *En busca de respeto: Vendiendo crack en Harlem*. Siglo XXI Editores.
- Carmona, M., Rebollo, O. (2009). *Guía operativa d'acció comunitaria*. Acció social i ciutadania. Ajuntament de Barcelona.
- Castel, R. (1997). *La metamorfosis de la cuestión social: Una crónica del salariado*. Paidós.
- Comisión Europea. (2007). *Libro Blanco sobre el Deporte*. Oficina de Publicaciones de la Unión Europea. <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/ES/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>
- Fernández Casadevante, J. L. (2025). *Huertopías: Ecourbanismo, cooperación social y agricultura*. Capitán Swing.
- Granovetter, M. S. (2000): *La fuerza de los vínculos débiles* en Política y sociedad, N.º 33, 2000, págs. 41-56.
- Guber, R. (2001). *La etnografía: método, campo y reflexividad*. Bogotá: Grupo Editorial Norma.
- IDESCAT. (s.f.). *Indicadores sociales y territoriales*. Badalona [Base de datos]. Institut d'Estadística de Catalunya. Recuperado el 10 de mayo de 2025, de [https://www.idescat.cat/pub/?id=ist&n=14075&geo=mun:080193&lang=es&hist=taules%2Fv2%2Fist%2F14075%2F15023%2Fmun%2Fdata%3FMUN%3D080193%26\\_LAST\\_%3D7%5Ec%3D3%2Fr%3D2%2Ft%3D3%2C3%2C5%3B-2c%3B0d%2C6](https://www.idescat.cat/pub/?id=ist&n=14075&geo=mun:080193&lang=es&hist=taules%2Fv2%2Fist%2F14075%2F15023%2Fmun%2Fdata%3FMUN%3D080193%26_LAST_%3D7%5Ec%3D3%2Fr%3D2%2Ft%3D3%2C3%2C5%3B-2c%3B0d%2C6)

Lewin, K. (1988). *La teoría de campo en la ciencia social* (1<sup>a</sup> ed.). Barcelona: Paidós.

Morales, E. (2016a). *Empoderamiento y transformación de las relaciones de poder. Un análisis crítico de los procesos institucionales de participación ciudadana* (Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona, España).

Morales, E. (2016b). *Los Planes de Desarrollo Comunitario como política pública para la transformación social: Las experiencias de Barcelona (1997-2015)*. *Pedagogia i Treball Social. Revista de Ciències Socials Aplicades*, 4(2), 34-60. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/30898355>

Morales, E., y Rebollo, O. (2014). *Potencialidades y límites de la acción comunitaria como estrategia empoderadora en el contexto actual de crisis*. *Revista de Treball Social*, 203, 9-22. Col·legi Oficial de Treball Social de Catalunya.

Morales, E., Rosetti, N., y Salazar, Y. (2018). *Aproximació teòrica i estratègies municipals: Inclusió, empoderament i economia social i solidària*. Institut de Govern i Polítiques Pùbliques (IGOP), UAB.

Pera i Ros, M. (2022). *Estudi de la gestió cívica a Barcelona: la gestió d'equipaments municipals com a pràctica democràtica i comunitària* [Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona]. TDX. <https://recerca.uoc.edu/documentos/67b8cf238a0e321b999f2da6>

Polanuer, M. (2014). *Grupos y humanos*. Editorial Biblioteca Nueva.

Putnam, R. (2002). *Solo en la bolera: El colapso y el renacimiento de la comunidad estadounidense*. Galaxia Gutenberg.

Rappaport, J. (1984). Studies in empowerment: introducction to the issue. *Prevention in Human Services*, n. 3, 1-7.

Sánchez, R., y Spencer, D. C. (Eds.). (2013). *Fighting Scholars: Habitus and ethnographies of martial arts and combat sports*. Anthem Press.

Subirats, J. (Dir.), Riba, C., Giménez, L., Obradors, A., Giménez, M., Queralt, D., Bottos, P., & Rapoport, A. (2004). *Pobreza y exclusión social: Un análisis de la realidad española y europea*. Fundación "la Caixa".

Theeboom, M., De Knop, P., & Wylleman, P. (2008). *Martial arts and socially vulnerable youth. An analysis of Flemish initiatives*. *Sport, Education and Society*, 13(3), 301–318. <https://doi.org/10.1080/13573320802200677>

Urteaga, E. (2013). *La teoría del capital social de Robert Putnam: Originalidad y carencias*. *Reflexión Política*, 15(29), 44-60.

Wacquant, L. (2004). *Entre las cuerdas. Cuadernos etnográficos de un aprendiz de boxeador* (M. Hernández Díaz, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 2000)

- Woolcock, M. (2001). *The place of social capital in understanding social and economic outcomes*. Canadian Journal of Policy Research, 2(1), 11–17.
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods* (5<sup>a</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.

## 10. Anexos

### 10.1 Guion para entrevistar a participantes:

| Bloque                | Objetivo   | Ítems/preguntas   |
|-----------------------|--|---|
| Identificación        | Conocer datos básicos de la persona entrevistada.                                  | Edad<br>Origen<br>Situación laboral / académica<br>Situación administrativa<br>Situación familiar<br>Situación relacional<br>Vivienda   |
| Acceso/Llegada        | Conocer cómo conoce y se apunta a participar: Cómo llega.                          | ¿Cómo conociste el LC-MMA?<br>¿Qué te llevó a apuntarte?<br>¿Llegaste solo o acompañado?<br>¿Qué te esperabas encontrar? ¿Qué expectativas tenías al llegar?<br>¿Qué te motivó a empezar a venir?<br>¿Cómo fueron las primeras clases?  |
| Permanencia           | Conocer cómo vive la participación, sobre todo desde el punto de vista relacional. | ¿Qué es lo que te gusta más del LC?<br>¿Tienes ganas de que llegue el día del entrenamiento? ¿Vienes con ganas? ¿Por qué?<br>¿Con quién te relacionas aquí dentro? ¿Has conocido gente nueva?<br>¿Cómo valoras a las personas que desarrollan la actividad?<br>¿En qué te ayudan, qué te aporta?<br>¿Qué te motiva a quedarte?  |
| Salida                | Conocer qué le aporta la actividad en su vida fuera de la actividad.               | ¿Dirías que esto te sirve para la vida fuera del club? ¿Por qué? ¿Qué aporta el club?<br>¿Puedes poner ejemplos concretos?<br>¿Crees que has cambiado en algo como persona a raíz del club? ¿En qué? ¿Crees que este espacio te está ayudando a vivir mejor? ¿Cómo?<br>¿Has conocido a alguien dentro del Club que te haya abierto alguna puerta? (trabajo, estudios, ayuda...) |
| Aportaciones abiertas | Otros comentarios por parte de la persona entrevistada.                            | Algo que no hayamos comentado y quieras aportar.  |

## 2. Guion para entrevistar otros roles y expertos:

| Bloque                | Objetivo   | Ítems/preguntas   |
|-----------------------|--|---|
| Identificación        | Conocer datos básicos de la persona entrevistada.              | Edad<br>Formación<br>Situación laboral  |
| Origen                | Conocer cómo llega al proyecto y porqué.                       | ¿Cómo llegaste a este proyecto?<br>¿Qué te hizo venir?  |
| Rol                   | Conocer el rol.  | Conocer el rol con cierto detalle: ¿Qué papel juegas o has jugado?, ¿De qué te encargas? ¿En qué te fijas? ¿Cuál es tu intencionalidad? ¿Por qué lo hace?   |
| Metodología           | Conocer elementos metodológicos clave.                         | ¿Cuáles son los aspectos fuertes/clave de la metodología?<br>¿Qué se busca?<br>¿Por qué con esta actividad y método?  |
| Valoración            | Conocer la valoración que hace del proyecto y de sus impactos. | Valoración del proyecto en general.<br>Valoración de los participantes.<br>Valoración de los impactos obtenidos.<br>Valoración de la metodología utilizada.<br>¿Cómo funciona lo relacional? ¿Cómo se trabajan las relaciones? ¿Qué se busca? |
| Aportaciones abiertas | Otros comentarios por parte de la persona entrevistada.        | ¿Hay algo que no hayamos comentado y quieras aportar?   |

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Máster en Políticas Sociales y Acción Comunitaria

(Luchar por la inclusión: el caso del Life club MMA)

Por favor, lee cuidadosamente este documento de consentimiento antes de decidirte a participar en este estudio.

#### Objetivos de la investigación:

Analizar el Life Club MMA y cómo el proyecto incide en la vida de las personas participantes respecto a tres cuestiones centrales:

1. Las vías de acceso al Life club MMA
2. La permanencia en el Club
3. El impacto posterior del Club

#### Implicaciones de la participación y duración:

La participación en el estudio consistirá en realizar una entrevista de aproximadamente 30 minutos que será grabada para su posterior transcripción. Para resolver cualquier duda puedes contactar con el Instituto de gobierno y políticas públicas (IGOP) enviando un correo electrónico a [igop@uab.cat](mailto:igop@uab.cat) o llamando al +34 93586 8814.

#### Riesgos y beneficios:

No existen riesgos de ningún tipo en tu participación.

#### Compensación:

En este caso no está prevista ninguna compensación por participar.

#### Confidencialidad:

Si decides participar, tu identidad se mantendrá confidencial y sólo los miembros del equipo de investigación tendrán acceso a los datos del proyecto. Si fuera el caso de que se tuvieran que presentar casos de estudio, se utilizarían siempre seudónimos.

El alumno/a investigador mantendrá este consentimiento informado en un lugar seguro y lo destruirá a los 5 años una vez finalizada la investigación. Cuando el estudio se haya completado y analizado los datos, toda la base de datos será anonimizada.

#### Voluntariedad de la participación:

La participación en este estudio es completamente voluntaria. No hay ninguna penalización por no participar.

#### Derecho a retirarte del estudio:

Tienes derecho a retirarte del estudio en cualquier momento sin dar explicaciones y sin consecuencias negativas; sólo tienes que comunicarlo por cualquier medio. Aparte de esto, si así lo deseas, puedes ejercer tus derechos reconocidos por el Reglamento europeo de protección de datos personales dirigiéndote a (*Joan Rebollo Navarro - joan.rn96@gmail.com*) con tu solicitud y una fotocopia del DNI. Las solicitudes para ejercitar tus derechos están disponibles en la web de la Oficina de Protección de Datos de la UAB (<https://www.uab.cat/web/coneix-la-uab/itineraris/proteccio-de-dades/drets-de-les-persones-interessades-1345764799916.html>).

También, tienes derecho a presentar reclamaciones ante la Autoridad Catalana de Protección de Datos (<https://apdcat.gencat.cat/ca/contacte>), y siempre que lo consideres necesario puedes contactar con el delegado de protección de datos de la UAB (proteccion.datos@uab.cat).

En cualquier caso, recibirás una respuesta por escrito de la acción realizada en el plazo legalmente establecido.

#### Eventual publicación/reutilización/otros procesamientos de los datos básicos y período de retención:

Los datos serán conservados mientras sean necesarios para las finalidades del tratamiento y para hacer frente a las eventuales responsabilidades que se puedan derivar, sin perjuicio del ejercicio de los derechos que el RGPD reconoce a las personas titulares de los datos.

El tratamiento de sus datos no comporta decisiones automatizadas, ni la elaboración de perfiles con fines predictivos de preferencias personales, comportamientos o actitudes.

#### Grabaciones y uso de testigos:

- Estoy de acuerdo en que se registre (*audio*) la entrevista con objetivos de investigación.
- Autorizo que se hagan citaciones literales de mis intervenciones sin mencionar mi nombre.
- Autorizo el uso de mis intervenciones de audio y vídeo para fines de divulgación científica, siempre que se articulen mecanismos para preservar mi privacidad.

**Persona de contacto:**

En caso de duda o consulta puedes contactar con: (alumno/a *Joan Rebollo Navarro*, 653845733).

**Consentimiento:**

- He leído la información sobre el proyecto de investigación y he tenido la oportunidad de realizar preguntas, las cuales se me han respondido satisfactoriamente.
- Doy el consentimiento de forma voluntaria y sé que soy libre de retirarme del estudio en cualquier momento, por cualquier razón, sin dar explicaciones ni exponer sus motivos y sin ningún tipo de repercusión negativa para mí.
- Estoy de acuerdo en participar y he recibido una copia de este consentimiento.

Nombre y apellidos del participante \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Investigador/a:

Firma \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_