



Universidad de Valladolid

Facultad de Filosofía y Letras

Grado en Periodismo

**Impacto social de las artes marciales mixtas en
jóvenes en situaciones de vulnerabilidad**

Miguel Casariego Cao

Tutor: Daniel Pascual Martínez

**Departamento de Historia Moderna, Contemporánea, de América
y Periodismo**

Curso: 2024-25

Resumen: Las artes marciales mixtas (MMA) combinan técnicas de distintas disciplinas de combate. Aunque durante años fueron vistas con recelo, en la última década se han revelado como una herramienta de transformación social, especialmente entre jóvenes en contextos vulnerables. Este Trabajo de Fin de Grado explora su impacto en la construcción de valores como el respeto, la autodisciplina y la superación personal. Mediante el podcast *Golpe a golpe*, el proyecto traza un recorrido periodístico a través de historias reales y testimonios que conectan deporte y periodismo social. El objetivo ha sido visibilizar una realidad poco tratada en los medios generalistas, acercando al oyente al lado humano de las MMA. El resultado muestra cómo, lejos de fomentar violencia, estas disciplinas pueden actuar como vía de escape y mejora personal para muchos jóvenes.

Palabras clave: MMA, transformación personal, periodismo social, resiliencia, podcast.

Enlace: [Golpe a Golpe de Miguel Casariego Cao](#)

Abstract: Mixed Martial Arts (MMA) combine techniques from various combat disciplines. Although viewed with suspicion for years, in the last decade they have emerged as a tool for social transformation, especially among youth invulnerable contexts. This Final Degree Project explores their impact on building values such as respect, self-discipline, and personal growth. Through the podcast *Golpe a golpe*, the project offers a journalistic journey through real stories, interviews, and testimonies that connect sports and social journalism. The goal has been to highlight a reality rarely covered by mainstream media, bringing listeners closer to the human side of MMA. The results show how, far from promoting violence, these disciplines can serve as an outlet and a path to personal improvement for many young people.

Keywords: MMA, personal transformation, social journalism, resilience, podcast.

Link: [Golpe a Golpe de Miguel Casariego Cao](#)

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	4
1.1.	Justificación trabajo.....	4
1.1.1.	Motivación personal.....	5
1.1.2.	Trascendencia académica.....	5
1.1.3.	Relevancia social.....	6
1.2.	Objetivos e hipótesis.....	6
1.3.	Fundamentos teórico-académicos.....	7
2.	PLAN DE TRABAJO	8
2.1.	Temporalización del trabajo.....	8
2.2.	Preproducción.....	8
2.2.1.	Estado de la cuestión.....	9
2.2.2.	Adecuación del trabajo.....	10
2.2.3.	Definición del producto.....	12
2.2.4.	Descripción de los entrevistados.....	14
2.3.	Producción.....	14
2.4.	Postproducción.....	15
3.	CONCLUSIONES	16
4.	BIBLIOGRAFÍA	17

1. Introducción.

En las últimas décadas, las artes marciales mixtas (MMA) han emergido como un deporte de combate de gran relevancia a nivel mundial. Aunque su institucionalización es reciente, su expansión económica y cultural ha sido considerable. En España, aunque la afición es limitada, figuras como Ilia Topuria han transformado la disciplina.

Más allá del espectáculo mediático y los ingresos de eventos como la UFC, este deporte no solo ofrece un espacio competitivo, sino que también promueve valores como la disciplina, el respeto y la autoestima, ayudando a redirigir sus vidas hacia caminos más estables.

Este trabajo explora su impacto social en jóvenes de entornos vulnerables, destacando su rol preventivo frente a conductas de riesgo y su capacidad para generar referentes positivos. Además, se analizarán experiencias de atletas que, a pesar de sus contextos difíciles, han logrado éxito y una vida más digna gracias a este deporte.

La creciente visibilidad de la disciplina ha permitido que jóvenes de diversos orígenes accedan a un deporte menos estructurado y económicamente accesible, arraigado en barrios humildes y gimnasios comunitarios. La naturaleza híbrida de las MMA fomenta un aprendizaje progresivo, donde la constancia y la autosuperación son clave, contribuyendo a formar hábitos saludables y competencias emocionales que favorecen una buena convivencia social.

Así, su verdadero impacto va más allá de lo competitivo, actuando como un espacio de contención social donde los entrenadores y compañeros ofrecen apoyo y guía, representando una alternativa positiva para jóvenes que han vivido en contextos de violencia o desestructuración familiar.

1.1. Justificación.

La elección de este tema se basa en aspectos sociales, educativos, psicológicos y deportivos. En el contexto actual, marcado por desigualdades y precariedad juvenil, es esencial desarrollar estrategias para prevenir la exclusión social. Las artes marciales, asociadas a la autodisciplina, el control emocional y el respeto, se presentan como una herramienta de intervención valiosa, especialmente para jóvenes vulnerables.

Ejemplos como el del excampeón mundial Khabib Nurmagomedov, quien creció en un entorno marcado por la pobreza y la violencia, muestran cómo las artes marciales pueden ser un motor de cambio. Khabib, entrenado bajo principios islámicos y de artes marciales, se convirtió en

un modelo de humildad y disciplina, ofreciendo a los jóvenes musulmanes una alternativa a la violencia.

Otro caso significativo es el de Sean Strickland, quien, tras haber vivido abusos y violencia familiar, canalizó su rabia y superó su pasado destructivo gracias a las artes marciales. Su historia refleja el valor terapéutico del deporte como herramienta de resiliencia emocional.

Alex Pereira, criado en las favelas brasileñas y afectado por el alcoholismo, encontró en las artes marciales un propósito de vida y se rehabilitó, convirtiéndose en campeón mundial. Su caso muestra el poder transformador de este deporte en situaciones de marginación social.

Estas historias son ejemplos de una tendencia global que ha captado el interés de profesionales en áreas como la educación y la psicología. Las MMA, más allá de la confrontación física, promueven valores como el respeto, la autorregulación, la superación y el esfuerzo. Estos valores pueden ser clave para la reintegración de jóvenes excluidos del sistema educativo o social.

1.1.1. Motivación personal.

Desde hace años, he seguido de cerca el mundo de las artes marciales mixtas, no solo como aficionado al deporte, sino como observador de las historias humanas que hay detrás de cada luchador o luchadora. En muchos casos, me ha impresionado cómo el entorno de origen de estos deportistas contrasta con su presente, mostrando trayectorias de superación muy potentes que rara vez se reflejan en los medios más allá del morbo o el sensacionalismo.

Esta investigación me permite unir dos pasiones: el periodismo social y el deporte. A lo largo del grado he adquirido herramientas para investigar, contextualizar, comunicar y analizar fenómenos desde una mirada crítica, y este trabajo me permite aplicar esas competencias a un tema poco explorado desde el ámbito académico, pero de gran relevancia.

1.1.2. Trascendencia académica.

Desde una perspectiva académica, este trabajo destaca por su carácter interdisciplinar y su originalidad temática dentro del ámbito de los estudios del grado. La mayoría de las investigaciones en torno al deporte se centran en el rendimiento físico, la cobertura mediática o los modelos de negocio, pero muy pocas analizan el deporte como herramienta de intervención social, y menos aún en relación con las artes marciales mixtas.

Este trabajo aporta una mirada alternativa que combina elementos del periodismo social, el análisis cultural y la comunicación deportiva. Busca explorar cómo las historias de superación de luchadores que vienen de contextos vulnerables pueden convertirse en relatos transformadores y en referentes mediáticos positivos, contribuyendo a la construcción de discursos más inclusivos en el ámbito periodístico.

1.2.3 Relevancia social

Este trabajo posee una clara dimensión social que justifica su pertinencia y urgencia. En un contexto global donde millones de jóvenes enfrentan realidades marcadas por la pobreza, la violencia intrafamiliar, el abandono escolar o la exclusión social, es fundamental visibilizar aquellas herramientas que puedan contribuir a romper ciclos de marginalidad. Las artes marciales mixtas, lejos de ser una práctica agresiva sin más, pueden ser un poderoso instrumento de inclusión y crecimiento personal.

Al estudiar y comunicar los efectos positivos que las MMA han tenido en jóvenes que provenían de entornos extremadamente difíciles, se generan referentes reales, creíbles y cercanos para otros jóvenes en situaciones similares. Los casos de Khabib, Strickland o Pereira no solo son historias de éxito deportivo, sino también ejemplos de cómo la disciplina, la constancia y el acompañamiento adecuado pueden cambiar una vida entera.

Este tipo de análisis también puede tener impacto en políticas públicas, estrategias educativas o iniciativas comunitarias que busquen alternativas pedagógicas o terapéuticas para jóvenes en riesgo.

1.2 Objetivos e hipótesis

El objetivo principal es analizar, a través de un podcast periodístico, el impacto de las artes marciales mixtas en jóvenes en situación de vulnerabilidad. Sus efectos en los ámbitos humano, social, emocional y psicológico. Se pretende evidenciar cómo esta disciplina puede actuar como un agente de transformación en contextos caracterizados por la pobreza, la exclusión, la violencia y la falta de oportunidades, factores que influyen significativamente en las trayectorias de vida de numerosos adolescentes.

Los objetivos específicos son:

1. Investigar el efecto de las artes marciales mixtas (MMA) en la autoestima y resiliencia de jóvenes en contextos vulnerables.

2. Explorar el desarrollo de habilidades sociales a través de la práctica de las MMA.
3. Valorar la influencia de entrenadores y mentores en la transmisión de valores positivos.

Antes de comenzar el desarrollo del proyecto, se formularon una serie de hipótesis que sirvieron como guía para estructurar la investigación y orientar el enfoque del reportaje:

Hipótesis 1:
Las artes marciales mixtas son de gran ayuda para personas en situación vulnerable desde el punto de vista emocional y humano a salir adelante.

Hipótesis 2:
La figura del entrenador y la comunidad que se forma dentro del gimnasio son fundamentales para transmitir valores y generar un entorno de apoyo en jóvenes en riesgo de exclusión.

1.3 Fundamentos teórico-académicos.

La idea del proyecto nace bajo los principios de la especialización periodística, especialmente en su vertiente social, lo cual me ha permitido abordar un tema que, aunque no ocupa habitualmente los espacios centrales de la agenda mediática, resulta de gran relevancia para ciertos sectores vulnerables de la población. Gracias a la asignatura de Periodismo Especializado he comprendido la importancia de tratar con rigor informativo las realidades de colectivos menos visibilizados, como los jóvenes en riesgo de exclusión.

Redacción Periodística ha sido igualmente esencial, ya que me ha proporcionado las herramientas necesarias para estructurar y narrar el reportaje de manera clara, precisa y atractiva. La división en bloques temáticos, el uso del lenguaje adaptado al público y el enfoque humano de las historias ha sido posible gracias a la práctica continua de esta asignatura, que me ha enseñado a generar textos con sentido narrativo y profundidad informativa. Lo mismo que Géneros Periodísticos que se adentra en el Reportaje como género estrella para poder contar historias.

También ha sido clave Guion Documental, cuya estructura narrativa ha servido de guía para organizar las historias personales, los testimonios y los datos contextuales sobre las MMA. El enfoque documental nos ha permitido presentar una realidad compleja y multidimensional, enmarcando cada historia individual dentro de un discurso más amplio sobre la superación personal, la marginalidad y el deporte como vía de escape.

En este proyecto, el formato escogido ha sido el pódcast narrativo, por lo que la asignatura de Radio Informativa ha sido especialmente relevante. A través de ella, adquirí conocimientos técnicos y expresivos que han sido imprescindibles tanto para la grabación como para la conducción del contenido sonoro. El trabajo con la voz, el ritmo de la locución, la creación de atmósferas sonoras y el uso estratégico de la música han sido elementos clave para dotar al proyecto de personalidad e impacto emocional. Además, el aprendizaje sobre géneros radiofónicos y entrevistas me ha permitido construir un producto periodístico que combina profundidad informativa con un formato accesible y atractivo para el público joven. La radio, entendida aquí como medio íntimo y directo, ha resultado ser el canal ideal para narrar historias personales marcadas por la lucha, la superación y el deporte.

Por último, al tratarse de una disciplina deportiva, las artes marciales mixtas han requerido un enfoque específico vinculado al Periodismo Deportivo. Esta asignatura nos ha permitido aplicar una perspectiva periodística al análisis de los combates, el perfil de los luchadores y la estructura de los eventos, pero también ha sido útil para entender cómo los medios deportivos tratan estas disciplinas y cómo podrían hacerlo con mayor sensibilidad social.

2. Plan de trabajo.

2.1. Temporalización del trabajo

Cronograma del proyecto:

Planificación	Diciembre
Preproducción	Enero-Febrero-Marzo
Producción	Abril-Mayo
Postproducción	Junio-Julio

2.2. Preproducción

Para comenzar con el desarrollo del trabajo, lo primero fue delimitar de forma clara el enfoque del proyecto: analizar el impacto que puede tener la práctica de las artes marciales mixtas (MMA) en jóvenes que atraviesan situaciones sociales y económicas complejas, desde una mirada humana y comunicativamente accesible, utilizando el formato podcast como herramienta narrativa principal.

En esta fase inicial, se realizó una búsqueda y selección de fuentes que pudieran ofrecer perspectivas diversas y relevantes sobre el tema. La intención era obtener testimonios directos de quienes viven las MMA desde dentro: peleadores, entrenadores y practicantes con historias personales significativas.

2.2.1. Estado de la cuestión.

El interés académico por el impacto social y psicológico de las artes marciales mixtas (MMA) en jóvenes en situación de vulnerabilidad ha crecido progresivamente durante la última década. Sin embargo, aún se encuentra en una etapa incipiente en comparación con otras disciplinas deportivas. La mayoría de los estudios existentes abordan variables psicológicas clave como la autoestima, la resiliencia y el desarrollo de habilidades sociales, fundamentales para la reinserción y el desarrollo personal de adolescentes en contextos de exclusión o riesgo (Rolandi, 2023; Morales & González, 2014).

Las investigaciones más rigurosas tienden a utilizar metodologías mixtas que combinan análisis cuantitativos, como la aplicación de escalas validadas de autoestima y resiliencia, con herramientas cualitativas como entrevistas en profundidad. Esto permite captar las experiencias subjetivas de los jóvenes y sus entrenadores dentro de contextos deportivos (Pires, Lima & Penna, 2019). Aunque escasos, algunos estudios se han desarrollado en el marco de programas sociales que usan deportes de combate, incluidas las MMA, como herramientas educativas y terapéuticas. En estos casos, se analiza no solo el efecto del deporte, sino también el rol del entorno y de figuras clave como los entrenadores en la transmisión de valores (Morales & González, 2014; Resiliencia y habilidades sociales, 2017).

En cuanto al impacto humano, social, emocional y psicológico, diversos estudios coinciden en que la práctica deportiva, incluidas disciplinas como las MMA, contribuye a la mejora de la autoestima y la resiliencia en jóvenes vulnerables. Rolandi (2023) demuestra que el desarrollo de estas competencias se relaciona directamente con experiencias deportivas que suponen retos físicos y mentales, fortaleciendo el autocontrol y la percepción positiva de sí mismos.

Respecto al desarrollo de habilidades sociales, investigaciones como las de Resiliencia y habilidades sociales (2017) y Morales y González (2014) evidencian que los espacios deportivos funcionan como microcomunidades donde se fomenta el respeto, la cooperación y la comunicación entre pares. Estas dinámicas sociales resultan cruciales para la integración de adolescentes provenientes de entornos de violencia o abandono, funcionando como agentes preventivos frente a conductas antisociales.

Además, la cercanía emocional que se establece entre entrenadores y jóvenes en estos entornos propicia un acompañamiento afectivo significativo, reforzando valores como la disciplina, la perseverancia y la gestión emocional (Pires et al., 2019). Esto es clave para el fortalecimiento del yo y la posibilidad de transformación personal y social a través del deporte.

Desde un enfoque biográfico, también resulta relevante la trayectoria de atletas profesionales como Khabib Nurmagomedov o Alex Pereira, quienes emergieron de contextos de adversidad profunda. Estos casos, aunque documentados principalmente en medios deportivos (UFC, 2022; World MMA Awards, 2023), respaldan la idea de que las MMA pueden funcionar como un vehículo para la superación personal y la reintegración social.

Finalmente, se identifican varias líneas de investigación pendientes, señaladas tanto en revisiones como en estudios de campo (Morales & González, 2014; Resiliencia y habilidades sociales, 2017):

- Llevar a cabo estudios longitudinales que evalúen los efectos sostenidos de la práctica de MMA en variables psicosociales.
- Profundizar en el rol del entrenador y las dinámicas interpersonales del gimnasio como entorno educativo y terapéutico.
- Integrar perspectivas interdisciplinarias que aborden factores psicológicos, sociales y culturales de manera conjunta.
- Comparar la eficacia de las MMA frente a otras disciplinas deportivas en contextos similares.
- Ampliar la diversidad y el tamaño de las muestras estudiadas, para lograr resultados más representativos y generalizables.

Por todo lo citado, la creación de un reportaje pódcast que aborde el tema se antoja original, creativo y le dará una visibilidad a la situación oculta hasta hoy para una inmensa mayoría de la Opinión Pública.

2.2.2. Adecuación del proyecto

Para garantizar la viabilidad del proyecto, se ha realizado un análisis exhaustivo de los recursos técnicos, humanos y económicos necesarios para su correcta ejecución. El proyecto requiere el

uso de diversos medios técnicos para la recopilación, procesamiento y presentación del contenido. Estos incluyen:

- Programas informáticos: Google Docs, Canva y PowerPoint.
- Equipos informáticos: Se dispone de un ordenador portátil.
- Recursos multimedia: Se cuenta con un smartphone y con material prestado por la universidad como un micrófono de corbata, un AI-MICRO y un alargador
- Acceso a bases de datos y fuentes: La universidad proporciona acceso a bibliotecas digitales y bases de datos académicas que facilitan la recopilación de información actualizada y fiable.

Análisis DAFO:

Fortalezas	Debilidades
- Motivación alta y compromiso personal.	- Limitación presupuestaria para recursos avanzados.
- Acceso a bases de datos y recursos digitales.	- Experiencia limitada en edición audiovisual.
- Apoyo académico y supervisión docente.	- Tiempo limitado para el desarrollo completo.

Oportunidades	Amenazas
- Relevancia social del tema para captar atención.	- Posibles dificultades en contacto con fuentes directas.
- Posibilidad de difusión a través de medios digitales.	- Riesgo de retrasos por imprevistos personales o técnicos.

- Creciente interés por las artes marciales como herramienta social.

- Cambios en normativas o restricciones de acceso a ciertos materiales.

2.2.3 Definición del producto.

Para establecer las bases del proyecto es necesario definir una serie de parámetros clave que permitan comprender la naturaleza y alcance del producto final, tanto desde el punto de vista formal como de contenido:

a) Título:

El nombre elegido para el proyecto es “*Golpe a golpe*”, un título que hace alusión directa al universo de las artes marciales mixtas (MMA), pero también tiene una carga simbólica y social. El “golpe a golpe” no solo remite al combate deportivo, sino también a la lucha diaria que muchos jóvenes en contextos de exclusión viven para superar sus circunstancias. Este doble significado refuerza la dimensión humana del proyecto, más allá del deporte.

b)

Formato:

El formato elegido es un podcast de carácter documental y testimonial, pensado como producto sonoro autónomo, no serializado. El trabajo tiene una duración de 14 minutos 49 segundos y está diseñado para ofrecer un contenido conciso pero intenso, en el que se combinan narración, entrevistas, efectos sonoros y fragmentos musicales.

c)

Estructura:

El podcast se organiza en cuatro bloques principales:

- **Introducción:**

- Presentación del pódcast

- Planteamiento de la antítesis: prejuicio vs. realidad

- **Bloque 1 – ¿Qué son las MMA?:**

- Breve definición y funcionamiento

- Mención a UFC como liga principal

- Las MMA en España y la llegada de Ilia Topuria

- Intervención Fran Asprilla

- **Bloque 2 – Las MMA como herramienta social:**

- El poder transformador de las MMA

- Historia de Khabib y de su padre.

Historia de Hugo

Testimonio de Asprilla sobre el poder de las MMA.

Rol del entrenador y el gimnasio como comunidad

Testimonios personales de Fil

- **Conclusión:**

Reflexión final del narrador.

d) Público objetivo:
El podcast está dirigido a un público amplio pero con sensibilidad hacia temas sociales y deportivos:

- Jóvenes interesados en las MMA y el deporte como forma de superación personal.
- Profesionales del ámbito educativo, social y deportivo.
- Estudiantes universitarios en áreas como comunicación, trabajo social, psicología o educación.
- Público general interesado en historias de resiliencia y transformación.

e) Logo
El logo fue elaborado con Canva Premium.

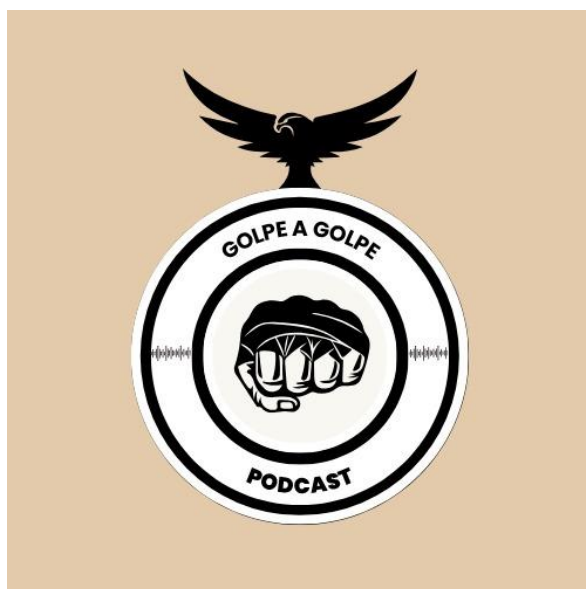
El nombre del pódcast está representado en el logo con una tipografía negra en mayúsculas, ubicada en la parte superior e inferior del círculo central. Elegí este color por su fuerza visual y su claridad, que transmiten contundencia, determinación y un enfoque directo. La disposición circular del texto sugiere continuidad y cohesión.

El puño cerrado en el centro del diseño aparece en blanco y negro, una combinación que simboliza el contraste entre fuerza y control. Este puño representa el golpe literal y simbólico: la acción, la confrontación y el impacto del mensaje que se quiere transmitir en cada episodio.

A ambos lados del círculo se encuentran ondas de sonido en negro, un elemento que hace alusión directa al formato del pódcast. Estas ondas simbolizan la voz, la conversación y la energía que se transmite a través del audio, representando también el alcance expansivo del mensaje.

Por último, el águila está representada en negro sólido, con las alas extendidas en lo alto del logo. Esta figura es un homenaje directo a Khabib Nurmagomedov, luchador legendario de las artes marciales mixtas, cuyo apodo es “The Eagle”. El águila representa disciplina, visión y

honor, cualidades que se asocian con el camino de transformación personal que proponen las MMA. Su presencia en el logo conecta visualmente el proyecto con los valores de respeto, familia y perseverancia que Khabib encarna, convirtiéndose en un símbolo de inspiración y guía.



2.2.4 Descripción de los entrevistados

- **Fran Asprilla**, peleador profesional con un 16-16 de récord. Un dato muy interesante es que fue la 1º pelea profesional de Ilia Topuria, mencionado con anterioridad.
- **Fil Carneiro**, maestro y gerente de Gracie Barra Valladolid.
- **“Hugo”**, un joven de 22 años cuya salud mental y autoestima mejoraron gracias al entrenamiento de MMA. Aparece entre comillas porque es un alias, la persona que interviene no quiso que apareciese su nombre real.

La selección de estas tres voces se basó en su capacidad para mostrar diferentes dimensiones del deporte: la competición profesional, el entorno de aprendizaje y comunidad del gimnasio, y el valor terapéutico que puede tener para una persona joven en riesgo de exclusión o con problemas personales.

2.3 Producción.

El proceso de producción del presente trabajo se desarrolló entre los meses de abril y mayo de 2025. Durante este periodo se llevaron a cabo tanto las entrevistas como la planificación, grabación y selección de recursos sonoros necesarios para la edición final. El proceso se

organizó en dos bloques principales: la realización de entrevistas y la búsqueda y preparación de materiales complementarios.

a) Entrevistas

El podcast cuenta con tres entrevistas clave que permiten abordar el impacto social de las artes marciales mixtas desde distintas perspectivas personales y profesionales. El primer paso consistió en establecer contacto directo con los participantes, en su mayoría a través de redes sociales o mediante vínculos en común. En todos los casos, se buscó generar un espacio de confianza previa, explicando los objetivos del trabajo y la dinámica de la grabación.

Todas las entrevistas se llevaron a cabo de forma presencial y fueron registradas en formato audio, garantizando una calidad sonora adecuada para su posterior edición en formato podcast. Se respetaron los tiempos, niveles de sonido y condiciones acústicas óptimas en cada caso.

b) Grabación de recursos y preparación de entrevistas

Antes de realizar cada entrevista, se llevó a cabo un trabajo de documentación previa con el fin de preparar las preguntas y generar una estructura narrativa coherente para el episodio. Para ello, se investigaron perfiles biográficos, entrevistas previas de los participantes (cuando las hubo) y se revisaron temas relacionados con salud mental, integración social y pedagogía del deporte.

La edición del audio se realizó con Audacity, cuidando la nitidez, la transición entre bloques y la supresión de ruidos no deseados. En todo momento, se respetó la estructura narrativa prevista.

2.5 Postproducción

Este ha sido, sin duda, uno de los apartados que más dedicación, tiempo y esfuerzo ha requerido en el desarrollo del proyecto. El proceso se divide en tres fases principales: edición y montaje, correcciones y asesoramiento, y lanzamiento y evaluación. Cada una de estas etapas ha sido abordada con un enfoque técnico, creativo y colaborativo, asegurando la máxima calidad del producto final.

a. Edición y montaje

El material audiovisual generado, compuesto por entrevistas, voz en off y recursos de archivo, fue editado y montado utilizando Audacity.

La voz en off fue grabada con el objetivo de mantener una conexión narrativa coherente y cercana. Esta locución sirve como hilo conductor de la historia, alternando entre fragmentos de entrevistas y extractos de declaraciones de figuras relevantes del deporte.

b. Correcciones y retroalimentación

Durante toda la etapa de montaje se mantuvo un contacto constante con el tutor académico, revisando cada bloque del proyecto de forma periódica. Esta supervisión permitió realizar ajustes técnicos y narrativos en tiempo real, además de garantizar la coherencia general del producto.

c. Lanzamiento

La versión final fue subida a SoundCloud, con el nombre del programa, una descripción completa y un diseño gráfico que representa el espíritu del proyecto.

3. Conclusiones

Este proyecto ha supuesto un punto de inflexión tanto en mi desarrollo académico como en mi crecimiento personal y profesional. A través del podcast “Golpe a golpe”, no solo he podido explorar nuevas herramientas narrativas en el ámbito del periodismo sonoro, sino también comprobar cómo la comunicación puede actuar como un vehículo eficaz para visibilizar realidades sociales silenciadas, especialmente aquellas que afectan a jóvenes en contextos vulnerables.

Desde su concepción, el objetivo principal del trabajo fue analizar el impacto positivo de las artes marciales mixtas en jóvenes que viven situaciones de exclusión, pobreza, violencia o falta de oportunidades. A lo largo de las fases de investigación, producción y postproducción, este objetivo se ha abordado desde una perspectiva amplia e interdisciplinar, combinando teoría, análisis crítico y experiencias de vida reales. A través de entrevistas como Hugo o Fran Asprilla, ha quedado confirmada la hipótesis 1, que planteaba que las MMA ayudan desde el punto de vista emocional y humano a salir adelante a quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad.

Los objetivos específicos también han sido alcanzados de forma sólida y coherente con la propuesta inicial. Por un lado, se ha evidenciado cómo la práctica de las MMA fortalece la autoestima y la resiliencia en jóvenes en riesgo, dotándolos de una estructura que va más allá de lo físico: rutinas, hábitos, respeto, control emocional y sentido de pertenencia. Por otro lado,

se ha observado el impacto positivo en el desarrollo de habilidades sociales, como la comunicación, la empatía y el trabajo en equipo, que emergen en espacios de entrenamiento donde el compañerismo y el respeto mutuo resultan fundamentales. Igualmente, la figura del entrenador o mentor aparece de manera recurrente como un pilar fundamental en la vida de estos jóvenes: más que instructores deportivos, muchos de ellos desempeñan funciones de guía e incluso de modelo de conducta, transmitiendo valores que influyen directamente en la forma de afrontar la vida fuera del gimnasio. Todo ello respalda la hipótesis 2, centrada en el papel del entrenador y la comunidad del gimnasio como entornos protectores y transformadores.

Durante el proceso de trabajo, algunos conceptos claves, como la construcción de referentes positivos o la de ennoblecer los deportes de contacto, cobraron un sentido muy tangible. Lejos de la imagen sensacionalista y violenta con la que a menudo se asocian las MMA en los medios, lo que emerge de esta investigación es un retrato profundamente humano: un deporte que exige disciplina, constancia y control; que ofrece una vía de escape real frente a contextos marcados por la carencia; y que, en muchos casos, devuelve dignidad y sentido a quienes se encuentran en situaciones límite.

En el plano técnico y narrativo, el podcast ha supuesto un reto importante. Superarlo ha implicado un aprendizaje valioso en todos los niveles: desde la planificación del contenido y la investigación previa, hasta la edición de audio, la locución, el montaje y la gestión del feedback con especialistas. Este proceso me ha permitido integrar conocimientos académicos con habilidades creativas, consolidando una metodología de trabajo rigurosa pero flexible, orientada a la elaboración de productos periodísticos con valor social.

Finalmente, considero que los objetivos del trabajo han sido plenamente alcanzados. Las artes marciales mixtas no constituyen una solución mágica ni un remedio universal, pero sí pueden ofrecer algo que muchas veces falta fuera del octágono: estructura, contención emocional, referentes, y sobre todo, esperanza. En determinados contextos, esa combinación puede marcar la diferencia entre la caída y la oportunidad. Y ese mensaje, en definitiva, es el que este trabajo ha querido transmitir.

4. Bibliografía.

Del Cerro Martín, A. (2017). *La práctica de artes marciales como elemento de cambio en jóvenes en riesgo de exclusión social* [Trabajo de fin de grado, Universidad de León]. Bulería: Repositorio Institucional de la Universidad de León. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/8001>

Delgado López, M. E. (2020). *Influencia de las artes marciales en adolescentes con problemáticas conductuales en el municipio de Pasto* [Trabajo de grado, Universidad de Nariño]. Repositorio Institucional Udenar. <https://sired.udenar.edu.co/8665/1/91175.pdf>

Muñoz, S. F. (2022). *Las artes marciales como medio de transformación social y desarrollo personal en jóvenes en situación de vulnerabilidad* [Trabajo de grado, Corporación Unificada Nacional]. RepositorioCUN.

https://repositorio.cun.edu.co/bitstream/handle/cun/4972/Mu%C3%B1ozSamuelF_2022_Las artesmarciales.pdf

Reza Rodríguez, L. J., & Díaz López, L. D. (2021). El deporte como factor protector de la violencia juvenil: un estudio de caso. *Ciencias Sociales y Humanas*, 10(19), 143–159. <https://www.redalyc.org/journal/710/71065391008/html/>

Morales, M., & González, M. (2014). *Resiliencia-autoestima-bienestar psicológico y capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables*. *Psicoperspectivas*, 13(2), 62–73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4903195>

Pires, A. G., Lima, T. R., & Penna, E. M. (2019). Resilience in mixed martial arts athletes: Relationship between stressors and psychological protection factors. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 68–79. <https://doi.org/10.6018/cpd.340681>

Redalyc.(2017). *Resiliencia y habilidades sociales en adolescentes*. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 1–20. <https://www.redalyc.org/journal/3589/358975452009/>

Rolandi,C.(2023). *Autoestima y resiliencia en niños y adolescentes*. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/368534921>

UFC. (2022). *Fighter profiles and athlete development stories*. <https://www.ufc.com>

World MMA Awards. (2023). *Athlete backstories and award winners*. <https://worldmmaawards.com>