

**FORMACIÓN PARA LA VIDA, DESDE LA ARTICULACIÓN DE LA
PRÁCTICA DEPORTIVA (FÚTBOL) Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO
SEGÚN LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN: “FÚTBOL PARA EL FUTURO”,
DEL BARRIO ARANJUEZ DE LA CIUDAD DE MEDELLÍN**

CRISTINA CORTINEZ DURANGO

DAYANA RIOS JARAMILLO

JOHAN SÁNCHEZ BALBIN

ASESOR: CRUZ ELENA GOMEZ GIRALDO



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
Seccional Bello
2020

Agradecimientos

En esta ocasión queremos ofrecer nuestro agradecimiento al docente universitario Daison Guillermo Guerra Martínez por ser simpatizante desde el primer instante de esta investigación, por brindarnos su apoyo y consejo en los momentos en que más lo necesitamos. Gracias por ofrecer conocimientos con relación a la psicología del deporte y de la actividad física, por dedicar su tiempo para escucharnos y orientarnos, por comprender y complementar este proceso.

A la Fundación Fútbol para el Futuro por abrirnos las puertas y permitirnos realizar todo el proceso investigativo dentro de sus instalaciones.

Finalmente queremos expresar nuestro agradecimiento a la docente Cruz Elena Gómez Giraldo, por su orientación y colaboración en el desarrollo final de este proceso.

Dedicatoria

Este trabajo de grado está dedicado a nuestros padres por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, quienes a su vez confiaron y creyeron en nuestras expectativas y nos proporcionaron la oportunidad de apropiarnos de nuestros sueños. A nuestros amigos y compañeros con quienes hemos compartido conocimientos, alegrías y tristezas a lo largo de estos años en la universidad. Y por último a todas las personas que nos han apoyado y ayudado con la realización de este trabajo, en especial a aquellos que nos compartieron sus conocimientos.

Tabla de contenido

RESUMEN.....	5
ABSTRAC.....	6
RESUMO.....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO	9
1.1 Planteamiento del problema	9
1.2 Antecedentes investigativos.....	10
Pregunta de Investigación	16
2. JUSTIFICACIÓN.....	17
3. OBJETIVOS.....	18
3.1 Objetivo general.....	18
3.2 Objetivos específicos	18
4. METODOLOGÍA	19
4.1 Tipo de investigación	19
4.2 Población.....	23
4.2.1 Criterios de inclusión.....	23
4.2.2 Criterios de exclusión.....	23
4.3 Instrumento de recolección de la información	24
4.3.1 Entrevista semi- estructurada.....	24
4.3.2 observación participante.	25
4.3.3 Cuestionario.....	26
5. MARCO TEÓRICO	27
5.1 Práctica deportiva	27
5.2 Psicología de la actividad física y el deporte	28
5.3 Bienestar psicológico	31
5.4 Desarrollo humano.....	35
5.5 Formación para la vida.....	38
5.6 Desarrollo evolutivo	39
5.7 Práctica deportiva en niños.....	41
6. MARCO LEGAL.....	44
7. CONSIDERACIONES ÉTICAS	46
8. RESULTADOS Y ANÁLISIS	48
8.1 CAPÍTULO 1: Aportes de la práctica deportiva al bienestar psicológico de los niños en la Fundación Fútbol para el Futuro	48

8.2 CAPÍTULO 2: Formación para la vida un efecto de la práctica deportiva y el bienestar psicológico	52
8.3 CAPÍTULO 3: Articulación entre Práctica deportiva y Bienestar Psicológico en relación a la formación para la vida.....	56
9. DISCUSIÓN.....	58
10. CONCLUSIONES	59
11. ANEXOS.....	61
Bibliografía.....	63

RESUMEN

La práctica deportiva continua, manifiesta una mejora significativa y ha mostrado efectos positivos sobre la salud psicológica. Este trabajo final de investigación tuvo como objeto describir la manera en cómo la práctica deportiva posee una influencia sobre el bienestar psicológico de cinco niños pertenecientes a la Fundación Fútbol para el Futuro (FPF). Se realizó una revisión de la literatura de diferentes referentes teóricos relevantes para determinar algunos de los ejes del bienestar psicológico.

La entrevista semiestructurada fue el instrumento utilizado. Los participantes completaron un cuestionario sobre datos sociodemográficos y se procedió a preguntas más abiertas, relacionadas con la práctica deportiva, la autopercepción y la relación con sus pares con respecto a la FPF y sus otros entornos.

La premisa de este estudio fue que la práctica deportiva presenta efectos positivos y cómo se desarrolla un mayor grado de bienestar psicológico en los niños que la realizan.

Los resultados alcanzados confirman la anterior premisa y muestran el camino para que dicho producto proponga otras herramientas en formación para la vida. Se hace un análisis de lo que arroja la investigación y en consecuencia de estos mismos resultados, se sugiere abrir nuevas líneas de investigación para este campo.

Palabras claves: Práctica deportiva, bienestar psicológico, desarrollo humano, formación para la vida, psicología del deporte.

ABSTRAC

Continuous sports practice shows significant improvement and has shown positive effects on psychological health. This undergraduate final project was to describe the way in which sports practice has an influence on the psychological well-being of five children belonging to the Fútbol Para el Futuro Foundation (FPF). A literature review of different relevant theoretical references was carried out to determine some of the axes of psychological well-being.

The semi-structured interview was the instrument used. Participants completed a questionnaire on sociodemographic data and more open questions were asked, related to sports practice, self-perception and the relationship with their peers regarding **FPF** and its other scenarios.

The hypothesis of this study was that sports practice has positive effects and how a greater degree of psychological well-being develops in the children who do it.

The results obtained confirm the previous hypothesis and show the way for said result to propose other tools in life formation. An analysis is made of what the research shows and as a consequence of these same results, it is suggested to open new lines of research for this field.

Key words: Sports practice, psychological well-being, human development, life formation, Sport Psychology.

RESUMO

A prática esportiva contínua mostra melhorias significativas e efeitos positivos na saúde psicológica. O objetivo deste trabalho de pesquisa final foi descrever como a prática esportiva influencia o bem-estar psicológico de cinco crianças pertencentes à Fundación Fútbol para el Futuro (FPF). Uma revisão da literatura de diferentes referências teóricas relevantes foi feita para determinar alguns dos eixos do bem-estar psicológico.

A entrevista semiestruturada foi o instrumento usado. Os participantes preencheram um questionário sobre dados sociodemográficos e foram feitas perguntas mais abertas, relacionadas à prática esportiva, autopercepção e relação com seus pares em relação à FPF e seus outros contextos.

A hipótese deste estudo foi que a prática esportiva tem efeitos positivos e como se desenvolve um maior grau de bem-estar psicológico nas crianças que o praticam.

Os resultados obtidos confirmam a hipótese anterior e mostram o caminho para o referido resultado propor outras ferramentas na formação para a vida. É feita uma análise do que a pesquisa mostra e, como consequência desses mesmos resultados, sugere-se a abertura de novas linhas de pesquisa para esse campo.

Palavras Chaves: Prática esportiva, bem-estar psicológico, desenvolvimento humano, formação para a vida, psicologia esportiva.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación, se busca indagar sobre la relación que existe entre la práctica deportiva y el bienestar psicológico, incluyendo otro factor de vital importancia, como lo es el ambiente psicosocial. En ese sentido se investiga sobre la forma en cómo el contexto psicosocial se ve impactado por la relación entre la práctica deportiva y bienestar psicológico, sus posibles repercusiones y la forma en como niños y niñas, que hacen de esta práctica un estilo de vida, se relacionan a través de ello.

Lo que se pretende obtener de este trabajo investigativo, es conocer los efectos de la práctica deportiva y el bienestar psicológico en la formación para la vida en niños de la Fundación Fútbol para el Futuro del barrio Aranjuez de la ciudad de Medellín, organización que busca formar niños y niñas en sus habilidades que les permita un desarrollo integral a través del deporte y el aprendizaje, además de trabajar en las competencias y valores sociales.

Pero ¿por qué el deporte es el medio para llegar a obtener dicho bienestar? En el desarrollo de este trabajo se plantea la importancia de esta práctica en el bienestar individual, sin embargo, el enfoque fenomenológico de esta investigación cualitativa, se ocupa de la pregunta por la práctica deportiva y el bienestar psicológico, arrojando elementos experienciales como posibilidad de aprender, entrenar e impulsar otras herramientas que potencian diferentes ámbitos de la vida del individuo, en este caso niños y niñas, y a su vez cómo esto impacta o favorece su desarrollo social con sus pares y el entorno.

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Planteamiento del problema

La práctica deportiva es un fenómeno psicosocial que ha generado diversos planteamientos, en el que las ciencias sociales y la psicología lo han abordado como el escenario propicio para estudiar la conducta humana, en función del ejercicio y la actividad física.

La acción de la persona en este contexto se puede entender como “práctica deportiva”, que de alguna manera genera procesos complejos en quienes interactúan en este contexto. La psicología deportiva igualmente impacta la cotidianidad de estas personas, por ejemplo, los efectos que el deporte tiene en niños que han hecho de él un estilo de vida, ¿pero acaso la motivación intrínseca al realizar las actividades físicas en un deporte, con el cual niños y niñas se sienten a gusto, genera resultados positivos en los aspectos psicológicos? Por otro lado se encuentra el clima motivacional que brinda las diferentes prácticas deportivas, siendo este tema otro factor influyente, pues son estas y en sus diferencias donde se incrementan las habilidades sociales en cada sujeto, ¿qué habilidades sociales genera el fútbol la población estudiada?

En primera instancia se hará un recorrido por una serie de investigaciones que directa o indirectamente, tienen que ver con el tema principal, y de esa forma van a respaldar todo el contenido aquí arrojado. Es correcto afirmar que no hay una referencia directa entre desarrollo humano y práctica deportiva, por lo general se trata y se habla de bienestar psicológico en relación con la práctica deportiva. Y bueno, ¿Qué es el bienestar psicológico? Carol Ryff (1989), profesora en la Pennsylvania State University y directora del Institute of Aging, lo define como

una concepción que abarca diferentes dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, que lleva a las personas a vivir y actuar de un modo positivo.

1.2 Antecedentes investigativos

Para realizar este ejercicio investigativo se parte desde la pregunta: ¿Cómo es la experiencia de los participantes en el proceso de formación para la vida, desde la articulación de la práctica deportiva (fútbol) y el bienestar psicológico en la Fundación Fútbol Para el Futuro del barrio Aranjuez en la ciudad de Medellín? de la cual, se podría desprender aquellas experiencias significativas de los participantes y los detalles que se quieren conocer para llevar a cabo la investigación.

Fue necesario hacer un rastreo en bases de datos de revistas investigativas e investigaciones académicas, pesquisando principalmente investigaciones que abordaron el tema desde las categorías: bienestar psicológico, la práctica deportiva y la formación para la vida.

Desde esta perspectiva, hay trabajos que abordan esta temática, como el de: Núñez, León, González y Albo (2011) *Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo*, en la que se trabajan temas como bienestar psicológico e inteligencia emocional, con base al funcionamiento psicológico saludable que se desarrolla en el contexto deportivo. Esta investigación concluye que la motivación autodeterminada está relacionada con el bienestar psicológico de los deportistas y de la relación que establece el estado emocional con el deporte y la percepción que los deportistas poseen de esta.

Así mismo, Garrido, Videra, Parra y Juárez (2012) en el trabajo titulado *Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia*, en esta investigación los autores exponen las diferencias en las

puntuaciones obtenidas por los adolescentes encuestados en función de la práctica físico deportiva y a favor de los que son activos. El producto de esta investigación consolida la importancia que tiene la práctica/acción de estilos de vida activos, todo esto íntimamente ligado con el autoconcepto físico y ciertos indicadores del bienestar psicológico, de esta manera parece prioritario trabajar en función del bienestar psicológico con sus capacidades y en lo que han hecho, que son poco capaces de ver nuevas formas de salir del problema, abstraídos en su propia realidad, y no dándose la posibilidad de explorar otro tipo de estrategias, como el uso de la calma emocional y la planificación activa.

Ahora también se puede mencionar el trabajo de Castillo, Duda, Álvarez, Mercé y Balaguer (2011) *Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes*, en el cual, se hace referencia a que sí los entrenadores quieren potenciar en los deportistas un mayor bienestar, una de las estrategias más adecuadas serían el de promover un clima motivacional, en el cual se oriente a estos mismos hacia la adopción de metas, favoreciendo así aspectos propios del deporte y la relación óptima del desarrollo humano, es así que el objetivo de las personas que están orientadas a la tarea consiste en conseguir mejorar y aprender.

En el trabajo de Amador, Montero, Beltrán-Carrillo, González-Cutre y Cervelló (2017) *Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física*, se aborda la relación que existe entre la actividad física, el bienestar psicológico, el agotamiento y la calidad del sueño. Esta investigación llega a la conclusión de que cada persona tiene un nivel de tolerancia referente a la carga del entrenamiento, en el cual se puede percibir un nivel diferente de agotamiento el cual influye de cierto modo en el bienestar psicológico.

El concepto de bienestar psicológico, es abordado por los autores Carrasco, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2010) en su trabajo *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición*, en donde las estrategias de afrontamiento son una parte importante de los recursos que los deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en su competición, y se destacan las situaciones estresantes, de esta manera el afrontamiento constantemente cambiante se desarrolla para manejar las demandas específicas del entorno y se evalúan desde los recursos del individuo, por lo tanto se entiende que la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están medidas por el proceso que la persona realiza acerca de la situación que enfrenta. Por otra parte cabe mencionar que la relación del deporte y el bienestar psicológico se caracteriza por el carácter personal y los procesos cognoscitivos y emocionales, ubicando estos últimos correctamente en las diversas situaciones que constantemente se encuentran presentes en la práctica deportiva.

De la misma forma, está el trabajo de González, Garcés y García (2011) *Percepción de bienestar psicológico y fomento de la práctica de actividad física en población adolescente*, en donde se explica la relación que hay entre la actividad física, el bienestar psicológico y los hábitos saludables. Esta investigación tiene como finalidad resaltar la importancia de la actividad física en los hábitos de vida saludables y cómo esto influye de forma positiva en la percepción del bienestar psicológico, aportando al desarrollo cognitivo y el autoconcepto.

Por otro lado, Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004) indican:

La actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto- juveniles con y sin patologías especificadas –como las

dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y disocial (pág. 2)

Según lo anterior, se puede apreciar la influencia positiva que tiene la actividad deportiva en los individuos, no solamente como un elemento más en la promoción de la salud, podría incluso considerarse como pilar fundamental para afrontar distintas dificultades sociales y del individuo mismo.

Es poco habitual encontrar investigaciones que aborden la práctica deportiva como pilar del desarrollo en la primera infancia; por lo general, es mucho más frecuente encontrar acercamientos entre esas variables en competencia, deporte formativo, práctica escolar, universitaria y en edades mucho más avanzadas, por lo que esta referencia es una excepción, que se lleva a cabo en España, más precisamente en la Universidad de la Coruña, en la que encontraron un vínculo e incluso lleva por nombre *Relación entre el desarrollo psicomotor y la práctica de deporte extraescolar en niños/as de tres a seis años*. A gran escala infiere que el deporte desde edades tempranas tiene una influencia positiva sobre el desarrollo de los niños y niñas y por lo tanto “Los resultados de este estudio pueden usarse para promover la práctica de actividades físicas y deportivas, desde el contexto educativo, a toda la población infantil preescolar, prestando especial atención a aquellos niños/as que estén en riesgo de presentar algún tipo de dificultad en su psicomotricidad”. Dice Delgado-Lobete, L. y Montes-Montes, R. (2017). Hasta ahora se podía inferir que las investigaciones solo hacen referencia a individuos o equipos compuestos por niños que no presentan dificultades en su psicomotricidad. Lo anterior rompe un poco ese esquema y se anima a incluir una subcategoría que si bien no se ahondará en este trabajo, se encuentra pertinente señalar en esta ocasión.

Según Ramírez, R. (2016):

Los campeonatos deportivos contribuyen al desarrollo de la dimensión física de los estudiantes, en tanto que, la formación deportiva genera una serie de fundamentos, técnicas y hábitos que no solo son indispensables en la práctica del deporte, sino que aportan a la educación física del individuo y al desarrollo de una vida saludable. (pág. 9)

De esta manera, dentro de la competencia deportiva no solamente se desarrollan elementos y factores importantes dentro de la misma, se presentan también desarrollos vitales en el componente personal del individuo, impactando su vida de una forma positiva.

Complementando lo anterior, Fernández, E., Almagro, B., y Sáenz-López, P. (2014) exponen:

En cuanto a los resultados relacionados con los niveles de Actividad Física, manifiestan que los individuos con mayores niveles, tienden a mostrar cotas más elevadas de claridad y reparación emocional y, asimismo, mayores niveles de autoestima y satisfacción con la vida. Parece que el efecto derivado de la realización de Actividad Física, en niveles adecuados, tiene un efecto positivo sobre las variables de claridad emocional, reparación emocional y autoestima, siendo leve en cuanto a la satisfacción con la vida. (pág. 5)

Se aprecia la forma en cómo la actividad deportiva impacta positivamente diferentes aspectos vitales para el desarrollo de una vida sana, y no solo eso, sino también aporta de manera efectiva a la capacidad de autopercepción en función de reparación emocional, cualidad no encontrada a menudo en otras investigaciones.

Desde otro ángulo, por parte de las investigaciones a nivel nacional está el trabajo de Vigoya (2012) Una aproximación psicológica a la actividad física y el sedentarismo en estudiantes y docentes de la Universidad Incca de Colombia, el cual permite llegar a la conclusión de que, el entrenamiento deportivo y los estados de ánimo influye de manera directa en el bienestar y traen consigo beneficios psicológicos, promoción de hábitos saludables, espacios de actividad física y estrategias para mejorar la calidad de vida.

Prosiguiendo las investigaciones realizadas en Colombia, se halló que en Manizales se encuentra el programa: *Escuelas de fútbol por la paz*, cuyo objetivo es: la formación integral de los niños tendientes a favorecer y fomentar los valores sociales e individuales, formará personas libres, tolerantes, respetuosas, creativas y competentes capaces de transformar su entorno para el desarrollo de la sociedad. Toda esta idea se trabaja en *El contexto de la pedagogía en los procesos de formación deportiva desde una perspectiva ciudadana*, de Vargas, H; Ramírez, C. y Carmona, D. (2012). De esta forma, se evidencia el valor de implementar la formación deportiva junto con la formación integral, para lograr un mejor desarrollo personal en los niños y niñas.

En un plano internacional y de habla hispana, España siempre se ha caracterizado por ser uno de los países precursores en desarrollar el tema de la psicología deportiva, es por esta razón que muchas investigaciones se encuentran en revistas y universidades allí radicadas. En ese sentido se puede mencionar el trabajo de González, J. (2011). *Percepción de bienestar psicológico y competencia emocional en niveles intermedios de la formación deportiva en deportes de combate*. En este trabajo el autor afirma que los procesos y efectos en el bienestar psicológico, no son los mismos cuando se habla de artes marciales, los resultados sugieren que

“las artes marciales como una práctica deportiva organizada, influye positivamente en la percepción del bienestar psicológico por parte de los jóvenes en la adolescencia, lo que beneficia el desarrollo del autoconcepto y desarrollo cognitivo de los mismos.” (pág. 4)

De estas investigaciones se establece que la relación existente entre las personas y el deporte trae consigo una cantidad de beneficios, siendo el bienestar psicológico uno de los que más relevancia posee; llegando así a cumplir un papel de importancia en el desarrollo personal de niños y niñas que viven en condiciones complejas, haciendo énfasis en lo planteado por UNICEF (2007) “ La práctica regular de deportes y juegos desde la primera infancia y durante la adolescencia es esencial para el desarrollo físico, mental, psicológico y social.” (pág. 1) De esta manera es importante resaltar constantemente que los beneficios aportados por el deporte en el desarrollo humano sirven como componente saludable y, al mismo tiempo, como mecanismo de bienestar psicológico y entendimiento acerca de los riesgos de sufrir problemas de salud física y mental en el futuro. En un entorno donde se encuentran dos contextos, el deportivo y el social, surge un interés por comprender cómo se articulan ambos en función del bienestar psicológico en los niños y niñas.

Pregunta de Investigación

Todo el anterior abordaje bibliográfico lleva a plantear y desarrollar la siguiente pregunta: ¿Cómo es la experiencia de los participantes en el proceso de formación para la vida, desde la articulación de la práctica deportiva (fútbol) y el bienestar psicológico en la Fundación Fútbol para el Futuro del barrio Aranjuez en la ciudad de Medellín?

2. JUSTIFICACIÓN

La pertinencia social de este proyecto, está direccionada a comprender las dinámicas comunitarias de los entornos complejos, en los cuales la práctica deportiva podría tener una incidencia considerable en el bienestar psicológico de niños y niñas que practican fútbol y son integrantes de la Fundación Fútbol para el Futuro (FPF). En ese sentido es conveniente observar de qué manera el entorno psicosocial y las diferentes instituciones de las que los niños y niñas hacen parte, posibilitan o impiden el correcto desarrollo de la práctica deportiva. Una vez teniendo este punto claro, se proseguirá a establecer el carácter formativo que tiene la práctica deportiva en los niños y niñas que optaron por el fútbol como un estilo de vida.

Desde un carácter más comunitario y territorial, es de vital importancia saber si la práctica deportiva en estos niños y niñas, los lleva a desarrollar una variedad de categorías que generan unas habilidades sociales, las cuales los ayuda a desenvolverse de una forma más positiva en cada uno de sus entornos (escolar, familiar, comunitario), además también se establecen una serie de competencias van direccionadas en la participación de resolución de conflictos, toma de decisiones y fortalecimiento de autoconcepto y trabajo en equipo.

Al ser un campo tan contemporáneo y poco explorado como la psicología de la actividad física y el deporte, por lo menos en nuestro país, es fundamental su estudio, en tanto nos brinda elementos de abordaje vinculando dos saberes fundamentales para el desarrollo de los niños y niñas, como son la actividad física como formadora de la personalidad del sujeto y la psicología. Es justo hablar de la pertinencia disciplinar y las repercusiones que podría tener la exploración que se emprende. El trabajo está orientado para que sirva de referente

para futuras aproximaciones que tengan vínculo directo o indirecto, con la relación de práctica deportiva, bienestar psicológico y formación para la vida.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

Determinar los efectos de la práctica deportiva y el bienestar psicológico en la formación para la vida en niños de la Fundación Fútbol para el Futuro del barrio Aranjuez de la ciudad de Medellín.

3.2 Objetivos específicos

- Describir los principales aportes de la práctica deportiva al bienestar psicológico de los niños de la Fundación Fútbol para el Futuro
- Conceptualizar la formación para la vida como un elemento que se desprende de la articulación de la práctica deportiva y bienestar psicológico.
- Comprender cómo la articulación de la práctica deportiva y el bienestar psicológico, son dos aspectos que se relacionan con la formación para la vida en niños de la fundación Fundación Fútbol para el Futuro.

4. METODOLOGÍA

4.1 Tipo de investigación

Esta propuesta investigativa es de tipo cualitativo, ya que busca conocer las experiencias de los participantes y los efectos que pueden obtener los deportistas como producto de la práctica deportiva y la representación que adquiere para la formación de su vida. Según Martínez (2011) “La mayor parte de los estudios cualitativos están preocupados por el contexto de los acontecimientos, y centran su indagación en aquellos espacios en que los seres humanos se implican e interesan, evalúan y experimentan directamente” (pág. 12)

Para la realización de esta investigación se debe tener en consideración la importancia que trae consigo el interpretar los alcances que la práctica deportiva posee en los niños y niñas como los actores principales de esta práctica. Igualmente esta investigación se adhiere al modelo investigativo cualitativo en la medida en que, está determinada por las construcciones históricas y sociales, así como Hernández, Fernández y Baptista (2014) lo expresan

El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos). (pág. 41)

La metodología cualitativa busca indagar por aquellos sentidos que han revalorizado al ser humano concreto como objeto central de análisis, esto de acuerdo con Navarrete (2014) quien también menciona que

La investigación cualitativa tiene como punto central comprender la intención del acto social, esto es la estructura de motivaciones que tienen los sujetos, la meta que persiguen, el propósito que orienta su conducta, los valores, sentimientos, creencias que lo dirigen hacia un fin determinado. (pág. 280)

Además, en esta investigación se usará la subjetividad como el espacio adecuado para comprender la relación que existe entre la práctica deportiva, el bienestar psicológico y la formación para la vida, para así entender los efectos de este acto en la fundación FPF. Esta investigación, tiene como categorías centrales la práctica deportiva, el bienestar psicológico y la formación para la vida, las cuales hacen una alusión pertinente a la obtención de conocimiento, que se hace efectiva en el encuentro entre estas, las cuales para la presente investigación, van centrados en la producción de los niños deportistas como actores principales.

Esta investigación pretende ahondar sobre la formación que provee la práctica deportiva, buscando comprender cómo esta práctica influye en el bienestar psicológico, por este motivo se toman en consideración los testimonio experienciales de los niños y niñas deportistas. Todo lo que se realice en esta investigación está enmarcado en las vivencias que tienen los niños de la fundación Fútbol para el Futuro.

El tipo de enfoque desde el cual se realizará esta investigación es el fenomenológico, teniendo en cuenta que en esta propuesta la experiencia de las personas es el foco de la investigación, comprendiendo la vida como el escenario primordial de las construcciones que las personas hacen de la práctica deportiva. Como lo expresa Lambert (2006) “el conocimiento es una vivencia psicológica y se da, pues, en el sujeto que conoce. Esta vivencia, a su vez, tiene un objeto, el objeto

conocido, que no es parte de la vivencia misma, sino que está frente a ella.” (pág. 2)
Siendo la práctica deportiva el escenario principal de las construcciones de vivencias y recuerdos fundamentales para esta investigación.

Teniendo en cuenta el análisis que realiza Hernández, Fernández y Baptista (2014), en el enfoque fenomenológico se sustenta que la comprensión y la descripción de la experiencia se realiza de forma directa desde la persona con la cual se está realizando la investigación; existe una constante búsqueda de sentido desde el análisis del discurso que se genera a partir de la experiencia de la persona. Por parte del investigador, es fundamental que cuente con una actitud atenta, con el fin de realizar una adecuada asimilación del contenido que la experiencia puede manifestar, aparte de esto, el investigador también puede dar cuenta de “las experiencias en términos de su temporalidad (momento en que sucedieron), espacio (lugar en el cual ocurrieron), corporalidad (las personas que las vivieron) y el contexto relacional (los lazos que se generaron durante las experiencias).” (pág. 494)

Es justamente esta singularidad de las cualidades humanas las que proveen un interés de quienes se atribuyen como investigadores a partir del método fenomenológico, ya que este permite tener información minuciosa acerca del punto de vista del entrevistado; trayendo a colación a Hernández, Fernández, y Baptista (2014). “en la fenomenología los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, más que abstraerlas para crear un modelo basado en sus interpretaciones como en teoría fundamentada” (pág. 493)
Siendo este método la clave que concede abrir las puertas al campo de estudio de las experiencias vividas, donde sólo lo que se experimenta es lo que se puede conocer, elaborando de este modo una indagación a partir de lo discursivo.

La fenomenología cumple un papel de vital importancia, más allá de ser un componente que opera en función de comprender las experiencias cotidianas de las personas, también busca percibir esos significados propios que tienen los individuos de una comunidad, con respecto a sus espacios y entornos de los que son protagonistas, Aguirre y Jaramillo (2012) citando a Gergen (1996) señala: “las ideas, los conceptos y los recuerdos surgen del intercambio social y son mediatizados por el lenguaje” (pág. 26) En este sentido se debe atribuir las experiencias como escenario vital para la interpretación.

Además según el análisis que realizan Aguirre y Jaramillo (2012), donde se plantean que el método fenomenológico contribuye tanto al conocimiento de las realidades, como a la comprensión de las vivencias de los actores del proceso formativo haciendo de esta manera más comprensibles fenómenos cotidianos, con lo que pretende profundizar en el análisis de los datos extraídos de las experiencias. Así pues el método fenomenológico es pertinente para esta investigación porque este se basa en el estudio de la experiencia y la percepción que las personas tengan acerca de una situación o acontecimiento, la fenomenología pone a la disposición información minuciosa acerca de la problemática y el punto de vista de los entrevistados; siendo así el método clave para abrir las puertas al campo de estudio de las experiencias vividas, sentimientos propios, recuerdos y vivencias expresadas de manera oral, escrita o gráfica, también permite la comprensión del mundo vital del hombre mediante una interpretación totalitaria de las situaciones cotidianas vista desde ese marco de referencia interno donde sólo el sujeto que la experimenta puede conocer. Es en base a estos fundamentos que se toma como referente la fenomenología como metodología, pues esta tiene como propósito profundizar en los sentidos de la acción

humana, dando vital importancia a sus protagonistas en este caso en el contexto de la práctica deportiva.

4.2 Población

Los participantes que hacen parte de esta propuesta investigativa, son niños y niñas de 8 a 13 años de edad pertenecientes a la Fundación Fútbol para el Futuro sede Aranjuez.

4.2.1 Criterios de inclusión.

- Beneficiarios de la fundación.
- Más de cuatro meses asistiendo a las jornadas deportivas
- Estrato socioeconómico 1, 2 y 3
- Vivir en el barrio Aranjuez

4.2.2 Criterios de exclusión.

- Pertenecer a programas diferentes de FPF
- Que tengan una edad inferior a los 8 años
- Que tengan una edad superior a los 13 años
- Que estén compitiendo en el Torneo Pony Fútbol

4.3 Instrumento de recolección de la información

4.3.1 Entrevista semi- estructurada.

Como principal fuente de recolección de datos el procedimiento a utilizar será la estrategia de la entrevista (semi-estructurada) la cual es una estrategia de recolección de información, basada en el diálogo e interacciones indagativas. De acuerdo con Díaz y Cols (2013):

Las entrevistas semi-estructuradas presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (pág. 163)

En el caso de la entrevista semi-estructurada, se busca que mediante la recolección de saberes privados, se aporte a la construcción del sentido social o individual de la persona entrevistada. Así mismo Tonon (2009) en su libro *Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa*, donde cita a Vélez (2003) quien la define como:

Un evento dialógico propiciador de encuentros entre subjetividades, que se conectan o vinculan a través de la palabra, permitiendo que afloren representaciones, recuerdos, emociones, racionalidades pertenecientes a la historia personal, a la memoria colectiva y a la realidad socio cultural de cada uno de los sujetos implicados. (pág. 104)

Teniendo en cuenta lo anterior se afirma que esta es una técnica útil para obtener información, puesto que la entrevista semi-estructurada es un instrumento

capaz de adaptarse a las diversas personalidades de cada sujeto, en la cual se trabaja con las palabras del entrevistado y con sus formas de sentir, no siendo una técnica que conduce simplemente a recabar datos acerca de una persona, sino que intenta hacer hablar a ese sujeto, para entenderlo desde dentro. Esto teniendo en cuenta que se trabaja con los testimonios que permitan identificar cómo los niños y niñas que hacen parte de la fundación FPF han construido su propia historia en el contexto de la práctica deportiva y de esta manera haciendo posible dar respuesta a la pregunta de investigación.

4.3.2 observación participante.

Es preponderante tener en cuenta que al momento obtener la información no solo se debe constar de la versión directa que ha de brindar el diálogo, también se debe enmarcar al investigador como ser un observador participante que debe concentrar su atención en observar los fenómenos, comprenderlos, analizarlos y percibirlos. Kawulich (2005) *La observación participante como método de recolección de datos*. Menciona que las observaciones facultan al observador a describir situaciones existentes usando los cinco sentidos, facilitando así el observar rasgos comportamentales, expresiones verbales y faciales. De igual forma Kawulich menciona a Marshall y Rossman (1995), los cuales exponen que es importante tener presente que:

La observación permite a los investigadores verificar definiciones de los términos que los participantes usan en entrevistas, observar eventos que los informantes no pueden o no quieren compartir porque el hacerlo sería impropio, descortés o insensible, y observar situaciones que los informantes han descrito en entrevistas, y de este modo advertirles sobre

distorsiones o imprecisiones en la descripción proporcionada por estos informantes (pág. 5)

La observación fue una herramienta utilizada en los momentos en los cuales se tuvo la oportunidad de participar en algunos encuentros como psicólogos de apoyo, en los cuales se estuvo cerca al grupo de niños que hacen parte de la Fundación Fútbol para el Futuro

4.3.3 Cuestionario.

Debido a un sin número de acontecimientos actuales como lo fue el estado de alerta por la contaminación del aire en la ciudad de Medellín y la medida de cuarentena nacional por la propagación del virus COVID 19, la investigación se debió reorientar y se optó por la realización de cuestionarios para la recolección de la información necesaria para el desarrollo de la investigación. Meneses (2011) sobre el cuestionario plantea que en las ocasiones en las cuales:

El investigador no puede acceder a su objeto de análisis bien porque no se puede desplazar para observar, cuantificar y registrar los fenómenos de su interés, bien porque, a veces, incluso algunos de estos fenómenos resultan imposibles de ser tratados externamente. (pág. 7)

Es este caso el investigador debe optar por otras estrategias para llevar a cabo sus objetivos, en este sentido el cuestionario, “el cual se enmarca dentro de las técnicas orientadas a la sistematización del autoinforme de los participantes, tratando de estandarizar tanto las preguntas como las respuestas” (pág. 8)

En cuanto al concepto y utilización de cuestionarios según Muñoz (2003):

El cuestionario consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y

aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo. (pág. 2)

Los cuestionarios realizados fueron una herramienta que dio cuenta de manera tanto explícita como implícita de las relaciones obtenidas a partir de la práctica deportiva. Adicional a esto, esta técnica fue importante en tanto permitió la obtención de la información y facilitó la descripción de los sentimientos experimentados por los niños, sus padres, y el entrenador

5. MARCO TEÓRICO

5.1 Práctica deportiva

Para entrar en contexto es importante investigar sobre la historia de la práctica deportiva y su evolución. La práctica deportiva nace desde la época primitiva, en la cual se daba el juego-deportivo, según Blanco (2016) la gran mayoría de estos deportes nacen en el ejercicio de habilidades y destrezas, tanto físicas como psicológicas, que servían para la supervivencia, como lo era el lanzamiento de jabalina, las carreras, etc. Las formas de la práctica deportiva, desde la época primitiva, fueron evolucionando junto con la sociedad, según los cambios que se iban dando en esta la práctica deportiva se iba adaptando. Lo que empezó como una necesidad para lograr la supervivencia, fue evolucionando para atender a las necesidades y motivaciones de las sociedades, se convirtió en un modelo de interacción social, de salud, educación y alto rendimiento.

Es crucial conocer cómo se da el origen de la práctica deportiva, para poder comprender el inicio de esta cabe resaltar que se fue dando de diferente forma

en las distintas culturas, según Hidalgo (2019) “En culturas como la maya y la persa, las prácticas deportivas estaban ligadas a los dioses y a las destrezas de los participantes. Por ejemplo, el llamado balón maya fue uno de los primeros deportes.” (pág. 3) También en esa época surgieron prácticas como la lucha, el levantamiento de pesas, las escaladas, los saltos, entre otras. Más adelante se fueron dando juegos como los píticos, los juegos nemeos, los juegos olímpicos y los ístmicos. Y así, conforme se evolucionan las sociedades, se fueron evolucionando estas prácticas deportivas, que hoy en día traen consigo una gran variedad de beneficios físicos, psicológicos, sociales, etc.

En cuanto a la práctica deportiva, este cumple un papel de mucha importancia en la cotidianidad de las personas, de esto se puede realizar la pregunta sobre los efectos que la práctica deportiva tiene en las personas, seguramente son muchos los beneficios que se encuentran en estas prácticas y es la psicología del deporte desde sus principios la que posiciona para dar respuesta a estas

5.2 Psicología de la actividad física y el deporte

Para dar inicio con este apartado es importante resaltar que, para esta investigación, el área de interés es en el contexto de la actividad física y el deporte, en específico el deporte social, en donde se articula la formación deportiva como una herramienta empleada para proporcionar bienestar. En esta investigación, hay un interés acentuado por indagar en qué dimensión el deporte influye en el bienestar psicológico de los niños y niñas pertenecientes de la Fundación Fútbol para el Futuro (FPF), y en qué medida se es consciente de los aportes que el deporte puede hacer en su formación integral.

En este trabajo se hace mención a la relación que guarda la práctica deportiva con el bienestar psicológico, sin embargo se ahondará en primera instancia el concepto de psicología de la actividad física y del deporte, en la cual sus temas de investigación han variado a lo largo de la historia. Desde las tendencias más clásicas, en las que existía un predominio de estudios sobre aprendizaje motor y personalidad, hasta la actualidad, en la que se constata gran diversidad de temáticas, se ha pasado por una serie de etapas que vienen a trasladar el interés de una psicología del deporte teórica a una psicología del deporte con carácter más aplicado. Según Dosil (2004) Las diferencias fundamentales entre la investigación de antaño y la que se realiza en estos días radica en el hecho de que cada vez son más los investigadores y los medios con los que se cuenta para llevarlas a cabo, tanto en el procedimiento como en la difusión, donde realmente se ha conseguido una gran visibilidad por el incesante aumento de órganos de expresión de las mismas. Por todo ello, la realidad investigadora muestra un campo en auge, aunque con las limitaciones que existen en la era de las nuevas tecnologías: la dificultad de llegar, realmente, a una parte relevante de todo lo que se produce.

El concepto de psicología de la actividad física y del deporte mencionado de acuerdo con los autores Sánchez y León (2012) lo definen como la que se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física, sea está orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico. Esta provee una mirada directa sobre el sujeto intentando lograr una comprensión sobre sus modos de organización psicológica, que se manifiestan en las actitudes, comportamientos, motivaciones, entre otras; y que se basa en la aplicación de estrategias que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte, esto para

favorecer la optimización efectiva del esfuerzo que realiza cada deportista y su impacto en las prácticas individuales o colectivas.

Ahora bien, la psicología de la actividad física y el deporte tiene como principal interés ir más allá de la búsqueda de una mejora en el rendimiento deportivo, busca generar un potencial en cada individuo como deportista, con tendencia a buscar una mejoría a nivel deportivo y en todos los aspectos psicológicos y sociales que hacen parte del enriquecimiento humano y del bienestar personal, haciendo alusión nuevamente a Sánchez y León (2012) *Psicología de la actividad física y del deporte*, este campo de la psicología no solo es el encargado de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos, también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista como el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Describiendo los aspectos que pueden influir en los beneficios y el aprendizaje de conductas positivas que establece el deporte en el carácter formativo que para la vida de quienes lo practican.

Trayendo a colación lo planteado por Dosil (2004) en su libro *Psicología de la actividad física y del deporte* donde sugiere que “la psicología ha estado presente en el deporte desde su nacimiento, ya que la mente y el cuerpo son indisociables”. (pág. 323) Esto permite reconocer que la actividad física está articulada con la psicología como ciencia., donde en la actualidad están ambos inmersos en un proceso de evolución, en el cual hay un interés por encontrar los procedimientos que son adecuados para poder obtener el máximo rendimiento en la competición y entendiendo al ser humano como un todo que funciona de forma integral.

En este sentido y partiendo de la premisa de que la psicología del deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un

campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas. Así pues, un primer paso para responder a la cuestión de la identidad profesional es establecer en qué medida viene determinada por la existencia de un ámbito social lo suficientemente distinto al de otros como para entenderlo específico y diferenciado. Por lo tanto, y siguiendo a Weinberg y Gould (1996): la psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física, lo más significativo que hay que destacar en los inicios de esta disciplina es la gran relevancia que tuvo la demanda proveniente del propio entorno deportivo. Podríamos afirmar que surgió antes la demanda que la oferta. Fueron los propios deportistas y entrenadores los que demostraron un gran interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en todo lo relativo a su actividad, cómo aprender a controlar los pensamientos y emociones para aumentar el nivel y el rendimiento.

5.3 Bienestar psicológico

Partiendo de esto es importante definir el término de bienestar psicológico, según Carrasco, Brustad y García (2007) “el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.” (pág. 34) Este bienestar es subjetivo y está relacionado con la experiencia personal y con las

necesidades y deseos que posee cada individuo. El bienestar psicológico se define desde dos perspectivas: hedónica y eudemónica. En la primera el bienestar consiste en la felicidad subjetiva, construida a partir del placer y la evitación del dolor, esto compuesto por la satisfacción vital, es decir, lo que cada persona piensa sobre su propia vida; la segunda se centra en la autorrealización y en el desarrollo de potencialidades, esta está compuesta por temas como la autonomía, crecimiento personal, autoaceptación, entre otros.

Así mismo, Muñoz (2017) explica el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, definiendo el bienestar psicológico como “un concepto amplio que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, así como comportamientos relacionados con la salud en general que llevan a las personas a funcionar de un modo positivo.” (pág. 1) Este modelo está formado por seis dimensiones, estas son:

- Autoaceptación: Cuando la persona acepta los diversos aspectos de su personalidad, aceptando tanto lo positivo como lo negativo.
- Relaciones positivas: Consiste en tener relaciones agradables con las demás personas, tener un apoyo y alguien en quien confiar.
- Propósito en la vida: Las personas necesitan un sentido de vida, definir objetivos y metas para darle un propósito a la vida.
- Crecimiento personal: Consiste en aprovechar cada talento o habilidad, usando todas las capacidades y potencialidades para crecer como persona.
- Autonomía: Poder elegir por tí mismo, tomar tus propias decisiones y mantener una independencia personal.

- Dominio del entorno: Manejo de las oportunidades y exigencias del entorno, para satisfacer las necesidades propias y desarrollar capacidades.

Una vez revisado el concepto de bienestar psicológico desde el modelo de Carol Ryff, se puede deducir que, aunque no se ha aplicado en el ámbito de la actividad física y el deporte, el modelo es lógico y coherente según los trabajos realizados en diferentes ámbitos. Por medio de esto es importante profundizar en la aplicación de este paradigma en el ámbito de la actividad física y el deporte, con nuevas investigaciones que traten de la relación entre bienestar psicológico con otras variables; permitiendo nuevas maneras de análisis y práctica que aporten al desarrollo de conceptos en la psicología de la actividad física y el deporte, estableciendo una perspectiva más cercana a la salud integral de las personas.

Teniendo en cuenta lo anterior, está el trabajo de Romero, García y Brustad. (2009) *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte*. Donde se fija la relación de la subjetividad del deportista y su comprensión del mundo, así como su estado de salud mental, y que permite tener una unión más centrada a la persona, y al mismo tiempo que permita adentrarse en sí mismo, su autoconocimiento, reflexión, identidad y capacidad de crecimiento personal. Para los autores, el concepto de bienestar psicológico tiene una estrecha relación con el bienestar humano, estos se producen en las personas desde la experiencia de emociones positivas o de situación que generen placer.

Ahora, en el trabajo de García y González (2000) *La categoría bienestar psicológico y su relación con otras categorías sociales*. Aquí las autoras abordan otras categorías sociales, pero la que más se enlazan directamente son modo de vida y estilo de vida. En este caso se toma el bienestar psicológico como una dimensión

del ser humano expresada sobre sí mismo, es decir, una autovaloración y un pensar constructivo no solamente de las condiciones externas sino también de los factores internos, provocando una correlación entre lo social y lo psicológico, donde lo social influye en lo psicológico a través del sentido que tenga para el sujeto. De lo anterior se puede inferir que no solamente es importante la visión del mundo que tenga el individuo en cuestión, sino también su autoconcepto y el sentido de sí mismo, el rol que el individuo asume.

Una vez tenido en cuenta que el bienestar psicológico se puede articular con otras categorías, en la investigación de Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez (2008) *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?* Aquí los resultados arrojaron que los participantes en su práctica de la actividad física constante, tienden a percibir mayor grado de salud, menor nivel de estrés y mejor estado de ánimo que los que no lo hacen, a partir de 2 muestras tomadas de distintos países, España y Portugal respectivamente. Desafortunadamente no pasa de ser una síntesis simple frente a lo que se pretende en esta propuesta investigativa, puesto que se enfrasan más en la relación del ejercicio como actividad cotidiana, con respecto a hábitos saludables y no con el componente del deporte en específico.

En el trabajo de Molina-García, Castillo y Pablos (2007) *Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios*, se puede apreciar un acercamiento a una comunidad universitaria, en el que se aplica un instrumento a estudiantes de la facultad de ciencias sociales de la Universidad de Valencia. Además de concluir que en este estudio los hombres practican más deporte que las mujeres, también se destaca el nivel mayor de autoconcepto y autoestima de los hombres con respecto al de las mujeres; sin embargo no se encuentra una relación directa del nivel de

autoconcepto con respecto a la práctica deportiva en mujeres. No obstante, el estudio indica que la práctica deportiva fomenta algunos indicadores del bienestar psicológico como lo es la satisfacción con la vida, pero solo con relación directa en el grupo de los hombres. Esta investigación se acerca a la línea que marcan las otras investigaciones que se inclinan por concluir sobre los efectos positivos de la práctica deportiva, pero se queda corta en su desarrollo, quizá por la falta de una metodología que profundice en las relaciones de las categorías.

Abordando el bienestar psicológico con respecto a su relación directa con diferentes prácticas deportivas tenemos el trabajo de Soria (2016) *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas*. Para propósitos de un mejor desarrollo de la investigación, se dividió la muestra en los que hacen deporte y los que no hacen deporte. Los resultados arrojaron que el índice de indicadores de bienestar psicológico de los que hacen practica actividad física, está por encima de los que no la practican. Las variables en esta ocasión que tuvieron mayor impacto fueron autoeficacia física, autoestima y satisfacción con la vida. Muchos de los autores mencionados coinciden en que hay una relación directa entre actividad física y el componente de satisfacción con la vida, que hace parte de las variables de bienestar psicológico.

5.4 Desarrollo humano

Si bien, este apartado no hace parte de las categorías de investigación si se articula con estas, ya que brinda una perspectiva un poco distinta para abordar esta propuesta investigativa, este apartado es el del desarrollo humano, el cual Dubbis (2014) en su libro *Marco teórico y metodológico del Desarrollo Humano Local*. Nos brinda la definición dada por la PNUD (1990): “El desarrollo humano es el proceso

de expansión de las oportunidades del ser humano, entre las cuales las tres más esenciales son disfrutar de una vida prolongada y saludable, adquirir conocimientos y lograr un nivel de vida decente.” Aunque destaca también que posteriormente se incorporaron nuevos elementos con relación a la definición inicial de “ofrecer a las personas mayores oportunidades” y fue en una edición en el año 2010 donde se redefine este concepto como “un conjunto de preceptos fijos y estáticos, sino (de) un concepto en constante evolución, cuyas herramientas analíticas se adaptan a los cambios que ocurren en el mundo” (págs. 36-37), constando así ambas definiciones con las políticas de desarrollo.

Por otro lado London (2006) quien tomando como referente a Sen (1999), expresa que el desarrollo es un proceso de expansión de las capacidades de las cuales disfrutaban los individuos. Cada persona, según su origen, circunstancias y características con las que vive, posee la capacidad de darle un significado propio a los diferentes aspectos que le permiten tener una mejor calidad de vida. En este sentido, Martínez (2009) explica que el desarrollo humano se complementa de dos categorías, por un lado el sentido estricto entendiéndose como las estructuras físicas, biológicas y químicas; y por otro lado el sentido metafórico configurado por estructuras culturales, sociales, éticas, entre otras. Este desarrollo busca la libertad de las personas y que estas tengan la capacidad de desarrollar sus potencialidades para mejorar su vida diaria.

El interés del concepto mismo de desarrollo, se dirige específicamente a la influencia mutua que se produce entre la persona y la construcción de elementos ambientales para Lázaro y Berruezo (2009) en su artículo *La pirámide del desarrollo humano*, donde presentan la concepción de desarrollo humano como “un devenir continuo y jalonado de procesos que se van activando y adquisiciones que se

van consiguiendo, dando la posibilidad de que nuevos procesos y adquisiciones se vayan desarrollando.” (pág. 16) Estas adquisiciones son que llevadas a cabo desde la elaboración y consecución de las conductas adaptativas.

En este sentido Abella(2010) citando el concepto de *desarrollo humano* de Sen, plantea que este se debe a algo que debe ocuparse de mejorar la vida que llevan los individuos y las libertades que estos disfrutan, puesto que este es un proceso en el cual se amplían las oportunidades del ser humano agregando aspectos sociales las cuales evidencian una mejora en conocimientos, destrezas sociales y culturales, y a su vez en el estado de salud; y el cual su principal objetivo debe ser el ser humano.

De esta manera Morelio, Otero y Nieves (2007) en su artículo *Aprendizaje y desarrollo humano*, afirman el desarrollo humano se vincula con el fortalecimiento de determinadas capacidades relacionadas con toda la gama de elementos que una persona puede ser y hacer en su vida; en la posibilidad de que todas las personas aumenten su capacidad humana en forma plena y den a esa capacidad el mejor uso en todos los terrenos, ya sea el cultural, el económico o el político, es decir, en un fortalecimiento de capacidades.

Esta visión supone que la sociedad y las personas que la conforman constituyen el centro de toda reflexión sobre el desarrollo humano según Calderón (2007) en el libro *ciudadanía y desarrollo*, el desarrollo humano es una óptica que busca el incremento de las capacidades de los actores (ciudadanos, organizaciones, movimientos sociales, etc.) para que construyan su libertad y decidan, en función de sus valores y aspiraciones, el tipo de vida que desean tener. La inclusión supone reconocer las diferencias en muchos planos culturales, sociales, económicos, pero también construir un plano de igualdad.

A su vez Mulsow (2008) en su artículo *Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano*, menciona el Desarrollo Humano entendido como un proceso de ampliación de las opciones de las personas conjugando aspectos fundamentales como: lo constitucional de cada ser, la herencia y la interacción de estos elementos con el medio en el cual se desarrolla, aunado al proceso evolutivo propio del Desarrollo Humano de las personas, permitiría tener acceso a los recursos necesarios para mantener un nivel de vida decente que favorezca un bien ser, bien-estar, bien hacer y un bien saber. Si se tiene presente lo anterior, se podrán generar espacios y oportunidades de desarrollo emocional así las personas capaces de resolver problemas socio-emocionales en todos los ámbitos, partiendo de lo cotidiano, pudiendo acceder así, a una mejor calidad de vida.

Así mismo, cabe destacar que el desarrollo humano busca fortalecer el potencial de la persona desde el aprendizaje y la interacción social, otorgando la posibilidad de que nuevos procesos sociales y adquisiciones psicomotoras se vayan desarrollando. Según Lázaro y Berruezo (2009) el desarrollo humano se enfoca en un proceso de construcción que se fundamenta de aspectos personales y ambientales, el cual permite que la persona se conciba con la presencia de emociones, las cuales van llevando al individuo a conocer el entorno y la realidad.

5.5 Formación para la vida

Es importante tener en cuenta el concepto de “formación para la vida”, ya que es una de las categorías trabajadas durante esta investigación. Según Arboleda (2015) *Formación para la vida: De las competencias a la comprensión edificadora*, explica las diferentes competencias que se deben tener en cuenta para lograr un mejor aprendizaje en los niños y niñas, estas competencias permiten que se

desarrollen más conocimientos de tipo cognitivo, actitudinal, valórico y reflexivo que le permiten al niño tener un mejor desarrollo integral y personal.

La formación para la vida, en niños y niñas, se da a través de las habilidades que estos van adquiriendo en los diferentes campos en los que se desenvuelven. El Ministerio de Educación (2013) propone una serie de estrategias y herramientas que sirven como enseñanza y aprendizaje en la vida de los niños, niñas y jóvenes; estas herramientas están encaminadas a desarrollar una autonomía y una mejor calidad de vida. Estas estrategias sirven para el desarrollo de habilidades como la comunicación asertiva, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la empatía; las cuales hacen que la persona tenga una mejor calidad de vida, un adecuado desarrollo integral y social, y un bienestar psicológico.

Debido a que en esta investigación se trabaja con niños que practican fútbol, es importante tener en cuenta el aporte del entrenador a la formación de estos, debido a que son los encargados de guiar y enseñar durante este proceso de práctica. Para Jiménez, Rodríguez y Castillo (2001) el entrenador es una de los elementos más importantes en la práctica deportiva, ya que es uno de los que más influye en el desarrollo de esta, estos opinan que “Es necesario profundizar en la formación de estos entrenadores que desarrollan su tarea en un campo tan específico como el deporte.” (pág. 8) Esto es importante porque dichos entrenadores tienen una influencia en el desarrollo integral y contribuyen en la formación deportiva y para la vida de los niños, niñas y jóvenes.

5.6 Desarrollo evolutivo

Puesto a que esta investigación está centrada en trabajar con niños se hará una breve referencia al desarrollo evolutivo, y al hablar de desarrollo evolutivo se

retoman los aportes de Piaget (1970) quién intentó explicar cómo los niños empiezan a conocer su mundo en el curso de sus propias acciones y de su interrelación con éstas, así el contenido de la inteligencia proviene de afuera y la organización de ésta es sólo consecuencia del lenguaje y los instrumentos simbólicos. Y es a partir de los planteamientos de Piaget que muchos otros autores hacen referencia al desarrollo de las etapas evolutivas, tal y como lo es la etapa de la niñez intermedia que transcurre en un periodo de los 8 a los 13 años y se encuentra entre la infancia y la pubertad, y es a partir del desarrollo evolutivo que se estudian los cambios psicológico que ocurren a lo largo de esta etapa. Según Quicios (2018) cuando se habla de la infancia se hace alusión a la etapa en la cual el niño va adquiriendo capacidades básicas para poder interactuar con el mundo en el que vive, se marca su desarrollo tanto físico como social y psicológico. Esta etapa de la infancia es de gran aprendizaje para el niño y trae consigo grandes cambios en las áreas principales del desarrollo, como lo son el área cognitiva, área socio-emocional, área motora y del lenguaje.

Durante la niñez intermedia, los niños y niñas tienen un proceso notable en el desarrollo de sus habilidades, como la escritura, la lectura y un pensamiento más lógico. En esta etapa también hay una evolución en los procesos psicosociales, aumentan las relaciones interpersonales y las relaciones familiares, siendo estas una gran influencia en las emociones del niño y en el ámbito social. En esta etapa también se da un desarrollo social significativo que abarca desde el hogar hasta la escuela o lugares en los que el niño permanece. Este desarrollo social sirve para la generación de habilidades comunicativas, relaciones afectivas y personales. Según Kazorla (2016) en esta etapa es donde el niño va aprendiendo a dialogar, a participar y sobre todo a tener un buen trabajo colaborativo, todo esto dependiendo de su entorno, para lograr una mejor comunicación con los demás.

Se puede afirmar que en esta etapa se presenta un constante desarrollo motriz, según Ávila (2013) “el desarrollo motor en la infancia y niñez está relacionado con la maduración neuromuscular, el rápido crecimiento del sistema nervioso y diversos aspectos psicosociales.” (pág. 2) El aprendizaje y la práctica son dos factores que influyen en el área motora y a la vez en la maduración que va adquiriendo el niño durante su desarrollo.

La actividad física durante este desarrollo influye en el desarrollo psicomotor y cognitivo. En cuanto a Jodrá, Domínguez, Herrera y Muñoz (2017) “la práctica deportiva, realizada de forma sistemática, confiere al niño y al adolescente una serie de valores relacionados con la conducta prosocial, que pueden ser generalizados como principios individuales y modelos de comportamiento social” (pág. 202) Para los autores del texto la práctica deportiva es una propuesta viable en cuanto al desarrollo de niños, niñas y adolescentes puesto que es un modificador de conductas.

5.7 Práctica deportiva en niños

La práctica deportiva trae consigo una serie de beneficios tanto físicos como psicológicos, según Delgado y Montes (2015) “La práctica deportiva es un elemento fundamental para el desarrollo integral de los niños/as, influyendo no sólo en el desempeño y adquisición de destrezas motoras, sino también en las relacionadas con la cognición, la afectividad y la sociabilidad.” (pág. 1) En este ámbito los niños y niñas desarrollan habilidades sociales, mejoran la confianza en sí mismos, aprenden a seguir reglas y a tener responsabilidades; aparte de esto, trae beneficios en su desarrollo físico, ayudando a prevenir enfermedades y desarrollando sus capacidades musculares.

En cuanto al deporte, este contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales, que son beneficio para quienes lo practican, Sanmartín (2004) en su artículo *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*. En donde cita a Arnold (1991), nos recuerda la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del niño, puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas, emocionales y sociales.

Así mismo, Pulgarín (2000) nos recuerda que la competencia motriz de una persona repercute en sus posibilidades de interacción sobre el entorno social e influye en la capacidad de comunicarse y relacionarse con los demás; por tanto, de acuerdo con este autor, la práctica deportiva repercute de forma positiva en los efectos de carácter social en el individuo, especialmente los referidos a aspiraciones sociales y procesos de socialización, de tal manera que esta genera que aquellos niños y niñas que son partícipes en actividades deportivas adquieran estilos de vida activos y saludables, puesto que los hábitos instaurados en las primeras edades influyen significativamente marcando la continuidad de este estilo en la edad adulta, y también que si los estilos de vida activos acompañan a los estilos de vida saludables, se podrán potenciar éstos a través de la práctica deportiva.

La práctica deportiva es algo fundamental en la vida de los niños y niñas, pues esta ayuda a prevenir diferentes enfermedades crónicas que se pueden dar en la edad adulta. Según Cortés y Sánchez (2015) los hábitos saludables desde la infancia

hacen que se genere una mejor calidad de vida, pues la práctica deportiva influye, no solamente en la salud física, sino que es un factor importante para la mejora de la salud mental. Esta práctica hace que desde pequeños los niños sean personas proactivas, que dejen de lado el sedentarismo y que adquieran habilidades que le sirven para sus proyectos de vida y para las relaciones interpersonales.

Es primordial que los niños y niñas estén ligados a algún deporte desde pequeños, ya que esto sirve para que tengan un mejor desarrollo motor, prevención de enfermedades, desarrollo de habilidades sociales y de autocontrol. Para Zawadzki (2004) “La actividad física programada en el niño y el adolescente es un factor de promoción de salud y prevención de patologías, que proporciona un equilibrio psicofísico y un aumento de la capacidad funcional.” (pág. 9)

Teniendo en consideración que la práctica deportiva es un medio utilizado para crear una diferencia positiva en las vidas de los niños, se debe reconocer la importancia que posee la participación activa en estos ámbitos, la cual hace referencia específicamente a la formación del carácter y la identidad, efectos que a su vez son beneficiosos para el desarrollo psicosocial de sus participantes, siendo el deporte considerado como una herramienta para aprender responsabilidad, conformidad, persistencia y también un mayor nivel de toma de decisiones.

Son muchos los trabajos, enfoques e investigaciones que sirven de soporte para esta investigación, en la que se establecen las relaciones correctamente, sobre las categorías anteriormente abordadas. El lugar, es la Fundación FPF (Fútbol para el futuro). Ahora, FPF es una escuela a la que asisten gran cantidad de niños y niñas de contextos complejos; la escuela se encarga de formar la parte física y los fundamentos del deporte, al notar la ausencia de una intervención psicológica, FPF optó por recurrir a un equipo de practicantes en Psicología de la UNIMINUTO, para

así establecer desde qué puntos se podría hacer intervención y a su vez en qué situaciones priorizar recursos. De aquí nace la pregunta investigativa y es donde entra el vigor de este estudio

6. MARCO LEGAL

Este trabajo investigativo se realiza dentro del ámbito deportivo, donde se ven involucrados niños y niñas de 8 a 13 años, conociendo esto se deben de tener en cuenta los aspectos legales, normas y/o lineamientos nacionales para no infringir con la ley, por lo que se debe hacer énfasis en las leyes que tengan relación con las bases teóricas de esta investigación, como lo es la ley de infancia y adolescencia ley 1098 de 2006, la cual de acuerdo con el ICBF:

Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna. (pág. 1)

Esta ley tiene por objetivo implementar las normas, que se deben de tener en cuenta, en un proceso de protección integral de los niños, niñas y adolescentes, busca afianzar los derechos y las libertades de estos, estando implicada la familia, la sociedad y el Estado.

Por otro lado, al tratarse del ámbito deportivo, se encuentra la ley general del deporte ley 181 de 1995, la cual expone que:

Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la

ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

(pág. 1)

Esta ley permite que todas las comunidades, sin excepción alguna, accedan al deporte y la recreación para el aprovechamiento del tiempo libre y procesos de formación integral, todo esto expuesto y con bases para lograr un mejoramiento en la calidad de vida de los colombianos.

Respecto al marco del bienestar psicológico, es comprendido desde la OMS/OPS por el término de “salud mental”:

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS: «un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. (pág. 1)

7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Es fundamental tener en cuenta este apartado, debido al tipo de investigación que estamos abordando, por eso se mencionan los siguientes códigos:

Código deontológico del psicólogo, ley 1090 (2006), se resalta lo siguiente:

Fundamentado en los principios de beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad, además de las contempladas en la presente ley. El ejercicio de la profesión de psicología debe ser guiado por criterios, conceptos y elevados fines que propendan a enaltecer su profesión; por lo tanto, están obligados a ajustar sus actuaciones profesionales.

Para fines propios de la investigación se expresa como asunto de vital importancia, la confidencialidad en la recolección de información y datos.

Para dicho objetivo está el **Principio 5** de las **Disposiciones Generales**, sobre Confidencialidad:

Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.

Artículo 3º. Del ejercicio profesional del psicólogo. A los efectos de esta ley,

Se considera ejercicio de la profesión de psicólogo toda actividad de enseñanza, aplicación e indicación del conocimiento psicológico y de sus técnicas específicas en:

- a) Diseño, ejecución y dirección de investigación científica, disciplinaria o interdisciplinaria, destinada al desarrollo, generación o aplicación del conocimiento que contribuya a la comprensión y aplicación de su objeto de estudio y a la implementación de su quehacer profesional, desde la perspectiva de las ciencias naturales y sociales.

Según la **Resolución 8430 de 1993**, sobre Consentimiento informado:

Artículo 14. Se entiende por Consentimiento Informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o en su caso, su representante legal, autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, beneficios y riesgos a que se someterá, con la capacidad de libre elección y sin coacción alguna.

Toda la muestra para esta propuesta investigativa, son niños y niñas menores de edad, por tal razón se convoca una reunión con todos los integrantes y padres de familia, presentando el equipo, el instrumento a aplicar, una explicación detallada del trabajo que se lleva a cabo y el consentimiento informado; este mismo hace referencia al carácter voluntario de la participación, la posibilidad de retiro en cualquier momento de la actividad y la no representación de riesgos para su integridad.

8. RESULTADOS Y ANÁLISIS

El proceso de recolección de información se abordó a partir de entrevistas y cuestionarios con los diferentes actores de interés para este proyecto investigativo, tal información suministrada ha permitido llevar adelante la realización de los resultados, los cuales son diseñados para describir los beneficios que se adquieren a través de la participación en prácticas deportivas y serán abordados por medio de tres diferentes capítulos, los cuales expondrán la articulación de estos conceptos en la vida cotidiana. Estos capítulos son: Aportes de la práctica deportiva al bienestar psicológico de los niños en la Fundación Fútbol para el Futuro, formación para la vida un efecto de la práctica deportiva y el bienestar psicológico y articulación entre Práctica deportiva y Bienestar Psicológico en relación a la formación para la vida. De estos capítulos se obtienen diferentes categorías que permiten darle respuesta a los objetivos planteados, estas categorías son: Cambios relacionales e integración de habilidades sociales.

Cabe destacar que no se mencionara el nombre de las personas entrevistadas por lo cual pasará a nombrarse a cada una de ellas como **E1, E2, E3, E4 y E5**; y también se tendrán en cuenta los aportes realizados por sus padres y su entrenador.

8.1 CAPÍTULO 1: Aportes de la práctica deportiva al bienestar psicológico de los niños en la Fundación Fútbol para el Futuro

En los resultados presentados en este capítulo refleja la obtención de una categoría de análisis que permite darle desarrollo, esta es la de “cambios relacionales”, de la cual se desprenden dos subcategorías las cuales son: Figuras cuidadoras (padres de familia) y la relación entre pares. Estas se ven reflejadas en las respuestas de las entrevistas de los participantes y sus figuras de autoridad.

El bienestar psicológico se puede entender como lo expresa Carrasco, Brustad y García (2007) “el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.” (pág. 34) Se hace referencia a un proceso de madurez personal, a nivel psico afectivo y emocional que experimenta la persona después o durante la práctica deportiva, es decir, la persona experimenta una transformación a nivel cualitativo, que se ve reflejado en su forma de relacionarse en sus diferentes escenarios de interacción, así como en la construcción de un proyecto de vida. En este sentido, se puede apreciar los efectos de la práctica deportiva en **E1**, por parte de su padre que dice “*Aparte de mantener una actividad física y un buen rendimiento, ha adquirido un nivel de responsabilidad y compañerismo bastante importante.*” Se observa cómo según ese argumento, se reafirman los efectos de la práctica deportiva. Aspecto que también está presente en **E1** quien al preguntarle ¿Crees que la práctica deportiva influye en tu vida? ¿Por qué? expresa: “*Sí claro, antes era un niño más tímido y ahora me ayuda a tener mejor condición física y a relacionarme en otro entorno con otras personas y con mis compañeros del colegio.*”. Se evidencia que, hay una transformación en las conductas en la escuela y el hogar, percibibles por las personas con las que interactúa el deportista.

Otro factor que había sido tenido en cuenta en la parte inicial de esta propuesta investigativa, es si la práctica deportiva podría impactar de forma positiva en los niños y niñas de la fundación, no solo en rendimiento físico, sino también en las otras esferas personales y entornos sociales. Se puede observar en los resultados obtenidos, la adquisición de mejores herramientas sociales que ayudan a que los individuos se relacionen de una forma más sana en sus otros contextos, La madre de **E3** declara cómo se le dificultaba a su hijo hablar en público y ahora nota una mejora

significativa con respecto al hablar entre sus compañeros y familia, manifestándose así: *“Mi hijo no hablaba en público era muy penoso y demasiado grosero conmigo. En mi caso los cambios de mi hijo desde que está en la fundación son muchos entre ellos aprendió a hablar en público, a expresarse mucho mejor ante los demás.”*. Es evidente la notable mejora de sus habilidades sociales y cómo impactan la forma en la interacción con sus pares y su entorno familiar.

A pesar de las diferencias de edad que hay entre la muestra de esta propuesta investigativa (8 a 13 años de edad) y la muestra del siguiente trabajo “Práctica Deportiva y Percepción De Calidad De Vida” (18 a 25 años de edad), Jürgens (2006) plantea:

En función de estos resultados puede aceptarse que el deporte es un elemento importante de socialización. La práctica deportiva sirve como herramienta de formación, porque ayuda a construir valores como la competencia y el trabajo en equipo, de esta manera puede observarse que uno de los dominios que aparecen como más significativo en la percepción de la calidad de vida, es el referido a las relaciones sociales.
(pág. 70)

Lo anterior hace referencia al sentido y el impacto que toma la práctica deportiva en la vida de cada uno de sus participantes, independientemente de la edad a la que lo practiquen, da cuenta del aporte en el carácter social; así como **E5**, quien enuncia: *“Antes era muy tímido y desconcertado, ahora más sociable y responsable con mis actividades.”*

El destacar que la práctica deportiva genera habilidades sociales, manifiesta a su vez la cooperación y el trabajo en equipo, aspecto que es expresado por la madre de **E5**: *“Los beneficios han sido muchos porque a tenido una orientación en el*

deporte (fútbol) pero también ha aprendido a convivir con sus compañeros y superiores y aprendido a darle valor a muchas cosas que lo chicos ya no valoran.”

Se ha manifestado que el practicar deporte proporcionan una experiencia personal satisfactoria, por medio de las relaciones con los demás y el apoyo que se brindan entre todos, en ese sentido, se evidencia en los resultados obtenidos que las habilidades sociales ayudan a relacionarse de una forma más sana en sus otros contextos sociales, así como la participación al expresarse libremente y el fortalecimiento del autoconcepto.

Por otro lado, Pinto (2011), expone que el rendimiento cognitivo de los niños y niñas que practican un deporte, es más alto que el de los niños y niñas que no lo hacen: “Aquellos niños que practican algún deporte fuera del programa curricular presentan niveles más altos de concentración, mejor autoestima y comportamiento optimizando su desempeño académico”. La madre del entrevistado **E4** menciona al respecto: *“Han sido muchos los cambios, ya no es tan brusco, respeta la diferencia de los demás, acata las normas sin tanto problema y le es un poco más fácil concentrarse en las actividades y las tareas del colegio”*. Según lo anterior, Pinto (2011), profundiza este concepto introduciendo otra subcategoría: “Hay quienes sostienen que los niños con mejor estado físico y salud, en términos generales, se encuentran en mejores condiciones para enfrentar procesos de aprendizaje.” (pág. 175)

Cabe anotar que, Gisasola (2012), expresa que la práctica deportiva fomenta la autoestima mediante la pertenencia a un grupo, reduce el estrés, hay mayor autocontrol y la adquisición de nuevas habilidades y experiencias. Frente a esto se puede evidenciar el efecto positivo que tiene la práctica deportiva, como lo expresa **E2**: *“Lo que más me gusta del entreno, es el trabajo en equipo, el poder tener*

amigos y conocer más personas.” Lo que hace referencia también al crecimiento de nuevas experiencias significativas.

Por otro lado, en el desarrollo de esta investigación, la recolección de datos y el análisis de los mismos, lo que se busca es tener una perspectiva distinta a la que se suele tener a la relación entre bienestar psicológico y práctica deportiva. Strauss y Corbin (2002), exponen en “*Bases de la investigación cualitativa*” que la intencionalidad debe ir dirigida a “ver nuevas posibilidades en los fenómenos y clasificarlos de maneras en las que otros no hayan pensado antes.” (pág. 115)

8.2 CAPÍTULO 2: Formación para la vida un efecto de la práctica deportiva y el bienestar psicológico

En este capítulo se adquiere una categoría importante para el desarrollo de esta investigación, esta es la integración de habilidades sociales, de la cual se desprende las subcategorías de resolución de conflictos, toma de decisiones y el trabajo en equipo. Esta se ve reflejada en el siguiente apartado.

Ahora, es importante anotar que, la formación para la vida, hace referencia a la forma como las personas construyen un proyecto de vida a partir de la forma como se comportan en el aquí y en el ahora, y su proyección a estados futuros, es la que permite además, asumir actitudes que van de acuerdo al bienestar social, así como del comportamiento normativo (ético). A partir de la práctica deportiva se va adquiriendo una formación integral que les permite a niños y niñas pensar y estructurar sus proyectos de vida, comprendiendo que los aprendizajes en las diferentes dimensiones del ser humano brindan un aporte de conocimiento en la vida individual y colectiva.

Por su parte el ser humano, es sin lugar a dudas un ente que se transforma en sus múltiples y organizadas dimensiones, pretendiendo establecer el equilibrio que física, mental, social y emocionalmente requiere para hacer parte de eso que él mismo llama: su formación personal e integral. De acuerdo con Rodríguez (2004) La cultura física se convierte en un elemento preventivo, por lo que la práctica deportiva se convierte en un elemento constitutivo de la formación integral, ayudando a formar individuos responsables, sanos, con grandes valores, garantizando a la sociedad ciudadanos íntegros que interactúen en la comunidad a través de diferentes competencias regionales, nacionales e internacionales.

En relación a como los niños se relacionan con las demás personas por fuera de la casa, manifiestan que ahora reconocen otras formas de solucionar problemas, que la violencia y la hostilidad no son la únicas vías de solución, como lo expresa **E3** quien mencionó que su actitud antes de pertenecer a la fundación *“Un poco mala, era muy grosero pero ha mejorado”*, aspecto que también es expresado por parte de su entrenador: *“Con **E3** pasa algo y es que la mamá me ha expresado que el niño con ella es una persona y con nosotros es otra, es decir, con nosotros es un niño activo, contento, alegre, colaborador, poco agresivo, aunque algunas veces tiene algunos roces con algún compañero por juego. La mamá me cuenta que era muy agresivo con ella, que inclusive le había levantado la mano, pues que no le ha llegado a pegar pero sucedía eso.”* Con respecto a lo mencionado se establece que de alguna manera las personas que guardan una relación estrecha con el deporte adquieren una parte integral del aprendizaje y de la vida, siendo así el deporte una escuela para la vida, la cual es indispensable para potencializar un pleno y total desarrollo de los deportistas.

Cuando se habla de *formación para la vida*, se hace referencia a un carácter social, la forma en cómo un individuo o grupo de individuos se relacionan entre sí, con un fin u objetivo determinado. En este caso particular, se tiene el fútbol como deporte practicado por niños, cuyos criterios de exclusión e inclusión ya fueron mencionados anteriormente (ver apartado de Metodología). La enseñanza del fútbol y sus fundamentos debe realizarse estimulando el sentido de creación, la imaginación, lo espontáneo; para ese fin, Arruiz (2009), hace énfasis en “explotar los saberes adquiridos de cada jugador, para afrontar, planear, para resolver en equipo y que junto con el aprendizaje de sus reglas, configuran una importante formación para la vida en sociedad.” (pág. 2)

Cabe destacar que el deporte es esencial en la formación para la vida de los niños y niñas, puesto que este es un método de gran ayuda para la adaptación social, la enseñanza de valores, la interacción con los demás, la formación de la identidad, entre otros aspectos. Según Castillo (2014) explica que “el deporte desarrolla el carácter, hace valiente a la persona, ayuda al desarrollo intelectual y fortalece la resistencia y la voluntad.” (pág. 23) Como lo manifiesta el entrenador: “*Antes E4 cogía un balón y se iba a patear solo o no conversaba mucho con los muchachos y ahora ya socializa más, inclusive empezó a llevar amiguitos del colegio, y su madre le brinda confianza que se ve reflejada en el entreno.*” Esto quiere decir que esta práctica trae consigo una gran variedad de mejoras tanto en el desarrollo físico, como en el bienestar psicológico, la formación para la vida y las relaciones interpersonales.

El trabajo en equipo y la toma de decisiones es algo que también se puede evidenciar en los cambios que han tenido los niños a través de la implementación de la práctica deportiva en sus vidas. Según el entrenador “*E2 antes se le dificultaba*

tomar decisiones dentro de la cancha, pero ahora participa más, le gusta ser capitán y brindar sus conocimientos a quienes son nuevos y aún tienen menos capacidades futbolísticas.” Es evidente el efecto de la práctica en la conducta de los niños y en sus desempeños dentro del equipo.

A través de la práctica deportiva se desarrollan una variedad de competencias y habilidades de vida, estas se pueden ver implicadas en los diferentes contextos en los que se desarrolla el individuo, ya sea el ámbito familiar, educativo, social, etc. Estas competencias de vida son esenciales para la salud de niños y adolescentes, la promoción de valores, la calidad de vida, el desarrollo social y la formación para la vida. Según Marques, Sousa y Cruz (2013) en su trabajo *Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social*, resaltan la forma en la que influye los entrenadores para potenciar estas estrategias y así generar una inclusión de todos los jóvenes que están sometidos en contextos complejos.

Dentro de la práctica deportiva es fundamental tener en cuenta las competencias y habilidades que generan los niños, pues estas no solo sirven en el ámbito deportivo, sino que también las pueden aplicar en los diferentes entornos en los que se desenvuelve el niño. Así como lo expresa el entrenador sobre E1 *“desde que entró a la fundación ha tenido un cambio notable con la expresión de emociones e incluso se convirtió en un gran líder, al parecer esto también se ha visto reflejado en el hogar y en la escuela según lo que nos comenta la mamá.* “Son evidentes los cambios que se han presentado en los niños que practican deporte y cómo estas nuevas adquisiciones también han servido para sus vidas cotidianas.

Es importante resaltar que las habilidades que se adquieren gracias a la práctica deportiva no solo comprenden el cuidado físico, estas también comprender

aspectos que forman al ser humano en puntos específicos fundamentales como lo son el pensamiento crítico, el argumentar todas y cada una de sus acciones frente a la sociedad, el sentido de la responsabilidad con el mismo y frente a los demás; suponiendo así que se ha de desarrollar la integración de las habilidades adquiridas en las prácticas con conocimientos, actitudes, emociones valores éticos, y otros componentes sociales que aporten en el comportamiento.

8.3 CAPÍTULO 3: Articulación entre Práctica deportiva y Bienestar Psicológico en relación a la formación para la vida

En este capítulo se hace una articulación de los dos capítulos anteriores y también se toman en cuenta las categorías evidenciadas en los resultados de estos capítulos.

Cada persona según sus características, posee la capacidad de darle un sentido a los diferentes aspectos que le generan un mayor bienestar personal. La relación entre práctica deportiva y bienestar psicológico va encaminada a fortalecer el potencial de la persona, desde el aprendizaje y la interacción social por medio del deporte, otorgando la posibilidad de dar lugar a nuevos procesos sociales. El desarrollo de esta investigación se ha enfatizado en la necesidad de fomentar constantemente la práctica deportiva, provee un sin número de beneficios fundamentales para el pleno desarrollo humano y genera diversos cambios en los niveles de motivación, y en la percepción como individuos sociales que se relacionan entre sí.

En la Universidad Católica de Manizales se llevó a cabo un proyecto de Maestría llamado: *Escuelas de formación ciudadana a través de la práctica deportiva*. Según Palomino, López, Londoño y Esperanza (2014) esta iniciativa da por hecho:

Haber mitigado de cierta manera la vulnerabilidad correspondiente al entorno negativo presentado en los sectores donde este se lleva a cabo, esto con evidencia de la realización de los diferentes programas preventivos, teniendo algunas modalidades deportivas como acciones en pro del beneficio en común y la búsqueda de fortalecer el desarrollo humano y cada vez mejores ciudadanos que le aporten a la sociedad, por el contrario personas que ayuden a solucionarlos.

La pertinencia es clara, es un proyecto que guarda mucha similitud con la Fundación en la cual tiene lugar esta propuesta investigativa. Ahora es frecuente encontrar escuelas de formación deportiva en las que se destaque primero, el carácter formativo (fundamental en formación para la vida) por encima del competitivo y es precisamente esta característica tan especial, la que se debe promover como un elemento esencial en la práctica deportiva.

Según los apartados anteriores y lo anteriormente consignado, se logra establecer un vínculo entre las categorías desarrolladas y las palabras de cada uno de los entrevistados, a menudo en sus discursos, se demuestra la forma en cómo la actividad deportiva impacta positivamente su vida personal y su entorno, logrando cambios significativos y nuevas herramientas para cada una de sus dimensiones sociales (familiar, educativa, social, deportiva). El análisis de cada una de las experiencias de los entrevistados fue posible debido a que se fue muy insistente en que no había respuestas buenas o malas, porque el ideal era conocer las realidades y el contexto de cada individuo. En ese sentido los entrevistados lograron manifestar desde su singularidad, lo referente a los intereses de esta propuesta investigativa.

Asimismo por medio del discurso de los entrevistados, se puede inferir que tienen conciencia sobre el lugar que ocupan ahora en la fundación, es decir, la

diferencia en cómo sus vidas eran antes y cómo lo son ahora, sintiéndose parte de algo (un club deportivo con metas en común), del cual se ven influenciados en su mayoría positivamente y que de esta forma, está la posibilidad de llevar lo aprendido e interiorizado a otras esferas de sus vidas.

9. DISCUSIÓN

Durante la realización de esta investigación, se presentaron una serie de limitantes que dificultaron la realización de las entrevistas por lo cual se optó por diferentes alternativas entre ellas incorporar al entrenador, y a los padres de los niños para que estos expresaran a partir de cuestionarios virtuales los cambios que han evidenciado desde que los niños (quienes son el principal interés de esta investigación) incorporan la práctica deportiva en sus vidas; y estos cambios fueron los que permitieron la realización del análisis y la interpretación de los resultados obtenidos.

Mediante la realización de tres diferentes cuestionarios se encontró una asociación en cuanto a la articulación del bienestar psicológico y práctica deportiva, y que estos aportan a cada individuo en medio de su singularidad y sus rasgos de personalidad, la capacidad de adquirir nuevas herramientas, no solo para el bienestar personal y competitivo, sino también para la formación con sus pares, figuras de autoridad y familia. Es preciso indicar que en ocasiones, las mejoras por lo menos en los individuos entrevistados, son primeramente apreciadas desde los componentes psicológicos que desde los rendimientos físicos/competitivos, dato no menor para futuras investigaciones.

10. CONCLUSIONES

El objetivo central de este trabajo de investigación fue describir los principales aportes de la articulación entre la práctica deportiva y el bienestar psicológico de los niños y niñas de la Fundación (FPF); en una muestra compuesta por 5 niños pertenecientes a la fundación ya mencionada, sus padres y su entrenador deportivo. Esta investigación fue una aproximación teórica de los términos bienestar psicológico y práctica deportiva, donde se logró identificar que estos conceptos poseen aspectos que forman e influyen en el desarrollo personal de los niños, en las percepciones obtenidas se mencionaron aspectos de utilidad y enriquecimiento, las cuales fueron obtenidas a partir del ejercicio de la práctica deportiva, de modo que los niños puedan aplicar estas en cada uno de los aspectos de la vida diaria. El especificar las dimensiones en las cuales el deporte posee influencia ha permitido deducir que a través de esta práctica se llega a construir cambios actitudinales, los cuales son beneficiosos para la transformación social.

Así mismo, es propicio destacar que se puede llegar a inferir sobre el alto grado de importancia que tiene la práctica deportiva (específicamente en poblaciones infantiles y juveniles), ya que es generadora de grandes aportes, no sólo competitivos sino también sociales/relacionales.

Por otro lado, el aporte principal de este trabajo consiste en la identificación e implementación de la práctica deportiva y su vinculación con el bienestar psicológico, desde las cuales se ha determinado que la asociación de ambas impulsa el desarrollo de potencialidades humanas, el desarrollo de las capacidades propias y el crecimiento personal.

Finalmente en cuanto Fundación Fútbol para el Futuro esta no contaba con estudios preliminares en los cuales se encuentren relacionados en torno al modo en el

que el deporte posee efectos en los niños y niñas que participan de esta práctica; efectos relacionados con el bienestar psicológico, desde el cual se encuentra que el deporte brinda un espacio de formación personal que aporta al desarrollo humano en el que se proporcionan ámbitos de expresión de las potencialidades que los niños poseen en el sentido de propiciar espacios en el contexto deportivo, pero a su vez cabe destacar el trabajo que realiza la fundación en apostarle a recorrer caminos orientados hacia la formación en valores les ha consolidado como un espacio fuertemente estructurado en transformación social, el cual cuyo objetivo final es que los niños y niñas forjen una actitud proactiva que les permita interactuar y que estos obtengan una mejora en su proceso de crecimiento personal, y todo esto a través del fútbol.

11. ANEXOS

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA NIÑOS Y NIÑAS

País:

Municipio/ciudad:

Fecha:

Yo, _____ identificado con cédula de ciudadanía número:
_____, en mi calidad de representante legal del niño (a)
_____, identificado tarjeta de identidad número:
_____; manifiesto que se me ha explicado la naturaleza y propósito
respecto al ejercicio académico desarrollado por los estudiantes CRISTINA
CORTINEZ DURANGO, DAYANA RIOS JARAMILLO, JOHAN SANCHEZ
BALBIN. De igual manera, pongo en conocimiento que esta asistencia y/o telefónica es
voluntaria.

Además de lo anterior, autorizo que se realicen transcripciones de fragmentos de las
narraciones de manera anónima, con seudónimos o con mi nombre si lo decido, cuyo
contenido puede ser compartido y/o difundido con diferentes profesionales, otras
entidades, con el fin de mostrar los avances.

Nombre de la investigadora

C.C. _____

Nombre de la investigadora

C.C. _____

Nombre del investigador

C.C. _____

Nombre del participante

C.C. _____

Preguntas del cuestionario para los niños

¿Cuál es tu nombre completo?

¿Conoces el motivo por el cual se realiza esta entrevista?

¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

¿Con quién vives y cómo es la relación con cada uno de ellos?

¿Qué es lo que más te gusta del fútbol?

¿Cómo crees que es tu desempeño deportivo?

¿Cómo te sientes después de la práctica deportiva?

¿Cómo crees que era tu actitud antes de pertenecer a la Fundación? y ¿Cómo crees que ha cambiado?

¿Crees que la práctica deportiva influye en tu vida? ¿Por qué?

¿Qué has aprendido durante el tiempo que has estado en la Fundación?

¿Te gusta estar con tus compañeros de práctica? ¿Por qué?

Preguntas del cuestionario para los padres

¿Cuántas personas conviven en su hogar?

¿Cuáles son las perspectivas y experiencias de los niños frente al proceso de vinculación y adaptación en la fundación?

¿Qué cambios han notado en los niños desde que forman parte de la Fundación?

¿Cómo era la actitud de los niños antes de que formarían parte de la Fundación?

¿Qué tipos de beneficios creen que adquieren los niños con la práctica de fútbol?

Preguntas del cuestionario para el entrenador

¿Recuerdas cómo eran las actitudes de los cuando iniciaron en la Fundación?

¿Cuáles han sido los cambios conductuales y de actitud que han tenido los niños desde que han estado entrenando en la fundación?

¿Cuáles son las principales fortalezas que has notado en cada uno de los niños?

Bibliografía

- 1090, L. (2006). *Código deontológico del psicólogo*.
- Abella, C. L. (2010). *Amartya Sen y el desarrollo humano*. .
- Aguirre, J. C., & Jaramillo Echeverri, L. G. (2012). *Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa*. Revista Latinoamericana de Estudios educativos.
- Amador, B., Montero, C., Beltrán-Carrillo, V. J., González-Cutre, D., & Cervelló, E. (2017). *EJERCICIO FÍSICO AGUDO, AGOTAMIENTO, CALIDAD DEL SUEÑO, BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTENCIÓN DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA*.
- Arboleda, J. C. (2015). *Formación para la vida de las competencias a la comprensión edificadora*.
- Arruiz, L. A. (2009). *La enseñanza del fútbol desde la comprensión de su lógica interna*.
- Ávila, F. (2013). *Desarrollo motriz y actividad física en niños de 8 a 12 años de básica primaria: una revisión sistemática*.
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica*.
- Benítez, V. G.-V. (2000). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*.
- Blanco, R. (2016). *Actividad física y deporte a lo largo de la historia: Orígenes, evolución, causas y motivaciones y relación con el ámbito educativo*.
- Calderón, F. (2007). *Ciudadanía y desarrollo humano*. Buenos Aires: Siglo veintiuno editores.
- Castillo, I., Duda, J. L., Álvarez, M., Mercé, J., & Balaguer Solá, I. (2011). *Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes*.
- Castillo, J. C. (2014). *El deporte en la formación de la persona*.
- Coldeportes. (2020). *Coldeportes*. Obtenido de Coldeportes: https://www.coldeportes.gov.co/coldeportes/sistema_nacional_deporte_631
- Cortés, E., & Sánchez, F. (2015). *Deporte y actividad física en niños*.
- Delgado, L., & Montes, R. (2015). *Práctica de actividad física extraescolar y preferencias deportivas en niños preescolares españoles e inmigrantes: un estudio piloto*.
- Delgado-Lobete, L. y.-M. (2017). *Relación entre el desarrollo psicomotor y la práctica de deporte extraescolar en niños/as de tres a seis años*.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*.
- Dubbis, A. (2014). *Marco teórico y metodológico del Desarrollo Humano Local*. UPV/EHU.
- Educación, M. d. (2013). *Formación para la vida y el trabajo*.
- Fernández, E. A.-L. (2014). *Inteligencia emocional percibida y el bienestar psicológico de estudiantes universitarios en función del nivel de actividad física*.
- Gisasola, R. (2012). *CÓMO CONTRIBUYE LA EUSKAL DANTZA EN EL DESARROLLO INFANTIL – JUVENIL*.
- González Hernández, J. (2011). *PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y COMPETENCIA EMOCIONAL EN NIVELES INTERMEDIOS DE LA FORMACIÓN DEPORTIVA EN DEPORTES DE COMBATE*.

- González, J., Garcés De Los Fayos, E. J., & García Del Castillo, Á. (2011). *PERCEPCIÓN DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y FOMENTO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN POBLACIÓN ADOLESCENTE*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*.
- Hidalgo, N. (2019). *Historia del deporte: desde su origen hasta la actualidad*.
- ICBF. (8 de Noviembre de 2006). ICBF. Obtenido de ICBF: https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1098_2006.htm
- Jiménez, J., Rodríguez, J., & Castillo, E. (2001). *Necesidad de formación psicopedagógica de los entrenadores deportivos*.
- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). *Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico?*
- Jodra, P., Dominguez, R., & Muñoz, J. (2017). *Incidencia de la práctica deportiva en la conducta disruptiva de niños y adolescentes*.
- Jürgens, I. (2006). *PRÁCTICA DEPORTIVA Y PERCEPCIÓN DE CALIDAD DE VIDA*.
- Kawulich, B. (2005). *La observación participante como método de recolección de datos*. Forum qualitative social.
- Kazorla, L. (2016). *DESARROLLO SOCIAL DEL NIÑO DE 6 A 12 AÑOS*.
- Lambert, C. (2006). *Edmund Husserl: la idea de la fenomenología*.
- Laura Díaz-Bravo, U. T.-G.-H.-R. (2013). *Metodología de investigación en educación médica*.
- Lázaro, A., & Berruezo, P. (2009). *La pirámide del desarrollo humano*.
- Lázaro, A., & Berruezo, P. (2009). *La pirámide del desarrollo humano*. Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas corporales.
- London, S. (2006). *El concepto de desarrollo de Sen y su vinculación con la Educación, Economía y Sociedad*.
- Marques, M., Sousa, C., & Cruz, J. (2013). *Estrategias para la enseñanza de competencias de vida a través del deporte en jóvenes en riesgo de exclusión social*.
- Martínez, J. (2011). *MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*.
- Martínez, M. (2009). *Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral*.
- Meneses, J. (2016). *El cuestionario*.
- Molina-García, J., Castillo, I., & Pablos, C. (2007). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN UNIVERSITARIOS*.
- Morelio, O., Otero, I., & Nieves, Z. (2007). *Aprendizaje y desarrollo humano*. Cuba.
- Mulsow, G. (2008). *Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano*. Brasil.
- Muñoz, A. (2017). *¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff*.
- Muñoz, T. G. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*.
- Navarrete, J. (2014). *Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo*.
- Núñez, J. L., León, J., González, V., & Martín-Albo, J. (2011). *Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo*.
- OMS. (2017). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/topics/mental_health/es/
- Palomino, Y., López, Á., & Londoño, H. (2014). *ESCUELAS DE FORMACIÓN CIUDADANA A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA*.
- Pinto, M. F. (2011). *El impacto del deporte en la promoción del desarrollo cognitivo de los niños. Su relevancia para la inclusión de la actividad física en programas de promoción de la salud*.

- Pulgarín, M. C. (2000). *La infancia y el deporte. Perspectivas desde el punto de vista de la Psicología.*
- Quicios, B. (2018). *Guía infantil.*
- Rafael Garrido, A. V. (2012). *Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia.*
- Ramírez, R. (2016). *Los campeonatos deportivos: una opción para trabajar la educación integral.*
- Ramírez, W. V. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.*
- Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & García Mas, A. (2007). *BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU USO EN LA PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO, LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.*
- Romero Carrasco, A. E., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009). *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte.*
- Romero Carrasco, A. E., Zapata Campbel, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido Quiroz, R., & Letelier López, A. (2010). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición.*
- Sánchez-Jiménez, A., & León-Ariza, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte.*
- Sanmartín, M. (2004). *EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO.*
- Soria, Y. (2016). *Bienestar psicológico y deporte: Nadadores, Otros deportistas y No deportistas.*
- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada .*
- Tonon, G. (2009). *Reflexiones latinoamericana sobre investigación cualitativa. Argentina.*
- UNICEF. (2007). *¿Por qué los deportes y los juegos?*
- Vargas López, H. H., Ramírez López, C. A., & Carmona González, D. E. (2012). *EL CONTEXTO DE LA PEDAGOGÍA EN LOS PROCESOS DE FORMACIÓN DEPORTIVA DESDE UNA PERSPECTIVA CIUDADANA.*
- Vielma Vielma, E., & Salas, M. L. (2000). *Aportes de las teorías de Vygotsky, Piaget, Bandura y Bruner. Paralelismo en sus posiciones en relación con el desarrollo.*
- Vigoya, D. (2012). *UNA APROXIMACION PSICOLÓGICA A LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES Y DOCENTES DE LA UNIVERSIDAD INCCA DE COLOMBIA.*
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.*
- Zawadzki, N. (2004). *La práctica deportiva en niños, niñas y adolescentes.*