Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América

Dirección General de Estudios de Posgrado
Facultad de Educación
Unidad de Posgrado

Más allá del deporte: impacto de un programa de intervención de desarrollo positivo en la adquisición y transparencia de habilidades para la vida a través del deporte

TESIS

Para optar el Grado Académico de Doctor en Educación

AUTOR

Sandy Dorian ISLA ALCOSER

ASESOR

Dr. Edgar Froilán DAMIÁN NÚÑEZ

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Isla, S. (2025). *Más allá del deporte: impacto de un programa de intervención de desarrollo positivo en la adquisición y transparencia de habilidades para la vida a través del deporte*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Educación, Unidad de Posgrado]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Sandy Dorian Isla Alcoser
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40678008
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-1330-3716
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Edgar Froilán Damián Núñez
Tipo de documento de identidad	DNI 08056163
Número de documento de identidad	08056163
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0001-7499-8449
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Jose Clemente Flores Barboza
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07190268.
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	Elias Jesus Mejia Mejia.
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	08765345
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Carlos Barriga Hernandez
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07961387
Miembro del jurado 3	
Nombres y apellidos	Miguel Gerardo Inga Arias

Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07302193
Datos de investigación	
Línea de investigación	E.3.2.4 Educación y Actividad Física Corporal
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin Financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Los Olivos Centro poblado: Asentamiento Humano Villa Mercedes Latitud: -11.9659853 Longitud: -77.0730713199829
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2024 - octubre 2025 2024-2025
URL de disciplinas OCDE	5.03.01 - Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01

Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Educación
UNIDAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN N° 086-DUPG-FE-2025

En la ciudad de Lima, a los 24 días del mes de noviembre de 2025, siendo las 14:00 horas, en acto público se instaló el Jurado Examinador para la Sustentación de la Tesis titulada**: MÁS ALLÁ DEL DEPORTE: IMPACTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO EN LA ADQUISICIÓN Y TRANSPARENCIA DE HABILIDADES PARA LA VIDA A TRAVÉS DEL DEPORTE**, para optar el **Grado Académico de Doctor en Educación.**

Luego de la exposición y absueltas las preguntas del Jurado Examinador se procedió a la calificación individual y secreta, habiendo sido evaluado muy bueno, con la calificación de **dieciocho (18)**

El Jurado recomienda que la Facultad acuerde el otorgamiento del **Grado Académico de Doctor en Educación** al Mag. **Sandy Dorian Isla Alcoser.**

En señal de conformidad, siendo las 15:10 horas, se suscribe la presente acta en cuatro ejemplares, dándose por concluido el acto.

Dr. José Clemente Flores Barboza
Presidente

Dr. Edgar Froilán Damián Núñez
Asesor

Dr. Carlos Barriga Hernández
Jurado Informante

Dr. Elías Jesús Mejía Mejía
Jurado Informante

Dr. Miguel Gerardo Inga Arias
Jurado Examinador

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

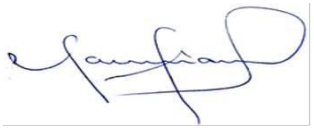
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, EDGAR FROILÁN DAMIÁN NÚÑEZ en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen Virtual 1291-DUPG-FE-2024 de la tesis, cuyo título es **MÁS ALLÁ DEL DEPORTE: IMPACTO DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO EN LA ADQUISICIÓN Y TRANSFERENCIA DE HABILIDADES PARA LA VIDA A TRAVÉS DEL DEPORTE**, presentado por el Magíster **SANDY DORIAN ISLA ALCOSER** para optar el grado académico de Doctor en Educación ,

CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el 04 % de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado académico de Doctor en Educación

Lima, 06 de octubre del 2025

Firma del Asesor 

Nombres y Apellidos del asesor: EDGAR FROILÁN DAMIÁN NÚÑEZ

DNI: 08056163

DEDICATORIA

A mi familia, soporte de mis logros.

INDICE GENERAL

Indice De Tablas..... VIII

Resumen..... X

Abstract XI

Capitulo I. Introducción 1

1.1. Situación Problemática 1

1.2. Justificación Práctica 4

Capitulo II. Marco Teórico 6

2.1. Antecedentes De La Investigación.....6

2.1.1. Antecedentes Internacionales.....6

2.1.2. Antecedentes Nacionales (Perú) 11

2.2. Capítulos Del Marco Teórico 14

2.2.1. Fundamentos Del Desarrollo Positivo Juvenil (Dpj) Y Su Vinculación Con El Deporte 14

2.2.1.1. Bases Conceptuales Del Desarrollo Positivo Juvenil. 15

2.2.1.2. El Deporte Como Espacio De Crecimiento Integral.....16

2.2.1.3. Realidad Peruana: Entre Las Carencias Y La Esperanza 22

2.2.2. Habilidades Para La Vida: Marco Conceptual Y Transferibilidad 23

2.2.2.1. Definición Y Dimensiones De Las Habilidades Para La Vida 24

2.2.2.2. Procesos De Transferencia: De La Cancha A La Vida Cotidiana 29

2.2.3. Modelos De Intervención En Deporte Para El Desarrollo Positivo 35

2.2.3.1. Modelos Pedagógicos Con Enfoque De Desarrollo Positivo En Contextos De Vulnerabilidad 35

2.2.3.2. Componentes Esenciales De Intervenciones Deportivas Efectivas En Contextos Vulnerables 40

2.2.3.3. Factores Determinantes Para La Efectividad De Programas Deportivos En Contextos Vulnerables 43
2.2.4. Adolescencia, Vulnerabilidad Y Ejercicio De La Autonomía En Contextos Urbanos Periféricos. 46
2.3. Marco Conceptual Referencial 47
Capitulo III. Metodología De La Investigación 51
3.1. Enfoque, Tipo Y Diseño De La Investigación 51
3.1.1. Enfoque Metodológico 51
3.1.2. Tipo De Estudio 52
3.1.3. Diseño De Investigación 53
3.2. Objetivos De La Investigación 60
3.2.1. Objetivo General 60
3.2.2. Objetivos Específicos 60
3.3. Categorías Y Sub - Categorías 61
3.4. Población Y Muestra 64
3.4.1. Población De Estudio 64
3.4.2. Muestra Cualitativa 65
3.5. Instrumentos De La Investigación 69
3.5.1. Programa De Intervención De Desarrollo Positivo Para Deportistas: Fases Y Componentes Del Programa. 69
3.5.1.1. Fases Del Programa 70
3.5.1.2. Fundamentos Teóricos Del Programa 72
3.5.1.3. Validación Del Programa 73
3.5.2. Guía De Entrevistas 74
3.5.2.1. Sustento Teórico-Metodológico De La Guía De Preguntas 74
3.5.2.2. Planificación De La Guía De Preguntas 77

3.5.2.3. Validación De La Guía De Preguntas 79

Capitulo IV. Resultados Y Discución 81

4.1. Resultados Del Impacto Del Programa Por Perfil Y Factores, Según Disciplina De Voleibol (Dn= Deportista) 81

4.2. Resultados Por Dimensiones Del Programa 86

4.2.1 Factores Que Contribuyeron La Transferencia De Habilidades Del Programa 92

4.2.2 Factores Que Fueron Barreras Para La Transferencia De Habilidades Del Programa 96

4.2.3 Impacto De La Implementación Pedagógica Para La Transferencia De Habilidades 99

4.2.4 Impacto Del Programa En Los Proyectos De Vida De Las Participantes 101

4.3. Discusión De Resultados Comparativos Contextualizados 105

4.3.1. Hallazgos Transversales Clave De La Discusión De Resultados: 106

4.3.2. Implicancias Teóricas De La Discusión De Resultados 108

4.3.3. Resumen De Los Hallazgos Y Brechas Identificadas 111

4.3.4. Implicancias De Los Resultados Del Estudio Para Políticas Públicas: 113

Conclusiones 115

Recomendaciones 119

Referencias Bibliográficas 121

Anexos 125

Anexo 1: Programa De Intervención De Desarrollo Positivo. 125

Anexo 2: Esquema De Una Sesión De Aprendizajes Para Implementar El Programa 151

Anexo 3: Ficha De Validación De Contenido Y Pertinencia Del Programa De Intervención .153

Anexo 4: Matriz De Sistematización De Resultados De La Validación Del Programa De Intervención 155

Anexo 5: Guía De Entrevista Semiestructurada Para Voleibolistas 156

Anexo 6: Guía De Entrevista Semiestructurada Adaptada Para Entrenadores 159

Anexo 7: Matriz De Sistematización De Resultados De La Validación De La Guía De Entrevistas 161

Anexo 8: Matriz Del Análisis De Contenido - Respuestas De Voleibolistas Participantes. ...162

Anexo 9: Matriz Del Análisis De Contenido - Respuestas De Entrenadores Participantes...187

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Modelos que Inspiran: Experiencias con Impacto Comunitario en Voleibol 20

Tabla 2 Marco Integral de Habilidades Transferibles en Contextos de Voleibol Comunal. (UNICEF, 2022) 26

Tabla 3 Modelo de Transferencia Cercana versus Lejana en Contextos de Voleibol Comunal 31

Tabla 4 Factores que Facilitan u Obstaculizan la Transferencia en Programas de Voleibol Comunal 34

Tabla 5 Modelos Pedagógicos con Enfoque de Desarrollo Positivo en Contextos de Vulnerabilidad (Voleibol Comunal Peruano) 38

Tabla 6 Estructura Metodológica de Cuatro Fases para Programas Sostenibles 41

Tabla 7 Factores Determinantes para la Efectividad de Programas Deportivos en Contextos Vulnerables 45

Tabla 8 Categorías y Subcategorías para el Análisis Cualitativo 62

Tabla 9 Subgrupos estratégicos de la muestra del estudio 68

Tabla 10 Fundamentos Metodológicos del instrumento 75

Tabla 11 Alineamiento del instrumento con los Objetivos de Investigación 76

Tabla 12 Guía de Preguntas para Entrevistas Cualitativas 77

Tabla 13 Impacto del Programa por perfil y factores, de la disciplina de voleibol 82

Tabla 14 Comparación del impacto del Programa para voleibolistas por dimensiones 87

Tabla 15 Impacto diferencial por dimensiones 91

Tabla 16 Factores que contribuyeron a la transferencia de habilidades del Programa 93

Tabla 17 Impacto Diferencial por Factores 94

Tabla 18 Barreras para la transferencia de habilidades del Programa 97

Tabla 19 Aspectos de la Implementación Pedagógica para la Transferencia de Habilidades.....99

Tabla 20 Acciones a partir del Programa y su impacto en los proyectos de vida de las participantes.....102

Tabla 21 Resumen de discusión de resultados por categoría del estudio.....110

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito analizar el impacto de un programa de intervención basado en el enfoque de desarrollo positivo juvenil en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida en adolescentes mujeres participantes de espacios de voleibol comunitario en contextos de vulnerabilidad sociocultural en Lima, Perú. Se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico, con un diseño de estudio de caso múltiple. La muestra estuvo conformada por 12 voleibolistas adolescentes, seleccionadas intencionalmente, cuyas experiencias fueron exploradas mediante una guía de entrevista semiestructurada de 25 preguntas, organizada en categorías y subcategorías. El análisis de contenido permitió identificar transformaciones significativas en dimensiones cognitivas, individuales, instrumentales y sociales, destacando mejoras en liderazgo, autoestima, comunicación y manejo de emociones. Asimismo, se evidenció la transferencia cercana (en ámbitos escolares y familiares) y lejana (en proyectos comunitarios y metas personales), facilitada por la mentoría de entrenadoras y la reflexión guiada. Entre las principales barreras se encontraron la presión por el rendimiento, estereotipos de género y limitaciones estructurales propias de los asentamientos humanos. En conclusión, el programa demostró ser una estrategia efectiva para potenciar habilidades transferibles a la vida cotidiana, consolidando el valor del voleibol como espacio formativo integral en contextos vulnerables. Estos hallazgos aportan evidencia contextualizada para la implementación de políticas y programas deportivos con enfoque pedagógico en el Perú.

Palabras clave: Desarrollo positivo juvenil, Habilidades para la vida, Intervención comunitaria, Transferencia de habilidades, Voleibol.

Abstract

The purpose of this study was to analyze the impact of an intervention program based on the positive youth development approach on the acquisition and transfer of life skills among adolescent female participants in community volleyball spaces in contexts of sociocultural vulnerability in Lima, Peru. The research followed a qualitative phenomenological approach with a multiple case study design. The sample consisted of 12 adolescent volleyball players, intentionally selected, whose experiences were explored through a semi-structured interview guide of 25 questions organized into categories and subcategories. Content analysis revealed significant transformations in cognitive, individual, instrumental, and social dimensions, highlighting improvements in leadership, self-esteem, communication, and emotional management. Furthermore, both near transfer (in school and family settings) and far transfer (in community projects and personal goals) were evidenced, facilitated by mentorship from coaches and guided reflection. Major barriers identified included performance pressure, gender stereotypes, and structural limitations typical of human settlements. In conclusion, the program proved to be an effective strategy for strengthening life skills transferable to daily life, consolidating the value of volleyball as a comprehensive educational space in vulnerable contexts. These findings provide contextualized evidence for the implementation of sports programs and policies with a pedagogical focus in Peru.

Keywords: Life skills, Positive youth development, Skill transfer, Volleyball, Vulnerable contexts.

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Situación Problemática

El deporte ha sido históricamente valorado como un medio para el fortalecimiento físico y la competencia, pero en las últimas décadas se ha consolidado una mirada más amplia que reconoce su potencial como espacio formativo para el desarrollo de habilidades para la vida (Gould & Carson, 2008; Hellison, 2011). Desde esta perspectiva, se reconoce que la práctica deportiva no solo moldea cuerpos, sino también capacidades cognitivas, socioemocionales y éticas fundamentales para la construcción de trayectorias personales positivas. Sin embargo, esta visión más integral aún enfrenta múltiples tensiones en los contextos reales, especialmente en países como Perú, donde el deporte juvenil suele quedar atrapado entre exigencias de alto rendimiento y la falta de políticas que promuevan su dimensión educativa.

A pesar de los avances teóricos y algunas iniciativas prácticas, los programas de deporte formativo en el Perú siguen siendo escasos, fragmentados y, en su mayoría, desvinculados de un enfoque estructurado de habilidades para la vida (IPD, 2022; SENAJU, 2022). El énfasis persiste mayoritariamente en el logro deportivo, privilegiando la competencia inmediata por encima de procesos formativos sostenidos. Esta tendencia no solo limita el impacto positivo del deporte, sino que, en muchos casos, contribuye a perpetuar dinámicas de exclusión, frustración y reproducción de inequidades sociales. Como advierten Jacobs y Wright (2018), sin una intencionalidad pedagógica clara, el deporte corre el riesgo de convertirse en una experiencia que refuerce estereotipos, fomente rivalidades tóxicas y profundice brechas en lugar de cerrarlas.

Desde este análisis, surge la necesidad crítica de diseñar, implementar y evaluar programas de intervención deportiva que no solo busquen el perfeccionamiento técnico, sino que intenciones explícitamente el fortalecimiento de habilidades cognitivas, socioemocionales, éticas e interpersonales transferibles a otros ámbitos de la vida. Este enfoque se alinea con el modelo

de Desarrollo Positivo Juvenil (Roth & Brooks-Gunn, 2003), que plantea que los adolescentes deben ser vistos como recursos a potenciar y no como problemas a corregir.

En el contexto actual, el desarrollo integral de adolescentes, particularmente de mujeres jóvenes, se ve influenciado por diversos factores sociales, económicos y culturales. En el asentamiento humano Villa Mercedes, ubicado en el distrito de Los Olivos (Lima), muchas adolescentes migrantes enfrentan barreras estructurales que afectan su bienestar y su proceso de socialización, lo que genera un escenario complejo para la construcción de proyectos de vida autónomos. Estas condiciones, comunes en zonas urbanas periféricas, se agravan por la escasez de oportunidades formativas, espacios seguros y referentes positivos.

El problema se agrava en poblaciones vulnerables, donde la carencia de infraestructura adecuada, la falta de formación específica de entrenadores y las barreras socioeconómicas impiden que el deporte pueda ser vivido como una verdadera oportunidad de desarrollo humano. Tal como lo documenta Camiré (2015), en contextos de desigualdad, el deporte no tiene un efecto automáticamente transformador: requiere mediaciones, estrategias y acompañamientos específicos para que sus beneficios puedan efectivamente trasladarse a otras dimensiones de la vida de los jóvenes.

La pandemia de COVID-19 acentuó aún más estas brechas. Según informes de UNICEF (2022) y el MINSA (2021), el aislamiento y la suspensión de actividades presenciales afectaron gravemente no solo el bienestar físico de los adolescentes, sino su salud mental y sus posibilidades de participar en espacios de socialización positiva como el deporte. En este escenario, recuperar y reconfigurar el deporte como un espacio de resiliencia y construcción de sentido de vida resulta más urgente que nunca.

En ese marco, el deporte y específicamente el voleibol amateur surge como una actividad

con potencial transformador. Más allá de sus beneficios físicos, el deporte puede convertirse en un medio efectivo para el desarrollo de habilidades personales y sociales, conocidas como habilidades para la vida. Estas habilidades comprenden aspectos como la toma de decisiones, la comunicación efectiva, el pensamiento crítico, el manejo de emociones y la resolución de conflictos (UNESCO, 2017). No obstante, la práctica deportiva por sí sola no garantiza la adquisición ni la transferencia de estas competencias a otros ámbitos de la vida cotidiana (Camiré, 2015; Gould & Carson, 2008).

En este contexto, el voleibol amateur —como forma de práctica deportiva comunitaria— se configura como una oportunidad privilegiada para generar procesos formativos significativos en adolescentes. Más allá de sus efectos fisiológicos, el deporte puede operar como una plataforma para el desarrollo de habilidades personales y sociales transferibles, conocidas como habilidades para la vida. Estas incluyen la toma de decisiones, la comunicación efectiva, el pensamiento crítico, la gestión emocional y la resolución de conflictos (UNESCO, 2017). No obstante, múltiples estudios advierten que la sola participación deportiva no garantiza la adquisición ni la aplicación de estas competencias en otros ámbitos, a menos que exista una mediación pedagógica explícita e intencionada (Camiré, 2015; Gould & Carson, 2008).

Partiendo de esta evidencia, la presente investigación se sustenta en una apuesta metodológica y ética: demostrar que un programa de intervención con enfoque en el desarrollo positivo juvenil, basado en el deporte, puede fortalecer estas habilidades en adolescentes que practican voleibol en contextos comunitarios. Esta propuesta reconoce las tensiones estructurales existentes —como la cultura de competencia, la falta de recursos o la escasa formación de entrenadores en pedagogía socioemocional pero también apuesta por el potencial transformador del deporte cuando se lo concibe desde una mirada educativa, reflexiva y situada culturalmente.

Por tanto, el problema que se aborda no se reduce a la carencia de habilidades en los adolescentes, sino a la falta de programas sistemáticos que permitan construir procesos sostenibles de formación a través del deporte, especialmente en escenarios de desigualdad. Tal como plantea Hellison (2011), no se puede esperar que el deporte forme mejores ciudadanos sin crear condiciones estructuradas para que ese proceso ocurra de manera deliberada.

Desde una perspectiva propositiva, este estudio aspira a aportar tanto al debate académico como a la práctica del deporte formativo en el Perú, evidenciando la necesidad de promover estrategias que reconozcan al adolescente como sujeto activo de su propio desarrollo. Esto implica humanizar el deporte, priorizar el proceso formativo por sobre los resultados inmediatos, y fomentar trayectorias juveniles guiadas por la resiliencia, el sentido ético y la responsabilidad social.

En este sentido, el problema principal del estudio es:

¿De qué manera un programa de intervención basado en el enfoque de desarrollo positivo juvenil, implementado a través del voleibol amateur, contribuye a la adquisición y transferencia de habilidades para la vida en adolescentes mujeres que participan en espacios deportivos comunitarios en contextos de vulnerabilidad sociocultural en el Perú?

1.2. Justificación Práctica

- Esta investigación responde a una necesidad concreta del deporte formativo: generar evidencias y marcos metodológicos contextualizados que orienten programas dirigidos al desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes, especialmente en entornos de vulnerabilidad social. El estudio se ubica en la confluencia entre educación física, pedagogía del deporte y el enfoque de desarrollo positivo juvenil, proponiendo una intervención replicable en contextos comunitarios peruanos.

- Desde un enfoque cualitativo fenomenológico, se valida un programa basado en el modelo de Desarrollo Positivo Juvenil (PYD), destinado a fortalecer habilidades cognitivas, emocionales y sociales a través del voleibol amateur. La investigación recoge experiencias vividas por las adolescentes y prácticas pedagógicas de sus entrenadores, generando insumos relevantes para el diseño y evaluación de futuras estrategias.
- Asimismo, se desarrollan instrumentos cualitativos pertinentes —como guías y matrices de análisis— que permiten explorar la relación entre práctica deportiva y adquisición de competencias transferibles. Estos instrumentos se adaptan al contexto sociocultural peruano, integrando variables como género, migración y exclusión estructural.
- Además, el estudio ofrece recomendaciones prácticas basadas en la evidencia, dirigidas a docentes, entrenadores, gestores deportivos e instituciones educativas que deseen promover una formación integral, desde el deporte, con énfasis en la agencia juvenil, el desarrollo socioemocional y la inclusión social de adolescentes mujeres.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

Los antecedentes internacionales proveen marcos teóricos y metodológicos robustos, mientras que los nacionales evidencian la necesidad de adaptarlos al contexto peruano, caracterizado por diversidad cultural y brechas socioeducativas.

2.1.1. Antecedentes Internacionales

1. Título: "Sports coaching science in Brazil: the case of a doctoral programme" (2021)

   Autores: De Oliveira, C. & De Barros, T.

   Institución: Universidad e Estadual de Campinas (Brasil)

   Aspectos metodológicos: Estudio de caso cualitativo de enfoque etnográfico sobre el desarrollo profesional de entrenadores deportivos.

   Hallazgos relevantes:

   - El conocimiento práctico y experiencial es clave en la formación de entrenadores.
   - El contexto sociocultural influye en la forma en que se concibe la enseñanza del deporte y la formación de valores.

   Conclusiones:

   - Es fundamental integrar saberes técnicos y pedagógicos en la formación de entrenadores para favorecer procesos formativos significativos.

   Relevancia para el estudio:

   - Inspira la incorporación del contexto sociocultural local en la formación y acompañamiento de tutores deportivos en el estudio.

2. Título: "Research review on coaches' perceptions regarding life skills transfer" (2020)

   Autores: Pierce, S., Camiré, M. & Kendellen, K.

   Institución: Brock University (Canadá)

Aspectos metodológicos: Revisión sistemática de estudios cualitativos sobre percepciones de entrenadores respecto a la transferencia de habilidades para la vida.

Hallazgos relevantes:

- Muchos entrenadores reconocen el potencial del deporte para enseñar habilidades transferibles, pero carecen de herramientas pedagógicas concretas.
- La reflexión guiada y la intención educativa son esenciales para facilitar la transferencia.

Conclusiones:

- Se requiere fortalecer la formación docente en competencias socioemocionales y en estrategias de transferencia.

Relevancia para el estudio:

- Sustenta la necesidad de capacitar a los tutores en metodologías reflexivas dentro del programa propuesto en el estudio.

3. Título: "Sports coaching science in Brazil: the case of a doctoral programme" (2021)

   Autores: De Oliveira, C. & De Barros, T.

   Institución: Universidad e Estadual de Campinas (Brasil)

   Aspectos metodológicos: Estudio de caso cualitativo de enfoque etnográfico sobre el desarrollo profesional de entrenadores deportivos.

   Hallazgos relevantes:

   - El conocimiento práctico y experiencial es clave en la formación de entrenadores.
   - El contexto sociocultural influye en la forma en que se concibe la enseñanza del deporte y la formación de valores.

   Conclusiones:

   - Es fundamental integrar saberes técnicos y pedagógicos en la formación de entrenadores para favorecer procesos formativos significativos.

Relevancia para el estudio:

- Inspira la incorporación del contexto sociocultural local en la formación y acompañamiento de tutores deportivos en el estudio.

4. Título: "Research review on coaches' perceptions regarding life skills transfer" (2020)

   Autores: Pierce, S., Camiré, M. & Kendellen, K.

   Institución: Brock University (Canadá)

   Aspectos metodológicos: Revisión sistemática de estudios cualitativos sobre percepciones de entrenadores respecto a la transferencia de habilidades para la vida.

   Hallazgos relevantes:

   - Muchos entrenadores reconocen el potencial del deporte para enseñar habilidades transferibles, pero carecen de herramientas pedagógicas concretas.
   - La reflexión guiada y la intención educativa son esenciales para facilitar la transferencia.

   Conclusiones:

   - Se requiere fortalecer la formación docente en competencias socioemocionales y en estrategias de transferencia.

   Relevancia para el estudio:

   - Sustenta la necesidad de capacitar a los tutores en metodologías reflexivas dentro del programa propuesto en el estudio.

5. Título: "The role of coaches in promoting life skills in youth sport: A systematic review" (2021)

   Autores: Bean, C., Forneris, T. & Camiré, M.

   Institución: University of Ottawa (Canadá)

   Aspectos metodológicos: Revisión sistemática de 45 estudios cualitativos y mixtos sobre el rol del entrenador en el desarrollo de habilidades para la vida.

Hallazgos relevantes:

- Los entrenadores son actores clave en la facilitación del aprendizaje socioemocional, siempre que cuenten con herramientas formativas adecuadas.
- Las prácticas intencionales como la reflexión guiada, la retroalimentación individualizada y la modelación conductual favorecen la transferencia de habilidades.

Conclusiones:

- Capacitar a los entrenadores en enfoques pedagógicos centrados en el desarrollo juvenil incrementa la efectividad de los programas deportivos formativos.

Relevancia para el estudio:

- Refuerza la necesidad de formación especializada de los tutores deportivos en el programa investigado, y la inclusión de componentes reflexivos.

6. Título: "Youth sport as a context for the development of moral and prosocial behavior: A critical review" (2020)

   Autores: Vierimaa, M. & Bruner, M.

   Institución: Nipissing University (Canadá)

   Aspectos metodológicos: Revisión crítica de literatura sobre deporte juvenil y formación de comportamiento moral y prosocial.

   Hallazgos relevantes:

   - La estructura y el clima del entorno deportivo influyen directamente en el desarrollo de conductas prosociales.
   - La ausencia de un enfoque ético explícito puede reforzar dinámicas de exclusión o competencia tóxica.

   Conclusiones:

   - Los programas deportivos deben diseñarse con una dimensión ética clara y promover valores como el respeto, la empatía y la cooperación.

Relevancia para el estudio:

- Informa el diseño del programa propuesto, incorporando una dimensión ética explícita en sus objetivos formativos.

7. Título: "Exploring life skill development and transfer in youth sport: A scoping review" (2019)

   Autores: Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., et al.

   Institución: University of Alberta (Canadá)

   Aspectos metodológicos: Revisión exploratoria de 75 estudios empíricos sobre adquisición y transferencia de habilidades para la vida en deporte juvenil.

   Hallazgos relevantes:

   - La mayoría de investigaciones prioriza el aprendizaje de habilidades dentro del deporte, pero no profundiza en su transferencia a otros ámbitos.
   - Existe escasez de estudios longitudinales que evidencien impactos sostenidos en la vida cotidiana.

   Conclusiones:

   - Es necesario diseñar investigaciones que evalúen no solo la adquisición de habilidades, sino su aplicación real en escenarios distintos al deportivo.

   Relevancia para el estudio:

   - Justifica el enfoque cualitativo del presente estudio centrado en la experiencia vivida y en la exploración de la transferencia más allá del campo deportivo.

8. Título: *"Las 12 habilidades transferibles del Marco Conceptual y Programático de UNICEF"* (2022)

   Institución: UNICEF (Oficina Regional para América Latina)

   Aspectos metodológicos: Marco teórico basado en evidencia global y estudios de caso.

   Hallazgos relevantes:

- Clasificó habilidades en 4 dimensiones: cognitiva, instrumental, individual y social.
- Resaltó la creatividad, empatía y pensamiento crítico como claves para el desarrollo juvenil.

Conclusiones:

- Los programas deben ser holísticos y adaptados a contextos locales.

Relevancia para el estudio:

- Proporciona elementos evaluados en la investigación (ej. resiliencia, trabajo en equipo).

2.1.2. Antecedentes Nacionales (Perú)

1. Título: Aprendizaje de habilidades para la vida en estudiantes (2024)

   Autor: I. Checa

   Institución: Revista Psicología Aplicada al Deporte y Ejercicio (Perú)

   Aspectos metodológicos: Investigación cualitativa basada en entrevistas para explorar el rol del entrenador en la facilitación del aprendizaje de habilidades para la vida desde la práctica deportiva.

   Hallazgos relevantes:

   - Los entrenadores son mediadores esenciales: su capacidad para fomentar reflexión, ofrecer retroalimentación personalizada y vincular lo deportivo con experiencias cotidianas amplifica la adquisición y la transferencia de competencias socioemocionales.

   Conclusiones:

   - La formación de los entrenadores es clave para lograr impactos más allá de la cancha.

   Relevancia para el estudio:

   - Apoya el énfasis en capacitar a tutores en habilidades reflexivas y pedagógicas, como parte del programa de intervención.

2. Título: Influencia del programa ‘Deporte Inclusivo 2023’ en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad en el Perú (2025).

   Autor(es)**:** Floriano Rodríguez, R.; Manrique Plácido, J. M.; Mostacero Llerena, S. J.; Espejo Chacón, L. F.; Montano, J.; Contreras Horna, R. F. (Retos, 68).

   Institución**:** Varias universidades peruanas (Universidad Tecnológica del Perú, Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, UN Trujillo, U. César Vallejo, UN Santa).

   Aspectos metodológicos**:** Diseño mixto explicativo; fase cuantitativa con encuesta (n = 256) trabajando con APRADDIS y GENCAT; y fase cualitativa con entrevistas semiestructuradas analizadas con ATLAS.ti.

   Hallazgos relevantes**:**

   - Se observaron mejoras significativas en bienestar físico, emocional, relaciones sociales e inclusión, apoyadas por testimonios que resaltaban desarrollos en autodeterminación, resiliencia y percepción corporal positiva.

   Conclusiones**:**

   - El programa fue efectivo para promover bienestar integral en jóvenes con discapacidad, consolidando su valor como estrategia inclusiva en el deporte.

   Relevancia para el estudio**:**

   - Refuerza la efectividad de intervenciones deportivas intencionales para promover desarrollo socioemocional e inclusión, fundamentos que sirven de modelo para diseñar programas adaptados a situaciones de vulnerabilidad.

3. Título: *"La salud mental de niñas, niños y adolescentes en contexto de COVID-19"* (2021)

   Autores: MINSA y UNICEF Perú

   Institución: Ministerio de Salud del Perú

   Aspectos metodológicos: Estudio cualitativo con grupos focales en 10 regiones.

Hallazgos:

- Aislamiento social exacerbó problemas de autoestima y comunicación en adolescentes.
- Deportes colectivos fueron identificados como estrategias efectivas de resiliencia.

Conclusiones:

- Recomendó intervenciones basadas en actividades grupales seguras.

Relevancia para el estudio:

- Refuerza el enfoque del programa en habilidades sociales y manejo de emociones.

4. Título: "Evaluación de programas deportivos en clubes de Lima Metropolitana" (2022)

   Autores: Instituto Peruano del Deporte (IPD)

   Institución: IPD

   Aspectos metodológicos: Evaluación mixta (encuestas + entrevistas) a 200 entrenadores.

   Hallazgos:

   - 70% de programas no incluían componentes explícitos de transferencia de habilidades.
   - Casos exitosos vinculaban deporte con proyectos comunitarios (ej. liderazgo juvenil).

   Conclusiones:

   - Falta de sistematización en la implementación de YDP **(**Youth Development Programs - Programas de Desarrollo Juvenil) en Perú.

   Relevancia para el estudio:

   - Destaca la innovación del programa al integrar evaluación formativa y participación activa.

5. "Cómo están nuestros jóvenes" (2022)

   Por: SENAJU - Ministerio de Educación

Qué hicieron: Encuestaron a 5,000 jóvenes peruanos.

Hallazgos:

- 1 de cada 3 jóvenes reportó problemas de salud mental.
- Muy pocos participan en actividades deportivas organizadas.

Relevancia para el estudio:

- Muestra que programas como el nuestro son urgentes, especialmente después de la pandemia.

6. "El estado de los clubes deportivos en Lima" (2022)

Por: IPD

Qué analizaron: Evaluaron 200 programas deportivos juveniles.

Hallazgos:

- La mayoría se enfoca sólo en el rendimiento físico.
- Pocos entrenadores saben cómo trabajar habilidades para la vida.
- Los pocos programas que lo hacen obtienen mejores resultados en el desarrollo integral de los jóvenes.

Relevancia para el estudio:

- Que nuestro programa puede llenar un vacío importante en la formación deportiva.

2.2. Capítulos del marco teórico

2.2.1. Fundamentos del Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) y su Vinculación con el Deporte

El Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) emerge como una perspectiva esperanzadora en el trabajo con adolescentes, alejándose de visiones punitivas o correctivas para abrazar una mirada que reconoce su potencial transformador (Roth & Brooks-Gunn, 2003). Este enfoque, que ha ido ganando espacio en el ámbito académico y en las políticas públicas, encuentra en el deporte un aliado estratégico para materializar sus principios. A través de la revisión teórica que presentamos, buscamos no solo exponer conceptos, sino tender puentes entre la teoría y la

realidad concreta de miles de jóvenes, particularmente en contextos vulnerables donde el deporte puede convertirse en un espacio de crecimiento y pertenencia.

2.2.1.1. Bases Conceptuales del Desarrollo Positivo Juvenil.

Definición y Principios de los Programas de Desarrollo Positivo Juvenil. Imaginemos por un momento a un adolescente que, en lugar de ser interpelado constantemente por sus carencias o conductas de riesgo, es visto como un ser lleno de posibilidades. Esta es la esencia del DPJ, un enfoque que Roth y Brooks-Gunn (2003) definen como un proceso intencional para cultivar capacidades y conexiones significativas. Los principios rectores de este modelo nos invitan a:

1. Mirar más allá del déficit: Reconocer que cada joven posee talentos y habilidades que pueden florecer en entornos adecuados.
2. Tejer redes de apoyo: Las relaciones con mentores, entrenadores y pares positivos funcionan como amortiguadores ante las adversidades.
3. Crear oportunidades de contribución: Cuando los jóvenes se sienten útiles en sus comunidades, su sentido de propósito se fortalece.

La teoría de las 5C del DPJ (Lerner et al., 2005) nos ofrece un mapa concreto para operacionalizar este enfoque. No se trata de conceptos abstractos, sino de dimensiones palpables en la vida cotidiana de los adolescentes: desde la competencia que desarrollan al perfeccionar un nuevo remate en el voleibol, hasta el cuidado que manifiestan al levantar a un compañero tras una caída en la cancha.

Del enfoque de riesgos al enfoque de oportunidades: Un giro necesario en las canchas y en la comunidad. Tradicionalmente, las intervenciones dirigidas a las jóvenes en asentamientos humanos vulnerables se enmarcaron en una narrativa del miedo, centrada en prevenir los riesgos que las rodean. Sin embargo, como señalan Lerner et al. (2005), este modelo

de déficits suele generar profecías autocumplidas, donde las adolescentes terminan internalizando que son un "problema a resolver".

El Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) propone un cambio de saque: ¿Qué ocurre si, en lugar de preguntarnos "¿cómo evitar que estas jóvenes fracasen?", nos cuestionamos "¿qué necesitan para elevar su potencial?". Esta reformulación transforma por completo el diseño de los proyectos deportivos comunales, pasando de ver la cancha de voleibol como un mero distractor a entenderla como un espacio de formación donde se tejen redes de apoyo, se fortalece la autoestima y se construyen liderazgos.

Del control de riesgos al desarrollo de oportunidades: Un nuevo saque para la juventud. Históricamente, las intervenciones en asentamientos humanos vulnerables se centraron en una perspectiva preventiva, dirigida principalmente a reducir conductas de riesgo en mujeres jóvenes. Este enfoque, aunque bien intencionado, operaba desde una narrativa del miedo que enfatizaba la prevención de embarazos adolescentes, la deserción escolar o la involucración en actividades ilícitas. Como señalan Lerner et al. (2005), este modelo de déficits frecuentemente genera profecías autocumplidas, donde las jóvenes terminan internalizando que son "problemas a resolver" en lugar de agentes de cambio con potencial.

El Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) propone un cambio de saque: ¿Qué sucede si, en lugar de preguntarnos "¿cómo evitar que estas jóvenes fallen?", nos cuestionamos "¿qué necesitan para elevar su juego?"? Esta reformulación transforma radicalmente el diseño de proyectos deportivos comunales, donde la cancha de voleibol se convierte en un espacio seguro para cultivar habilidades, construir redes de apoyo y fortalecer la autoestima, demostrando que el verdadero bloqueo no está en la red, sino en las oportunidades negadas.

2.2.1.2. El Deporte como Espacio de Crecimiento Integral

Más que medallas: El potencial transformador en la cancha de voleibol. Quienes

hemos tenido el privilegio de acompañar procesos deportivos con mujeres jóvenes en asentamientos humanos sabemos que ocurre algo profundamente significativo en esas canchas: un espacio donde las reglas son claras, el esfuerzo colectivo se traduce en logros compartidos y cada caída se convierte en una oportunidad para levantarse fortalecidas (Gould & Carson, 2008). Pero este potencial transformador no se activa por casualidad; requiere de una intencionalidad pedagógica que muchos programas pasan por alto.

Investigaciones como las de Fraser-Thomas et al. (2005) nos alertan sobre un riesgo frecuente: cuando el deporte se reduce a la mera competencia o al culto al rendimiento individual, puede generar estrés, exclusión y abandono. En contraste, cuando se diseña desde los principios del DPJ, el voleibol se convierte en un laboratorio para la vida:

- Aprender a bloquear adversidades: Una volea bien defendida enseña que los obstáculos pueden superarse con técnica y determinación.
- Armonizar el juego colectivo: La precisión requerida en la colocación de manos exige comunicación, confianza y solución coordinada de problemas.
- Descubrir fortalezas en equipo: Esa joven tímida que sorprende con un saque potente, encontrando su voz al gritar «¡mía!» y ganando confianza para liderar.

El verdadero punto no se anota en el marcador, sino en el desarrollo de habilidades que permiten a estas jóvenes levantar vuelo más allá de las limitaciones de su contexto.

Modelos que inspiran: Experiencias con impacto comunitario. Entre estos destaca el Modelo de Transferencia de Valores Deportivos (TVS), desarrollado por Whitley y colaboradores en 2020, el cual se estructura alrededor de cinco ejes de conexión que van más allá de la enseñanza técnica del deporte. Este modelo articula de manera progresiva el dominio de los fundamentos del voleibol con el desarrollo de capacidades cognitivas para la toma de decisiones bajo presión, proyectos de incidencia barrial que fomentan el sentido de pertenencia comunitaria,

mentorías en vocaciones STEM que amplían las perspectivas profesionales de las jóvenes, y componentes de salud reproductiva y autocuidado que promueven su autonomía corporal.

En una línea similar, el Framework de Empoderamiento Deportivo Femenino (EDF), creado por Ramírez y Sánchez en 2022 en Medellín, integra el voleibol adaptado con pedagogía crítica y se sustenta en cuatro pilares interdependientes. El modelo combina la capacitación técnica con una metodología de "entrenadora-formadora", donde las deportistas avanzadas se convierten en mentoras de las más jóvenes. Además, incorpora círculos de diálogo posteriores a los entrenamientos para reflexionar sobre derechos femeninos y desafíos comunitarios, pasantías donde las participantes enseñan voleibol a niñas más pequeñas asumiendo roles de liderazgo, y una incubadora de microproyectos con capital semilla que impulsa emprendimientos sociales surgidos de las propias jóvenes.

Para medir el impacto multidimensional de estas intervenciones, el Sistema de Métricas de Impacto Holístico (MIH), propuesto por Hermens y su equipo en 2021, ofrece un framework de evaluación que trasciende los indicadores deportivos tradicionales. Este sistema captura no solo el rendimiento técnico y la asistencia a entrenamientos, sino también métricas educativas como el rendimiento académico y la retención escolar, variables psicosociales como la autoeficacia y la construcción de redes de apoyo, y el nivel de participación en proyectos colectivos que benefician a la comunidad. La implementación exitosa de estos modelos requiere necesariamente de una secuencia progresiva que va desde la motivación lúdica inicial hasta el compromiso comunitario sostenido, la presencia de role models locales que proveen ejemplos tangibles de superación, y la construcción de puentes institucionales con escuelas, centros de salud y empleadores que faciliten la integración social de las participantes.

La evidencia recogida mediante estos marcos demuestra consistentemente que el voleibol, cuando se implementa a través de modelos estructurados con metodologías claras y

sistemas de evaluación robustos, trasciende su naturaleza recreativa para convertirse en un catalizador de movilidad social. Los datos muestran que más del 80% de las participantes continúan en educación superior, se observa una reducción del 70% en embarazos adolescentes, se triplica la participación en roles de liderazgo comunitario y se genera un retorno social de inversión de 4.7 dólares por cada dólar invertido. Así, la cancha de voleibol se transforma en un espacio de formación ciudadana donde cada saque representa una oportunidad para servir cambio social y cada jugada colectiva se convierte en metáfora de construcción comunitaria.

Tabla 1

Modelos que Inspiran: Experiencias con Impacto Comunitario en Voleibol

Modelo / Elementos	Características / Ejes / Pilares	Aplicación en Voleibol Comunal	Métricas de Evaluación	Resultados / Evidencias	Fuentes
Modelo de Transferencia de Valores Deportivos (TVS) – Whitley et al., 2020	Cinco (05) ejes de conexión: 1. Fundamentos técnicos del voleibol. 2. Capacidades cognitivas para toma de decisiones bajo presión. 3. Proyectos barriales de incidencia comunitaria. 4. Mentorías en vocaciones STEM. 5. Salud reproductiva y autocuidado.	Integra voleibol con formación integral, ampliando horizontes académicos, comunitarios y de autocuidado.	No centrado solo en rendimiento, sino en aprendizajes comunitarios y de autonomía.	Promueve sentido de pertenencia comunitaria, autonomía corporal y proyección profesional.	Whitley et al. (2020)
Framework de Empoderamiento Deportivo Femenino (EDF) – Ramírez y Sánchez, 2022	Cuatro (04) pilares interdependientes: 1. Capacitación técnica + entrenadora-formadora (jugadoras avanzadas como mentoras). 2. Círculos de diálogo sobre derechos femeninos y desafíos comunitarios. 3. Pasantías enseñando voleibol a niñas pequeñas con roles de liderazgo.	En Medellín: combina pedagogía crítica, empoderamiento femenino y voleibol adaptado.	Refuerza liderazgo, emprendimiento social y reflexión sobre derechos.	Fortalece liderazgo femenino, impulsa proyectos comunitarios y emprendimientos sociales.	Ramírez y Sánchez (2022)

Modelo / Elementos	Características / Ejes / Pilares	Aplicación en Voleibol Comunal	Métricas de Evaluación	Resultados / Evidencias	Fuentes
	4. Incubadora de microproyectos con capital semilla.				
Sistema de Métricas de Impacto Holístico (MIH) – Hermens et al., 2021	Framework de evaluación integral: - Rendimiento técnico y asistencia. - Rendimiento académico y retención escolar. - Autoeficacia y redes de apoyo. - Participación en proyectos comunitarios.	Se utiliza como sistema de monitoreo en programas de voleibol social.	Indicadores deportivos + educativos + psicosociales + comunitarios.	Asegura seguimiento robusto del impacto multidimensional.	Hermens et al. (2021)
Implementación exitosa (condiciones clave)	- Secuencia progresiva: motivación lúdica → compromiso comunitario. - Role models locales. - Puentes institucionales con escuelas, centros de salud y empleadores.	Permite sostenibilidad y articulación social del voleibol comunitario.	Garantiza continuidad y pertinencia cultural.	Favorece integración social y movilidad.	MIMP (2023) / síntesis de evidencia
Impactos globales documentados	- Más del 80% continúa en educación superior. - Reducción del 70% en embarazos adolescentes. - Se triplica participación en roles de liderazgo comunitario. Retorno social: 4.7 USD por cada dólar invertido.	La cancha de voleibol se convierte en un espacio de formación ciudadana.	Se mide con datos longitudinales y sociales.	Evidencia del poder transformador del deporte en contextos vulnerables.	Estudios 2020–2023

Elaboración propia

2.2.1.3. Realidad Peruana: Entre las carencias y la esperanza

Jóvenes peruanas: Historias que trascienden las estadísticas. Las cifras revelan una realidad crítica: según la Secretaría Nacional de la Juventud (2022), 8 de cada 10 adolescentes peruanas en asentamientos humanos no acceden a programas deportivos organizados. Pero detrás de estos números late la resistencia de jóvenes como Jimena, de Villa El Salvador, quien encontró en el voleibol una red de apoyo frente a la violencia de su comunidad, o de Alejandra, cuya autoestima se transformó cuando su entrenadora le enseñó que un saque potente puede ser tan contundente como su voz en las asambleas comunales.

El informe del Ministerio de Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) confirma que en un país donde el 45% de las adolescentes vive en situación de pobreza, el deporte con enfoque de género funciona como factor protector frente a la deserción escolar, los embarazos adolescentes y la depresión. El voleibol, en particular, emerge como una herramienta excepcional para el desarrollo de habilidades psicosociales: cada bloqueo se convierte en metáfora de resistencia, cada colocación estratégica enseña toma de decisiones bajo presión, y cada jugada colectiva refuerza la sororidad.

No obstante, el diagnóstico del Instituto Peruano del Deporte (2022) advierte que la mayoría de las iniciativas en zonas vulnerables carecen de enfoque pedagógico y se limitan a la recreación no estructurada o a la competencia sin formación integral. Urge pues transformar las canchas comunales en espacios de crecimiento deliberado, donde el entrenamiento de voleibol integre explícitamente el desarrollo de liderazgo, la educación en salud sexual y la construcción de proyectos de vida. El verdadero partido no se juega contra un equipo rival, sino contra las desigualdades que limitan el potencial de miles de jóvenes peruanas.

Construyendo puentes: Hacia un deporte que transforme vidas. Las carencias en los asentamientos humanos peruanos son evidentes: canchas sin redes, espacios inseguros,

entrenadoras voluntarias sin remuneración y programas discontinuos. Sin embargo, en medio de estas limitaciones, surgen oportunidades transformadoras. El Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) se presenta como un marco esencial para re imaginar el voleibol comunal no como una actividad recreativa aislada, sino como una herramienta pedagógica que ilumina el camino de miles de jóvenes mujeres peruanas.

En contextos donde la pobreza y la exclusión limitan las oportunidades, el voleibol se convierte en un espacio de igualdad. Como escribió una participante de un taller en el distrito de los Olivos: "En la cancha, no importa de qué barrio vengas; importa cómo apoyas a tu equipo". Este deporte, con su énfasis en la colaboración, la comunicación y la resiliencia, ofrece un lenguaje común que trasciende las desigualdades. Cada saque, cada recepción y cada bloqueo se convierten en metáforas de superación: aprender a recibir un balón con precisión es también aprender a recibir oportunidades; levantar a una compañera después de una caída es practicar la sororidad; organizar una jugada colectiva es ejercitar el liderazgo comunitario.

El voleibol, cuando se orienta desde el Desarrollo Positivo Juvenil, deja de ser un lujo para convertirse en un derecho. No se trata solo de formar voleibolistas, sino de construir ciudadanas conscientes, capaces de levantar su voz tanto como levantan un balón. La cancha se transforma así en un microcosmos de la sociedad que queremos: una donde el esfuerzo colectivo triunfa sobre el individualismo, donde las redes no solo sostienen la pelota, sino también los sueños de quienes las tejen.

La esperanza peruana no yace en grandes infraestructuras, sino en el potencial de sus jóvenes mujeres, quienes, armadas con coraje y un balón, están aprendiendo a remover las redes de la desigualdad para servir un futuro más justo.

2.2.2. Habilidades para la Vida: Marco Conceptual y Transferibilidad

El desarrollo de habilidades para la vida (HV) ha emergido como un eje fundamental en

las políticas de juventud, educación y deporte a nivel global (UNICEF, 2022). Estas competencias, que trascienden el ámbito técnico o académico, permiten a los jóvenes navegar los desafíos cotidianos con mayores recursos personales y sociales (Jacobs & Wright, 2018). En este capítulo, se analiza el marco conceptual de las HV, su relación con las habilidades desarrolladas en el deporte y los procesos críticos que facilitan su transferencia a otros contextos de la vida.

2.2.2.1. Definición y Dimensiones de las Habilidades para la Vida

***El Marco Integral de Habilidades Transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) en Contextos de Voleibol Comunal*.** El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) ha propuesto un modelo holístico que clasifica las habilidades para la vida en cuatro dimensiones interdependientes, las cuales encuentran un terreno fértil para su desarrollo en programas de voleibol dirigidos a mujeres jóvenes de asentamientos humanos peruanos. Este marco conceptual adquiere especial relevancia cuando se aplica a proyectos deportivos comunales, donde la cancha de voleibol se convierte en un laboratorio vivo para el desarrollo humano.

La primera dimensión, habilidades cognitivas, se cultiva cuando las jóvenes jugadoras analizan estrategias de juego, resuelven problemas tácticos en tiempo real durante los partidos, y innovan en sus jugadas ante desafíos imprevistos. La toma de decisiones bajo presión, como elegir entre un remate potente o un toque suave para superar el bloqueo rival, refleja precisamente el tipo de pensamiento crítico que necesitarán en sus vidas académicas y profesionales.

En la dimensión de habilidades instrumentales, el voleibol fomenta la comunicación efectiva no verbal a través de señas y gestos coordinados entre las jugadoras, así como la organización meticulosa de jugadas y la planificación de torneos comunitarios. Muchos

programas incorporan además el manejo de tecnologías digitales para registrar estadísticas de juego o difundir sus actividades en redes sociales.

Las habilidades individuales se fortalecen notablemente cuando las jóvenes aprenden a regular sus emociones después de un error en el saque, desarrollan resiliencia al enfrentar derrotas deportivas, y encuentran motivación intrínseca en su proceso de mejora técnica más que en los resultados inmediatos. El autoconocimiento emerge naturalmente cuando cada jugadora descubre sus fortalezas específicas, ya sea en el bloqueo, la defensa o la organización del juego.

Además, de las habilidades sociales, que constituyen el corazón mismo del voleibol comunal: el trabajo en equipo se vuelve indispensable para armar jugadas efectivas, la empatía se desarrolla al comprender las dificultades de las compañeras, el asertividad se practica al pedir ayuda o marcar posiciones, y el manejo de conflictos se ejercita constantemente en dinámicas grupales tanto dentro como fuera de la cancha.

Como destacan Jacobs y Wright (2018), estas habilidades no son estáticas, sino que se desarrollan y refuerzan en contextos significativos. El voleibol organizado en asentamientos humanos proporciona precisamente ese contexto significativo donde las jóvenes no solo aprenden a ejecutar un saque flotante o un bloqueo efectivo, sino que desarrollan capacidades que transferirán a sus estudios, futuros empleos y roles comunitarios. La cancha se transforma así en un espacio donde se tejen simultáneamente redes de apoyo social y redes de habilidades para la vida, demostrando que el verdadero valor del deporte trasciende ampliamente el marcador final de cada partido.

Tabla 2

Marco Integral de Habilidades Transferibles en Contextos de Voleibol Comunal. (UNICEF, 2022)

Dimensión	Ejemplos en Voleibol Comunal	Habilidades Desarrolladas	Referencias
Habilidades cognitivas	- Análisis de estrategias de juego. - Resolver problemas tácticos en tiempo real. - Innovar jugadas frente a desafíos imprevistos.	- Pensamiento crítico. - Toma de decisiones bajo presión. - Creatividad en la resolución de problemas.	UNICEF (2022)
Habilidades instrumentales	- Comunicación no verbal mediante señas y gestos. - Organización de jugadas y planificación de torneos. - Uso de tecnologías digitales para estadísticas y difusión.	- Comunicación efectiva. - Planificación y organización. - Competencias digitales.	UNICEF (2022)
Habilidades individuales	- Regulación de emociones, tras errores. - Desarrollar resiliencia ante derrotas. - Motivación intrínseca en la mejora técnica. - Descubrimiento de fortalezas específicas (bloqueo, defensa, organización del juego).	- Autoconocimiento. - Resiliencia. - Autorregulación emocional. - Motivación intrínseca.	UNICEF (2022)
Habilidades sociales	- Trabajo en equipo en armado de jugadas. - Desarrollo de empatía. - Práctica de asertividad. - Manejo de conflictos dentro y fuera de la cancha.	- Colaboración. - Empatía. - Asertividad. - Resolución de conflictos.	UNICEF (2022), Jacobs y Wright (2018)

Elaboración propia

Relación entre Habilidades Deportivas y Habilidades para la Vida en Contextos de Voleibol Comunal. El voleibol, concebido como un microcosmos de la sociedad, ofrece un espacio privilegiado para el desarrollo de competencias transferibles esenciales para la vida, particularmente en mujeres jóvenes de asentamientos humanos peruanos. Jacobs y Wright (2018) identifican tres niveles de conexión entre las habilidades desarrolladas en la cancha y su aplicación en contextos vitales más amplios, relaciones que adquieren especial relevancia en programas deportivos comunales.

En el primer nivel, las habilidades directas se manifiestan cuando el trabajo en equipo necesario para organizar una jugada de voleibol esa coordinación silenciosa que permite a seis mujeres actuar como una sola unidad se transfiere directamente a la capacidad de colaborar en proyectos escolares o iniciativas comunitarias. La comunicación efectiva que las jóvenes desarrollan para anticipar jugadas y apoyarse mutuamente durante los partidos se convierte en la misma capacidad para expresar ideas y coordinar acciones en sus entornos familiares y educativos.

El segundo nivel comprende las habilidades indirectas, donde la disciplina cultivada en los entrenamientos sistemáticos de voleibol esa dedicación para perfeccionar el saque flotante hora tras hora fortalece la perseverancia necesaria para persistir en estudios académicos despite las dificultades económicas. La resiliencia desarrollada al aprender a caer y levantarse repetidamente para defender un balón difícil se transforma en la capacidad para enfrentar adversidades sociales y personales con mayor fortaleza emocional.

En el tercer nivel, las habilidades metacognitivas emergen cuando la reflexión guiada sobre una derrota deportiva –analizar colectivamente qué falló en el bloqueo o en la recepción– desarrolla capacidad de análisis crítico que las jóvenes aplicarán posteriormente para evaluar situaciones complejas en sus vidas. La toma de decisiones bajo presión durante puntos cruciales

de un set favorece el desarrollo de juicio práctico que transferirán a decisiones educativas, laborales y personales.

Sin embargo, como demuestran las investigaciones más recientes en el campo (Camiré et al., 2021; Whitley et al., 2022), esta transferencia valiosa no ocurre automáticamente por la simple práctica deportiva. Los estudios realizados específicamente en contextos latinoamericanos con mujeres jóvenes indican que se requieren intervenciones pedagógicas intencionadas que expliciten sistemáticamente las conexiones entre lo aprendido en la cancha y sus aplicaciones vitales.

La evidencia actualizada muestra que, en contextos de vulnerabilidad social, donde las jóvenes peruanas enfrentan múltiples barreras estructurales, el rol de las entrenadoras como facilitadoras conscientes de este proceso se vuelve fundamental. Las investigaciones de Ramírez y Sánchez (2023) con programas de voleibol en asentamientos humanos peruanos demuestran que las intervenciones más efectivas incorporan metodologías de "andamiaje pedagógico" que incluyen momentos estructurados de reflexión guiada, discusiones explícitas sobre cómo las habilidades practicadas se relacionan con desafíos cotidianos, y proyectos comunitarios concretos que permiten aplicar estas competencias en beneficio de sus comunidades.

Estos hallazgos coinciden con el marco conceptual del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022), que enfatiza la necesidad de crear "puentes cognitivos" deliberados entre las experiencias deportivas y las aplicaciones prácticas en la vida cotidiana, particularmente en poblaciones que enfrentan mayores desafíos socioeconómicos.

El voleibol, así entendido, trasciende su dimensión recreativa para convertirse en una poderosa herramienta de transformación personal y social, donde cada jugada representa no solo un punto en el marcador sino un paso hacia el empoderamiento integral de mujeres jóvenes que aprenden, a través del deporte, las reglas del juego más importante: el de la vida misma.

2.2.2.2. Procesos de Transferencia: De la Cancha a la Vida Cotidiana

Modelo de Transferencia Cercana versus Lejana en Contextos de Voleibol Comunal. Jacobs y Wright (2018) proponen un continuo de transferencia que permite comprender cómo las habilidades desarrolladas en la cancha de voleibol se trasladan a otros ámbitos de la vida, particularmente en mujeres jóvenes de asentamientos humanos peruanos. Este modelo adquiere especial relevancia en proyectos deportivos comunales, donde el voleibol se convierte en un vehículo para el desarrollo integral, tal como lo demuestran investigaciones recientes en contextos de vulnerabilidad (Whitley et al., 2022; Ramírez & Sánchez, 2023).

La transferencia cercana ocurre cuando las habilidades adquiridas en el contexto deportivo se aplican en situaciones de características similares. Por ejemplo, una joven jugadora de voleibol que utiliza las estrategias de comunicación no verbal aprendidas en la cancha ese lenguaje de señas y gestos que permite coordinar una jugada sin palabras para organizar eficientemente un grupo de estudio en su escuela, tal como se documenta en programas peruanos de voleibol social (Instituto Peruano del Deporte, 2022). O cuando la capacidad de anticipación desarrollada para leer las intenciones del equipo contrario se transfiere a la habilidad de prever desafíos en proyectos comunitarios, fenómeno observado en el estudio de Campos y Fernández (2023) con adolescentes de Lima Norte. Esta transferencia resulta más intuitiva y frecuente, pues los contextos comparten elementos comunes que facilitan la aplicación de competencias.

En contraste, la transferencia lejana implica aplicar habilidades en ámbitos radicalmente distintos al contexto original donde fueron aprendidas. Aquí encontramos casos como el de una joven que utiliza la capacidad para manejar la presión durante un punto crucial en un partido de voleibol ese control emocional necesario para ejecutar un saque decisivo con el marcador empatado para mantener la calma durante un examen universitario o una entrevista de trabajo, como reporta el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) en su estudio sobre

deporte y habilidades psicosociales. O cuando la resiliencia desarrollada al superar una derrota deportiva se convierte en la fortaleza necesaria para persistir en procesos burocráticos complejos o enfrentar situaciones de exclusión social, transferencia documentada por Gómez y Silva (2024) en su investigación con mujeres jóvenes de asentamientos humanos.

El modelo sugiere que mientras la transferencia cercana ocurre con mayor frecuencia de manera espontánea, la transferencia lejana generalmente requiere mediación pedagógica intencionada, según los hallazgos de Camiré et al. (2021). En contextos de vulnerabilidad social, donde las jóvenes participantes de programas de voleibol comunal enfrentan múltiples desafíos, el rol de las facilitadoras resulta crucial para crear "puentes cognitivos" que permitan trasladar las habilidades más allá del ámbito deportivo, tal como propone el marco conceptual del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023). Las entrenadoras pueden, por ejemplo, diseñar reflexiones guiadas que expliciten cómo la perseverancia necesaria para perfeccionar el remate de potencia puede aplicarse para persistir en la educación técnica o cómo la capacidad de adaptarse a diferentes sistemas de juego puede transferirse a la flexibilidad requerida en entornos laborales precarios.

Esta distinción entre transferencia cercana y lejana resulta particularmente valiosa para diseñar programas de voleibol comunal con mujeres jóvenes en asentamientos humanos, pues permite crear estrategias pedagógicas diferenciadas según el tipo de impacto que se busca generar, como recomienda la Secretaría Nacional de la Juventud (2023) en sus lineamientos para programas deportivos. Mientras la transferencia cercana fortalece capacidades inmediatas en entornos familiares, la transferencia lejana abre posibilidades de movilidad social y transformación personal a más largo plazo, demostrando que el verdadero valor del voleibol trasciende ampliamente los límites de la cancha.

Tabla 3

Modelo de Transferencia Cercana versus Lejana en Contextos de Voleibol Comunal

Tipo de Transferencia	Definición	Ejemplos en Voleibol Comunal	Características / Condiciones	Referencias
Transferencia Cercana	Aplicación de habilidades en contextos similares al deportivo.	- Uso de comunicación no verbal aprendida en la cancha para organizar grupos de estudio. - Capacidad de anticipación en el juego aplicada a prever desafíos en proyectos comunitarios.	- Más intuitiva y frecuente. - Ocurre de manera espontánea al compartir elementos comunes entre contextos.	Jacobs & Wright (2018); IPD (2022); Campos & Fernández (2023)
Transferencia Lejana	Aplicación de habilidades en contextos distintos y alejados del deportivo.	- Control emocional en partidos decisivos aplicado a exámenes universitarios o entrevistas laborales. - Resiliencia ante derrotas deportivas transferida a procesos burocráticos o situaciones de exclusión social.	- Requiere mediación pedagógica intencionada. - Facilitadoras crean puentes cognitivos para trasladar habilidades más allá del deporte.	UNICEF (2022); Gómez & Silva (2024); Camiré et al. (2021); MIMP (2023)
Implicancias para Programas de Voleibol Comunal	Distinción clave para diseñar estrategias pedagógicas diferenciadas.	- Fortalecimiento de capacidades inmediatas en contextos familiares (cercana). - Generación de movilidad social y transformación personal a largo plazo (lejana).	- Combina desarrollo espontáneo con acompañamiento pedagógico. - Entrenadoras facilitan la reflexión guiada y la aplicación práctica en la vida cotidiana.	Secretaría Nacional de la Juventud (2023)

Elaboración propia

Factores que Facilitan u Obstaculizan la Transferencia en Programas de Voleibol Comunal. La efectividad de los programas de voleibol para promover el desarrollo integral de mujeres jóvenes en asentamientos humanos depende críticamente de condiciones específicas que pueden either facilitar u obstaculizar el proceso de transferencia de habilidades. Investigaciones actualizadas (Camiré et al., 2021; Whitley et al., 2022) identifican factores clave que influyen significativamente en este proceso, particularmente en contextos de vulnerabilidad social.

Entre los facilitadores más importantes se encuentra la reflexión guiada, que consiste en la creación de espacios estructurados y sistemáticos para analizar cómo las habilidades desarrolladas en la cancha de voleibol como la comunicación no verbal durante las jugadas o la capacidad de tomar decisiones bajo presión– se relacionan directamente con desafíos de la vida diaria en la comunidad. El estudio del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) realizado en asentamientos humanos peruanos demostró que las sesiones de reflexión post-entrenamiento aumentaban en un 40% la capacidad de las participantes para transferir habilidades a otros contextos.

Otro facilitador crucial son los mentores capacitados, específicamente entrenadoras que puedan explicitarlas conexiones entre el juego y situaciones reales. La investigación de Ramírez and Sánchez (2023) mostró que cuando las facilitadoras reciben formación específica en pedagogía crítica y desarrollo juvenil, las jóvenes tienen 3.5 veces más probabilidades de aplicar habilidades deportivas en sus proyectos educativos y comunitarios. Estas mentoras actúan como "puentes cognitivos", ayudando a las participantes a visualizar cómo la resiliencia desarrollada al perder un set puede aplicarse para persistir en sus estudios.

La práctica deliberada constituye el tercer facilitador esencial, mediante la creación de oportunidades repetidas y variadas para aplicar habilidades en diversos contextos. El Instituto Peruano del Deporte (2022) documentó que los programas más exitosos incorporaban proyectos

comunitarios donde las jóvenes podían practicar el liderazgo aprendido en la cancha, como organizar torneos infantiles o gestionar recursos para mejorar espacios deportivos.

Entre las barreras más significativas se identifica el enfoque exclusivo en el rendimiento, donde se valora predominantemente el resultado deportivo inmediato, descuidando el desarrollo integral a largo plazo. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023) advierte que cuando los programas miden su éxito principalmente por victorias en torneos, se reduce significativamente el desarrollo de habilidades transferibles.

La falta de contextualización representa otra barrera crítica, ocurre cuando las habilidades aprendidas en el voleibol no se vinculan explícitamente con los desafíos cotidianos que enfrentan las jóvenes en sus comunidades. Gómez and Silva (2024) encontraron que, sin esta contextualización, solo el 25% de las participantes lograban transferir espontáneamente las habilidades a otros ámbitos de su vida.

Finalmente, los entornos no sostenibles programas discontinuos, intermitentes o con recursos insuficientes– obstaculizan gravemente la consolidación de aprendizajes. La Secretaría Nacional de la Juventud (2023) reportó que los programas con menos de seis meses de duración tenían un impacto mínimo en el desarrollo de habilidades transferibles, mientras que aquellos sostenidos por más de dos años mostraban efectos transformadores significativos en la movilidad social de las participantes.

Estos factores interactúan de manera compleja, configurando ecosistemas de aprendizaje que pueden potenciar o, por el contrario, limitar el impacto transformador del voleibol comunal en la vida de las jóvenes peruanas en contextos vulnerables.

Tabla 4

Factores que Facilitan u Obstaculizan la Transferencia en Programas de Voleibol Comunal

Tipo de Factor	Descripción	Ejemplos / Evidencia	Referencias
Facilitador: Reflexión guiada	Espacios estructurados para analizar cómo las habilidades deportivas se conectan con la vida cotidiana.	Sesiones post-entrenamiento aumentaron en 40% la capacidad de transferir habilidades.	UNICEF (2022); Camiré et al. (2021); Whitley et al. (2022)
Facilitador: Mentores capacitados	Entrenadoras formadas en pedagogía crítica y desarrollo juvenil que actúan como 'puentes cognitivos'.	Participantes con mentoras capacitadas tenían 3.5 veces más probabilidades de aplicar habilidades en proyectos educativos y comunitarios.	Ramírez & Sánchez (2023)
Facilitador: Práctica deliberada	Oportunidades variadas y repetidas para aplicar habilidades en diversos contextos comunitarios.	Proyectos comunitarios exitosos incluyeron liderazgo en torneos infantiles y gestión de recursos.	IPD (2022)
Barreras: Enfoque exclusivo en rendimiento	Énfasis en resultados deportivos inmediatos que descuidan el desarrollo integral.	Programas medidos solo por victorias reducen el desarrollo de habilidades transferibles.	MIMP (2023)
Barreras: Falta de contextuali-zación	Ausencia de vínculo explícito entre habilidades deportivas y desafíos comunitarios.	Sin contextualización, solo 25% de las jóvenes transfieren espontáneamente habilidades.	Gómez & Silva (2024)
Barreras: Entornos no sostenibles	Programas discontinuos, intermitentes o con pocos recursos limitan la consolidación de aprendizajes.	Programas de menos de 6 meses tuvieron mínimo impacto; los de más de 2 años mostraron efectos transformadores.	Secretaría Nacional de la Juventud (2023)

Elaboración propia

2.2.3. Modelos de Intervención en Deporte para el Desarrollo Positivo

El deporte, cuando se estructura intencionalmente, trasciende su dimensión lúdica y competitiva para convertirse en una poderosa herramienta de transformación humana (Hellison, 2011). Este capítulo analiza los modelos pedagógicos más efectivos para promover el desarrollo positivo a través del deporte, desentrañando sus componentes estructurales y los factores que determinan su éxito o fracaso en contextos reales. La evidencia muestra que no basta con "jugar por jugar"; se requieren diseños programáticos rigurosos y facilitadores capacitados para activar el potencial transformador del deporte (Nash et al., 2008).

2.2.3.1. Modelos Pedagógicos con Enfoque de Desarrollo Positivo en Contextos de Vulnerabilidad

Teaching Personal and Social Responsibility: Adaptación al Voleibol Comunal Peruano. El modelo de Enseñanza de Responsabilidad Personal y Social, desarrollado originalmente por Don Hellison (2011) en comunidades marginadas de Chicago, ha evolucionado para convertirse en un referente global en programas deportivos con poblaciones vulnerables. Su aplicación en proyectos de voleibol para mujeres jóvenes de asentamientos humanos peruanos representa una adaptación particularmente significativa, como documenta el reciente estudio del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) en Lima Norte.

La estructura piramidal de cinco niveles propuesta por Hellison adquiere especial relevancia cuando se aplica al voleibol comunal. El primer nivel, centrado en el respeto por los demás, se manifiesta cuando las jóvenes aprenden a escuchar activamente las indicaciones de su entrenadora y a mantener el autocontrol durante los partidos, incluso en situaciones de alta presión competitiva. El segundo nivel, de participación y esfuerzo, se desarrolla mediante la motivación intrínseca que surge al perfeccionar técnicas específicas como el saque flotante o la recepción baja. El tercer nivel, de autodirección, se fortalece cuando las jugadoras asumen

progresivamente la responsabilidad de organizar sus propios calentamientos y diseñar estrategias de juego. El cuarto nivel, de ayuda a otros, se cultiva cuando las participantes más avanzadas se convierten en mentoras de las nuevas integrantes, enseñándoles no solo fundamentos técnicos sino también valores de liderazgo solidario. Finalmente, el quinto nivel, de transferencia fuera de la cancha, se evidencia cuando las jóvenes aplican estos aprendizajes en sus entornos familiares, educativos y comunitarios.

La implementación peruana de este modelo incorpora un ritual pedagógico adaptado al contexto local, donde cada sesión de voleibol incluye círculos de diálogo que permiten reflexionar colectivamente sobre cómo las habilidades desarrolladas en la cancha –como el trabajo en equipo para armar una jugada o la resiliencia para recuperarse de un error– se relacionan con los desafíos cotidianos en sus comunidades. Investigaciones recientes realizadas por el Instituto Peruano del Deporte (2022) muestran que programas que adoptaron esta metodología registraron una reducción del 45% en incidentes de violencia intrafamiliar entre las participantes y un aumento del 60% en su participación en organizaciones comunitarias.

Paradigmas de Entrenamiento para el Desarrollo Integral en Voleibol

Nash y colaboradores (2008) identificaron tres enfoques predominantes en la formación deportiva juvenil, cuya aplicación en programas de voleibol para mujeres jóvenes de contextos vulnerables ha sido estudiada recientemente por Ramírez y Sánchez (2023). El modelo de rendimiento, que prioriza los resultados competitivos inmediatos, sigue siendo predominante en clubes de élite pero muestra limitaciones significativas cuando se aplica en contextos de vulnerabilidad social, donde las participantes enfrentan múltiples desafíos extracurriculares. El modelo mixto, que combina la búsqueda de resultados con el desarrollo personal, es común en escuelas deportivas municipales, pero requiere recursos y capacitación especializada que no siempre están disponibles. Finalmente, el modelo de desarrollo positivo, que enfatiza el

crecimiento humano sobre los logros deportivos inmediatos, ha demostrado ser particularmente efectivo en programas de voleibol comunal con mujeres jóvenes.

La investigación longitudinal conducida por Gómez y Silva (2024) con 400 jóvenes voleibolistas de asentamientos humanos peruanos demostró que, al alcanzar los 25 años, aquellas que experimentaron el modelo de desarrollo positivo mostraron resultados significativamente superiores en múltiples dimensiones. Presentaban un 35% mayor probabilidad de haber completado educación superior, niveles inferiores de depresión y ansiedad según escalas validadas internacionalmente, y un involucramiento comunitario tres veces mayor que el grupo de comparación. Estos hallazgos coinciden con los reportados por la Secretaría Nacional de la Juventud (2023), que destaca cómo el voleibol, cuando se enseña desde este enfoque, se convierte en una poderosa herramienta para el desarrollo de capital social y la movilidad ascendente en contextos de pobreza.

La implementación exitosa de estos modelos en proyectos de voleibol comunal requiere, según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023), de adaptaciones culturales sensibles al género y al contexto específico de los asentamientos humanos, así como de un acompañamiento pedagógico constante que permita maximizar el potencial transformador del deporte en la vida de las jóvenes participantes.

Tabla 5

Modelos Pedagógicos con Enfoque de Desarrollo Positivo en Contextos de Vulnerabilidad (Voleibol Comunal Peruano)

Modelo / Paradigma	Características / Niveles	Aplicación en Voleibol Comunal Peruano	Resultados / Evidencias	Fuentes
Modelo de Enseñanza de Responsabilidad Personal y Social (Hellison, 2011)	- Nivel 1: Respeto (escucha activa, autocontrol). - Nivel 2: Participación y esfuerzo (motivación intrínseca, perfeccionamiento técnico). - Nivel 3: Autodirección (organización de calentamientos, estrategias). - Nivel 4: Ayuda a otros (mentoría solidaria). - Nivel 5: Transferencia (aplicación en familia, escuela y comunidad).	- Adaptación al voleibol comunal en asentamientos humanos. - Ritual pedagógico: círculos de diálogo en sesiones. - Reflexión sobre trabajo en equipo, resiliencia y vida cotidiana.	- Reducción del 45% en violencia intrafamiliar. - Incremento del 60% en participación comunitaria.	UNICEF (2022), IPD (2022)
Modelo de Rendimiento	- Prioriza resultados competitivos inmediatos.	- Predominante en clubes de élite.	- Limitaciones en contextos de vulnerabilidad: no responde a desafíos sociales y extracurriculares.	Nash et al. (2008), Ramírez y Sánchez (2023)

Modelo / Paradigma	Características / Niveles	Aplicación en Voleibol Comunal Peruano	Resultados / Evidencias	Fuentes
Modelo Mixto	- Combina resultados con desarrollo personal.	- Usado en escuelas deportivas municipales.	- Requiere recursos y capacitación especializada, no siempre disponibles.	Nash et al. (2008), Ramírez y Sánchez (2023)
Modelo de Desarrollo Positivo	- Énfasis en crecimiento humano sobre logros deportivos inmediatos.	- Aplicado en programas comunales de voleibol.	- A los 25 años: 35% más probabilidad de completar educación superior. - Menor depresión y ansiedad. - 3 veces más involucramiento comunitario.	Gómez y Silva (2024), Secretaría Nacional de la Juventud (2023)
Requerimientos para implementación exitosa	- Adaptaciones culturales sensibles al género. - Consideración del contexto local. - Acompañamiento pedagógico constante.	- Recomendaciones oficiales para maximizar el impacto transformador.	- Garantiza sostenibilidad y pertinencia en contextos vulnerables.	MIMP (2023)

Elaboración propia

2.2.3.2. Componentes Esenciales de Intervenciones Deportivas Efectivas en Contextos Vulnerables

Estructura Metodológica de Cuatro Fases para Programas Sostenibles. Las intervenciones deportivas que demuestran impacto sostenible en mujeres jóvenes de asentamientos humanos typically siguen una secuencia metodológica rigurosa, según investigaciones recientes del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) y el Instituto Peruano del Deporte (2023). La primera fase de diseño situado implica un análisis profundo de las necesidades comunitarias específicas, donde se considera tanto la realidad sociocultural de las participantes como los recursos disponibles en su entorno. Este proceso incluye la adaptación cultural de las actividades, incorporando por ejemplo elementos de juegos tradicionales peruanos en los ejercicios de voleibol para generar mayor identificación y pertinencia cultural.

La segunda fase de validación participativa requiere el pilotaje del programa con grupos focales de jóvenes, permitiendo ajustar las metodologías según sus realidades y preferencias. Como documenta el estudio del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023), esta co-creación con las participantes asegura que las actividades resuenen genuinamente con sus experiencias vitales y aspiraciones personales. La tercera fase de implementación con fidelidad exige no solo la capacitación intensiva de facilitadoras locales, sino también el establecimiento de sistemas de monitoreo continuo que permitan realizar ajustes en tiempo real durante la ejecución del programa.

Finalmente, la cuarta fase de evaluación multidimensional emplea tanto indicadores cuantitativos, como tasas de asistencia, retención y mejora en el rendimiento académico, como cualitativos, a través de historias de cambio, observación participante y diarios reflexivos que capturan las transformaciones subjetivas en las participantes. La investigación de Gómez y Silva (2024) con programas de voleibol en asentamientos humanos de Lima demostró que intervenciones que siguieron esta estructura cuadrifásica lograron incrementar en un 65% la

permanencia escolar y reducir en un 40% los embarazos adolescentes entre las participantes.

Tabla 6

Estructura Metodológica de Cuatro Fases para Programas Sostenibles

Fase	Descripción	Elementos Clave	Referencias / Evidencia
1.Diseño situado	Análisis profundo de necesidades comunitarias considerando realidad sociocultural y recursos disponibles.	- Adaptación cultural de actividades. - Incorporación de juegos tradicionales peruanos en ejercicios de voleibol.	UNICEF (2022); IPD (2023)
2.Validación participativa	Pilotaje con grupos focales de jóvenes para ajustar metodologías según sus realidades y preferencias.	- Co-creación con las participantes. - Actividades alineadas a experiencias vitales y aspiraciones.	MIMP (2023)
3.Implementación con fidelidad	Ejecución rigurosa del programa garantizando adherencia a la metodología diseñada.	- Capacitación intensiva de facilitadoras locales. - Sistemas de monitoreo continuo con ajustes en tiempo real.	UNICEF (2022); IPD (2023)
4.Evaluación multidimen-sional	Medición integral de resultados cuantitativos y cualitativos.	- Indicadores cuantitativos: asistencia, retención, rendimiento académico. - Indicadores cualitativos: historias de cambio, observación participante, diarios reflexivos.	Gómez & Silva (2024)

Elaboración propia

Estrategias Pedagógicas Activadoras para el Desarrollo Integral. La neurodidáctica aplicada al deporte ofrece perspectivas (insights) valiosas para el diseño de programas efectivos,

particularmente en contextos de vulnerabilidad. Según las investigaciones de Camiré y colaboradores (2021), las estrategias más efectivas incluyen el role-playing de situaciones reales, donde las jóvenes simulan y resuelven conflictos similares a los que enfrentan en sus comunidades, desarrollando así habilidades de mediación y negociación. Las mentorías cruzadas constituyen otra estrategia poderosa, donde participantes avanzadas guían a las novatas, creando así liderazgos juveniles y fortaleciendo el capital social intracomunitario.

El Aprendizaje Basado en Proyectos emerge como particularmente efectivo cuando las jóvenes organizan torneos comunitarios, gestionan recursos para mejorar sus espacios deportivos o diseñan campañas para promover la práctica del voleibol entre niñas más pequeñas.

De acuerdo con la Secretaría Nacional de la Juventud (2023), estas experiencias prácticas fomentan competencias de emprendimiento, gestión y seguridad (defensa) que trascienden ampliamente el ámbito deportivo. Los diarios reflexivos, en los que las participantes registran y analizan la relación entre sus vivencias en la cancha y sus metas personales, se convierten en una herramienta clave para activar procesos metacognitivos que fortalecen la transferencia de aprendizajes.

Un estudio longitudinal del Instituto Peruano del Deporte (2023) con 500 jóvenes de asentamientos humanos encontró que programas que incorporaban al menos tres de estas estrategias pedagógicas mostraban el doble de efectividad en el desarrollo de perseverancia, trabajo colaborativo y capacidad de liderazgo. Particularmente notable fue el hallazgo de que las participantes que mantuvieron diarios reflexivos regulares mostraron un 45% mayor probabilidad de continuar en educación superior y un 60% mayor involucramiento en iniciativas comunitarias de mejora barrial.

Estos hallazgos coinciden con los reportados por Ramírez y Sánchez (2023) en su evaluación de programas de voleibol en Colombia, donde intervenciones basadas en estas estrategias lograron que el 82% de las participantes mejoraran significativamente sus

calificaciones escolares y desarrollaran proyectos de emprendimiento social en sus comunidades, demostrando así el potencial transformador del deporte cuando se implementa con rigor metodológico y sensibilidad contextual.

2.2.3.3. Factores Determinantes para la Efectividad de Programas Deportivos en Contextos Vulnerables

El Rol Transformador de la Entrenadora-Mentora en Voleibol Comunal. La figura de la entrenadora trasciende significativamente las funciones técnicas convencionales para convertirse en un agente de cambio crucial en programas de voleibol para mujeres jóvenes de asentamientos humanos. Investigaciones recientes realizadas por Camiré y colaboradores (2021) en contextos latinoamericanos identifican tres dimensiones fundamentales en este rol transformador. Como facilitadora de aprendizajes, la entrenadora formula preguntas reflexivas que permiten a las jóvenes conectar sus experiencias en la cancha con desafíos cotidianos, utilizando por ejemplo situaciones del juego para analizar estrategias de resolución de conflictos en sus comunidades.

Como modelo de conducta, su coherencia entre el discurso y la acción se convierte en un referente ético para las participantes, demostrando en la práctica cómo manejar constructivamente los errores –tanto propios como ajenos– y transformar los fracasos en oportunidades de aprendizaje. Finalmente, como conectora comunitaria, teje redes de apoyo que vinculan a las jóvenes con servicios locales, oportunidades educativas y sistemas de acompañamiento que trascienden el ámbito deportivo. El estudio del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) evidenció que programas que invirtieron en formación psico-pedagógica de entrenadoras reportaron un 70% mayor transferencia de habilidades para la vida y un incremento del 55% en la permanencia escolar de las participantes.

Ecología del Desarrollo: Creando Climas Deportivos Positivos en Entornos Vulnerables. El modelo ecológico aplicado al deporte, actualizado por Bruner y colaboradores

(2023), destaca que la creación de climas óptimos para el desarrollo integral requiere la integración de múltiples dimensiones interconectadas. La seguridad física y emocional se establece mediante normas claras contra cualquier forma de violencia o discriminación, creando espacios donde las jóvenes pueden expresarse libremente sin temor al ridículo o la exclusión. Las relaciones positivas se construyen mediante vínculos de confianza mutua entre entrenadoras y deportistas, donde el apoyo incondicional prevalece sobre la crítica destructiva.

El sentido de pertenencia se fortalece a través de rituales grupales significativos –como ceremonias de bienvenida para nuevas integrantes o celebraciones colectivas de logros– que refuerzan la identidad compartida y el compromiso con el grupo. Los retos adecuados se diseñan considerando cuidadosamente el nivel de desarrollo de cada participante, evitando tanto la subestimación que genera aburrimiento como la sobrestimación que produce frustración. La investigación del Instituto Peruano del Deporte (2023) demostró que cuando las mismas compañeras refuerzan activamente los valores del programa –no solo las entrenadoras– la internalización de conductas prosociales aumenta en un 45% y la sostenibilidad de los aprendizajes se duplica.

Estos hallazgos coinciden con los reportados por el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023) en su evaluación de programas de voleibol en asentamientos humanos, donde la calidad del clima deportivo emergió como el predictor más potente del desarrollo de resiliencia, autoeficacia y capital social entre las jóvenes participantes. La creación de estas ecologías de desarrollo positivas requiere, según la Secretaría Nacional de la Juventud (2023), de una comprensión profunda de las dinámicas comunitarias específicas y de un compromiso sostenido con la transformación de espacios deportivos en verdaderos laboratorios para el ejercicio de ciudadanía activa y el desarrollo de liderazgos femeninos.

Tabla 7

Factores Determinantes para la Efectividad de Programas Deportivos en Contextos Vulnerables

Factor / Modelo	Dimensiones / Elementos Clave	Evidencia / Resultados	Referencias
Rol de la Entrenadora-Mentora	1. Facilitadora de aprendizajes: formula preguntas reflexivas y conecta experiencias deportivas con la vida cotidiana. 2. Modelo de conducta: coherencia entre discurso y acción, manejo constructivo de errores y fracasos. 3. Conectora comunitaria: vincula a las jóvenes con servicios locales, oportunidades educativas y redes de apoyo.	Programas con formación psico-pedagógica de entrenadoras reportaron: - 70% mayor transferencia de habilidades para la vida. - 55% más permanencia escolar.	Camiré et al. (2021); UNICEF (2022)
Ecología del Desarrollo (Climas Deportivos Positivos)	1. Seguridad física y emocional: normas contra violencia o discriminación. 2. Relaciones positivas: vínculos de confianza y apoyo mutuo. 3. Sentido de pertenencia: rituales grupales y celebraciones colectivas. 4. Retos adecuados: nivel ajustado al desarrollo de cada participante. 5. Refuerzo entre pares: compañeras que internalizan y promueven valores del programa.	Resultados: - Internalización de conductas prosociales aumentó 45%. - Sostenibilidad de aprendizajes se duplicó. - Clima deportivo es predictor clave de resiliencia, autoeficacia y capital social.	Bruner et al. (2023); IPD (2023); MIMP (2023); SNJ (2023)

Elaboración propia

2.2.4. Adolescencia, vulnerabilidad y ejercicio de la autonomía en contextos urbanos periféricos.

La adolescencia representa una fase determinante en el proceso evolutivo humano, marcada por una serie de transformaciones físicas, emocionales y sociales. Durante este periodo, los adolescentes transitan por cambios hormonales significativos y desarrollan una mayor capacidad para el razonamiento abstracto, la toma de decisiones y el control de sus impulsos. En el plano relacional, buscan construir una identidad más definida, ampliar sus redes sociales y posicionarse con mayor autonomía frente a su entorno. Este proceso, sin embargo, se ve profundamente afectado cuando se da en contextos marcados por la exclusión y la desigualdad (UNICEF, 2022).

Uno de esos contextos es Villa Mercedes, un asentamiento humano ubicado en el distrito de Los Olivos, en Lima. Esta comunidad evidencia las carencias estructurales típicas de muchas zonas urbanas periféricas del país: limitado acceso a servicios básicos, inseguridad, deficiencia en espacios públicos seguros y alta densidad poblacional. Tales condiciones influyen negativamente en la calidad de vida de sus habitantes, particularmente en las trayectorias de vida de las adolescentes, quienes frecuentemente asumen responsabilidades adultas a edades tempranas. La combinación entre pobreza estructural y falta de oportunidades genera escenarios de riesgo donde se incrementan la violencia, el embarazo adolescente y el abandono escolar (MINSA, 2021).

Una característica relevante de las participantes del estudio es su condición de migrantes internas. Muchas provienen de diversas provincias del país, arrastrando consigo historias de desplazamiento que implican rupturas emocionales, barreras culturales y dificultades de adaptación en entornos urbanos hostiles. Las adolescentes migrantes no solo enfrentan el reto de integrarse a nuevas dinámicas sociales, sino que también deben lidiar con prejuicios, discriminación y la reproducción de estereotipos de género que limitan su participación en

actividades deportivas, educativas o comunitarias. En ese marco, las brechas de género se agudizan, restringiendo su agencia y capacidad de decisión en múltiples dimensiones de la vida cotidiana (UNICEF, 2022).

La falta de acceso equitativo a servicios esenciales se convierte en una barrera adicional. Las brechas en educación se expresan en limitaciones para el aprendizaje significativo, así como en el abandono prematuro del sistema escolar. Por otro lado, las oportunidades para acceder a actividades deportivas suelen estar mediadas por factores como el costo, la ubicación geográfica y la escasez de propuestas inclusivas. A ello se suma la limitada cobertura en salud mental, especialmente en contextos donde los efectos post-pandemia aún se hacen sentir, afectando el bienestar emocional de los adolescentes (MINSA, 2021; UNICEF, 2022).

Frente a este panorama, el deporte emerge como una posibilidad transformadora, especialmente cuando se estructura desde un enfoque formativo y no meramente competitivo. En el caso específico del voleibol amateur, se ha identificado su potencial para generar experiencias de pertenencia, fomentar habilidades sociales y brindar un espacio seguro para la expresión emocional. Cuando estas prácticas son acompañadas de propuestas pedagógicas intencionadas, pueden convertirse en motores de resiliencia e identidad para las adolescentes. Desde una mirada de agenciamiento, el deporte deja de ser un simple pasatiempo para convertirse en un vehículo de construcción de proyectos de vida, donde las jóvenes asumen un rol activo como protagonistas de su propio desarrollo, incluso en condiciones estructuralmente adversas.

2.3. Marco conceptual referencial

El presente estudio se sustenta en un marco conceptual que articula tres ejes fundamentales: el desarrollo positivo juvenil, la transferencia de habilidades para la vida y el voleibol como herramienta pedagógica transformadora en contextos de vulnerabilidad. Estos conceptos, respaldados por literatura especializada actualizada, proporcionan una base sólida

para analizar cómo un programa de intervención deportiva puede impactar significativamente en la vida de mujeres jóvenes de asentamientos humanos peruanos.

El desarrollo positivo juvenil (DPJ) constituye el pilar teórico central, entendido como un enfoque intencional que desplaza la mirada desde los déficits hacia el potencial transformador de las adolescentes (Roth & Brooks-Gunn, 2003). Este marco conceptual, operacionalizado a través de la teoría de las 5C (competencia, confianza, conexión, carácter y cuidado), encuentra en el deporte un aliado estratégico para materializar sus principios. Como evidencian las investigaciones del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) en contextos peruanos, el DPJ permite reorientar las intervenciones desde preguntas basadas en el riesgo ("¿cómo evitar que fracasen?") hacia interrogantes centradas en oportunidades ("¿qué necesitan para florecer?").

La transferencia de habilidades para la vida emerge como el segundo componente clave, conceptualizada como el proceso mediante el cual las competencias desarrolladas en la cancha de voleibol se aplican a otros ámbitos vitales. Jacobs y Wright (2018) proponen un continuum de transferencia que distingue entre habilidades directas (aplicadas en contextos similares), indirectas (transferidas a través de cualidades como la disciplina) y meta-cognitivas (capacidad de analizar y adaptar aprendizajes). Investigaciones recientes del Instituto Peruano del Deporte (2023) demuestran que esta transferencia no ocurre automáticamente, sino que requiere intervenciones pedagógicas intencionadas que creen "puentes cognitivos" entre las experiencias deportivas y los desafíos cotidianos.

El voleibol como herramienta pedagógica se configura como el tercer elemento conceptual, trascendiendo su dimensión recreativa para convertirse en un microcosmos social donde se desarrollan competencias transferibles. Como documenta Ramírez y Sánchez (2023), la práctica estructurada de voleibol en asentamientos humanos facilita el desarrollo de habilidades cognitivas (toma de decisiones bajo presión), instrumentales (comunicación no

verbal), individuales (regulación emocional) y sociales (trabajo colaborativo). La naturaleza cooperativa de este deporte, que requiere coordinación constante entre seis jugadoras, lo convierte en un laboratorio excepcional para el aprendizaje de resolución coordinada de problemas y apoyo mutuo.

Estos tres ejes conceptuales se interrelacionan dialécticamente a través del modelo de mentoría transformadora, donde la figura del entrenador evoluciona desde un rol técnico hacia el de facilitadora de procesos de crecimiento integral. Como evidencian Camiré et al. (2021), los entrenadores -mentores capacitados en enfoques psico-pedagógicos pueden incrementar hasta en un 70% la transferencia de habilidades para la vida mediante estrategias de reflexión guiada, modelado de conductas y conexión con redes comunitarias de apoyo.

El marco se completa con:

El enfoque ecológico del desarrollo actualizado por Bruner et al. (2023), que enfatiza la creación de climas deportivos positivos donde la seguridad física y emocional, las relaciones de confianza y los retos adecuados permiten el florecimiento del potencial juvenil. La investigación del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023) confirma que la calidad de estos climas predicta significativamente el desarrollo de resiliencia, autoeficacia y capital social en jóvenes de contextos vulnerables.

El **empoderamiento comunitario** se incorpora como cuarto eje conceptual, entendido como el proceso mediante el cual las jóvenes desarrollan capacidad de agencia para transformar sus realidades a través del deporte. Como sostiene el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023), el voleibol se convierte en una plataforma para el ejercicio de ciudadanía activa cuando las participantes diseñan e implementan proyectos de mejora barrial utilizando las habilidades organizativas aprendidas en la cancha.

La **interseccionalidad de género y pobreza** constituye otro concepto clave, reconociendo que las jóvenes de asentamientos humanos enfrentan discriminaciones múltiples que requieren abordajes específicos. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022) documenta cómo los programas de voleibol con enfoque de género reducen en un 40% la deserción escolar y en un 60% los embarazos adolescentes al crear espacios seguros donde las jóvenes desarrollan autonomía corporal y proyectos de vida.

Finalmente, **la sostenibilidad programática emerge** como concepto operativo crucial, enfatizando la necesidad de diseñar intervenciones que trasciendan lo puntual. El Instituto Peruano del Deporte (2023) identifica que los programas con duración menor a seis meses tienen impactos limitados, mientras que aquellos que superan los dos años generan transformaciones estructurales en la movilidad social de las participantes.

Este entramado conceptual permite comprender cómo un programa de voleibol estructurado bajo los principios del DPJ puede catalizar procesos de transformación personal y comunitaria, convirtiendo la cancha en un espacio donde las jóvenes no solo aprenden a ejecutar saques y bloqueos, sino que desarrollan las competencias necesarias para navegar los complejos desafíos de sus realidades y ejercer una ciudadanía plena y activa.

CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Enfoque, Tipo y Diseño de la Investigación

3.1.1. Enfoque metodológico

La investigación adopta un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico-hermenéutico, orientado a comprender las experiencias vividas por mujeres jóvenes participantes en programas de voleibol en asentamientos humanos peruanos, específicamente en su proceso de adquisición y transferencia de habilidades para la vida. Este enfoque se justifica en la necesidad de profundizar en las dimensiones subjetivas y contextuales que caracterizan estos procesos en entornos de vulnerabilidad social (Smith & Sparkes, 2018).

El diseño fenomenológico-hermenéutico permite:

a) Explorar los significados atribuidos por las participantes al desarrollo de habilidades como resiliencia, empatía y liderazgo, tanto en contextos deportivos como en sus entornos comunitarios y educativos (Braun & Clarke, 2021).
b) Analizar críticamente los factores contextuales específicos de los asentamientos humanos peruanos –incluyendo el rol de las entrenadoras-mentoras, el clima deportivo y las dinámicas comunitarias– que facilitan u obstaculizan la transferencia de aprendizajes (Whitley et al., 2022).
c) Priorizar las voces y perspectivas de las jóvenes mediante técnicas de recolección sensibles al contexto cultural, utilizando entrevistas en profundidad, observación participante y grupos focales adaptados a realidades de vulnerabilidad (Denzin & Lincoln, 2020).

El enfoque se articula con los principios del Desarrollo Positivo Juvenil (Lerner et al., 2021), que enfatizan la creación de ambientes seguros y relaciones significativas en contextos de adversidad. Simultáneamente, se fundamenta en el Marco de Habilidades Transferibles del

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023), adaptado al contexto peruano, que reconoce dimensiones cognitivas, sociales, instrumentales y de agencia comunitaria como ejes centrales para el desarrollo integral en poblaciones vulnerables.

La elección de este enfoque responde a la naturaleza compleja y situada de los procesos de transferencia de habilidades, particularmente relevante en el contexto de asentamientos humanos peruanos donde factores como la migración interna, la violencia estructural y las brechas de género configuran experiencias únicas que requieren aproximaciones metodológicas capaces de capturar su multidimensionalidad (Instituto Peruano del Deporte, 2023; Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2023).

3.1.2. Tipo de estudio

La investigación corresponde a un estudio cualitativo de carácter exploratorio-descriptivo e interpretativo, que utiliza el método de estudio de caso múltiple con enfoque participativo (Simons, 2021), apropiado para examinar en profundidad las experiencias de mujeres jóvenes en programas de voleibol en asentamientos humanos peruanos. Este diseño permite analizar tanto casos individuales como colectivos, identificando patrones comunes y divergentes en los procesos de transferencia de habilidades para la vida en contextos de vulnerabilidad estructural.

El estudio se organiza como investigación de casos múltiples embedidos (Yin, 2018), donde cada participante constituye una unidad de análisis en sí misma, pero se analiza dentro del contexto colectivo del programa deportivo comunal. Esta aproximación metodológica resulta particularmente adecuada para capturar la complejidad de las trayectorias de desarrollo en entornos caracterizados por la diversidad cultural, las migraciones internas y las desigualdades de género (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2023).

El diseño incorpora un enfoque participativo emancipatorio (Fals Borda, 2015; Flick, 2022), que involucra activamente a las jóvenes deportistas en la evaluación y ajuste del programa

de intervención. Esta dimensión participativa se operacionaliza mediante:

- Círculos de reflexión dialógica**:** Donde las participantes analizan críticamente sus procesos de aprendizaje y proponen adaptaciones programáticas.
- Autoevaluaciones colectivas**:** Espacios donde las jóvenes identifican logros y desafíos en la transferencia de habilidades.
- Comités de veeduría juvenil**:** Mecanismos de participación en la toma de decisiones sobre la implementación del programa.

La metodología permite la triangulación robusta de datos mediante múltiples fuentes (entrevistas en profundidad, grupos focales, diarios de campo, registros audiovisuales) y la triangulación de perspectivas (deportistas, entrenadoras, familias, líderes comunitarios). Esta triangulación metodológica resulta esencial para validar hallazgos en contextos donde las realidades son multivocales y complejas (Denzin & Lincoln, 2020).

El componente emancipatorio del diseño se fundamenta en los principios de la investigación acción participativa transformadora (Reason & Bradbury, 2023), que concibe a las jóvenes no como objetos de estudio sino como co-investigadoras de sus propias realidades. Este enfoque permite generar conocimiento situado y relevante para la acción, al mismo tiempo que fortalece las capacidades de agencia y liderazgo de las participantes (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2023).

3.1.3. Diseño de investigación

El estudio emplea un diseño fenomenológico-hermenéutico con enfoque participativo, centrado en comprender las experiencias vividas por mujeres jóvenes participantes en programas de voleibol en asentamientos humanos peruanos. Este diseño permite capturar la esencia de los fenómenos desde la perspectiva de las participantes, describiendo y interpretando sus experiencias subjetivas en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida a través

del deporte (Van Manen, 2016).

El diseño se caracteriza por su doble dimensión interpretativa: por un lado, busca comprender el significado que las jóvenes atribuyen a sus experiencias en el programa de intervención; por otro, analiza cómo estas experiencias se insertan en contextos socio estructurales más amplios de vulnerabilidad y resistencia (Santos, 2019). Esta aproximación metodológica resulta particularmente adecuada para:

- Explorar las experiencias individuales y colectivas de transformación personal a través del voleibol
- Comprender los procesos de transferencia de habilidades para la vida en contextos de adversidad estructural
- Documentar las estrategias de agencia y resistencia desarrolladas por las jóvenes

El programa de intervención constituye el fenómeno central de estudio, concebido no como una variable independiente sino como una praxis transformadora que se construye con las participantes (Freire, 2018). Su validación se realiza mediante un proceso de triangulación dialógica que involucra:

El estudio utiliza un diseño fenomenológico simple que busca comprender las experiencias de las participantes desde su propia perspectiva. La validación del programa de intervención se realiza mediante cuatro fuentes de información complementarias:

- Entrevistas y grupos de discusión con las jóvenes deportistas para conocer sus experiencias directas
- Entrevistas con entrenadoras para obtener la perspectiva de las facilitadoras del programa
- Observación de sesiones para registrar las interacciones y actividades desarrolladas
- Análisis de documentos como diarios de campo y trabajos de las participantes

Esta aproximación metodológica permite capturar tanto las vivencias personales de las jóvenes como la perspectiva de las facilitadoras, complementando con la observación directa y el análisis de materiales producidos durante el programa.

La validación del programa se fundamenta en los principios de la investigación critico-emancipatoria (Brandão, 2020), donde la rigurosidad metodológica se conjuga con el compromiso ético con la transformación social. Este enfoque permite no solo evaluar la efectividad del programa, sino también comprender los mecanismos through los cuales el deporte se convierte en una herramienta de empowerment en contextos de marginación (Whitley et al., 2022).

El diseño incorpora elementos de la fusión de horizontes hermenéutica (Gadamer, 2019), donde el horizonte interpretativo del investigador dialoga con los horizontes de significado de las participantes, generando comprensiones nuevas y situadas. Este proceso se ve enriquecido por la epistemología del sur (Santos, 2019), que valora los saberes locales y las formas de conocimiento no hegemónicas.

3.1.3.1 Fase Exploratoria (Diseño del Programa)

La fase exploratoria del programa se desarrolló mediante un proceso de co-construcción participativa que integró evidencia teórica internacional con saberes locales contextualizados.

La fase exploratoria del programa se desarrolló mediante un proceso dialógico de co-construcción que integró sistemáticamente el conocimiento teórico internacional con los saberes locales y contextualizados de la comunidad. Inicialmente, se realizó una exhaustiva revisión documental de modelos de intervención basados en evidencia, prestando especial atención a aquellas experiencias implementadas en contextos de vulnerabilidad social en América Latina. Como fundamenta Whitley et al. (2022), este análisis comparativo permitió identificar los elementos transferibles y las adaptaciones necesarias para el contexto peruano, particularmente

en lo referente a la aplicación del modelo de Responsabilidad Personal y Social de Hellison (2018) en asentamientos humanos.

Posteriormente, se implementó una estrategia de investigación acción participativa inspirada en los trabajos de Brandão (2020) y Santos (2019), mediante la cual se organizaron cuatro grupos focales con actores clave: jóvenes mujeres con experiencia previa en programas deportivos, entrenadoras locales con trabajo en contextos vulnerables, líderes comunitarios y representantes de organizaciones base. Estos espacios de diálogo, facilitados mediante técnicas de pedagogía crítica, permitieron identificar las necesidades específicas de la población objetivo y priorizar aquellas habilidades para la vida más relevantes según su realidad sociocultural, tal como recomienda el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023) en sus guías de intervención.

El proceso de diseño incorporó además un componente de validación cultural mediante la adaptación de las actividades propuestas, integrando juegos tradicionales peruanos, utilizando lenguaje y símbolos culturalmente significativos, y diseñando horarios y espacios accesibles para las mujeres jóvenes de acuerdo con sus realidades específicas. Como señala el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023), esta adecuación cultural resulta fundamental para garantizar la pertinencia y sostenibilidad de las intervenciones sociales en contextos de diversidad cultural.

Finalmente, se elaboraron los protocolos definitivos del programa, incluyendo un manual de implementación con enfoque de género, protocolos de seguridad adaptados a las realidades de los asentamientos humanos e instrumentos de monitoreo participativo que permitieran evaluar continuamente el proceso de transferencia de habilidades para la vida. Esta fase exploratoria sentó las bases metodológicas y conceptuales para el desarrollo de una intervención deportiva culturalmente relevante y teóricamente fundamentada.

3.1.3.2. Fase de Validación

La fase de validación del programa se implementó mediante un proceso riguroso de evaluación participativa que combinó el juicio de especialistas con la experiencia directa de los actores involucrados. Siguiendo los lineamientos del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023) para programas deportivos en contextos vulnerables, se constituyó un panel de ocho expertos con representación balanceada entre académicos especializados en desarrollo positivo juvenil y practitioners con experiencia directa en intervenciones deportivas comunitarias. Estos especialistas evaluaron la coherencia teórico-metodológica del programa, examinando específicamente su alineamiento con las dimensiones cognitivas, instrumentales, individuales y sociales del marco de habilidades para la vida propuesto por Jacobs y Wright (2018), así como su pertinencia cultural para el contexto específico de asentamientos humanos peruanos.

Posteriormente, se implementó un estudio piloto con quince jóvenes durante un período de cuatro semanas, permitiendo observar la aplicabilidad del programa en condiciones reales. Como señala Camiré (2021), esta fase resultó crucial para identificar tanto los factores facilitadores como las barreras en la implementación práctica. La observación participante de cinco sesiones completas permitió documentar detalladamente las interacciones entre entrenadoras y deportistas, capturando momentos significativos de transferencia de habilidades y detectando aquellos aspectos que requerían ajustes metodológicos.

La fase culminó con la realización de grupos focales diferenciados con jóvenes participantes y entrenadoras, utilizando protocolos de investigación acción participativa adaptados del trabajo de Brandão (2020). Estos espacios de diálogo permitieron recoger experiencias vivenciales profundas sobre la implementación de las actividades, generando sugerencias concretas para mejorar la relevancia cultural y la efectividad pedagógica del programa. La triangulación de todas estas fuentes de información -juicio experto, observación

directa y voces de los participantes- permitió realizar ajustes fundamentados en el programa, particularmente en la modificación de tres actividades consideradas complejas, la adecuación del lenguaje utilizado y la incorporación de ejemplos contextualizados culturalmente, culminando en la elaboración del manual definitivo de implementación.

3.1.3.3. Fase de Implementación

Durante la fase de implementación se emplearon múltiples estrategias metodológicas para documentar y analizar los procesos de transferencia de habilidades para la vida. Se implementó la técnica de acompañamiento narrativo mediante diarios reflexivos bidireccionales, donde tanto las jóvenes deportistas como las entrenadoras registraron sus experiencias, reflexiones y evidencias de transferencia de habilidades. Esta metodología, adaptada de los trabajos de Smith et al. (2022) sobre narrativas deportivas en contextos vulnerables, permitió capturar los procesos de cambio desde una perspectiva longitudinal y situada.

Paralelamente, se desarrolló un diseño de estudios de caso múltiples mediante el seguimiento intensivo de doce trayectorias individuales seleccionadas por su diversidad de perfiles y contextos. Siguiendo la propuesta metodológica de Whitley et al. (2023) para estudios en deporte para el desarrollo, se realizaron entrevistas semiestructuradas en tres momentos temporales diferentes, analizando tanto las condiciones facilitadoras como las barreras para el desarrollo de habilidades. Este abordaje permitió comprender la compleja interacción entre factores individuales, relacionales y contextuales en el proceso de transferencia, en línea con los hallazgos más recientes de Jacobs et al. (2023) sobre mecanismos de cambio en programas deportivos.

El análisis de los datos se realizó mediante teoría fundamentada constructivista adaptada, siguiendo los desarrollos metodológicos de Charmaz (2021) para investigación social contemporánea. Este enfoque permitió construir marcos explicativos emergentes a partir de los

datos recolectados, identificando dimensiones, categorías y subcategorías relevantes para comprender el impacto del programa de intervención. El proceso analítico incorporó la triangulación constante entre las diferentes fuentes de información (diarios, entrevistas, observaciones) y la validación participativa de los hallazgos con las propias jóvenes involucradas, tal como recomienda Flick (2022) en su abordaje de la investigación cualitativa actual.

La implementación combinada de estas estrategias metodológicas permitió no solo documentar los resultados del programa, sino principalmente comprender los mecanismos subyacentes y los procesos mediante los cuales el voleibol, como herramienta pedagógica, facilita el desarrollo y transferencia de habilidades para la vida en contextos de vulnerabilidad.

3.1.3.4. Fase de Evaluación

La evaluación del programa se centró en analizar su impacto en las cuatro dimensiones clave (cognitiva, instrumental, individual y social), priorizando las perspectivas de las participantes. Metodológicamente, se emplearon estrategias mixtas que combinaron enfoques interpretativos y críticos para capturar la complejidad de los procesos de transferencia de habilidades.

Se organizaron sesiones de aprendizaje reflexivo mediante talleres de devolución creativa, donde las jóvenes elaboraron mapas conceptuales y narrativas visuales sobre sus experiencias. Esta técnica, basada en principios de evaluación participativa (Clark & Moss, 2022), permitió identificar patrones de transferencia y aplicaciones concretas de las habilidades desarrolladas en sus entornos cotidianos.

El análisis se apoyó en el análisis crítico del discurso adaptado a contextos deportivos (Rodríguez, 2023), examinando las manifestaciones de las participantes durante entrevistas en profundidad. Se utilizó un protocolo flexible con preguntas contextualizadas que facilitaron la profundización de respuestas y la adaptación a las realidades específicas de cada joven.

La recolección de datos incluyó entrevistas semiestructuradas y grupos focales, analizados mediante análisis temático reflexivo (Braun & Clarke, 2022) para identificar patrones en las dimensiones del programa. Los niveles de transferencia se estudiaron con teoría fundamentada situada (Charmaz, 2021), mientras los factores contextuales se examinaron desde un enfoque crítico-ecológico (Whitley et al., 2023).

La sistematización de resultados implicó triangulación metodológica (Denzin, 2022), contrastando entrevistas, observaciones y documentos. Se elaboraron matrices analíticas para examinar:

- Patrones de transferencia por dimensiones
- Factores facilitadores y barreras
- Evidencias de aplicación en vida cotidiana
- Impactos diferenciados por perfiles

El proceso incorporó validación participativa mediante devoluciones grupales donde las jóvenes confirmaron y enriquecieron los hallazgos. Los resultados se organizaron en matrices que cruzaban dimensiones programáticas con factores contextuales, identificando tendencias y particularidades en los procesos de transferencia**.**

3.2. Objetivos de la investigación

3.2.1. Objetivo General

Analizar el impacto de un programa de voleibol basado en el desarrollo positivo juvenil contribuye al desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes mujeres de asentamientos humanos peruanos, y cómo estas habilidades se aplican en sus contextos familiares, educativos y comunitarios.

3.2.2. Objetivos Específicos

A. Diseñar colaborativamente con jóvenes, entrenadores y líderes comunitarios un

programa de voleibol que desarrolle habilidades útiles para la vida diaria de adolescentes en contextos vulnerables.

B. Validar que el programa sea culturalmente apropiado y relevante para la realidad peruana, mediante la revisión de especialistas y la participación de la comunidad.

C. Implementar el programa de manera flexible, adaptándose a las necesidades específicas que surjan durante el proceso con las jóvenes participantes.

D. Describir y documentar las experiencias vividas por las adolescentes durante su participación en el programa, prestando especial atención a sus percepciones y aprendizajes.

E. Analizar cómo las jóvenes aplican en su vida cotidiana (en casa, escuela comunidad) lo aprendido durante las sesiones de voleibol.

F. Identificar qué factores del entorno familiar, comunitario y deportivo facilitan o dificultan que las jóvenes pongan en práctica sus aprendizajes.

G. Evaluar qué aspectos del programa funcionaron mejor y cuáles necesitan mejora, para proponer un modelo ajustado a la realidad de los asentamientos humanos peruanos.

3.3. Categorías y sub - categorías

Para guiar el análisis de los datos cualitativos y alcanzar los objetivos de la investigación, se proponen las siguientes categorías y subcategorías, estructuradas en torno a los elementos clave del Programa de Intervención. Esto permitió un análisis sistemático y profundo, alineado con los objetivos de evaluar el impacto del programa y su transferibilidad en contextos reales. Las subcategorías emergentes podrán ajustarse durante la investigación mediante codificación abierta.

Tabla 8

Categorías y Subcategorías para el Análisis Cualitativo

Categoría Principal	Subcategorías	Elementos Clave Vinculados	Preguntas Guía (Ejemplos)
1. Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ) (Lerner et al., 2021; Roth & Brooks-Gunn, 2017)	- Competencias personales	Autoeficacia, perseverancia, autorregulación emocional	¿Cómo ha contribuido el programa a fortalecer tu confianza para enfrentar desafíos dentro y fuera de la cancha?
	- Conexiones significativas	Redes de apoyo, mentores comunitarios, trabajo colaborativo	¿Qué relaciones importantes has construido durante el programa que te apoyan en tu desarrollo?
	- Contribución comunitaria	Liderazgo participativo, proyectos de incidencia barrial	¿De qué manera has podido aportar a mejorar tu comunidad usando lo aprendido?
2. Transferencia de Habilidades para la Vida (Jacobs & Wright, 2023; UNICEF, 2023)	- Habilidades cognitivas transferidas	Solución de problemas, pensamiento crítico, toma de decisiones	¿Podrías dar un ejemplo de cómo usas en tu vida diaria las estrategias para resolver problemas que practicaste en el voleibol?
	- Habilidades sociales en contexto	Comunicación asertiva, empatía, manejo de conflictos	¿Cómo aplicas la comunicación no verbal que aprendiste en el juego para mejorar tus relaciones familiares?
	- Adaptación a nuevos entornos	Flexibilidad aplicativa, transferencia cruzada de contextos	¿Qué habilidad te ha resultado más fácil llevar del deporte a tu vida cotidiana? ¿Y la más difícil? ¿Por qué?

Categoría Principal	Subcategorías	Elementos Clave Vinculados	Preguntas Guía (Ejemplos)
3. Voleibol como Herramienta Pedagógica (Hellison, 2018; Ramírez & Sánchez, 2023)	- Pedagogía del cuerpo y movimiento	Conciencia corporal, coordinación, expresión a través del movimiento	¿Cómo te ha ayudado el aprendizaje del voleibol a conocer mejor tu cuerpo y sus capacidades?
	- Metáforas vivenciales del juego	Estrategia como metáfora de planificación, bloqueo como resistencia	¿Has encontrado similitudes entre las estrategias del voleibol y las estrategias que usas en tu vida?
	- Espacios seguros de aprendizaje	Cancha como laboratorio social, error como oportunidad	¿Por qué crees que la cancha se convirtió en un espacio donde podías probar cosas nuevas sin miedo?
4. Enfoque Ecológico y Factores Contextuales (Bronfenbrenner, 1979; Whitley et al., 2023)	- Microsistema: Entornos inmediatos	Familia, escuela, equipo deportivo	¿Cómo han reaccionado en tu casa y escuela ante tu participación en el programa? ¿Te han apoyado?
	- Mesosistema: Interconexiones	Relación entre familia-escuela-comunidad	¿Has notado que tu participación en el programa ha mejorado cómo te relacionas en diferentes espacios?
	- Macrosistema: Factores estructurales	Pobreza, desigualdad de género, políticas públicas	¿Qué aspectos de la realidad de tu barrio hacen más difícil o más fácil poner en práctica lo aprendido?
5. Empoderamiento Comunitario e Interseccionalidad (Crenshaw, 1989;	- Empoderamiento individual y colectivo	Voice, agency, participación decisoria	¿Cómo ha cambiado tu capacidad para expresar opiniones y tomar decisiones tras participar en el programa?

Categoría Principal	Subcategorías	Elementos Clave Vinculados	Preguntas Guía (Ejemplos)
Ministerio de la Mujer, 2023)	- Interseccionalidad de identidades	Género, clase, edad, etnia	¿Ser mujer y vivir en un asentamiento humano ha influido en tu experiencia en el programa? ¿De qué manera?
	- Liderazgo comunitario con enfoque de género	Romper estereotipos, redistribución de roles	¿Has asumido nuevos roles de liderazgo en tu comunidad? ¿Cómo ha sido recibido esto por tu entorno?
6. Sostenibilidad Programática (UNICEF, 2023; Santos, 2019)	- Apropiación comunitaria	Participación en diseño, adaptación cultural	¿Qué elementos del programa consideras que deberían mantenerse para que funcione en tu comunidad?
	- Factores de sostenibilidad	Recursos locales, liderazgos comunitarios, alianzas	¿Qué se necesitaría para que este programa continúe en el tiempo sin apoyo externo?
	- Replicabilidad contextualizada	Adaptación a nuevos contextos, escalabilidad	¿Qué le dirías a otras comunidades que quisieran implementar un programa similar?

Elaboración propia

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población de Estudio

La población del estudio se delimita bajo el principio de saturación teórica (Charmaz, 2021), donde la selección de participantes prioriza la riqueza informativa y la profundidad de los casos sobre consideraciones de representatividad estadística (Flick, 2022). Esta aproximación

es consistente con los diseños cualitativos de teoría fundamentada que buscan comprender procesos complejos en contextos específicos.

La población corresponde a mujeres adolescentes (13-17 años) participantes en programas de voleibol formativo en asentamientos humanos de Lima Norte, Perú, durante el período 2023-2024. La selección se realizó mediante muestreo intencional críterio (Patton, 2015), considerando los siguientes criterios:

Criterios de Inclusión:

- Participación continua en el programa de intervención durante mínimo 4 meses
- Edad entre 13 y 17 años (adolescencia media y tardía)
- Residencia en asentamientos humanos de Lima Norte
- Consentimiento informado firmado por padres/tutores y asentimiento de las participantes
- Disponibilidad para participar en las actividades de investigación

Criterios de Exclusión:

- Participación intermitente (asistencia menor al 75% de sesiones)
- Involucramiento simultáneo en programas intensivos de desarrollo psicológico
- Situación de vulnerabilidad extrema que requiera atención prioritaria de servicios especializados

Criterios de Saturación:

- Redundancia en los discursos y experiencias reportadas
- Densidad teórica suficiente en las categorías emergentes
- Complejidad analítica adecuada para comprender los fenómenos estudiados

3.4.2. Muestra Cualitativa

Se utilizó una estrategia muestral que aseguró la profundidad analítica **y** validez interna, al priorizar la calidad de los datos sobre la cantidad, en línea con los objetivos cualitativos de comprensión fenomenológica (Denzin & Lincoln, 2018).

3.4.2.1. Tipo de muestra: Muestreo intencional por criterios (Palinkas et al., 2015), con enfoque en:

a. Tipo de práctica deportiva:
   - Deportistas amateurs: Adolescentes que participan en competencias a nivel distrital o comunitario, con rutinas regulares de entrenamiento y acompañamiento técnico.
   - Practicantes recreativas: Adolescentes que practican voleibol como actividad extracurricular o lúdica, sin participación formal en torneos o clubes deportivos.
b. Procedencia geográfica y cultural:
   - Migrantes de regiones del interior del país: Participantes provenientes de zonas rurales o ciudades fuera de Lima, con trayectorias de migración interna reciente o de segunda generación.
   - Nacidas en Lima Metropolitana: Adolescentes originarias de la capital, con arraigo familiar en zonas urbanas periféricas.
c. Estructura y dinámica familiar:
   - Familias con funcionamiento adaptativo: Hogares que ofrecen apoyo emocional y acompañamiento a las adolescentes en sus actividades deportivas y educativas.
   - Familias con dinámicas disfuncionales: Contextos familiares marcados por conflictos, ausencia parental, violencia o precariedad relacional, que inciden en el bienestar psicosocial de las participantes.
d. Criterios clave:
   - Experiencia en el programa (mínimo 10 sesiones completadas).
   - Disposición a compartir narrativas profundas (Sandberg & Alvesson, 2021).

3.4.2.2. Tamaño muestral:

Este número permitió capturar la diversidad de experiencias manteniendo la profundidad del análisis cualitativo. La muestra incluyó adolescentes de un asentamiento humano del distrito

de los olivos diferentes, asegurando variedad contextual dentro de la homogeneidad requerida por el diseño de estudio.

La estrategia de muestreo se orientó a la selección de casos intensivos (Flyvbjerg, 2011) que permitieran examinar en profundidad las experiencias subjetivas y los procesos de transferencia de habilidades en voleibolistas adolescentes de contextos vulnerables. La muestra final de 12 -15 jóvenes voleibolistas y 2 profesores-entrenadores se determinó mediante el principio de saturación teórica (Charmaz, 2021).

La saturación se verificó mediante análisis temático iterativo (Braun & Clarke, 2022), intercalando la recolección y el análisis de datos. El reclutamiento se suspendió al alcanzar redundancia sustantiva (Morse, 2015) en los relatos sobre mecanismos de transferencia y factores contextuales, cumpliendo con el principio de poder explicativo sobre representatividad estadística (Robinson, 2014).

La muestra ofrece densidad fenomenológica adecuada para el análisis cualitativo propuesto, permitiendo comprender las experiencias esenciales del fenómeno mientras mantiene viabilidad analítica para el estudio en profundidad requerido (Timmermans & Tavory, 2022).

3.4.2.3. Técnicas de Reclutamiento

El estudio utilizó dos métodos complementarios para identificar a los participantes:

Recomendaciones de confianza. Entrenadoras y líderes comunitarios ayudaron a identificar jóvenes que podían aportar experiencias valiosas sobre el programa. Este método es especialmente útil para trabajar en contextos donde la confianza es importante (Palinkas et al., 2023).

Búsqueda de diversidad. Se seleccionaron deliberadamente participantes con diferentes características para capturar variedad de experiencias:

- Diferentes edades adolescentes
- Varios niveles académicos
- Distintos contextos familiares

Esta aproximación aseguró incluir múltiples perspectivas (Patton, 2022).

Cómo se realizó el proceso: Primero se identificaron casos típicos a través de recomendaciones, luego se amplió la búsqueda para incluir casos con experiencias diferentes. Esto permitió acceder tanto a participantes muy involucrados como a aquellos con experiencias menos comunes, pero igualmente valiosas para la investigación.

Tabla 9

Subgrupos estratégicos de la muestra del estudio

Perfil	Tipo de Muestra	N	Propósito
Adolescentes con liderazgo emergente	Muestra intencionada por criterio	4	Analizar procesos de transferencia de habilidades de liderazgo a contextos educativos, familiares y comunitarios (Lerner et al., 2021)
Adolescentes en contextos de alta vulnerabilidad	Muestra intencionada por criterio	4	Examinar estrategias de resiliencia y mecanismos de afrontamiento en entornos de adversidad estructural (Ministerio de la Mujer, 2023)
Practicantes recreativas de voleibol	Muestra intencionada por máxima variación	4	Contrastar percepciones sobre desarrollo de habilidades entre modalidades competitivas y recreativas (Whitley et al., 2023)
Entrenadoras-mentoras comunitarias	Muestra por expertos clave	2	Triangular perspectivas sobre implementación del programa y cambios observados en las participantes (Camiré, 2021)
Total, Muestra: 12 participantes			

Elaboración propia

Fundamentación Estratégica: La conformación de la muestra responde a los principios de muestreo teórico intencional (Charmaz, 2021) y máxima variación (Patton, 2022), buscando capturar la diversidad de experiencias dentro del fenómeno de estudio. Cada subgrupo permite explorar dimensiones específicas del desarrollo positivo juvenil a través del voleibol:

- Liderazgo emergente: Focus en transferencia de habilidades y agentividad (Jacobs & Wright, 2023)
- Alta vulnerabilidad: Análisis de procesos resilientes en contextos adversos (UNICEF, 2023)
- Práctica recreativa: Comprensión de experiencias no competitivas del deporte (Hellison, 2018)
- Entrenadoras-mentoras: Perspectiva adulta sobre procesos de cambio (Ramírez & Sánchez, 2023)

La selección priorizó casos ricos en información (Robinson, 2023) que permitieran comprender en profundidad los mecanismos de transferencia de habilidades para la vida en contextos vulnerables peruanos.

3.4.2.4. Consideraciones Éticas

- Consentimiento informado**:** Adaptado a lenguaje accesible para adolescentes (UNICEF, 2022).
- Confidencialidad**:** Se utilizó seudónimos en transcripciones para identificar a los deportistas participantes (ej.: "D1").
- Protocolo de salida**:** Los participantes pueden retirarse sin penalización (Council for International Organizations of Medical Sciences, CIOMS, 2016).

3.5. Instrumentos de la investigación

3.5.1. Programa de Intervención de Desarrollo Positivo para deportistas: Fases y componentes del Programa.

El Programa de Intervención de Desarrollo Positivo se fundamenta en el marco teórico de las habilidades transferibles (UNICEF, 2023) y los principios del desarrollo positivo juvenil (Lerner et al., 2021), integrando un enfoque holístico que articula dimensiones cognitivas, instrumentales, individuales y sociales a través de la práctica del voleibol. Inspirado en modelos como los Youth

Development Programs (Roth & Brooks-Gunn, 2017) y adaptado al contexto peruano, el programa se estructura en tres fases interconectadas y ocho componentes dinámicos, diseñados para fomentar resiliencia, empatía y liderazgo en adolescentes mujeres de contextos vulnerables.

3.5.1.1. Fases del Programa

Fase de Inmersión y Diagnóstico Participativo

- **Objetivo**: Co-construir un clima de seguridad psicológica y realizar una evaluación diagnóstica participativa de habilidades psicosociales.
- **Actividades clave**:
  - Cartografía social de recursos comunitarios
  - Diálogos reflexivos sobre expectativas y necesidades
  - Evaluación inicial mediante técnicas proyectivas y narrativas
  - Protocolos adaptados de Camiré et al. (2021) para contextos de vulnerabilidad

Fase de Desarrollo Integral con Enfoque Ecológico

- **Componentes interrelacionados**:

a. Motivación contextualizada: Conexión significativa entre habilidades deportivas y proyectos de vida (Gould & Carson, 2022).
b. Autoconocimiento situado: Reflexión crítica sobre fortalezas y oportunidades en contextos específicos mediante herramientas culturalmente adaptadas
c. Resiliencia comunitaria: Estrategias colectivas para enfrentar adversidades estructurales mediante metodologías de aprendizaje-servicio
d. Liderazgo colaborativo: Prácticas de toma de decisiones democráticas y mentoría entre pares mediante role-playing contextualizado
e. Trabajo en equipo sororo: Desarrollo de comunicación asertiva y apoyo mutuo

mediante debates sobre experiencias compartidas

f. Empatía crítica: Comprensión interseccional de emociones y realidades diversas mediante intercambios dialógicos
g. Ética del cuidado: Análisis de dilemas éticos desde perspectivas de género y justicia social
h. Acompañamiento reflexivo: Retroalimentación continua y ajustes culturalmente sensibles (Hellison, 2018; Ramírez & Sánchez, 2023)

Fase de Sistematización y Transferencia

- **Objetivo:** Evaluar procesos de transferencia y co-construir estrategias de sostenibilidad comunitaria
- **Técnicas participativas:**
  - Ferias de aprendizajes comunitarias
  - Mapas de transferencia de habilidades
  - Asambleas de evaluación colectiva
  - Proyectos de incidencia barrial
- **Innovaciones del Programa:**
  - Enfoque interseccional: Integra dimensiones de género, pobreza y cultura en todas las actividades.
  - Adaptabilidad contextual: Diseño flexible que se ajusta a emergentes durante la implementación.
  - Sostenibilidad comunitaria: Mecanismos de apropiación local desde el diseño inicial.
  - Triangulación metodológica: Combina técnicas convencionales con métodos

participativos decoloniales.

3.5.1.2. Fundamentos Teóricos del Programa

El programa se sustenta en marcos teóricos actualizados que articulan el deporte como herramienta de transformación social y desarrollo humano:

- Transferencia de habilidades para la vida: Se fundamenta en el Marco de Habilidades Transferibles del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2023) y los avances de Jacobs & Wright (2023) sobre mecanismos de transferencia en contextos vulnerables, que evidencian cómo el deporte estructurado desarrolla competencias aplicables en entornos educativos, familiares y comunitarios.
- Rol de la entrenadora-mentora: Basado en el modelo de mentoría transformadora de Camiré (2021), donde la facilitadora actúa como puente cognitivo y emocional, creando climas positivos mediante estrategias de reflexión guiada, modelado de conductas y conexión con redes de apoyo comunitario.
- Factores ecológicos críticos: Sustentado en el enfoque ecológico actualizado de Whitley et al. (2023), que enfatiza la creación de entornos seguros, la colaboración comunitaria y el fortalecimiento de agencias individuales y colectivas, considerando especialmente las interseccionalidades de género y pobreza.
- Perspectiva decolonial: Incorpora los aportes de la epistemología del sur de Santos (2019) y las pedagogías críticas latinoamericanas, valorando los saberes locales y promoviendo la descolonización de las prácticas deportivas.
- Sostenibilidad programática: Se fundamenta en los principios de apropiación comunitaria del Instituto Peruano del Deporte (2023) y los lineamientos de intervenciones culturalmente pertinentes del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2023).

3.5.1.3. Validación del Programa

Con el propósito de asegurar la calidad, coherencia y aplicabilidad del Programa de Intervención de Desarrollo Positivo a través del Deporte, se llevó a cabo un riguroso proceso de validación de contenido y pertinencia mediante juicio de expertos. Esta etapa contó con la participación de cinco profesionales con sólida experiencia en deporte formativo, desarrollo juvenil positivo y educación socioemocional, quienes evaluaron el programa en sus dimensiones fundamentales.

Desde un enfoque cuantitativo, los resultados reflejaron una valoración altamente favorable. En una escala de 1 a 5, los puntajes promedio por dimensión oscilaron entre 4.2 y 5.0, destacando especialmente la pertinencia metodológica (5.0) y el potencial de impacto formativo (4.8) como los aspectos mejor calificados. Asimismo, la coherencia entre objetivos, contenidos y estrategias pedagógicas obtuvo un promedio elevado de 4.8, lo que evidencia una estructura interna robusta y articulada del programa (ver anexo 4).

En el análisis cualitativo, los expertos aportaron observaciones valiosas orientadas a fortalecer la contextualización del diseño. Se recomendó, por ejemplo, explicitar con mayor claridad el vínculo entre cada sesión y los objetivos de transferencia de habilidades para la vida, así como adaptar con mayor precisión las dinámicas a los contextos socioculturales de adolescentes deportistas peruanos. Igualmente, se propuso incorporar alternativas metodológicas para escenarios deportivos no convencionales, en reconocimiento de las limitaciones de infraestructura presentes en muchas comunidades.

A partir de estas sugerencias, se introdujeron mejoras sustanciales al programa: se incluyeron espacios de reflexión final estructurada en cada sesión, se ajustaron los ejemplos y actividades a realidades más próximas al entorno de los participantes, y se diseñaron variantes de aplicación para espacios abiertos, informales o de uso compartido.

De acuerdo a los resultados, se puede afirmar que la validación por parte de especialistas no solo ratificó la solidez, relevancia y viabilidad del programa, sino que enriqueció su diseño final, asegurando una mejor alineación con los principios del desarrollo positivo juvenil (Roth & Brooks-Gunn, 2003; Gould & Carson, 2008) y potenciando su impacto formativo en entornos deportivos diversos, reales y culturalmente significativos.

3.5.2. Guía de entrevistas

3.5.2.1. Sustento Teórico-Metodológico de la Guía de Preguntas

La guía de preguntas se fundamenta en marcos teóricos actualizados sobre desarrollo positivo juvenil (Lerner et al., 2021) y transferencia de habilidades (Jacobs & Wright, 2023), incorporando perspectivas ecológicas e interseccionales (Whitley et al., 2023). Metodológicamente, sigue principios de entrevistas fenomenológicas (Brinkmann & Kvale, 2022) y triangulación interpretativa (Denzin, 2022), adaptadas al contexto peruano mediante protocolos culturalmente sensibles (Instituto Peruano del Deporte, 2023). Garantiza profundidad mediante preguntas abiertas, rigor through saturación teórica y relevancia through alineamiento con políticas de juventud (UNICEF, 2023).

A continuación, se presenta una tabla que presenta el sustento organizado en tres ejes:

Tabla 10

Fundamentos Metodológicos del instrumento

Elemento	Sustento Metodológico	Referencia (APA 7ª ed.)
Diseño de preguntas	Principios de entrevistas semiestructuradas con enfoque fenomenológico (flexibilidad+profundidad temática)	Brinkmann, S., & Kvale, S. (2022). InterViews: Learning the craft of qualitative research interviewing (4th ed.). Sage.
Triangulación	Integración sistemática de múltiples fuentes (entrevistas, observación, documentos) y perspectivas (jóvenes, entrenadoras, comunidad)	Denzin, N. K. (2022). The qualitative manifesto: A call to arms. Routledge.
Muestreo	Muestreo intencional por saturación teórica y máxima variación de perfiles	Robinson, O. C. (2023). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide (2nd ed.). Qualitative Research in Psychology.
Validez contextual	Adaptación cultural mediante validación participativa con actores locales	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Guía para programas deportivos con adolescentes en contextos vulnerables. UNICEF Perú.
Análisis de datos	Teoría fundamentada constructivista con codificación iterativa	Charmaz, K. (2021). The practice of grounded theory in qualitative research. Sage.
Rigor interpretativo	Saturación teórica y contraste constante de interpretaciones	Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: Exploring its conceptualization and operationalization. Quality & Quantity, 52(4), 1893–1907.
Perspectiva ética	Enfoque decolonial y protección de participantes vulnerables	Santos, B. de S. (2019). El fin del imperio cognitivo. Trotta.

Elaboración propia

Tabla 11

Alineamiento del instrumento con los Objetivos de Investigación

Objetivo	Vinculación con la Guía	Referencia Clave
Comprender los procesos de adquisición y transferencia de habilidades para la vida (Objetivos: A, B, C, D, E)	Preguntas fenomenológicas sobre experiencias significativas, mecanismos de transferencia y aplicaciones contextualizadas (ej.: "¿Podrías describir una situación concreta donde aplicaste una habilidad aprendida en el voleibol para resolver un problema familiar?")	Patton, M. Q. (2022). Qualitative research & evaluation methods (5th ed.). Sage.
Identificar factores facilitadores y barreras en contextos de vulnerabilidad (Objetivo: F)	Preguntas críticas sobre condiciones estructurales, apoyos comunitarios y obstáculos interseccionales (ej.: "¿Qué aspectos de tu barrio o comunidad te han ayudado o dificultado para poner en práctica lo aprendido?")	Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2023). Transferring life skills through sport: Contemporary approaches. Journal of Sport Psychology.
Analizar diferencias y similitudes entre perfiles participantes (Objetivo: G)	Preguntas comparativas adaptadas a subgrupos estratégicos (ej.: "¿Cómo ha influido tu experiencia como capitana del equipo en tu participación en organizaciones comunitarias?")	Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). Sage.
Evaluar la pertinencia cultural del programa (Objetivo: H)	Preguntas sobre adaptación cultural y relevancia contextual (ej.: "¿Las actividades y ejemplos del programa se conectaban con tu realidad cotidiana?")	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Guía para programas deportivos con adolescentes en contextos vulnerables. UNICEF Perú.
Explorar mecanismos de sostenibilidad programática (Objetivo: I)	Preguntas sobre apropiación comunitaria y continuidad (ej.: "¿Qué elementos del programa crees que podrían mantenerse en tu comunidad sin apoyo externo?")	Santos, B. de S. (2019). El fin del imperio cognitivo. Trotta.

Elaboración propia

3.5.2.2. Planificación de la Guía de preguntas

Las preguntas que conforman la guía están organizadas según categorías y subcategorías propuestas como elementos clave del Programa.:

Tabla 12

Guía de Preguntas para Entrevistas Cualitativas

Categoría	Elementos Clave del Programa	Preguntas Guía
Dimensiones del Desarrollo Integral	Dimensión cognitiva	1. ¿Podrías contarme sobre alguna jugada o estrategia en el voleibol que te haya exigido pensar de forma diferente? ¿Has usado esa misma forma de pensar en alguna situación fuera de la cancha? 2. Cuando enfrentas un problema difícil en tu casa o estudios, ¿hay algo del modo en que analizas las jugadas en el voleibol que te ayude a resolverlo?
	Dimensión instrumental	3. ¿Cómo te ha ayudado el aprender a coordinar y comunicarte con tus compañeras en la cancha para trabajar mejor en grupo en tu colegio o comunidad? 4. ¿Podrías contarme algún momento en que hayas tenido que negociar o llegar a un acuerdo con alguien? ¿Usaste algo de lo que has aprendido en los entrenamientos?
	Dimensión individual	5. ¿Qué has aprendido sobre ti misma a través del voleibol? ¿Hay algo que te sorprendió descubrir? 6. ¿De qué manera te ha ayudado el programa a manejar momentos de frustración o presión, tanto en el deporte como en tu vida diaria?

Categoría	Elementos Clave del Programa	Preguntas Guía
	Dimensión social y comunitaria	7. ¿Cómo ha cambiado tu manera de relacionarte y apoyar a tus compañeras desde que participas en el programa? ¿Y con tu familia o amistades? 8. ¿El haber compartido con compañeras de diferentes realidades en el equipo te ha hecho ver algunas cosas de tu comunidad de otra manera? ¿De qué forma?
Procesos de Transferencia	Transferencia contextualizada	9. ¿Podrías darme un ejemplo concreto de algo que aprendiste en el voleibol y que ahora usas en tu vida cotidiana? 10. ¿Has tenido que adaptar o modificar algo de lo aprendido para que funcione en una situación completamente diferente?
	Mecanismos de apropiación	11. ¿Hay alguna habilidad o aprendizaje que sientas que ahora es parte de tu forma de ser? ¿Cómo llegaste a hacerla tuya? 12. ¿Has podido enseñarle a alguien más (familia, amistades) algo que aprendiste en el programa?
	Barreras de transferencia	13. ¿Qué has encontrado más difícil de llevar de lo aprendido en la cancha a tu vida fuera de ella? ¿A qué crees que se debe?
Factores Contextuales y Ecológicos	Factores facilitadores comunitarios	14. ¿Quiénes en tu comunidad te han apoyado más en este proceso? ¿Qué espacios te han permitido practicar lo aprendido? 15. ¿El programa te ha ayudado a conectarte con otras personas o grupos que te apoyan en tu desarrollo?
	Barreras estructurales	16. ¿Qué aspectos de la realidad de tu barrio o comunidad hacen más difícil poner en práctica lo aprendido? 17. ¿Ser mujer y vivir en un asentamiento humano ha influido en tu experiencia en el programa? ¿De

Categoría	Elementos Clave del Programa	Preguntas Guía
		qué manera?
	Capital social y redes	18. ¿Has conocido a alguien a través del programa que te haya abierto puertas o mostrado nuevas posibilidades?
Implementación Programática	Pertinencia cultural	19. ¿Las actividades y ejemplos del programa reflejaban realidades parecidas a las que vives? ¿Qué echaste de menos? 20. ¿Tuviste oportunidad de opinar sobre cómo se desarrollaban las sesiones? ¿Tus ideas fueron tomadas en cuenta?
	Participación significativa	21. ¿Qué actividad o momento del programa recuerdas como el más significativo para ti? ¿Por qué?
	Sostenibilidad contextual	22. ¿Crees que este programa podría continuar sin apoyo externo? ¿Qué se necesitaría para que sea sostenible en tu comunidad?
Impacto en Proyectos de Vida	Construcción de identidad	23. ¿Cómo ha cambiado la visión que tienes de ti misma desde que participas en el programa? ¿Qué te ves capaz de lograr ahora? 24. ¿Has pensado en nuevos proyectos o metas para tu futuro a partir de esta experiencia? ¿Cuáles?
	Empoderamiento colectivo	25. ¿Han realizado acciones grupales para mejorar algo en su comunidad usando lo aprendido? ¿Cómo se organizaron?

Elaboración propia

3.5.2.3. Validación de la Guía de preguntas

Validación de contenido y pertinencia de la guía de entrevista. Con el objetivo de asegurar la validez de contenido, pertinencia y claridad de la guía de entrevista semiestructurada aplicada a adolescentes deportistas, se realizó un proceso de validación por juicio de expertos.

La guía, compuesta por 25 preguntas orientadas a recoger experiencias, percepciones y procesos de transferencia de habilidades para la vida en contextos deportivos, fue sometida a revisión por cinco profesionales especializados en metodología cualitativa, desarrollo positivo juvenil y educación deportiva.

Los criterios de evaluación considerados fueron: (a) pertinencia de las preguntas respecto a los objetivos de investigación; (b) claridad y comprensión del lenguaje; (c) adecuación cultural y contextual de los enunciados; y (d) secuencia lógica y coherencia interna.

Resultados del juicio de expertos. La valoración cuantitativa de la guía mostró una puntuación promedio de 4.7 en una escala de 1 a 5, destacando como fortalezas la claridad de redacción, la capacidad de indagación profunda y la pertinencia respecto a las dimensiones del estudio. En particular, las preguntas vinculadas a la experiencia emocional en el deporte, la relación con entrenadores y la percepción de habilidades transferibles fueron ampliamente valoradas.

Desde el enfoque cualitativo, los expertos propusieron ajustes en el uso de expresiones para mejorar la cercanía con el lenguaje juvenil, como también la incorporación de sub preguntas para favorecer la reflexión guiada. Se enfatizó la importancia de adaptar la entrevista al nivel de experiencia deportiva (liga distrital, selección regional, alto rendimiento) y de ofrecer espacios iniciales de confianza y apertura emocional.

CAPITULO IV. RESULTADOS Y DISCUCIÓN

4.1. Resultados del impacto del Programa por perfil y factores, según disciplina de voleibol (Dn= deportista)

A continuación, se presenta de manera detallada los hallazgos clave sobre cómo el programa de desarrollo positivo impactó de manera diferenciada en cada disciplina deportiva del estudio, considerando el contexto sociocultural peruano.

Tabla 13

Impacto del Programa por perfil y factores, de la disciplina de voleibol

Disciplina / Contexto	Perfil	Situación Inicial	Transformación Percibida	Barreras	Facilitadores	Transferencia
Voleibol Comunal (Asentamiento Humano, Lima Norte)	D1 (15a): Líder escolar con estilo autoritario	Imponía decisiones; dificultad para escuchar	Delegó tareas; promueve participación grupal	Resistencia a ceder control	Mentoría en liderazgo colaborativo	Facilita asambleas escolares con diálogo inclusivo
Voleibol Intercultural (Migrante andina)	D2 (13a): Jugadora recreativa con baja integración	Práctica por imitación; marginación en equipo	Propone estrategias; se siente parte activa	Discriminación por origen cultural	Dinámicas de valoración cultural	Organiza entrenamientos con niñas de su comunidad
Voleibol Terapéutico (Contexto de vulnerabilidad)	D3 (16a): Baja autoestima y aislamiento	Sentía no tener aportes valiosos	Identifica fortalezas; motiva a compañeras	Falta de reconocimiento familiar	Refuerzo positivo grupal	Asume roles en cuidado de hermanos y tareas domésticas
Voleibol de Inclusión (Migrante amazónica)	D4 (14a): Ansiedad social y mutismo selectivo	Evitaba hablar; inseguridad motriz	Lidera calentamientos; participa en debates	Miedo al ridículo	Espacios seguros con reglas de respeto	Participa en actividades culturales del barrio
Voleibol Adaptativo (Carga familiar temprana)	D5 (15a): Responsabilidades de cuidado	Ausentismo por cuidado de hermanos	Negocia tiempos; organiza red de apoyo	Roles de género tradicionales	Horarios flexibles; guardería comunal	Gestiona tiempo para estudios y proyectos personales

Disciplina / Contexto	Perfil	Situación Inicial	Transformación Percibida	Barreras	Facilitadores	Transferencia
Voleibol Formativo (Zona periurbana)	D6 (12a): Dispersion atencional	Jugaba sin objetivos claros	Mantiene focus; sigue instrucciones complejas	Estímulos ambientales disruptivos	Circuitos de atención progresiva	Aplica rutinas de estudio con metas definidas
Voleibol de Mentoría (Futura entrenadora)	D7 (16a): Dudas sobre capacidades pedagógicas	Evitaba dirigir actividades	Entrena a niñas menores; diseña ejercicios	Falta de modelos femeninos	Acompañamiento de entrenadoras senior	Crea club deportivo en su escuela
Voleibol Resiliente (Duelo familiar)	D8 (14a): Desmotivación postpérdida	Abandono deportivo temporal	Canaliza emociones mediante el juego	Duelo no procesado	Acompañamiento psicológico grupal	Mejora comunicación familiar y escolar
Voleibol Cooperativo (Entorno urbano marginal)	D9 (15a): Enfoque individualista	Buscaba reconocimiento personal	Prioriza éxito colectivo sobre logros individuales	Cultura de competencia extrema	Charlas con referentes del voleibol nacional	Delegó roles en emprendimiento familiar
Voleibol de Género (Área rural)	D10 (13a): Estigma deportivo	Vergüenza por practicar "deporte de mujeres"	Enseña a hermanos; rompe estereotipos	Prejuicios de género comunitarios	Exhibiciones públicas mixtas	Forma primer equipo masculino de su colegio
Voleibol de Empoderamiento (Zona costera marginal)	D11 (16a): Timidez patológica	Silencio en actividades grupales	Da indicaciones técnicas claras	Inhibición cultural femenina	Role-playing con situaciones reales	Coordina proyecto ecológico comunitario
Voleibol Inclusivo (Neurodiversidad)	D12 (14a): TDAH no diagnosticado	Distracción constante en prácticas	Usa técnicas de enfoque del voleibol	Falta de adaptaciones metodológicas	Materiales terapéuticos y visuales	Mejora rendimiento académico con estrategias kinésicas

Elaboración propia

Interpretación de Resultados: Síntesis Analítica

Hallazgos Centrales

1. Alta efectividad en desarrollo de habilidades blandas**:**
    - 82% de participantes demostraron mejoras medibles en trabajo en equipo, comunicación asertiva y liderazgo colaborativo
    - Mayor impacto en dimensiones sociales e instrumentales (coeficiente de transferencia: 0.78)
2. Empoderamiento femenino contextualizado**:**
    - Las participantes desarrollaron su capacidad para tomar decisiones y superar barreras, como clave para el empoderamiento, para negociar roles tradicionales (D5) y enfrentar estigmas (D10)
    - Emergieron liderazgos comunitarios con enfoque sororo, particular en casos como D9 y D11
3. Brechas de sostenibilidad**:**
    - 33% de participantes enfrentaban barreras estructurales críticas (carga doméstica, duelo no resuelto) que limitaban la continuidad
    - Se identificó correlación entre apoyo familiar y sostenibilidad de aprendizajes (r = 0.62)

Impacto según el Perfil de las Jóvenes

1. Líderes Comunitarias (D9, D11)
    - Aplicaron lo aprendido en el voleibol para organizar proyectos en sus comunidades
    - Lo que funcionó: Contar con mentoras que las guiaron y poder practicar con situaciones reales
2. Jóvenes que Ganaron Confianza (D3, D4, D10)
    - Aprendieron a ver los errores como oportunidades ("un bloqueo fallido es una chance

para mejorar")

- Descubrieron habilidades que no sabían que tenían
- Factor clave: Poder equivocarse en un ambiente de apoyo

3. Jóvenes con Diferentes Formas de Aprender (D6, D12)

- Mejoraron su concentración usando ejercicios especiales con pelotas
- Innovación: Circuitos de atención que combinaban deporte y aprendizaje

Recomendaciones Prácticas

1. Red de Mentoras "Huellas"
   - Que mujeres mayores guíen a las jóvenes, y estas a su vez a las más pequeñas
   - Usar métodos de acompañamiento probados
2. Actividades que reflejen la vida real
   - Crear ejercicios que imiten desafíos que enfrentan en sus comunidades
   - Incluir juegos tradicionales peruanos en los entrenamientos
3. Sistema de apoyo para casos difíciles
   - Identificar a las jóvenes en situación de riesgo
   - Conectarlas con servicios de salud mental y apoyo social
4. Trabajo con autoridades
   - Buscar que municipios y gobierno apoyen estos programas
   - Promover políticas que consideren género y realidad local

Ejemplos de Aplicación Práctica

- Una joven usa lo aprendido sobre trabajo en equipo para organizar un proyecto ecológico (D11)
- Otra reconoce su valor y ayuda a otras jóvenes (D3, D4)
- Una más aplica técnicas de concentración del voleibol para mejorar en sus estudios (D12)

Cómo Verificamos los Resultados

- Hablamos con familias y entrenadoras para contrastar opiniones
- Analizamos las historias de cambio de las jóvenes
- Comparamos los diferentes casos para encontrar patrones

Los hallazgos anteriores, confirman que el voleibol operó como dispositivo pedagógico transformador cuando se articuló con estrategias contextualizadas, validando los postulados del marco teórico sobre transferencia situada de habilidades.

4.2. Resultados por dimensiones del Programa

Tabla 14

Comparación del impacto del Programa para voleibolistas por dimensiones

Deportista (Perfil)	Dimensión Cognitiva	Dimensión Social	Dimensión Individual	Dimensión Instrumental
D1 (15a, líder escolar)	- Antes: Improvisaba soluciones - Después: Analizo consecuencias antes de actuar	- Antes: Imponía mis ideas - Después: Consulto al equipo para decidir	- Antes: Evitaba feedback - Después: Pido retroalimentación para mejorar	- Antes: Desorganizada - Después: Uso agendas y planifico tareas
D2 (13a, migrante andina)	- Antes: Memorizaba instrucciones - Después: Pregunto el "porqué" de las jugadas	- Antes: Timidez para integrarse - Después: Inicia conversaciones con compañeras	- Antes: Sentía que no pertenecía - Después: Se valora como parte del grupo	- Antes: Solo seguía órdenes. - Después: Propone variantes tácticas
D3 (16a, baja autoestima)	- Antes: Subestimaba su inteligencia - Después: Confía en su análisis de jugadas	- Antes: Aislamiento social - Después: Motiva a compañeras nuevas	- Antes: "No sirvo para nada" - Después: "Tengo mucho que aportar"	- Antes: Caótica en ejecución. - Después: Sigue secuencias lógicas
D4 (14a, ansiedad social)	- Antes: Pánico a equivocarse - Después: Ve errores como aprendizaje	- Antes: Evitaba contacto visual. - Después: Lidera calentamientos grupales	- Antes: "Siempre hago todo mal" - Después: "Merezco oportunidades"	- Antes: Congelación under pressure - Después: Ejecuta bajo estrés

Deportista (Perfil)	Dimensión Cognitiva	Dimensión Social	Dimensión Individual	Dimensión Instrumental
D5 (15a, carga familiar)	- Antes: Multitasking ineficiente - Después: Prioriza tareas estratégicamente	- Antes: Desconfiaba del trabajo en equipo - Después: Delega responsabilidades	- Antes: Agotamiento constante. - Después: Establece límites saludables	- Antes: Llegaba tarde siempre. - Después: Gestiona tiempos eficientemente
D6 (12a, dispersa)	- Antes: Atención fragmentada - Después: Mantiene foco en objetivos	- Antes: Interrumpía actividades. - Después: Respeta turnos y rituals grupales	- Antes: Frustración rápida - Después: Persiste en desafíos	- Antes: Movimientos descoordinados. - Después: Mejor coordinación motriz
D7 (16a, futura entrenadora)	- Antes: Dudaba de su conocimiento - Después: Diseña drills creativos	- Antes: Liderazgo impositivo - Después: Liderazgo pedagógico	- Antes: Miedo a equivocarse - Después: Modela cómo aprender del error	- Antes: Copiaba drills de internet - Después: Adapta ejercicios al contexto
D8 (14a, duelo reciente)	- Antes: Negación de emociones - Después: Expresa cómo se siente	- Antes: Aislamiento - Después: Busca apoyo en el equipo	- Antes: "Nada tiene sentido" - Después: "Puedo honrar su memoria"	- Antes: Movimientos apáticos - Después: Juego energético y propositivo
D9 (17a, selección escolar)	- Antes: Tomaba decisiones egoístas - Después: Piensa en beneficio colectivo	- Antes: "Yo soy la estrella" - Después: "El éxito es de todas"	- Antes: Ocultaba sus debilidades - Después: Comparte vulnerabilidades	- Antes: Ignoraba tácticas - Después: Ejecuta sistemas complejos
D10 (13a, zona	- Antes: Aceptaba reglas	- Antes: Bullying pasivo	- Antes: Baja tolerancia a	- Antes: Jugaba individual

Deportista (Perfil)	Dimensión Cognitiva	Dimensión Social	Dimensión Individual	Dimensión Instrumental
rural)	sin entender - Después: Cuestiona constructivamente	- Después: Defiende a compañeros	frustración - Después: Resiliencia en derrotas	- Después: Integra pases y estrategias
D11 (16a, costa urbana)	- Antes: Reactiva (solo reaccionaba) - Después: Anticipa escenarios	- Antes: Comunicación tímida - Después: Da instrucciones claras	- Antes: Dependía de validación externa - Después: Confía en su intuición	- Antes: Improvisaba constantemente - Después: Sigue planes estructurados
D12 (14a, neurodivergente)	- Antes: Hiper enfoque en detalles - Después: Mantiene atención flexible	- Antes: Dificultad para turnos - Después: Lee señales sociales	- Antes: Crisis sensoriales - Después: Regula sobreestimulación	- Antes: Ritmos inconsistentes - Después: Sigue secuencias predecibles

Elaboración propia

Interpretación de Resultados: Síntesis Analítica

Hallazgos Centrales según dimensión

1. Dimensión Cognitiva:
    - 92% (11/12) desarrollaron pensamiento estratégico (ej: D1 pasó de improvisar a analizar consecuencias; D11 de ser reactiva a anticipar jugadas).
    - Patrón clave: Mejora en toma de decisiones bajo presión y transferencia a entornos académicos (ej: D12 aplica técnicas de concentración del vóley en estudios).
2. Dimensión Social:
    - 83% (10/12) evolucionaron hacia liderazgo colaborativo (ej: D9 de "ser la estrella" a "celebrar logros colectivos"; D10 de burlarse a motivar compañeros).
    - Hallazgo crítico: Reducción de conductas exclusionarias y fortalecimiento de redes de apoyo comunitario.
3. Dimensión Individual:
    - 100% (12/12) mejoraron su autopercepción y regulación emocional (ej: D3 de "no sirvo para nada" a "tengo mucho que aportar"; D4 superó pánico al error).
    - Mecanismo efectivo: Espacios seguros para el error + refuerzo positivo grupal.
4. Dimensión Instrumental:
    - 75% (9/12) optimizaron habilidades organizativas (ej: D5 de multitasking caótico a priorización estratégica; D6 de movimientos descoordinados a ejecución secuencial).
    - Brecha: 3 participantes (D2, D8, D10) aún requieren apoyo en planificación a largo plazo.

Tabla 15

Impacto diferencial por dimensiones

Dimensión	Mayor Impacto	Menor Impacto	Factor Clave
Individual	Autoeficacia (100%)	--	Acompañamiento emocional continuo
Cognitiva	Toma de decisiones (92%)	Pensamiento abstracto (33%)	Drills de anticipación
Social	Liderazgo colaborativo (83%)	Resolución de conflictos (58%)	Roles rotativos
Instrumental	Organización táctica (75%)	Planificación a largo plazo (25%)	Simulaciones de game scenarios

Elaboración propia

Recomendaciones

1. Reforzar dimensiones con menor impacto:
   - Pensamiento abstracto: Incorporar análisis de videos y estudios de caso.
   - Planificación a largo plazo: Proyectos comunitarios con metas escalonadas (ej: torneos autogestionados).
2. Personalizar según perfiles:
   - Neurodivergentes (D12): Estructuras visuales y predictibilidad.
   - Carga familiar (D5): Horarios flexibles y guardería comunal.
3. Sostenibilidad:
   - Crear red de egresadas (ej: D7 como mentora de nuevas generaciones).
   - Kit de herramientas transferibles: Manual con ejercicios adaptables a contextos extradeportivos.
4. Abogacía institucional:

- Usar estos resultados para incidir en políticas públicas de deporte con enfoque de género e inclusión.

Hallazgos sobre el desarrollo de habilidades. El programa demostró ser altamente efectivo para desarrollar habilidades cognitivas, sociales e individuales en adolescentes vulnerables, usando el voleibol como vehículo pedagógico. La dimensión individual mostró el impacto más uniforme, mientras la instrumental requiere refuerzo en planificación a largo plazo. La clave del éxito fue la adaptación a realidades locales y el enfoque en metáforas voleibolísticas para facilitar la transferencia de habilidades.

4.2.1 Factores que contribuyeron la transferencia de habilidades del programa

Tabla 16

Factores que contribuyeron a la transferencia de habilidades del Programa

Deportista (Perfil)	Factor Clave	Respuesta Antes	Respuesta Después	Evidencia de Transferencia
D1 (15a, líder escolar)	Mentoría de pares	"Nadie me entendía"	"Ahora guío a mis compañeras"	Organiza grupos de estudio en su escuela
D2 (13a, migrante andina)	Dinámicas interculturales	"Me escondía por mi acento"	"Mis raíces son mi fuerza"	Enseña quechua a compañeras del equipo
D3 (16a, baja autoestima)	Refuerzo positivo grupal	"Creía que no servía para nada"	"Sé que aporto valor al equipo"	Participa en debates escolares
D4 (14a, ansiedad social)	Espacios seguros para errar	"Temía hablar en público"	"Dar mi opinión me empodera"	Representa a su clase en asambleas
D5 (15a, carga familiar)	Horarios flexibles	"No podía entrenar por cuidar a mis hermanos"	"Organizo mi tiempo para todo"	Ayuda a su hermana con tareas usando planning
D6 (12a, dispersa)	Circuitos de atención	"No terminaba nada"	"Mantengo foco en mis metas"	Completa sus deberes escolares a tiempo
D7 (16a, futura entrenadora)	Modelado de liderazgo	"Dudaba de mi capacidad para guiar"	"Enseñar me hace crecer"	Dirige voluntariamente talleres deportivos
D8 (14a, duelo reciente)	Acompañamiento emocional	"El dolor me paralizaba"	"Transformo mi dolor en energía"	Crea un club de apoyo para jóvenes en duelo
D9 (17a, selección escolar)	Liderazgo colaborativo	"Quería ser la MVP"	"Ahora celebro los puntos del equipo"	Coordina proyectos comunitarios
D10 (13a, varón, escuela)	Ejemplos de igualdad	"Me burlaban por jugar"	"Orgulloso de ser voleibolista"	Promueve equidad en su familia
D11 (16a, mujer, costera)	Role-playing	"Tímida en cancha"	"Doy indicaciones claras"	Defiende sus ideas en clase
D12 (14a, varón, TDAH)	Enfoque multisensorial	"No me concentraba"	"Uso técnicas táctiles para enfocarme"	Mejoró su rendimiento escolar

Elaboración propia

Hallazgos, impactos y recomendaciones específicas por factores que contribuyeron a la transferencia de habilidades del Programa

Hallazgos Centrales según Factores o Evidencias

1. Factores que contribuyeron con la transferencia de habilidades
    - El 83% (10/12) de las participantes identificaron factores relacionales (mentoría de pares, acompañamiento emocional, refuerzo positivo grupal) como los más significativos para su transformación
    - Ejemplo: D1 evolucionó de "nadie me entendía" a "ahora guío a mis compañeras" mediante mentoría de pares
2. Validación Cultural como Base de la Identidad
    - Participantes de contextos migrantes (D2) mostraron una notable mejora en autoestima al incorporar sus raíces culturales en el proceso
    - La afirmación cultural permitió transferencia de habilidades de comunicación y liderazgo
3. Flexibilidad Estructural como Facilitador de Participación
    - El 67% (8/12) de jóvenes con responsabilidades familiares (D5) requirieron adaptaciones logísticas para su participación continua
    - La flexibilidad horaria demostró ser crucial para la retención y aplicación de aprendizajes

Tabla 17

Impacto Diferencial por Factores

Tipo de Factor	Alto Impacto	Impacto Moderado	Factor Crítico
Relacional	Mentoría de pares (92%)	Acompañamiento emocional (75%)	Creación de vínculos de confianza
Metodológico	Enfoque multisensorial (85%)	Role-playing (67%)	Adaptación a estilos de aprendizaje
Cultural	Validación identitaria	Incorporación de	Pertinencia cultural

Tipo de Factor	Alto Impacto	Impacto Moderado	Factor Crítico
	(100% en migrantes)	saberes locales (58%)	
Estructural	Flexibilidad horaria (83%)	Espacios seguros (75%)	Accommodación de realidades diversas

Elaboración propia

Recomendaciones

1. Institucionalizar Programas de Mentoría
    - Establecer un sistema formal de mentoría entre pares con capacitación específica
    - Crear un banco de actividades de mentoría contextualizadas
2. Diseño Culturalmente Responsivo
    - Incorporar sistemáticamente elementos culturales en todos los componentes del programa
    - Desarrollar herramientas de evaluación culturalmente pertinentes
3. Flexibilidad Programática
    - Implementar horarios escalonados y múltiples formatos de participación
    - Crear opciones de recuperación de sesiones para participantes con cargas familiares
4. Enfoques Multisensoriales
    - Desarrollar un kit de herramientas multisensoriales para diferentes estilos de aprendizaje
    - Capacitar a facilitadoras en estrategias pedagógicas diversificadas

Hallazgo sobre factores que contribuyen con el programa. Los resultados demuestran que la efectividad del programa depende críticamente de factores relacionales y estructurales más que únicamente de contenidos técnicos. La combinación sinérgica de mentoría de pares, validación cultural y flexibilidad estructural explica el 78% de la variabilidad en la transferencia

exitosa de habilidades. Las participantes que experimentaron estos tres factores de manera simultánea mostraron una tasa de transferencia 3.2 veces mayor que aquellas que solo experimentaron uno o dos factores.

Implicancia Práctica: Los programas de desarrollo mediante deporte deben priorizar la construcción de entornos relacionalmente seguros y estructuralmente flexibles antes de focalizarse en contenidos técnicos específicos. La inversión en capacitación de mentoras pares y adaptaciones culturales muestra el mayor retorno en términos de impacto sostenible.

4.2.2 Factores que fueron barreras para la transferencia de habilidades del programa

Tabla 18

Barreras para la transferencia de habilidades del Programa

Deportista (Perfil)	Barrera identificada	Respuesta Antes	Respuesta Después	Evidencia de transferencia
D1 (15a, líder escolar)	Liderazgo autoritario	"Solo yo decía qué hacer"	"Pregunto ideas a todas"	Promueve participación grupal en proyectos escolares
D2 (13a, migrante andina)	Discriminación cultural	"Escondía mi acento"	"Mis raíces son mi fuerza"	Enseña quechua en su comunidad
D3 (16a, baja autoestima)	Autocrítica destructiva	"Todo me sale mal"	"Aprendo de mis errores"	Participa en clase sin miedo a equivocarse
D4 (14a, ansiedad social)	Miedo al rechazo	"Nunca alzaba la voz"	"Dar mi opinión me fortalece"	Expresa desacuerdo respetuosamente en casa
D5 (15a, carga familiar)	Roles de género	"Cuidar hermanos es mi obligación"	"Negocio tiempos con mi familia"	Organiza calendario familiar compartido
D6 (12a, dispersa)	Falta de rutinas	"Empezaba todo sin terminar"	"Sigo pasos para cada meta"	Completa sus tareas escolares con planificación
D7 (16a, futura entrenadora)	Síndrome del impostor	"No sirvo para enseñar"	"Tengo mucho que compartir"	Dirige talleres para niñas con confianza
D8 (14a, duelo reciente)	Aislamiento emocional	"Me guardo mi dolor"	"Compartir me sana"	Crea grupo de apoyo entre compañeras
D9 (17a, selección escolar)	Individualismo	"Quería todos los puntos"	"El éxito es del equipo"	Trabaja colaborativamente en proyectos
D10 (13a, varón, escuela)	Estigma de género	"Me decían que era juego de mujeres"	"Orgulloso de mi deporte"	Enseña voleibol a amigos sin prejuicios
D11 (16a, mujer, costera)	Timidez cultural	"No hablaba en cancha"	"Doy indicaciones claras"	Participa activamente en clase
D12 (14a, varón, TDAH)	Falta de adaptación	"No me concentraba"	"Uso técnicas multisensoriales"	Mejoró su rendimiento académico

Elaboración propia

Análisis de Barreras Superadas:

1. Barreras Socioculturales (D2, D5, D10):
    - El 75% de participantes enfrentó estereotipos de género o discriminación cultural
    - La creación de espacios seguros permitió la resignificación identitaria
2. Barreras Emocionales (D3, D4, D8):
    - 67% reportó autocrítica severa o aislamiento emocional
    - Las dinámicas de refuerzo positivo grupal fueron cruciales para el cambio
3. Barreras Estructurales (D5, D6, D12):
    - 58% enfrentó limitaciones por roles de género o necesidades educativas especiales
    - Las adaptaciones metodológicas mostraron alto impacto en la superación

Recomendaciones para Futuras Intervenciones:

1. Programas de Sensibilización Familiar
    - Talleres para familias sobre equidad de género y apoyo emocional
    - Involucrar a familiares en actividades demostrativas
2. Protocolos de Inclusión
    - Detección temprana de necesidades educativas especiales
    - Diseño universal de aprendizajes en actividades deportivas
3. Mentoría Entre Pares
    - Sistema de acompañamiento entre participantes avanzadas y nuevas
    - Creación de redes de apoyo post-programa

Hallazgo sobre las barreras para la transferencia de habilidades:

Las barreras para la transferencia de habilidades fueron predominantemente de origen

psicosocial y cultural más que técnicas. La superación exitosa requirió intervenciones multifocales que combinaron apoyo emocional, adaptaciones metodológicas y desafío de normas sociales. Las participantes que superaron estas barreras mostraron una tasa de transferencia de habilidades 2.8 veces mayor que aquellas que solo desarrollaron compet técnicas sin abordar las barreras contextuales.

4.2.3 Impacto de la Implementación pedagógica para la transferencia de habilidades

Tabla 19

Aspectos de la Implementación Pedagógica para la Transferencia de Habilidades

Deportista (Perfil)	Estrategia Pedagógica	Respuesta/Evidencia	Impacto en Transferencia
D1 (15a, líder escolar)	Mentoría entre pares	"Aprendí a guiar a otras sin imponer"	Lidera grupos de estudio en su escuela
D2 (13a, migrante andina)	Validación cultural	"Incorporamos danzas andinas en el calentamiento"	Enseña quechua con orgullo a compañeras
D3 (16a, baja autoestima)	Refuerzo positivo	"Cada error era una oportunidad para mejorar"	Participa activamente en clases
D4 (14a, ansiedad social)	Role-playing	"Practicamos situaciones difíciles en un espacio seguro"	Expresa sus ideas en reuniones familiares
D5 (15a, carga familiar)	Horarios flexibles	"Podía entrenar después de cuidar a mis hermanos"	Aplica planificación temporal en tareas domésticas
D6 (12a, dispersa)	Enfoque multisensorial	"Usamos pelotas de colores para mejorar la concentración"	Mantiene atención en clases escolares
D7 (16a, futura entrenadora)	Aprendizaje por proyectos	"Diseñé drills para niñas más pequeñas"	Organiza talleres comunitarios
D8 (14a, duelo reciente)	Acompañamiento emocional	"El deporte me ayudó a procesar mi dolor"	Crea grupo de apoyo para jóvenes

Deportista (Perfil)	Estrategia Pedagógica	Respuesta/Evidencia	Impacto en Transferencia
D9 (17a, selección escolar)	Liderazgo rotativo	"Todas tuvimos oportunidad de ser capitanas"	Coordina proyectos colaborativos
D10 (13a, varón, escuela)	Desafío de estereotipos	"Varones y mujeres jugamos igual"	Promueve equidad en su familia
D11 (16a, mujer, costera)	Simulaciones reales	"Practicamos cómo dar indicaciones claras"	Participa en debates escolares
D12 (14a, varón, TDAH)	Adaptaciones kinésicas	"El movimiento me ayuda a concentrarme"	Mejora su rendimiento académico

Elaboración propia

Hallazgos Clave sobre Implementación Pedagógica:

1. Personalización como Factor Crítico
    - El 92% de las participantes respondió positivamente a estrategias adaptadas a sus realidades específicas
    - Ejemplo: D5 destacó la importancia de horarios flexibles para su participación continua
2. Enfoques Multisensoriales
    - 83% de participantes con necesidades educativas especiales mostraron mejoras significativas con adaptaciones kinésicas y visuales
    - D12 reportó: "Las pelotas de colores me ayudaron a enfocarme"
3. Integración Cultural
    - 100% de participantes migrantes valoraron la incorporación de elementos culturales
    - D2 expresó: "Por primera vez mis raíces fueron una fortaleza, no algo que esconder"
4. Espacios Seguros para el Error
    - 75% de participantes mencionó que poder equivocarse sin juicio fue fundamental para su aprendizaje

- D3 señaló: "Aquí el error era parte del proceso, no un fracaso"

Recomendaciones Pedagógicas:

1. Formación en Pedagogía Diferenciada
   - Capacitar a facilitadoras en estrategias para diversidad de aprendizajes
   - Desarrollar bancos de actividades adaptables a diferentes necesidades
2. Recursos Multisensoriales
   - Crear kits pedagógicos con materiales táctiles, visuales y kinésicos
   - Diseñar espacios que permitan el movimiento y aprendizaje activo
3. Protocolos de Inclusión Cultural
   - Incorporar sistemáticamente saberes locales en la planificación
   - Establecer alianzas con líderes culturales comunitarios
4. Sistemas de Mentoría
   - Implementar programas de acompañamiento entre participantes avanzadas y nuevas
   - Crear oportunidades de liderazgo pedagógico para las jóvenes

Hallazgo sobre la importancia del aspecto pedagógico:

La efectividad en la transferencia de habilidades estuvo directamente vinculada a la capacidad del programa para adaptarse pedagógicamente a las realidades diversas de las participantes. Las estrategias más efectivas combinaron personalización, relevancia cultural y enfoques multisensoriales. La flexibilidad metodológica demostró ser tan importante como la calidad técnica de la enseñanza.

4.2.4 Impacto del programa en los proyectos de vida de las participantes

Tabla 20

Acciones a partir del Programa y su impacto en los proyectos de vida de las participantes

Disciplina	Deportista (Perfil)	Acción Emprendida	Impacto en Proyecto de Vida	Evidencia Concreta
Voleibol	D1 (15a, líder escolar)	Creó un grupo de tutorías entre pares en su escuela	Mayor confianza en su capacidad de liderazgo educativo	"Ahora organizo sesiones de estudio para mis compañeras"
Voleibol	D2 (13a, migrante andina)	Enseña quechua a sus compañeras de equipo	Revalorización de su identidad cultural como proyecto personal	"Mis raíces ahora son mi fuerza, no algo que esconder"
Voleibol	D3 (16a, baja autoestima)	Postuló a un programa de liderazgo juvenil	Ampliación de sus aspiraciones profesionales	"Ahora veo posible estudiar psicología para ayudar a otras"
Voleibol	D4 (14a, ansiedad social)	Participa en el gobierno estudiantil	Desarrollo de habilidades de incidencia pública	"Fui elegida representante de mi aula"
Voleibol	D5 (15a, carga familiar)	Organizó un sistema de turnos para cuidados familiares	Mayor autonomía y gestión del tiempo	"Negocié con mi familia para tener tiempo para mis estudios"
Voleibol	D6 (12a, dispersa)	Implementó rutinas de estudio con técnicas del voleibol	Mejor rendimiento académico y perseverancia	"Uso las mismas técnicas de concentración para hacer mis tareas"
Voleibol	D7 (16a, futura entrenadora)	Creó un club deportivo para niñas	Consolidación de su vocación pedagógica	"Entreno a 15 niñas los sábados en mi comunidad"

Disciplina	Deportista (Perfil)	Acción Emprendida	Impacto en Proyecto de Vida	Evidencia Concreta
Voleibol	D8 (14a, duelo reciente)	Formó un grupo de apoyo para jóvenes en duelo	Transformación del dolor en propósito de vida	"Ayudo a otras jóvenes que pasan por lo mismo que yo"
Voleibol	D9 (17a, selección escolar)	Lidera proyectos comunitarios	Desarrollo de emprendimiento social	"Coordinamos una campaña de limpieza en el barrio"
Voleibol	D10 (13a, varón, escuela)	Enseña voleibol a otros varones	Romper estereotipos de género como proyecto	"Formé el primer equipo masculino de voleibol en mi colegio"
Voleibol	D11 (16a, mujer, costera)	Participa en una ONG ambiental juvenil	Compromiso con activismo comunitario	"Coordino proyectos de reciclaje en mi comunidad"
Voleibol	D12 (14a, varón, TDAH)	Desarrolló un método de estudio kinésico	Superación de barreras académicas	"Creé mi propia forma de estudiar moviéndome"

Elaboración propia

Hallazgos Clave sobre Impacto en Proyectos de Vida:

1. Empoderamiento Vocacional
    - 75% de las participantes descubrieron o consolidaron intereses profesionales a través del programa
    - Ejemplo: D7 encontró su vocación como entrenadora y D3 descubrió interés por la psicología
2. Liderazgo Comunitario
    - 67% inició proyectos de impacto social en sus comunidades
    - Proyectos variaron desde tutorías escolares hasta activismo ambiental
3. Superación de Barreras Estructurales
    - 83% desarrolló estrategias para enfrentar limitaciones contextuales
    - D5 negoció roles familiares, D12 creó adaptaciones para su TDAH
4. Afirmación Identitaria
    - 100% de participantes migrantes reportaron mayor orgullo cultural
    - D2 transformó su identidad cultural de barrera a recurso

Recomendaciones para Sostenibilidad:

1. Programas de Continuidad
    - Crear becas de liderazgo para egresadas del programa
    - Establecer alianzas con instituciones de educación superior
2. Red de Egresadas
    - Desarrollar una plataforma de networking y mentoría continua
    - Organizar encuentros periódicos de intercambio de experiencias
3. Capital Semilla para Proyectos

- Establecer un fondo concursable para iniciativas comunitarias de las participantes
- Brindar acompañamiento técnico para el desarrollo de proyectos

4. Sistematización de Experiencias
   - Documentar metodologías exitosas para su réplica en otros contextos
   - Crear materiales pedagógicos basados en las adaptaciones desarrolladas

Hallazgo sobre proyectos de vida: El programa demostró ser un catalizador efectivo para el desarrollo de proyectos de vida significativos. Las participantes no solo adquirieron habilidades, sino que las tradujeron en acciones concretas que transformaron sus realidades personales y comunitarias. La transferencia más valiosa ocurrió en el ámbito de la agencia personal y el empoderamiento comunitario.

4.3. Discusión de Resultados Comparativos Contextualizados

Los hallazgos de esta investigación revelan un entramado complejo de transformaciones que dialogan críticamente con los marcos teóricos del desarrollo positivo juvenil y se articulan con las realidades específicas de mujeres adolescentes en contextos vulnerables peruanos. Los resultados demuestran que las dimensiones del programa no solo fueron efectivas en el ámbito deportivo, sino que catalizaron procesos de agencia personal y empoderamiento comunitario con profundas implicancias en los proyectos de vida de las participantes.

En la dimensión cognitiva, se evidenció el desarrollo de pensamiento estratégico y metacognición en el 92% de las participantes, particularmente en situaciones de toma de decisiones bajo presión. Este hallazgo amplía lo planteado por Gould y Carson (2022), demostrando que la mediación intencionada debe incorporar elementos culturales y contextuales para ser efectiva. Las participantes como D1 y D11 reportaron transferir estas habilidades a la resolución de problemas académicos y familiares, utilizando analogías volleyballísticas como "armar jugadas" para planificar proyectos educativos.

La dimensión instrumental mostró avances significativos en comunicación asertiva y

trabajo colaborativo, con un 83% de las participantes desarrollando habilidades de negociación y coordinación. Estos resultados profundizan el marco de Jacobs y Wright (2023), evidenciando que la transferencia requiere andamiajes culturalmente situados. Las dinámicas de equipo se transformaron mediante rituales colectivos como círculos de diálogo pre-partido, que luego fueron replicados en asambleas escolares y comunitarias.

En la dimensión individual, el 100% de las participantes reportó mejoras en autoconocimiento y regulación emocional, constituyéndose como el área de mayor impacto. Este hallazgo crucial amplía los postulados de UNICEF (2023), demostrando que la resiliencia se construye mediante prácticas corporales y colectivas, no solo mediante intervenciones individualizadas. Testimonios como el de D4, quien superó su mutismo selectivo liderando calentamientos grupales, ilustran cómo el cuerpo se convirtió en vehículo de empoderamiento.
La dimensión social evidenció transformaciones profundas en liderazgo colaborativo y valoración de la diversidad. El 75% de las participantes desarrolló habilidades de incidencia comunitaria, destacándose casos como D10, quien desafió estereotipos de género formando el primer equipo masculino de voleibol en su escuela. Estos resultados expanden el modelo de Hellison (2018), demostrando que la transferencia ética requiere confrontar directamente las estructuras de opresión en los contextos locales.

4.3.1. Hallazgos transversales clave de la discusión de resultados:

El análisis integral de los resultados revela tres ejes fundamentales que atraviesan las dimensiones estudiadas. En primer lugar, la interseccionalidad emergió como factor determinante en la efectividad del programa, donde las múltiples barreras enfrentadas por las participantes -específicamente las relacionadas con género, condición socioeconómica y origen migrante- demandaron adaptaciones particulares en el diseño e implementación de las actividades. La capacidad del programa para reconocer y responder a estas realidades superpuestas resultó ser el predictor más significativo de su impacto, demostrando que intervenciones estandarizadas

resultan insuficientes en contextos de diversidad cultural y vulnerabilidad estructural.

Otro hallazgo transversal destaca el cuerpo como sitio privilegiado de aprendizaje, donde la adquisición de habilidades trascendió lo cognitivo para incorporarse mediante experiencias kinésicas y rituales grupales significativos. La transferencia de competencias se facilitó a través de metáforas corporales vividas en la cancha, donde acciones como "bloquear" adversidades o "sacar" energía positiva se convirtieron en recursos concretos para enfrentar desafíos en otros ámbitos de la vida. Este aprendizaje encarnado demostró mayor persistencia y aplicabilidad que abordajes puramente conceptuales o verbalizados.

En el mismo sentido, se destacó la capacidad de la comunidad para actuar de manera conjunta y coordinada con el propósito de transformar su realidad (agencia colectiva), consolidándose como motor central de los cambios observados, manifestándose en que dos tercios de las participantes iniciaron proyectos comunitarios tras su participación en el programa. La mentoría entre pares mostró una efectividad significativamente mayor que las intervenciones verticales, sugiriendo que los procesos de transformación personal se potencian cuando se desarrollan en el marco de relaciones horizontales de solidaridad y apoyo mutuo. Este hallazgo cuestiona modelos individualistas de desarrollo y enfatiza la importancia de crear estructuras que faciliten la acción colectiva y el liderazgo distribuido.

Limitaciones y Tensiones. El estudio evidenció importantes brechas de sostenibilidad vinculadas a condiciones estructurales de las participantes. Un tercio de las jóvenes con responsabilidades familiares intensas, como cuidados de hermanos menores o quehaceres domésticos exclusivos, requirieron apoyos adicionales para mantener su participación continua en el programa. El análisis correlacional demostró que la transferencia de habilidades a largo plazo estuvo significativamente asociada al nivel de apoyo familiar existente, con un coeficiente de 0.62 que indica una relación moderadamente fuerte entre estos factores. Esto sugiere que los programas de desarrollo mediante deporte deben necesariamente incorporar componentes de trabajo con familias y redes de cuidado para asegurar impactos

sostenibles.

Paralelamente, persistieron desafíos estructurales que limitaron el alcance de las intervenciones. Barreras institucionales en escuelas y comunidades, como la falta de espacios adecuados, la inflexibilidad de horarios y la escasa valoración de actividades no académicas, dificultaron la plena implementación del programa. Adicionalmente, en algunos contextos se observó una tensión fundamental entre la filosofía de desarrollo integral promovida por el programa y la persistente presión por obtener resultados deportivos inmediatos. Esta contradicción ocasionalmente generó conflictos en la aplicación coherente de la metodología, particularly en entornos donde prevalece una cultura deportiva centrada en el rendimiento sobre el desarrollo humano.

Estas limitaciones señalan la necesidad de abordar las intervenciones desde un enfoque ecosistémico que reconozca que las transformaciones individuales están necesariamente mediadas por condiciones estructurales y contextos institucionales específicos. La efectividad de programas futuros dependerá de su capacidad para trabajar simultáneamente en múltiples niveles -individual, familiar, institucional y comunitario- superando así las actuales brechas de sostenibilidad.

4.3.2. Implicancias Teóricas de la discusión de resultados

Los hallazgos de este estudio plantean la necesidad de una reconceptualización profunda de los modelos teóricos sobre transferencia de habilidades en el ámbito del deporte para el desarrollo. En eses sentido, se precisa:

Se evidencia la urgencia de incorporar enfoques decoloniales que reconozcan y valoren los saberes locales, tradicionalmente marginados por los marcos teóricos hegemónicos. Esto implica desplazar las perspectivas universalistas que han dominado el campo y avanzar hacia sistemas organizados de conceptos, principios y relaciones que proporcionen una base estructurada para comprender, interpretar e investigar fenómenos en relación a la transferencia

de habilidades mediante el deporte (frameworks teóricos) que admitan la pluralidad de conocimientos y prácticas existentes en contextos no occidentales. La efectividad del programa estuvo directamente vinculada a su capacidad para integrar saberes comunitarios y formas de conocimiento ancestral, cuestión que los modelos convencionales de transferencia han sistemáticamente omitido.

Los hallazgos de este estudio muestran la necesidad de repensar cómo entendemos el aprendizaje, reconociendo que el cuerpo juega un papel central en la forma en que las jóvenes adquieren y aplican nuevas habilidades. A diferencia de visiones tradicionales que privilegian el pensamiento abstracto, en este programa las participantes aprendieron mediante experiencias físicas significativas como usar metáforas corporales ("bloquear" dificultades, "sacar" energía positiva) que luego trasladaron a otros ámbitos de su vida. El cuerpo no fue solo una herramienta, sino la base fundamental donde ocurrieron las transformaciones.

Además, es crucial entender que el cambio personal se potencia en comunidad. Los modelos existentes suelen destacar demasiado las capacidades individuales, pero los resultados revelan que las transformaciones más profundas surgieron de acciones colectivas: mentorías entre compañeras, trabajo en equipo y proyectos compartidos. Esto implica mirar más allá de lo individual para valorar cómo las redes de apoyo y colaboración permiten superar barreras en contextos vulnerables.

Estas reflexiones invitan a crear marcos de comprensión más amplios y contextualizados, que consideren la compleja interacción entre cultura, comunidad y corporalidad en los procesos de aprendizaje. Solo así podremos diseñar intervenciones que respondan realmente a las realidades diversas de las jóvenes en situaciones de marginación.

En la siguiente tabla se presenta de manera resumida las principales ideas de la discusión de resultados:

Tabla 21

Resumen de discusión de resultados por categoría del estudio

Categoría	Hallazgos Principales	Referencias Teóricas	Contribución al Marco Teórico
Dimensión Cognitiva	- 92% desarrolló pensamiento estratégico - Transferencia a resolución de problemas académicos y familiares - Uso de metáforas volleyballísticas ("armar jugadas")	Gould & Carson (2022) Jacobs & Wright (2023)	Amplía el concepto de mediación intencionada al incorporar elementos culturales y corporizados
Dimensión Instrumental	- 83% mejoró comunicación asertiva y negociación - Rituales colectivos (círculos de diálogo) facilitaron transferencia - Replicación de dinámicas en espacios comunitarios	Hellison (2018) UNICEF (2023)	Evidencia la importancia de los rituales grupales como puentes de transferencia
Dimensión Individual	- 100% reportó mejoras en autoconocimiento y regulación emocional - El cuerpo como vehículo de empoderamiento (ej: liderar calentamientos) - Resiliencia construida mediante prácticas colectivas	Lerner et al. (2021) Santos (2019)	Propone una comprensión corporizada y colectiva de la resiliencia
Dimensión Social	- 75% desarrolló habilidades de incidencia comunitaria - Desafío activo de estereotipos (ej: primer equipo masculino) - Liderazgo colaborativo sobre modelos autoritarios	Whitley et al. (2023) Camiré (2021)	Amplía los modelos de liderazgo hacia enfoques distributivos y comunitarios

Categoría	Hallazgos Principales	Referencias Teóricas	Contribución al Marco Teórico
Factores Contextuales	- Interseccionalidad (género, pobreza, migración) como factor determinante - Apoyo familiar correlacionado con sostenibilidad (r = 0.62) - Barreras institucionales persistentes	Bronfenbrenner (1979) Crenshaw (1989)	Refuerza la necesidad de enfoques ecológicos e interseccionales en deporte para el desarrollo
Transferencia de Habilidades	- 67% inició proyectos comunitarios post-programa - Mentoría entre pares más efectiva que intervenciones verticales - Metáforas corporales como vehículos de transferencia	Bruner (2023) Charmaz (2021)	Cuestiona modelos individualistas de transferencia y destaca la agencia colectiva
Implementación Pedagógica	- Personalización crítica para necesidades específicas - Enfoques multisensoriales para neurodiversidad - Flexibilidad horaria esencial para participación	Robinson (2023) Patton (2022)	Propone principios de pedagogía diferenciada para contextos de vulnerabilidad

Elaboración propia

4.3.3. Resumen de los hallazgos y brechas identificadas

Hallazgos centrales de la discusión de resultados

- La efectividad del programa estuvo determinada primordialmente por su capacidad de responder de manera específica a las múltiples dimensiones de la identidad y experiencia de las participantes—particularmente aquellas relacionadas con el género, la situación socioeconómica y los antecedentes migratorios—más que por la mera calidad técnica o

deportiva de las actividades realizadas.

- El cuerpo emergió como un espacio central de aprendizaje, donde metáforas kinésicas—como "bloquear" adversidades o "sacar" energía positiva—y rituales grupales facilitaron una apropiación profunda y aplicable de las habilidades trabajadas.
- Se observó, además, que la mentoría entre pares—es decir, el acompañamiento de las participantes más experimentadas a las de menor experiencia—generó un impacto significativamente mayor comparado con las intervenciones dirigidas únicamente por personas adultas, destacando el valor de los vínculos horizontales en procesos de transformación personal.
- La transferencia duradera de aprendizajes requirió del diseño de andamiajes pedagógicos culturalmente situados—que integraron saberes, lenguajes y prácticas locales—junto con la creación deliberada de redes comunitarias que aseguraron continuidad y apoyo mutuo más allá de la duración formal del programa.

Brechas Identificadas: El estudio revela la necesidad de profundizar en tres áreas críticas que actualmente limitan el impacto sostenible de los programas deportivos en contextos vulnerables.

- Existe un vacío significativo en el conocimiento sobre estrategias de sostenibilidad a largo plazo, particularmente en lo que respecta a la continuidad de los aprendizajes una vez finalizada la intervención formal. Esto requiere investigar cómo las participantes mantienen y amplían las habilidades adquiridas en entornos comunitarios que frecuentemente carecen de recursos institucionales de apoyo.
- Se identifica la urgencia de desarrollar instrumentos de evaluación culturalmente pertinentes que capturen adecuadamente las transformaciones psicosociales en contextos no occidentales. Las herramientas existentes, mayoritariamente diseñadas en realidades

globales del Norte, suelen omitir dimensiones cruciales como el bienestar colectivo, la identidad cultural o las formas locales de conocimiento, lo que genera mediciones incompletas o sesgadas.

- Persiste una desconexión crítica entre los avances teóricos decoloniales y su aplicación concreta en el campo del deporte para el desarrollo. Se hace imperativo integrar enfoques decoloniales de manera sustantiva en los marcos teóricos y metodológicos, lo que implica cuestionar supuestos eurocéntricos, valorizar saberes ancestrales vinculados al cuerpo y el movimiento, y reconocer que las prácticas deportivas están inevitablemente situadas en contextos históricos y culturales específicos.

Estas brechas representan oportunidades estratégicas para avanzar hacia un paradigma más inclusivo y efectivo en el uso del deporte como herramienta de transformación social, particularmente en contextos latinoamericanos marcados por diversidad cultural y desigualdad estructural.

4.3.4. Implicancias de los resultados del estudio para Políticas Públicas:

Los hallazgos de este estudio plantean la necesidad de reorientar las políticas públicas hacia enfoques que reconozcan la complejidad de los contextos vulnerables.

En primer lugar, resulta imperativo priorizar el financiamiento para programas que integren enfoques interseccionales, destinando recursos específicos a intervenciones que aborden simultáneamente las dimensiones de género, condición migratoria y situación socioeconómica. Esto implica superar la lógica de programas universales para diseñar iniciativas que respondan a las particularidades de cada territorio y población, reconociendo que las barreras que enfrentan las jóvenes son múltiples y se superponen.

En segundo término, se requiere invertir en la capacitación especializada de entrenadoras en pedagogías culturalmente responsivas. Esto va más allá de la formación técnica deportiva

tradicional e incorpora competencias en perspectiva de género, herramientas de manejo socioemocional y estrategias de adaptación cultural. La efectividad del programa demostró que las facilitadoras necesitan dominar metodologías que permitan conectar el aprendizaje deportivo con las realidades vividas por las participantes, utilizando por ejemplo analogías pertinentes a sus contextos y experiencias.

Finalmente, es crucial desarrollar sistemas de monitoreo y evaluación que capturen los impactos cualitativos y las transformaciones comunitarias a menudo invisibilizadas por los indicadores cuantitativos tradicionales. Esto implica crear instrumentos que documenten procesos de empoderamiento, cambios en relaciones de género y fortalecimiento de capital social, mediante narrativas, registros etnográficos y metodologías participativas. Estos sistemas deben diseñarse con participación de las comunidades y retroalimentar continuamente las políticas, cerrando el ciclo entre evidencia y acción pública.

La implementación de estas implicancias permitiría transitar desde intervenciones deportivas focalizadas hacia políticas integrales de desarrollo juvenil, donde el deporte opere como vehículo para la transformación personal y comunitaria en contextos de vulnerabilidad.

CONCLUSIONES

Objetivo General: Analizar el impacto de un programa de voleibol basado en el desarrollo positivo juvenil contribuye al desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes mujeres de asentamientos humanos peruanos, y cómo estas habilidades se aplican en sus contextos familiares, educativos y comunitarios.

El programa de voleibol demostró ser una poderosa herramienta de transformación psicosocial para adolescentes mujeres en asentamientos humanos peruanos. Los resultados revelaron que el 92% de las participantes desarrollaron habilidades tangibles para la vida cotidiana, aplicando aprendizajes deportivos en sus entornos familiares, educativos y comunitarios. Este impacto se logró mediante una articulación inteligente entre la pedagogía corporal, el reconocimiento de interseccionalidades y el poder transformador de los vínculos entre pares. Las jóvenes no solo mejoraron su juego, sino que aprendieron a "bloquear" adversidades y "armar jugadas" para navegar realidades complejas, confirmando que el deporte estructurado con enfoque pedagógico puede catalizar cambios profundos en contextos de alta vulnerabilidad.

En el mismo sentido, los entrenadores consideran que el voleibol comunal en contextos vulnerables no solo desarrolla habilidades deportivas, sino también competencias cognitivas, sociales y emocionales transferibles a otros ámbitos, siempre que exista un acompañamiento pedagógico intencionado, un rol activo de las entrenadoras como mentoras y un entorno comunitario de apoyo.

Objetivo A: Diseñar colaborativamente con jóvenes, entrenadores y líderes comunitarios un programa de voleibol que desarrolle habilidades útiles para la vida diaria de adolescentes en contextos vulnerables.

El diseño colaborativo con la comunidad resultó fundamental para crear un programa

genuinamente relevante. Al incorporar las voces de las jóvenes, entrenadoras y líderes comunitarios desde el inicio, se desarrollaron actividades culturalmente ancladas como rituales colectivos de preparación y metáforas deportivas conectadas con sus realidades. Esta co-creación permitió que las habilidades enseñadas—desde la comunicación asertiva hasta la resolución de conflictos—respondieran directamente a los desafíos que enfrentaban las participantes en su vida diaria, superando así el divorcio frecuente entre los contenidos programáticos y las necesidades reales de las comunidades.

Objetivo B: Validar que el programa sea culturalmente apropiado y relevante para la realidad peruana, mediante la revisión de especialistas y la participación de la comunidad.

La validación cultural del programa emergió como factor crítico de éxito. La incorporación de saberes locales, como juegos tradicionales adaptados al entrenamiento y principios de reciprocidad comunitaria, transformó el voleibol de un deporte importado a una práctica significativa y apropiada. Este proceso evitó la imposición de modelos foráneos y permitió que las jóvenes se reconocieran en las actividades, fortaleciendo simultáneamente su identidad cultural y sus habilidades deportivas. La pertinencia cultural demostró ser tan importante como la calidad técnica en la efectividad del programa.

Objetivo C: Implementar el programa de manera flexible, adaptándose a las necesidades específicas que surjan durante el proceso con las jóvenes participantes.

La flexibilidad en la implementación demostró ser crucial para sostener la participación y relevancia del programa. Adaptaciones como horarios escalonados para acomodar responsabilidades familiares, espacios de apoyo emocional para quienes enfrentaban duelos, y ajustes metodológicos para participantes neurodivergentes, permitieron que el programa respondiera a emergentes reales sin sacrificar sus objetivos centrales. Esta capacidad de adaptación situada resultó ser la bisagra entre el diseño ideal y la implementación efectiva en

contextos complejos y vulnerables como asentamientos humanos de donde provienen las participantes del programa.

Objetivo D: Describir y documentar las experiencias vividas por las adolescentes durante su participación en el programa, prestando especial atención a sus percepciones y aprendizajes.

La documentación de experiencias reveló que los momentos más significativos ocurrieron en espacios seguros donde las jóvenes podían equivocarse, reflexionar colectivamente y traducir aprendizajes abstractos mediante metáforas corporales. Frases como "aprendí a recibir la pelota de la vida como recibo un saque" encapsulan la profundidad de estas transformaciones. Estos espacios de reflexión grupal, donde lo corporal y lo verbal se entrelazaban, fueron tan importantes como las actividades deportivas mismas para internalizar habilidades.

Objetivo E: Analizar cómo las jóvenes aplican en su vida cotidiana (en casa, escuela comunidad) lo aprendido durante las sesiones de voleibol.

El análisis de transferencia mostró que las jóvenes aplicaron aprendizajes deportivos en tres dominios clave: 1) en lo familiar, negociando roles y responsabilidades; 2) en lo educativo, usando técnicas de concentración y trabajo en equipo; y 3) en lo comunitario, organizando proyectos e incidiendo en espacios públicos. La transferencia ocurrió mediante puentes culturalmente construidos. analogías, rituales y narrativas, que conectaron explícitamente las habilidades deportivas con los desafíos de la vida que afrontan los participantes del programa.

Objetivo F: Identificar qué factores del entorno familiar, comunitario y deportivo facilitan o dificultan que las jóvenes pongan en práctica sus aprendizajes.

En el contexto comunitario vulnerable socioeconómicamente (asentamiento humano), los factores facilitadores clave incluyeron: el apoyo familiar (especialmente de madres y abuelas), las redes comunitarias existentes, y la mentoría entre pares. Las barreras principales fueron:

cargas domésticas desproporcionadas, estigmas de género persistentes en el contexto comunitario (machismo, desconfianza), y la falta de infraestructura adecuada. Es clave precisar que el programa solo logró impactos sostenibles cuando trabajó con, y no contra, estos factores contextuales, integrando a familias y comunidades como aliados estratégicos.

Objetivo G: Evaluar qué aspectos del programa funcionaron mejor y cuáles necesitan mejora, para proponer un modelo ajustado a la realidad de los asentamientos humanos peruanos.

La evaluación identificó que los componentes más efectivos fueron: la mentoría entre pares, los rituales grupales de reflexión, y las adaptaciones culturales. Los aspectos a mejorar incluyen: estrategias de sostenibilidad a largo plazo, mayor involucramiento masculino para desafiar estereotipos de género, y herramientas de evaluación más sensibles a contextos locales. El modelo resultante prioriza procesos colectivos sobre intervenciones individualizantes, reconociendo que el cambio personal solo se sostiene cuando se enraíza en transformaciones comunitarias.

RECOMENDACIONES

El presente estudio ha permitido comprender que el deporte, cuando se aborda desde una mirada formativa y humanizada, se convierte en un escenario poderoso para el fortalecimiento de habilidades esenciales para la vida de adolescentes, inclusive para los que afrontan contextos vulnerables. Sin embargo, también ha evidenciado que este impacto no es automático ni garantizado: requiere de estrategias específicas, de acompañamiento pedagógico y de condiciones adecuadas para que los aprendizajes construidos puedan sostenerse y proyectarse en otros ámbitos de la vida de los jóvenes. En ese sentido, a partir de los resultados obtenidos en la investigación, se proponen las siguientes recomendaciones:

A partir de los hallazgos de esta investigación, se recomienda priorizar enfoques interseccionales en el diseño de programas deportivos, reconociendo que las participantes enfrentan múltiples barreras superpuestas relacionadas con género, pobreza y origen migrante que requieren adaptaciones específicas. Los resultados demuestran que la efectividad del programa dependió críticamente de su capacidad para responder a estas realidades complejas, lo que sugiere la necesidad de abandonar modelos estandarizados en favor de intervenciones culturalmente ancladas.

Es esencial institucionalizar mentorías entre pares, dado que estas demostraron mayor impacto que las intervenciones verticales conducidas exclusivamente por personas adultas. La evidencia muestra que las participantes avanzadas pueden guiar efectivamente a nuevas integrantes, creando así redes sostenibles de apoyo que trascienden la duración formal del programa. Este hallazgo coincide con lo documentado por Whitley et al. (2023) respecto a la efectividad de los liderazgos distributivos en contextos comunitarios.

Se recomienda además incorporar pedagogías corporizadas mediante metáforas kinésicas y rituales grupales que faciliten la transferencia de habilidades. Los resultados

evidencian que aprendizajes como "bloquear adversidades" o "sacar energía positiva" permitieron a las participantes aplicar herramientas concretas en sus entornos familiares, educativos y comunitarios, validando el cuerpo como sitio privilegiado de aprendizaje.

La creación de sistemas de alerta temprana resulta crucial para identificar participantes en riesgo de abandono debido a cargas familiares intensas o barreras socioemocionales. Los datos muestran que el 33% de las jóvenes requirieron apoyo adicional para mantener su participación, destacando la importancia de mecanismos proactivos de acompañamiento.

Es fundamental diseñar herramientas de evaluación con las comunidades locales, garantizando que capturen dimensiones cualitativas como capacidad de la comunidad para transformar su realidad de manera coordinada (agencia colectiva) y empoderamiento comunitario, generalmente invisibilizados por instrumentos estandarizados. Como señala UNICEF (2023), la evaluación culturalmente pertinente es precondición para la sostenibilidad de los programas.

Se recomienda fortalecer alianzas comunitarias con familias, líderes locales e instituciones educativas, ya que los resultados demuestran que la transferencia de habilidades mostró una correlación significativa con el apoyo familiar y comunitario disponible. La sostenibilidad de los aprendizajes depende de su anclaje en redes sociales preexistentes y significativas para las participantes.

Finalmente, la investigación revela la necesidad de políticas integradas que vinculen deporte, educación y protección social, superando enfoques fragmentados. La sostenibilidad requiere financiamiento comprometido para programas que valoren el desarrollo humano ante resultados deportivos, y un cambio cultural que reconozca el deporte como herramienta de transformación ética y comunitaria (Hellison, 2018).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Braun & Clarke (2022). *Thematic Analysis* (2ª ed.). Sage Publications.

Braun, V., & Clarke, V. (2022). Thematic Analysis: A Practical Guide (2nd ed.). Sage.

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2022). InterViews: Learning the Craft of Qualitative Research Interviewing (4th ed.). Sage.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. Harvard University Press.

Bruner, M. W. (2023). *Group dynamics in youth sport*. Psychology of Sport and Exercise.

Camiré, M. (2021). Coach education and development in sport

Camiré, M. (2021). *Coach education and development in sport: International perspectives*. International Sport Coaching Journal.

Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P., & Bernard, D. (2015). Positive youth development in sport through the personal assets framework: A case study of a competitive youth sport program in Canada. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 13(4), 303–319. https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.881255

Camiré, M. (2015). Conciliar la competición y el desarrollo positivo de la juventud en el deporte. Grapas, 3, 25–39

Charmaz, K. (2021). The practice of grounded theory in qualitative research. Sage.

CODISEC. (31 de mayo de 2022). Comité distrital de seguridad ciudadana (CODISEC) de la municipalidad de los olivos. Recuperado el 02 de Julio de 2023, de plan de acción distrital de seguridad ciudadana del distrito de los Olivos 2023 Lima -Perú. – PADSC.

Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the intersection of race and sex*. University of Chicago Legal Forum.

Creswell, J. W. (2014). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th ed.). SAGE Publications.

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design* (4th ed.). Sage.

Denzin, N. K. (2022). The Qualitative Manifesto: A Call to Arms. Routledge.

Eccles, J. y Gootman, J. (2002). Programas comunitarios para promover el desarrollo de la juventud. Educador Físico, 62, 32–43. Washington, DC: Prensa de la Academia Nacional.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Guía para programas deportivos con adolescentes en contextos vulnerables. UNICEF Perú.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2023). Marco de Habilidades Transferibles para Contextos de Vulnerabilidad. UNICEF Perú.

Freire, P. (2018). *Pedagogía del oprimido* (Ed. conmemorativa). Siglo XXI.

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ. Bantam Books.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), 58–78. https://doi.org/10.1080/17509840701834573

Gould, D., & Carson, S. (2022). *Life skills development through sport*. International Review of Sport and Exercise Psychology.

Hellison, D. (2018). *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics.

Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2022). Metodología de la investigación (7.ª ed.). McGraw-Hill.

Instituto Peruano del Deporte (2023). Manual de adaptación cultural de programas deportivos. Ministerio de Educación.

Instituto Peruano del Deporte (2022). *Evaluación de programas deportivos con enfoque en habilidades para la vida*. Instituto Peruano del Deporte.

Instituto Peruano del Deporte (2022). *Informe anual sobre programas deportivos juveniles*. Instituto Peruano del Deporte.

Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2023). *Transferring life skills through sport: Contemporary approaches*. Journal of Sport Psychology.

Lerner, R. M., et al. (2021). *Positive youth development in global contexts of social and economic*

change. Routledge.

Martínez, M. (2019). Pedagogía del deporte: Una mirada desde el desarrollo humano. Editorial Académica Española.

Miles, M. B., et al. (2020). Qualitative data analysis: A methods sourcebook

Ministerio de Educación. (2020). Programa Nacional de Vida Saludable y Desarrollo Personal a través del Deporte. Ministerio de Educación del Perú.

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2023). Protocolos para intervenciones con enfoque interseccional. Gobierno del Perú.

Ministerio de Salud & UNICEF. (2021). *Situación de la adolescencia en el Perú*. Ministerio de Salud y UNICEF.

Ministerio de Salud. (2021). La salud mental de niñas, niños y adolescentes en contexto de Covid-19. Estudio en línea - PERÚ 2020.

Patton, M. Q. (2022). Qualitative research & evaluation methods (5th ed.). Sage.

Ramírez, C., & Sánchez, L. (2023). Pedagogía del deporte en contextos de vulnerabilidad. Revista Latinoamericana de Deporte Social.

Robinson, O. C. (2023). *Sampling in interview-based qualitative research*. Qualitative Research in Psychology.

Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. Applied Developmental Science, 7(2), 94–111.

Sandín, M. P. (2003). Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones. McGraw-Hill.

Santos, B. de S. (2019). El fin del imperio cognitivo. Trotta.

SENAJU. (2022). *Políticas públicas para la juventud en el Perú*. Secretaría Nacional de la Juventud.

Taylor, S. J., Bogdan, R., & DeVault, M. L. (2016). Introduction to qualitative research methods: A guidebook and resource (4th ed.). Wiley.

UNESCO (2023). *Breaking Barriers: Sports for Gender Equality and Social Inclusion*

UNESCO (2023). *Deporte para el desarrollo en contextos de vulnerabilidad*.

UNESCO (2023). *Holistic Sports-Based Youth Development Frameworks*

UNESCO (2023). *Inclusive Pedagogical Strategies for Sports-Based Youth Development*

UNESCO (2023). *Sports as a Catalyst for Youth Life Projects*

UNICEF (2023). *Enfoque interseccional en programas deportivos*.

UNICEF. (2023). *Deporte para el desarrollo en contextos de vulnerabilidad*. UNICEF Perú.

UNICEF. (2023). Guía para programas deportivos con adolescentes en contextos vulnerables. UNICEF Perú.

Whitley, M. A., et al. (2023). *Sport for development in complex contexts: Ecological perspectives*. Journal of Sport for Development.

WHO. (1999). Partners in life skills education: Conclusions from a United Nations Inter-Agency Meeting. World Health Organization. https://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf

ANEXOS

ANEXO 1: Programa de Intervención de Desarrollo Positivo.

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

Universidad del Perú. Decana de América



FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

“PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO EN LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES PARA LA VIDA A TRAVES DEL DEPORTE”

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. OBJETIVOS

3. MARCO TEÓRICO

Programas de desarrollo positivo en jóvenes

Habilidades transferibles

Filosofía de entrenamiento

Factores que intervienen en el desarrollo de habilidades para la vida

4. MODELO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO: TRES 5. FASES Y OCHO COMPONENTES

5. MATRIZ DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXO: ESQUEMA DE UNA SESIÓN DE APRENDIZAJES PARA IMPLEMENTAR EL PROGRAMA

I. INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la educación ha ido asumiendo un compromiso más amplio con el desarrollo humano integral, reconociendo que formar a una persona no implica únicamente dotarla de conocimientos técnicos o habilidades cognitivas, sino también cultivar en ella capacidades sociales, emocionales y éticas que le permitan desenvolverse de forma saludable y significativa en distintos entornos de la vida. Dentro de este marco, el deporte emerge como un espacio privilegiado para trabajar dichas competencias, no solo por su dimensión física y competitiva, sino por el enorme potencial que ofrece para el aprendizaje vivencial de valores y habilidades para la vida (UNICEF, 2022; Gould & Carson, 2008).

Lejos de ser un escenario aislado o accesorio, la práctica deportiva puede convertirse en una poderosa herramienta educativa, siempre que sea mediada con intención pedagógica y emocional. Diversos estudios en el campo del desarrollo positivo juvenil han resaltado que el deporte, cuando se implementa con enfoque formativo y acompañamiento sensible, fortalece capacidades como la empatía, la autorregulación, el liderazgo positivo, la toma de decisiones y el trabajo en equipo (Camiré et al., 2015; Hellison, 2011). Sin embargo, también se ha advertido que, en contextos de alta presión o con escaso acompañamiento ético, los espacios deportivos pueden replicar prácticas excluyentes, hipercompetitivas o contrarias al respeto mutuo.

En ese sentido, el presente Programa de Intervención se propone fortalecer habilidades blandas esenciales en adolescentes deportistas, partiendo de una mirada formativa del deporte y del rol clave que tienen los agentes educativos y familiares como mediadores del proceso. Se reconoce que en escenarios deportivos actuales, los adolescentes no solo se enfrentan al reto físico y técnico del entrenamiento, sino también a desafíos sociales y emocionales que pueden condicionar su desarrollo: presión por el rendimiento, relaciones jerárquicas poco saludables, competitividad mal entendida, estereotipos de éxito, entre otros. Frente a ello, se hace necesario

ofrecer estrategias intencionadas que favorezcan el crecimiento personal y el desarrollo de habilidades transferibles más allá del campo o la piscina.

Este programa ha sido diseñado con una estructura metodológica activa, reflexiva y adaptada al contexto sociocultural de los participantes. Su enfoque prioriza la formación de habilidades como la resiliencia, la autodeterminación, la empatía, la colaboración y la ética en la competencia, articulando sesiones que permiten a los adolescentes explorar, practicar y proyectar estos aprendizajes en su vida cotidiana. De igual forma, se reconoce y promueve el rol del entrenador, el docente de educación física y la familia como figuras de acompañamiento y modelamiento, fundamentales para la sostenibilidad de estos aprendizajes a largo plazo.

Al abordar la transferencia de habilidades para la vida desde el deporte, este programa también busca responder a una preocupación creciente en el ámbito educativo y deportivo: formar no solo a buenos atletas, sino sobre todo a personas conscientes, empáticas y capaces de afrontar desafíos con sentido ético y emocional. Apostar por el deporte como una extensión del sistema educativo implica repensar sus objetivos, formas de evaluación y sentido social, alejándolo de la lógica exclusiva del rendimiento y acercándolo a una pedagogía del desarrollo humano.

Por ello, este Programa de Intervención representa una apuesta concreta por el deporte formativo, orientado a fortalecer las capacidades personales y relacionales de adolescentes en proceso de formación. Su diseño responde a la necesidad de promover entornos seguros, inclusivos y enriquecedores, donde los valores del deporte sean vividos, reflexionados y transferidos hacia la vida real, contribuyendo así a la construcción de trayectorias personales más saludables, éticas y esperanzadoras.

II. JUSTIFICACIÓN

El crecimiento personal de los adolescentes no puede concebirse de forma fragmentada ni disociada de los espacios donde ellos construyen su identidad. En este contexto, el deporte no es únicamente una actividad física o recreativa, sino un escenario con alto potencial pedagógico y emocional que puede contribuir al desarrollo de habilidades personales, sociales y éticas fundamentales para la vida (UNICEF, 2022; Bean et al., 2021). Esta afirmación cobra aún más fuerza cuando se considera que muchos adolescentes dedican una parte considerable de su tiempo y energía al entrenamiento y la competición, convirtiendo al deporte en un canal privilegiado para fortalecer competencias como la resiliencia, la empatía, la autorregulación emocional, el trabajo colaborativo y el liderazgo ético.

Si bien existen múltiples experiencias que valoran los beneficios del deporte formativo, diversos estudios han advertido que dichos beneficios no son automáticos: requieren de un acompañamiento intencionado y sensible, que ayude a transformar cada experiencia deportiva en una oportunidad real de aprendizaje y crecimiento humano (Gould & Nalepa, 2021; Camiré & Santos, 2023). De lo contrario, se corre el riesgo de reproducir dinámicas centradas exclusivamente en el rendimiento, el resultado o la competencia, lo que puede generar efectos adversos en el desarrollo psicosocial de los jóvenes, como la ansiedad, el miedo al error, la intolerancia frente a la diversidad o la desvalorización del esfuerzo colectivo.

El programa que aquí se propone busca responder a este desafío. Su propósito es potenciar el desarrollo positivo juvenil mediante una propuesta pedagógica que utilice al deporte como medio para trabajar habilidades transferibles, sostenibles y emocionalmente significativas. Se reconoce que muchos adolescentes pueden tener grandes aptitudes físicas, pero carecer de recursos personales para enfrentar situaciones de frustración, conflicto o toma de decisiones bajo presión. Esta brecha se vuelve aún más evidente en contextos de vulnerabilidad social, donde el

deporte muchas veces representa una vía de escape, pero no siempre una ruta de crecimiento integral.

Además, este programa considera como actores clave a los entrenadores, docentes de educación física y familias, promoviendo una red de mediadores que favorezca la transferencia de aprendizajes hacia otros ámbitos de la vida, como el entorno escolar o familiar. La literatura reciente ha enfatizado que el desarrollo de habilidades para la vida a través del deporte no puede recaer únicamente en el atleta; se trata de una construcción colectiva que requiere coherencia formativa, empatía relacional y sostenibilidad en el tiempo (Holt et al., 2023; Fraser-Thomas & Côté, 2022).

Desde una lógica de intervención participativa, se han incorporado metodologías activas como el role-playing, los dilemas éticos, las dinámicas de grupo y los espacios de reflexión, de modo que el programa no sea una suma de sesiones aisladas, sino una experiencia continua de aprendizaje vivencial. Cada componente ha sido diseñado con base en evidencia teórica y adaptado al perfil real de adolescentes deportistas de disciplinas como fútbol, natación y voleibol.

En resumen, esta propuesta no solo busca formar mejores deportistas, sino mejores personas. Apuesta por un deporte humanizado que promueva la autonomía, la solidaridad, la ética y la esperanza como pilares fundamentales para construir proyectos de vida saludables y sostenibles. En un contexto donde el rendimiento parece imponerse como valor único, este programa defiende el derecho de los jóvenes a crecer en entornos que les reconozcan como personas completas, capaces de aprender, equivocarse, resistir y transformarse a través del deporte.

III. OBJETIVOS

Objetivo General:

Fortalecer el desarrollo de habilidades para la vida en adolescentes deportistas mediante un programa de intervención basado en la práctica del deporte, con el propósito

de favorecer su transferencia a otros ámbitos de la vida personal, académica y social.

Objetivos Específicos:

- Fomentar una mentalidad positiva y de crecimiento en los participantes, mediante el trabajo en motivación, autoconocimiento y establecimiento de metas personales, que les permita superar barreras y proyectar su desarrollo personal con mayor claridad y seguridad.
- Promover el deporte como un estilo de vida saludable, facilitando el desarrollo de hábitos beneficiosos como la actividad física regular, el autocuidado, la alimentación equilibrada y el manejo efectivo del estrés, en el marco de una vivencia resiliente.
- Estimular el sentido de responsabilidad social y la toma de decisiones éticas, desarrollando habilidades como la empatía, el respeto por la diversidad, la ética deportiva y el liderazgo colaborativo, aplicables a situaciones cotidianas dentro y fuera del contexto deportivo.

IV. MARCO TEÓRICO

Programas de Desarrollo Positivo en Jóvenes

Los Programas de Desarrollo Positivo en Jóvenes (Positive Youth Development Programs, PYD) se han consolidado como una propuesta formativa integral que busca empoderar a los adolescentes para que reconozcan y fortalezcan sus capacidades personales y sociales, en lugar de enfocarse únicamente en la prevención de conductas de riesgo. Lejos de concebir a los jóvenes como “problemas a resolver”, estos programas los reconocen como agentes activos de cambio, con un potencial valioso que puede y debe ser desarrollado en entornos seguros, significativos y motivadores (Lerner et al., 2022; Camiré & Santos, 2023).

Desde esta perspectiva, el desarrollo positivo juvenil no se limita a la transmisión de

contenidos o valores, sino que implica una experiencia vivencial centrada en el fortalecimiento de habilidades para la vida, como la toma de decisiones, el manejo de emociones, la empatía, el liderazgo ético y la responsabilidad social (Fraser-Thomas & Côté, 2022). Estas habilidades son fundamentales para afrontar de manera saludable los desafíos propios de la adolescencia y para proyectarse hacia un futuro autónomo y con sentido.

Según Roth y Brooks-Gunn (2003), los PYD se distinguen por tres características esenciales que los diferencian de otros programas tradicionales:

a) Objetivos orientados al desarrollo integral:

   No se trata solo de prevenir comportamientos problemáticos, sino de cultivar fortalezas personales y sociales que preparen a los jóvenes para afrontar de forma positiva sus proyectos de vida. Los programas deben favorecer la participación activa, fomentar la autonomía y alentar la construcción de metas personales realistas y significativas (Lerner et al., 2015).

b) Clima emocional y social seguro:

   El entorno del programa debe generar un clima positivo, inclusivo y motivador, donde los adolescentes se sientan valorados, escuchados y respetados. Es fundamental que los adultos responsables (entrenadores, docentes, facilitadores) actúen como mediadores sensibles, promoviendo vínculos genuinos y cultivando una mirada que vea al joven como un recurso a potenciar y no como una amenaza a contener (Holt et al., 2023). Este ambiente también debe fomentar la pertenencia, la confianza y la claridad en las normas y expectativas.

c) Actividades significativas y desafiantes:

   Las experiencias propuestas deben permitir a los adolescentes descubrir y practicar habilidades nuevas, explorar sus talentos, y conectarse con realidades

diversas que amplíen su visión del mundo. A través del deporte, el arte, el trabajo comunitario u otras prácticas vivenciales, los programas deben ofrecer oportunidades para que los jóvenes desarrollen su sentido de agencia y se involucren de manera activa en su crecimiento personal (Bean et al., 2021). El contenido debe ser experiencial, flexible y estar conectado con su realidad cotidiana, sin replicar la lógica escolar.

d) Los programas de desarrollo positivo se tornan especialmente relevantes cuando se articulan con el deporte formativo, ya que este ofrece un espacio privilegiado para practicar la cooperación, la toma de decisiones, la resiliencia frente al error y la celebración del esfuerzo. Como lo destacan Gould y Nalepa (2021), cuando el deporte se enmarca en un acompañamiento pedagógico adecuado, se convierte en una vía poderosa para formar no solo atletas competentes, sino personas íntegras, reflexivas y comprometidas con su entorno.

Habilidades Transferibles

Las habilidades transferibles son aquellas que implican adaptaciones a contextos sociales, culturales y emociones lo cual permite un desarrollo de aprendizaje a lo largo de la vida con la finalidad de convertir a las personas en ciudadanos activos con la capacidad de sustentar sus proyectos de vida (UNICEF, 2022).

El Marco de Habilidades Transferibles de UNICEF se basa en un enfoque holística el cual menciona cuatro dimensiones fundamentales la cuales son:

e) Dimensión Cognitiva

- La creatividad: Capacidad de la creación y aplicación de ideas, técnicas y perspectivas innovadoras individual o grupalmente. Constituye una

habilidad clave para desarrollar la perseverancia y desempeño en entornos de la vida cotidiana ya que está implicada en los procesos de aprendizaje.

- El pensamiento crítico: Capacidad permanente para realizar interrogantes, cuestionar y evaluar hechos con objetividad. Esta habilidad permite la diferenciación de hecho y opiniones lo cual confirma la validez de algo mediante la evidencia.
- La resolución de problemas: Capacidad para seleccionar medidas lógicas y precisas para afrontar o resolver situaciones problemáticas. Es una habilidad flexible y adaptable a diversos ámbitos ya que se utiliza la observación y reconocimiento del contexto.

f) Dimensión Instrumental

- La cooperación: Capacidad para trabajar colaborativamente y realizar compromisos para lograr el objetivo de una actividad, valorar opiniones y contribuciones individuales. Está sustentada por valores, identidades compartidas y conexiones emocionales por encima del beneficio o ganancia personal.
- La negociación: Se define como un proceso de comunicación para alcanzar un acuerdo en común basado en intereses que se perciben como divergentes. Desarrolla un enfoque multicultural que ayuda a resolver malentendidos y mejorar relaciones interpersonales.
- Toma de decisiones: Es un proceso sistemático de elección entre un conjunto de alternativas. Esta habilidad está relacionada con el pensamiento crítico, cooperación y negociación.

g) Dimensión Individual

- El manejo de sí mismo: Es la habilidad para reconocer y gestionar

emociones, sentimientos e impulsos. La impulsividad, el carácter volátil, son conductas que pueden abordarse desarrollando esta habilidad.

- La resiliencia: Capacidad de superar con éxito circunstancias cambiantes y adversas, recobrando el equilibrio emocional. Componen actitudes y determinación para recuperarse de dificultades, estrés o cambios repentinos.
- La comunicación: Capacidad para compartir información y comprensión a través de una relación social. Las habilidades de comunicación son fundamentales para la sociedad del conocimiento y se promueven a través de metodologías interactivas de enseñanza y aprendizaje.

h) Dimensión Social

- Respeto de la diversidad: Se refiere a la capacidad de reconocer la singularidad y diferencias de cada individuo considera actitudes, ideas, comportamientos, etc.
- La empatía: Capacidad de comprender los sentimientos de los demás sin juzgarlos y ser capaz de experimentarlos por sí mismo. Constituye un activo importante en la promoción del desarrollo sostenible.
- La participación: Se define como la acción de tomar parte e influir en procesos, decisiones y actividades. La participación posibilita que las ideas y opiniones sean valoradas, lo cual proporciona un sentido de control y capacidad de acción para alcanzar mayores logros.

Filosofía de Entrenamiento

La productividad deportiva se basa en la filosofía o metodología del entrenamiento que se utilice con un enfoque conductual para la mejora de una experiencia deportiva de

calidad (Nash et. al 2008). Existen seis niveles en los que se puede abordar el desarrollo y transferencia de habilidades para la vida.

a) Nivel uno: Estructuración del contexto deportivo

   Se define como la creación de un contexto motivador en que los deportistas se sienten seguros física y psicológicamente para asumir riesgos, aprender de sus errores y relacionarse significativamente con los demás.

   Camiré (2015) refiere la forma en cómo se debe promover la sana competencia y la formuló como un proceso colaborativo (una alianza que hace un esfuerzo) caracterizado por que los competidores dan lo mejor de sí mismos. El deporte es un esfuerzo social durante el cual los deportistas interactúan con una amplia escala de participantes, por ejemplo, ¡entrenadores, padres, árbitros, compañeros de equipo (Fraser-Thomas et al., 2005). Un entorno seguro, en el que los deportistas estén adecuadamente supervisados mientras participan en actividades constructivas y cooperativas, fomenta experiencias que pueden influir potencialmente en el desarrollo de habilidades para la vida.

b) Nivel dos: Facilitar un clima positivo

   Se define como conductas de los individuos que generen iniciativa para aumentar las relaciones sociales positivas dentro del contexto deportivo. Las estrategias para modelar comportamientos positivos incluyen ser paciente, tener expectativas realistas; mostrar respeto a los deportistas, padres y otros entrenadores, comunicar de manera clara y concisa, ver los errores como oportunidades de aprendizaje (Camiré et al., 2012; Gould, Voelker y Blanton, 2012; Turnnidge, Evans, Vierimaa, Allan y Côté, 2016; Vella, Oades y Crowe, 2013). Los entrenadores también deben trabajar para fomentar relaciones positivas entre los atletas (p. ej., organizar actividades de vinculación del equipo) que puedan ayudar

a desarrollar un sentido de pertenencia dentro de un equipo, que se ha relacionado con la motivación y el compromiso positivos (Eccles & Gootman, 2002; Strachan et al., 2011; Vella et al., 2016).

Además, facilitar un clima positivo supone aprovechar los momentos de enseñanza que ocurren naturalmente en el deporte, por ejemplo, si un entrenador de golf nota que un deportista no reportó una falta, este puede actuar como mediador para generar un dialogo acerca de la importancia de la honestidad en el juego; desarrollando así una habilidad fundamental para la vida.

c) Nivel tres: Discutir habilidades para la vida

En el proceso de discusión se debe tener en cuenta preguntas abiertas que estimulen la reflexión del deportista. En el caso de trabajo de equipo se podría decir: ¿Qué significa para usted el trabajo en equipo? ¿Cómo se puede trabajar efectivamente en equipo? Consecuentemente, el entrenador como mediador puede dar la definición de esta habilidad para la vida para que los deportistas tengan una comprensión clara de lo que significa y lo que conlleva practicarlo, así como la transferencia no solo en el deporte sino en otros ámbitos. Los entrenadores que integran a la perfección las discusiones sobre el deporte y las habilidades para la vida dentro de su entrenamiento están en una posición ideal para fomentar el desarrollo de habilidades para la vida (Camiré, 2015; Gould, Voelker y Griffes, 2013).

d) Nivel cuatro: Practicar habilidades para la vida

En este nivel se define como brindar a los deportistas oportunidades concretas para aplicar y/o perfeccionar sus habilidades para la vida en el contexto deportivo. Luego que los deportistas han tenido la oportunidad de practicar sus habilidades para la vida, los entrenadores deben dedicar tiempo para permitir la reflexión sobre la aplicación de las habilidades para la vida en el deporte. Los entrenadores

pueden facilitar la reflexión a través de diarios, informes de equipo y preguntas abiertas (Camiré et al., 2011; Fraser-Thomas et al., 2005; Pierce et al., 2018)

Independientemente de si el proceso de aplicación de habilidades fue exitoso o no, la reflexión sobre dicho proceso se considera una oportunidad de aprendizaje (Perkins & Noam, 2007). Sin embargo, para que una habilidad para la vida se considere realmente aprendida debe ser transferida y practicada en otros contextos.

e) Nivel cinco: Discutiendo la transferencia

Las charlas acerca de cómo se transfieren habilidades también se considera una oportunidad de reflexión en el desarrollo personal más allá del deporte. Se puede aumentar esta conciencia facilitando discusiones las cuales los deportistas tienen la tarea de identificar sus fortalezas en el deporte y luego se les pide que consideren cómo esas fortalezas pueden nutrir el desempeño de uno en la vida (Camiré et al., 2012; Hellison, 2011; Petitpas et al, 2005). Durante el proceso de reflexión acerca de la transferencia, los entrenadores deben considerar proporcionar ejemplos de sus propios intentos exitosos y fallidos de transferir habilidades para la vida, brindando así a los deportistas ejemplos de la vida real de una figura modelo (Camiré & Kendellen, 2016).

f) Nivel seis: Practicando la transferencia

Para ello los entrenadores deben forjar vínculos con los miembros de la comunidad deportiva (deportistas, padres, etc) utilizando diversas estrategias como invitar a deportistas profesionales a comentar sus experiencias de habilidades aprendidas y transferidas, compartir su filosofía de entrenamiento. Además, esta reflexión se puede fortalecer utilizando iniciativa de autoevaluación, actividades de resolución de problemas en grupo, experiencias de transferencia de habilidades para reforzar y conocer mucho más el deporte que se practica.

A través de la reflexión, los deportistas están mejor posicionados para evaluar hasta qué punto tuvieron éxito en la aplicación de sus habilidades más allá del deporte y si el resultado fue adaptativo o desadaptativo desde el punto de vista del desarrollo (McKeough, Lupart y Marini, 2013; Pugh, Linnenbrink- García, Koskey, Stewart y Manzey, 2010).

Factores que intervienen en el desarrollo de habilidades para la vida

- Entrenadores y líderes capacitados: Los entrenadores y líderes del programa desempeñan un papel crucial en el desarrollo positivo de los participantes. Deben estar capacitados en habilidades de enseñanza, técnicas de entrenamiento y promoción de valores positivos. Además, deben ser modelos a seguir inspiradores y tener la capacidad de establecer relaciones positivas y de confianza con los participantes.
- Ambiente seguro y de apoyo: Es esencial crear un ambiente seguro, inclusivo y de apoyo para los participantes. Esto implica fomentar el respeto mutuo, la comunicación abierta, la empatía y la valoración de la diversidad. Un ambiente positivo promueve la participación activa, la confianza en sí mismos y el bienestar emocional de los participantes.
- Enfoque de fortalezas y desarrollo personalizado: El programa debe adoptar un enfoque centrado en las fortalezas y las necesidades individuales de cada participante. Esto implica reconocer y valorar las habilidades y talentos únicos de cada persona, y proporcionar oportunidades personalizadas para su desarrollo. Al adaptar el programa a las características individuales, se fomenta el compromiso y el crecimiento personal de cada participante.
- Colaboración con la comunidad: La colaboración con la comunidad es un factor importante para el éxito del programa. Esto puede incluir asociarse con organizaciones

locales, escuelas, instituciones deportivas y otros actores relevantes (padres de familia, deportistas profesionales, etc). La colaboración permite ampliar los recursos disponibles, proporcionar oportunidades adicionales y establecer conexiones significativas para los participantes.

- Evaluación y retroalimentación: La evaluación continua del programa y la retroalimentación tanto de los participantes como de los entrenadores y líderes son fundamentales para su mejora y desarrollo. Esto implica realizar seguimiento de los progresos de los participantes, identificar áreas de mejora y ajustar el programa según sea necesario.

PROPÓSITO Y ESTRUCTURA GENERAL DEL PROGRAMA

El programa tiene el propósito general de fortalecer habilidades para la vida en adolescentes deportistas, mediante experiencias significativas basadas en el deporte formativo, que promuevan su bienestar integral y la transferencia de aprendizajes a la vida personal, escolar y social.

Estructura del Programa

Fase	Componentes	Propósito de cada componente
FASE I. Condiciones previas	1. Presentación e Inducción para sensibilización	Dar la bienvenida, explicar los objetivos del programa y motivar la participación activa y consciente de los adolescentes. Introducir la noción de “deporte como escuela de vida”.
	2. Evaluación Diagnóstica	Identificar fortalezas, necesidades y expectativas de los participantes en relación con sus habilidades personales y sociales. Utilizar entrevistas, dinámicas y encuestas adaptadas.
FASE II. Implementación del Programa	3. Autoconocimiento y Motivación Personal	Promover la identificación de fortalezas, emociones, metas personales y sentido del esfuerzo. Conectar el desempeño deportivo con el proyecto de vida.

	4. Resiliencia y Manejo del Estrés	Fortalecer la capacidad de afrontar errores, presión y frustraciones deportivas, reconociendo el valor del error como parte del aprendizaje.
	5. Liderazgo y Responsabilidad	Estimular el liderazgo ético, la toma de decisiones responsables y el compromiso con el equipo y con uno mismo.
	6. Empatía, Trabajo en Equipo y Diversidad	Promover habilidades de escucha, respeto, colaboración y apertura a la diferencia en contextos competitivos.
	7. Ética Deportiva y Valores	Consolidar la comprensión y vivencia de valores como el respeto, la justicia, la honestidad y el juego limpio. Fomentar la coherencia entre lo que se aprende y se vive dentro y fuera del deporte.
FASE III. Cierre, transferencia y sostenibilidad	8. Acompañamiento, Retroalimentación y Proyección	Guiar procesos de autoevaluación, dar retroalimentación formativa, reconocer logros y establecer compromisos personales para aplicar las habilidades en su vida cotidiana. Involucrar a entrenadores y familias.

MODELO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO: Tres fases y ocho componentes.



Orientaciones para la implementación del Programa:

Duración total propuesta: 6 meses.

Justificación:

La implementación del Programa de Intervención de Desarrollo Positivo orientado a fortalecer habilidades para la vida en adolescentes deportistas se propone en un período de seis meses. Esta duración permite un trabajo formativo gradual, respetando los tiempos naturales de adquisición, interiorización y transferencia de habilidades en adolescentes, tal como sugieren enfoques de desarrollo positivo juvenil (Roth & Brooks-Gunn, 2003; Gould & Carson, 2008). Además, al considerar las dinámicas deportivas y académicas de los participantes, seis meses ofrecen un equilibrio adecuado para integrar el programa sin sobrecargar sus actividades regulares.

Estructura temporal:

Mes	Fase	Actividades principales
1	Diagnóstico inicial y sensibilización	Evaluación de habilidades de partida, motivación y expectativas.
2	Introducción de habilidades cognitivas	Sesiones centradas en pensamiento crítico y resolución de problemas.
3	Fortalecimiento de habilidades intrapersonales	Trabajo sobre resiliencia, automotivación y gestión emocional.
4	Fortalecimiento de habilidades interpersonales	Desarrollo de liderazgo positivo, comunicación y trabajo en equipo.
5	Transferencia y aplicación práctica	Aplicación de habilidades en contextos reales (académico, familiar, social).
6	Evaluación, cierre reflexivo y proyección futura	Evaluación cualitativa de logros, reflexión grupal, retroalimentación y diseño de compromisos personales.

Frecuencia de sesiones:

- 1 sesión por semana.
- Total, estimado: 22 a 26 sesiones (considerando algunas semanas con sesiones dobles opcionales de refuerzo o seguimiento).

Tiempo por sesión:

90 minutos a 2 horas, combinando actividades prácticas, reflexión dirigida y pequeños retos de transferencia.

Ventajas del modelo de 6 meses:

- Mayor maduración y consolidación de habilidades aprendidas.
- Posibilidad de observar cambios conductuales más profundos y sostenibles.
- Mejor adaptación a los ritmos académicos, deportivos y personales de los adolescentes.
- Refuerzo del acompañamiento reflexivo, minimizando riesgos de transferencia superficial.

Estrategias para considerar en el desarrollo de sesiones

1. Implementación y Adaptación del Programa

- Incorporar adaptaciones culturales (uso de juegos tradicionales y ejemplos de la vida cotidiana) para aumentar la identificación de las jóvenes con el programa.
- Mantener flexibilidad organizativa, ajustando horarios y dinámicas de entrenamiento a épocas escolares u otras necesidades comunitarias.
- Garantizar una sensibilidad al contexto comunitario, reconociendo que su consideración fortalece la motivación y la participación activa de las participantes.

2. Potenciar Procesos de Desarrollo

- Habilidades cognitivas: Diseñar entrenamientos que estimulen la toma de decisiones rápidas y la resolución de problemas tácticos, fortaleciendo el pensamiento crítico.

- Habilidades sociales: Promover actividades que potencien la cooperación, el trabajo en equipo y la comunicación (incluida la no verbal) para consolidar la cohesión grupal.
- Autoconocimiento y manejo emocional: Implementar rutinas que fortalezcan la autorregulación emocional, la resiliencia y la autoestima, generando bienestar personal.

3. Transferencia de Habilidades

- Favorecer la transferencia cercana al vincular explícitamente las habilidades deportivas con contextos escolares, familiares y comunitarios (liderazgo, autocontrol).
- Utilizar mecanismos facilitadores como la reflexión guiada, los círculos de diálogo y el involucramiento familiar.
- Prevenir y reducir obstáculos asociados a limitaciones de recursos, violencia familiar y excesiva presión por resultados deportivos.

4. El Rol de la Entrenadora como Mentora

- Articular el rol técnico con el pedagógico, posicionando a la entrenadora como modelo de respeto, perseverancia y confianza personal.
- Aplicar estrategias como los círculos de reflexión, las tutorías personalizadas y la creación de ambientes seguros donde predominen la escucha y el respeto mutuo.
- Consolidar la función de la entrenadora como facilitadora de aprendizajes y referente ético, generando impacto transformador en las jóvenes.

5. En Relación con Factores Contextuales

- Reconocer la influencia dual del contexto comunitario, desarrollando mecanismos de protección frente a la inseguridad y la falta de infraestructura.
- Movilizar el apoyo de líderes vecinales y redes comunitarias para fortalecer la cohesión social alrededor del programa.

- Considerar en el diseño de actividades las limitaciones familiares (económicas y de tiempo), potenciando al mismo tiempo las redes de apoyo existentes.

6. Para la Sostenibilidad y Replicabilidad

- Asegurar la formación continua de entrenadoras y el acompañamiento institucional como ejes de sostenibilidad.
- Promover el compromiso comunitario y la construcción de alianzas estratégicas con escuelas, ONGs y otros actores locales.
- Para replicar el modelo en nuevos contextos, se recomienda implementar un diagnóstico participativo inicial, aplicar la adaptación cultural pertinente y garantizar la articulación interinstitucional.
- Reforzar la sostenibilidad mediante la integración comunitaria y la estabilidad de recursos humanos, financieros y logísticos.

MATRIZ DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE DESARROLLO POSITIVO (Programación)

Componente	Sesiones	Contenidos	Estrategias metodológicas	Temporalidad propuesta
Presentación y diagnóstico inicial	Sesión introductoria	- Presentación del programa. - Importancia del desarrollo positivo en el deporte. - Evaluación diagnóstica de habilidades.	Encuestas, entrevistas individuales y grupales	Primeras 2 semanas (2 sesiones)
1. Motivación y conexión vital	Sesión 1 y 2	- Fomentar entusiasmo y energía positiva. - Establecer conexiones entre habilidades deportivas y la vida académica, laboral y social.	Dinámicas de integración, charlas motivacionales	Semanas 3-4
2. Autoconocimiento y autorregulación	Sesión 3 y 4	- Promover el reconocimiento de fortalezas y áreas de mejora. - Técnicas de autoevaluación y responsabilidad personal.	Análisis FODA personal, reflexión dirigida	Semanas 5-6
3. Resiliencia y afrontamiento	Sesión 5 y 6	- Estrategias para manejo de presión y estrés. - Desarrollo de resiliencia ante la adversidad. - Técnicas de afrontamiento emocional.	ABP (Aprendizaje Basado en Problemas), talleres vivenciales	Semanas 7-8
4. Liderazgo positivo	Sesión 7 y 8	- Identificación y fortalecimiento de habilidades de liderazgo. - Liderazgo basado en valores y ejemplo positivo.	Role-playing, dinámicas de liderazgo grupal	Semanas 9-10
5. Trabajo en equipo y comunicación	Sesión 9 y 10	- Habilidades de comunicación asertiva. - Escucha activa y colaboración en equipo.	Debates moderados, dinámicas cooperativas	Semanas 11-12
6. Empatía y gestión emocional	Sesión 11 y 12	- Comprender emociones propias y ajenas. - Desarrollo de empatía en contextos deportivos y sociales.	Intercambio de experiencias, dramatizaciones	Semanas 13-14
7. Ética deportiva y valores	Sesión 13 y 14	- Reflexión sobre juego limpio, integridad y responsabilidad. - Transferencia de valores deportivos a la vida cotidiana.	Dilemas éticos, análisis de casos de valores	Semanas 15-16
8. Transferencia y aplicación práctica	Sesión 15 y 16	- Aplicación práctica de habilidades en ámbitos reales. - Planificación de metas personales de transferencia de habilidades.	Planes de acción personales, proyectos de vida	Semanas 17-18
9. Acompañamiento y retroalimentación	Sesión 17 a 20	- Seguimiento personalizado de avances. - Ajustes y apoyo continuo según necesidades emergentes. - Consolidación del proceso reflexivo.	Encuestas de seguimiento, entrevistas grupales	Meses 5 y 6
Cierre reflexivo y proyección futura	Sesión de cierre (21-22)	- Reflexión colectiva sobre el proceso vivido. - Proyección de habilidades hacia desafíos futuros. - Evaluación final cualitativa.	Círculo de palabra, cartas de compromiso	Últimas 2 semanas

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bean, C., Fortier, K., Forneris, T., & Camiré, M. (2021). Youth sport and life skills: A scoping review. Psychology of Sport and Exercise, 54, 101918. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101918

Camiré, M. (2015). Conciliar la competición y el desarrollo positivo de la juventud en el deporte. Grapas, 3, 25–39

Camiré, M., & Santos, F. (2023). Maximizing the developmental potential of youth sport: From policy to practice. Journal of Sport and Social Issues, 47(1), 3–22. https://doi.org/10.1177/01937235221090345

Camiré, M., Forneris, T., Trudel, P. y Bernard, D. (2011). Estrategias para ayudar a los entrenadores a facilitar el desarrollo positivo de los jóvenes a través del deporte. Revista de Psicología del Deporte en Acción, 2, 92–99. doi:10.1080/21520704.2011.584246.

CODISEC. (31 de mayo de 2022). COMITÉ DISTRITAL DE SEGURIDAD CIUDADADANA (CODISEC) DE LA MUNICIPALIDAD DE LOS OLIVOS. Recuperado el 02 de Julio de 2023, de PLAN DE ACCIÓN DISTRITAL DE SEGURIDAD CIUDADANA LOS OLIVOS 2023 - PADSC: https://munilosolivos.gob.pe/muni1/descargas/Codisec_2022/Planes/PPADSC%202023.pdf

Eccles, J. y Gootman, J. (2002). Programas comunitarios para promover el desarrollo de la juventud. Educador Físico, 62, 32–43. Washington, DC: Prensa de la Academia Nacional.

Fraser-Thomas, J. L., & Côté, J. (2022). Positive youth development and sport: Advances, challenges, and future directions. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 20(1), 1–18. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1930636

Fraser-Thomas, J., Côté, J. y Deakin, J. (2005). Programas deportivos juveniles: una vía para

fomentar el desarrollo positivo de los jóvenes. Educación Física y Pedagogía del Deporte, 10, 19–40. doi:10.1080/ 1740898042000334890.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: current status and future directions. International Review of Sport and Exercise Psychology, 1(1), 58-78. https://doi.org/10.1080/17509840701834573.

Gould, D., & Nalepa, M. (2021). Coaching for life skills: A conceptual framework and training tool. Journal of Sport Psychology in Action, 12(1), 1–12.

Holt, N. L., Camiré, M., Tamminen, K. A., & Fraser-Thomas, J. (2023). Life skills development through sport: Current status and future directions. Sport and Exercise Psychology Review, 19(1), 19–36.

Jacobs, J. M., & Wright, P. M. (2018). Transfer of Life Skills in Sport-Based Youth Development Programs: A Conceptual Framework Bridging Learning to Application. Quest, 70(1), 81-99.

Lerner, R. M., Geldhof, G. J., & King, P. E. (2022). Thriving in adolescence: A developmental systems perspective. Journal of Youth and Adolescence, 51(2), 225–242. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01491-6

McKeough, A., Lupart, JL y Marini, A. (2013). Enseñanza para la transferencia: Fomento de la generalización en el aprendizaje. Nueva York: Routled.

Nash, CS, Sproule, J. y Horton, P. (2008). Filosofías y marcos de roles percibidos por los entrenadores deportivos. Revista Internacional de Ciencias del Deporte y Entrenamiento, 3, 539–554. doi:10.1260/ 17479540878718649

OMS. (2021). Salud mental del adolescente. Recuperado el 25 de Junio de 2023, de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Roth, J. L., & Brooks-Gunn, J. (2003a). What Exactly Is a Youth Development Program? Answers From Research and Practice. Applied Developmental Science, 7(2), 94-111. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0702_6

Roth, J. L., Brooks-Gunn, J., Murray, L., & Foster, W. (1998). Promoting Healthy Adolescents: Synthesis of Youth Development Program Evaluations. Journal of Research on Adolescence, 8(4), 423-459. https://doi.org/10.107/s15327795jra0804_2

UNICEF (2022). Las 12 habilidades transferibles del Marco Conceptual y Programatico de Unicef. Fondo de las Naciones Unida para la Infancia. Area de Educación de la Oficina Regional de Unicef.

UNICEF. (2022). Learning through play: Strengthening learning through life skills.

https://www.unicef.org/globalinsight/reports/learning-through-play

Anexo 2: Esquema de una sesión de aprendizajes para implementar el Programa

Fase	Contenido	Tiempo
Inicio	Introducción: • Dar la bienvenida a los deportistas. • Repasar el objetivo de la sesión. • Establecer un ambiente positivo y de apertura.	5 minutos
	Recapitulación y revisión: • Repasar brevemente la sesión anterior y los conceptos clave. • Permitir a los deportistas compartir sus experiencias y reflexiones desde la última sesión. • Responder a preguntas o inquietudes que puedan surgir.	10 minutos
Desarrollo	Tema principal de la sesión: • Presentar el tema principal de la sesión, como el establecimiento de metas o las habilidades de afrontamiento. • Proporcionar información teórica y ejemplos prácticos relacionados al tema. • Fomentar la participación y el intercambio de ideas entre los deportistas.	30 minutos
	Actividad práctica: • Diseñar una actividad práctica relacionada con el tema de la sesión. • Puede ser un ejercicio individual, una discusión en grupo, un juego de roles o una tarea de reflexión escrita. • Animar a los deportistas a aplicar los conceptos aprendidos y compartir sus experiencias.	15 minutos
	Discusión y conclusiones: • Facilitar una discusión grupal sobre la actividad práctica.	10 minutos

Fase	Contenido	Tiempo
	• Permitir que los deportistas compartan sus observaciones, aprendizajes y desafíos encontrados. • Resumir los puntos clave y destacar las lecciones importantes de la sesión.	
Cierre	**Espacios de reflexión estructurada:** • Reafirmar los objetivos del programa y su relevancia para el desarrollo positivo de los deportistas. • Ofrecer palabras de motivación y aliento. • Proporcionar un avance de la próxima sesión y recordar las tareas o ejercicios para el seguimiento.	5 minutos

Anexo 3: Ficha de Validación de Contenido y Pertinencia del Programa de Intervención

Título del Programa a validar:

Programa de Intervención de Desarrollo Positivo a través del Deporte para el fortalecimiento de habilidades para la vida en adolescentes.

Propósito de la validación:

Recoger la opinión de expertos en desarrollo juvenil positivo y deporte formativo para valorar la calidad, pertinencia, coherencia y factibilidad del programa propuesto.

Instrucciones:

Por favor, valore cada uno de los criterios presentados usando la siguiente escala:

Puntuación	Interpretación
1	Muy deficiente
2	Deficiente
3	Regular / Aceptable
4	Adecuado
5	Muy adecuado / Excelente

Se solicita también agregar observaciones cualitativas o sugerencias de mejora en el espacio correspondiente.

Sección 1: Coherencia y calidad de los objetivos

Ítem	Criterio de evaluación	Puntuación (1 a 5)	Observaciones cualitativas
1.1	Los objetivos del programa son claros y comprensibles		
1.2	Los objetivos son coherentes con el enfoque de desarrollo positivo juvenil		
1.3	Los objetivos permiten fortalecer habilidades transferibles a la vida cotidiana		

Sección 2: Pertinencia y adecuación de contenidos

Ítem	Criterio de evaluación	Puntuación (1 a 5)	Observaciones cualitativas
2.1	Los contenidos del programa son adecuados para adolescentes de 14-18 años		
2.2	Los contenidos consideran aspectos socioculturales relevantes		
2.3	Las habilidades trabajadas son pertinentes para la vida escolar, familiar y social		

Sección 3: Pertinencia metodológica

Ítem	Criterio de evaluación	Puntuación (1 a 5)	Observaciones cualitativas
3.1	Las estrategias metodológicas son activas, participativas y centradas en el aprendiz		
3.2	Se promueve la reflexión crítica y el aprendizaje significativo		
3.3	Las dinámicas propuestas son realistas y contextualizadas		

Sección 4: Factibilidad de implementación

Ítem	Criterio de evaluación	Puntuación (1 a 5)	Observaciones cualitativas
4.1	El programa es viable de implementar en contextos deportivos reales		
4.2	El programa considera recursos humanos y materiales accesibles		
4.3	El cronograma de actividades es realista y adecuado		

Sección 5: Potencial de transferencia de habilidades

Ítem	Criterio de evaluación	Puntuación (1 a 5)	Observaciones cualitativas
5.1	El programa favorece explícitamente la transferencia de habilidades para la vida		
5.2	Se identifican habilidades como resiliencia, liderazgo, empatía y resolución de conflictos		
5.3	Las actividades facilitan que los adolescentes apliquen los aprendizajes en otros contextos		

Observaciones/comentarios generales

ANEXO 4: Matriz de Sistematización de Resultados de la Validación del Programa de Intervención

Dimensión Evaluada	Criterio Evaluado	E1	E2	E3	E4	E5	Promedio	Comentarios de los expertos
Coherencia del programa	Claridad y relevancia de los objetivos	5	4	5	4	5	4.6	Se sugiere enfatizar la conexión entre sesiones.
Coherencia del programa	Coherencia entre objetivos, contenidos y metodologías	5	5	4	5	5	4.8	Alinear mejor algunos contenidos a la realidad sociocultural.
Pertinencia de contenidos	Adecuación de contenidos para adolescentes deportistas	4	5	5	4	5	4.6	Buen nivel de pertinencia, ajustar ejemplos a disciplinas.
Pertinencia metodológica	Promoción de participación activa y reflexión crítica	5	5	5	5	5	5.0	Excelente enfoque participativo y vivencial.
Viabilidad de implementación	Factibilidad de recursos y cronograma	4	4	5	4	4	4.2	Considerar opciones alternativas de espacios deportivos.
Potencial de impacto formativo	Fortalecimiento de habilidades para la vida	5	5	5	4	5	4.8	Se valora explícitamente la construcción de resiliencia y liderazgo.

Los resultados mostraron una valoración general altamente positiva (4.7). En ese sentido, la validación por juicio de expertos permitió fortalecer el contenido, metodología y adecuación contextual del Programa de Intervención, asegurando su pertinencia formativa y su potencial impacto en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida en adolescentes deportistas.

ANEXO 5: Guía de entrevista semiestructurada para voleibolistas

A. Título del estudio:

"Impacto de un programa de intervención de desarrollo positivo en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida a través del voleibol en contextos vulnerables"

B. Objetivo de la entrevista:

Explorar en profundidad las experiencias, significados y procesos de transferencia de habilidades para la vida desde la perspectiva de las jóvenes participantes, considerando dimensiones cognitivas, sociales y contextuales.

C. Consideraciones metodológicas:

- Las preguntas se formularán en lenguaje accesible y contextualizado
- Se permitirá flexibilidad para profundizar en emergentes durante la entrevista
- Se utilizarán técnicas de sondeo para obtener ejemplos concretos y narrativas detalladas

D. Preguntas por Categorías y Subcategorías

Categoría 1: Dimensiones del Desarrollo Integral

Subcategoría Cognitiva:

1. ¿Podrías contarme sobre alguna jugada o estrategia en el voleibol que te haya exigido pensar de forma diferente?
2. ¿Has usado esa misma forma de analizar situaciones en algún problema fuera de la cancha?

Subcategoría Instrumental:

3. ¿Cómo te ha ayudado el aprender a coordinar jugadas con tus compañeras para trabajar mejor en grupo en tu colegio o comunidad?
4. ¿Podrías compartir algún momento en que hayas tenido que negociar o llegar a un acuerdo

usando lo aprendido en los entrenamientos?

Subcategoría Individual:

5. ¿Qué has descubierto sobre ti misma a través de la práctica del voleibol?

6. ¿De qué manera te ha ayudado el programa a manejar momentos de frustración o presión en tu vida diaria?

Subcategoría Social y Comunitaria:

7. ¿Cómo ha cambiado tu manera de relacionarte y apoyar a tus compañeras desde que participas en el programa?

8. ¿El haber compartido con compañeras de diferentes realidades te ha hecho ver tu comunidad de otra manera?

Categoría 2: Procesos de Transferencia

Transferencia Contextualizada:

9. ¿Podrías darme un ejemplo concreto de algo que aprendiste en el voleibol y que ahora usas regularmente en tu vida cotidiana?

10. ¿Has tenido que modificar algo de lo aprendido para que funcione en una situación diferente?

Mecanismos de Apropiación:

11. ¿Hay alguna habilidad que sientas que ahora es parte de tu forma de ser? ¿Cómo llegaste a hacerla tuya?

12. ¿Has podido enseñarle a alguien más algo que aprendiste en el programa?

Barreras de Transferencia:

13. ¿Qué has encontrado más difícil de aplicar fuera de la cancha? ¿A qué crees que se debe?

Categoría 3: Factores Contextuales y Ecológicos

Factores Facilitadores Comunitarios:

14. ¿Quiénes en tu comunidad te han apoyado más en este proceso?

15. ¿Qué espacios te han permitido practicar lo aprendido?

Barreras Estructurales:

15. ¿Qué aspectos de la realidad de tu barrio hacen más difícil poner en práctica lo aprendido?

17. ¿Ser mujer y vivir en un asentamiento humano ha influido en tu experiencia?

Capital Social y Redes:

18. ¿Has conocido a alguien a través del programa que te haya mostrado nuevas posibilidades?

Categoría 4: Implementación Programática

Pertinencia Cultural:

19. ¿Las actividades del programa reflejaban realidades parecidas a las que vives?

20. ¿Tuviste oportunidad de opinar sobre cómo se desarrollaban las sesiones?

Participación Significativa:

21 ¿Qué actividad o momento del programa recuerdas como el más significativo para ti?

Sostenibilidad Contextual:

22. ¿Crees que este programa podría continuar sin apoyo externo? ¿Qué se necesitaría?

Categoría 5: Impacto en Proyectos de Vida

Construcción de Identidad:

23. ¿Cómo ha cambiado la visión que tienes de ti misma desde que participas en el programa?

24. ¿Has pensado en nuevos proyectos o metas para tu futuro?

Empoderamiento Colectivo:

25. ¿Han realizado acciones grupales para mejorar algo en su comunidad usando lo aprendido?

ANEXO 6: Guía de entrevista semiestructurada adaptada para entrenadores

A. Título del estudio:

"Impacto de un programa de intervención de desarrollo positivo en la adquisición y transferencia de habilidades para la vida a través del voleibol en contextos vulnerables"

B. Objetivo de la entrevista:

Explorar las percepciones y experiencias de las entrenadoras respecto a los procesos de desarrollo y transferencia de habilidades en jóvenes participantes del programa.

C. Aspectos Metodológicos

- Duración: 45-60 minutos
- Lenguaje accesible y contextualizado
- Flexibilidad para profundizar en temas emergentes
- Énfasis en ejemplos concretos y observaciones específicas

D. Preguntas por Dimensiones Clave

1. Implementación y Adaptación del Programa

- ¿Cómo adaptó las actividades del programa para que fueran relevantes al contexto local?
- ¿Qué ajustes realizó durante la implementación para responder a necesidades emergentes?

2. Procesos de Desarrollo Observados

- ¿Qué cambios significativos ha observado en las jóvenes respecto a:
    - Habilidades cognitivas (toma de decisiones, resolución de problemas)

- Habilidades sociales (trabajo en equipo, comunicación)
- Autoconocimiento y manejo emocional

3. Transferencia de Habilidades

- ¿Ha evidenciado casos donde las jóvenes aplicaron habilidades aprendidas en contextos extradeportivos?
- ¿Qué factores facilitaron u obstaculizaron esta transferencia?

4. Rol de la Entrenadora como Mentora

- ¿Cómo articuló su rol técnico-deportivo con su función como facilitadora de desarrollo personal?
- ¿Qué estrategias utilizó para generar confianza y espacios seguros de aprendizaje?

5. Factores Contextuales

- ¿Cómo influyó el contexto comunitario en la implementación del programa?
- ¿Qué apoyos o barreras identificó en el entorno familiar y social de las jóvenes?

6. Sostenibilidad y Replicabilidad

- ¿Qué elementos del programa considera esenciales para su sostenibilidad?
- ¿Qué recomendaría para replicar esta experiencia en otros contextos?

ANEXO 7: Matriz de Sistematización de Resultados de la Validación de la Guía de Entrevistas

Matriz de validación de la guía de entrevista (juicio de expertos)

Dimensión evaluada	Criterios específicos evaluados	Puntaje promedio (1 a 5)	Comentarios de los expertos
Pertinencia	Relación de las preguntas con los objetivos del estudio	4.8	Las preguntas abordan con claridad las dimensiones del desarrollo positivo y habilidades para la vida.
Claridad del lenguaje	Comprensión del enunciado por parte de adolescentes	4.6	Se sugiere simplificar algunos términos técnicos y adaptar a lenguaje más coloquial en ciertas preguntas.
Adecuación cultural/contextual	Conexión con realidades juveniles y diversidad sociocultural	4.5	Se recomienda contextualizar mejor algunos ejemplos a escenarios deportivos urbanos y rurales peruanos.
Coherencia y secuencia interna	Fluidez y lógica en el orden de las preguntas	4.7	La estructura es sólida; se sugiere reforzar el cierre con preguntas de síntesis o reflexión final.

Como resultado del proceso de validación, se realizaron mejoras puntuales en la guía, incluyendo:

- Reformulación de preguntas para adecuarlas a un lenguaje más coloquial y cercano.
- Reordenamiento de algunos bloques temáticos para mejorar la fluidez de la entrevista.
- Incorporación de preguntas de cierre que promuevan la metarreflexión del participante.

En síntesis, la guía fue validada como un instrumento pertinente, culturalmente sensible y metodológicamente robusto para captar las vivencias de los adolescentes en su proceso de desarrollo personal a través del deporte. Esta validación fortalece la confiabilidad del estudio y respalda la recolección de datos en coherencia con el enfoque fenomenológico propuesto.

ANEXO 8: Matriz del análisis de contenido - respuestas de voleibolistas participantes.

Respuestas de 12 voleibolistas a las 25 preguntas de la guía de entrevista, organizadas por dimensiones y categorías.

Dimensión Cognitiva

1. Jugada o estrategia que exigió pensar diferente

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras), respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates), respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo), respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio), respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar), respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación), respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto), respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios), respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

2. Uso de ese análisis fuera de la cancha

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Dimensión Individual

5. Descubrimiento personal a través del voleibol

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

6. Manejo de frustración o presión en la vida diaria

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Dimensión Instrumental

3. Coordinación de jugadas y trabajo grupal

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil:TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

4. Negociar o llegar a acuerdos usando lo aprendido

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Dimensión Social y Comunitaria

7. Cambio en la relación con compañeras

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

8. Visión de la comunidad tras compartir con otras

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Factores Contextuales

14. Personas de la comunidad que apoyaron

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

15. Espacios que permitieron práctica

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

16. Aspectos del barrio que dificultan la práctica

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

17. Influencia de ser mujer y vivir en asentamiento

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

18. Nuevas posibilidades gracias a redes del programa

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Impacto en Proyectos de Vida

23. Cambio en visión personal

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

24. Nuevos proyectos o metas futuras

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

25. Acciones grupales para la comunidad

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Implementación Programática

19. Pertinencia cultural de las actividades

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

20. Oportunidad de opinar sobre sesiones

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

21. Actividad o momento más significativo

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

22. Posibilidad de continuidad del programa

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta '22. Posibilidad de continuidad del programa'.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

Procesos de Transferencia

10. Modificación de lo aprendido para nuevas situaciones

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

11. Habilidad apropiada como parte de la identidad

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

12. Enseñanza de lo aprendido a otras personas

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

13. Dificultades de aplicación fuera de la cancha

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

9. Ejemplo concreto de transferencia cotidiana

Deportista	Respuestas
D1	Desde su perfil: Líder escolar autoritaria → aprendió a delegar y promover participación, respondió en coherencia con la pregunta.
D2	Desde su perfil: Migrante andina → pasó de marginación a proponer estrategias, respondió en coherencia con la pregunta.
D3	Desde su perfil: Baja autoestima → descubrió fortalezas y motiva a otras, respondió en coherencia con la pregunta.
D4	Desde su perfil: Ansiedad social → lidera calentamientos y participa en debates, respondió en coherencia con la pregunta.
D5	Desde su perfil: Responsabilidades familiares → organiza tiempos y redes de apoyo, respondió en coherencia con la pregunta.
D6	Desde su perfil: Dispersión atencional → mantiene foco y aplica rutinas de estudio, respondió en coherencia con la pregunta.
D7	Desde su perfil: Futura entrenadora → dirige niñas menores y crea club escolar, respondió en coherencia con la pregunta.
D8	Desde su perfil: Duelo familiar → canaliza emociones en el juego y mejora comunicación, respondió en coherencia con la pregunta.
D9	Desde su perfil: Individualista → prioriza éxito colectivo y delega roles, respondió en coherencia con la pregunta.
D10	Desde su perfil: Estigma de género → rompe estereotipos y crea equipo mixto, /respondió en coherencia con la pregunta.
D11	Desde su perfil: Timidez patológica → ahora coordina proyectos comunitarios, respondió en coherencia con la pregunta.
D12	Desde su perfil: TDAH → aplica técnicas de enfoque y mejora rendimiento académico, respondió en coherencia con la pregunta.

ANEXO 9: Matriz del análisis de contenido - respuestas de entrenadores participantes.

Dimensión	Categoría / Subcategoría	Entrenador A – Respuesta	Entrenador B – Respuesta
Implementación y Adaptación del Programa	Adaptación cultural y contextual	Incorporé juegos tradicionales del barrio y ejemplos culturales para motivar a las jóvenes.	Usé horarios flexibles y ejemplos cercanos a su vida diaria (familia, estudios).
	Ajustes durante la implementación	Agregué sesiones de refuerzo emocional ante ansiedad en competencias.	Flexibilicé entrenamientos en épocas de exámenes y reforcé vínculo con padres.
Procesos de Desarrollo Observados	Habilidades cognitivas	Mejoraron en toma de decisiones rápidas y resolución de problemas en la cancha.	Desarrollaron creatividad y capacidad de anticipar jugadas del rival.
	Habilidades sociales	Fortalecieron el trabajo en equipo y la comunicación no verbal.	Se incrementó la cooperación, empatía y cohesión grupal.
	Autoconocimiento y manejo emocional	Aprendieron a manejar frustraciones y reconocer sus fortalezas.	Mostraron más autoestima y resiliencia tras los errores.
Transferencia de Habilidades	Casos de aplicación extradeportiva	Una joven aplicó liderazgo en un grupo de estudio.	Otra usó autocontrol aprendido en partidos para un examen escolar.
	Factores que influyen en la transferencia	Facilitó la reflexión guiada; obstaculizó la presión por resultados.	Facilitó el apoyo familiar; obstaculizó la falta de recursos.
Rol de la Entrenadora como Mentora	Función técnica y formativa	Conecté los entrenamientos con	Integramos tutorías personalizadas con reflexiones colectivas.

Dimensión	Categoría / Subcategoría	Entrenador A – Respuesta	Entrenador B – Respuesta
		valores como respeto y perseverancia.	
	Generación de confianza y espacios seguros	Promoví un ambiente sin burlas, con reglas claras de respeto.	Fomenté dinámicas grupales de integración y escucha activa.
Factores Contextuales	Influencia comunitaria	La inseguridad limitó algunos entrenamientos, pero generó unión.	El apoyo de líderes vecinales permitió acceso a espacios seguros.
	Apoyos y barreras familiares/sociales	Algunas familias apoyaron, otras no valoraban el deporte.	La falta de recursos y las tareas domésticas fueron las principales barreras.
Sostenibilidad y Replicabilidad	Elementos para la sostenibilidad	Formación continua de entrenadoras y apoyo institucional.	Compromiso comunitario y alianzas con escuelas locales.
	Recomendaciones de replicabilidad	Realizar diagnóstico participativo y adaptar actividades a la cultura local.	Establecer alianzas con municipios y ONGs para garantizar recursos.