Programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de un club formativo

Socio-emotional education program through beach volleyball for adolescents from a training club

Jesús Alberto Avila Rodríguez*
jesusav1996@gmail.com
Yubber Alexander Cedeño**
ycedeno@utmachala.edu.ec

*Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Ecuador
**Universidad Técnica de Machala. Ecuador

Recibido: 12/04/2025-Aceptado: 07/06/2025.
Correspondencia: jesusav1996@gmail.com

Resumen

El objetivo de esta investigación es desarrollar un programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de un club formativo. La muestra está compuesta por deportistas de 12 a 15 años. Se emplean los métodos analítico-sintético, hipotético-deductivo. Es de alcance descriptivo-explicativo, utilizando como instrumento una escala de bienestar psicológico adaptada a las características de la investigación, una guía de observación y una entrevista semiestructurada al entrenador. Se utiliza un enfoque mixto, combinando datos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión completa del impacto del programa. Los resultados obtenidos revelaron una mejora en las siete dimensiones del test de bienestar psicológico, se destacan cambios favorables en la confianza, expresión emocional y la interacción social en la práctica deportiva. Se concluye que el programa socioemocional en contextos deportivos puede generar un impacto positivo en el desarrollo integral de los adolescentes. Se recomienda adaptar este tipo de programas en otros contextos, como en escuelas, comunidades, clubes deportivos u otras disciplinas.

Palabras clave: Socioemocional; voleibol playa; programa; desarrollo socioemocional, habilidades socioemocionales.

Abstract

The objective of this research is to develop a socio-emotional education program through beach volleyball for adolescents attending a training club. The sample is composed of athletes aged 12 to 15. Analytical-synthetic and hypothetical-deductive methods are used. It is descriptive-explanatory in scope, using a psychological well-being scale adapted to the characteristics of the research, an observation guide, and a semi-structured interview with the coach. A mixed-method approach is used, combining quantitative and qualitative data to obtain a comprehensive view of the program's impact. The results obtained revealed an improvement in the seven dimensions of the psychological well-being test, highlighting favorable changes in confidence, emotional expression, and social interaction during sports practice. It is concluded that the socio-emotional program in sports contexts can have a positive impact on the comprehensive development of adolescents. It is recommended that these types of programs be adapted to other contexts, such as schools, communities, sports clubs, or other disciplines.

Keywords*: Socio-emotional; beach volleyball; program; socio-emotional development, socio-emotional skills.*

Cómo citar
Ávila Rodríguez, J. A., & Cedeño, Y. A. (2025). Programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de un club formativo. *GADE: Revista Científica*, *5*(2 EDI. ESP), 58-73. https://doi.org/10.63549/rg.v5i2 EDI. ESP.659

INTRODUCCIÓN

La educación socioemocional es un tema que ha tomado relevancia en los últimos años gracias al impacto que tiene en el desarrollo integral de las personas. Como menciona Rodríguez (2023) la educación socioemocional es una herramienta que influye es aspectos sociales y personales en varias dimensiones como el auto concepto, la regulación de emociones y la relación con los demás.

La educación socioemocional en la adolescencia es un aspecto fundamental para el bienestar integral de los jóvenes, ya que se logran aprendizajes que pueden gestionar las emociones. Su correcta implementación logra que los adolescentes sean más responsables a nivel social, personal y piensen más a futuro. (Ramírez, 2021)

La adolescencia es una etapa con muchos cambios a nivel social y emocional que puede generar dificultades en su vida diaria, por eso es importante que la educación socioemocional sea utilizada como una estrategia para fortalecer el desarrollo integral favoreciendo que logren afrontar los desafíos de manera positiva.

El deporte juega un papel importante para fortalecer las competencias socioemocionales, fomenta disciplina y el trabajo en equipo.

Según Martínez (2020) el deporte tiene influencia en la construcción de estilos de vida y las conductas, ofrece un mejor desarrollo de las competencias socioemocionales, además que ofrece oportunidades de crecimiento más allá de lo educativo sino también a nivel personal.

Soler (2024) mencionaba que el voleibol es un deporte que tiene mucho impacto en el estado emocional de las personas pues cada rol tiene una posición y una carga de responsabilidad que se tiene que trabajar en los entrenamientos tanto física como mentalmente, el respaldo de los entrenadores y de los padres de familia son un pilar fundamental para la gestión de las emociones del deportista.

Según Clemente et al (2023) la aplicación de programas enfocados en la educación socioemocional en adolescentes lograba una mejora en las competencias de conciencia emocional y la empatía. De acuerdo con el autor, es importante implementar programas que fortalezcan la comunicación, las relaciones personales y la

autopercepción mejorando el bienestar emocional sobre todo en los jóvenes.

A pesar de la importancia de la educación socioemocional, en la práctica formativa en algunos deportes los adolescentes tienen dificultades para gestionar sus emociones. En ese contexto por medio de una guía de observación en la escuela formativa Dolphin de voleibol playa ubicada en la ciudad de Manta, se pudo evidenciar que algunos deportistas adolescentes noveles presentan falta de confianza, problemas de comunicación y emociones negativas ante la frustración, lo que puede afectar en su desempeño deportivo y en su vida diaria.

El presente estudio tiene como objetivo general desarrollar un programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de 12 a 15 años. Para cumplir con el mismo, se plantea tres objetivos específicos, el primero es la aplicación de un pretest para diagnosticar el estado socioemocional de los deportistas a través de una escala de bienestar psicológico para adolescentes, este test ha sido adaptado a las características y necesidades de la investigación. Así mismo continuar con el desarrollo un programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de 12 a 15 años. Finalmente, la aplicación un postest para evaluar los cambios en comparación con los resultados del diagnóstico que se realizó al inicio.

Este programa permite brindar bienestar socioemocional en los jóvenes, promoviendo una participación activa y la gestión de las emociones a través del juego y la convivencia, respondiendo las necesidades emocionales que se presentan en la práctica de este deporte.

Se plantea como hipótesis de este trabajo que la implementación de este programa contribuirá al bienestar socioemocional de los adolescentes de 12 a 15 años, mejorando su desempeño tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

METODOLOGÍA

Para este trabajo se emplean métodos analítico-sintético, hipotético-deductivo para analizar y comprender cómo la participación en el programa puede influir en el estado socioemocional de los adolescentes de 12 a 15 años. Tiene un alcance descriptivo-explicativo. Se aplica un enfoque mixto, combinando datos cuantitativos y cualitativos para obtener

una visión completa del impacto del programa.

La población de este estudio está conformada por 80 deportistas de un club formativo de voleibol playa de la ciudad de Manta, la muestra es de carácter no probabilístico, lo que garantiza su participación continua durante la ejecución de la investigación, está compuesta por 33 adolescente de 12 a 15 años, el cual 19 (57.58%) es de sexo femenino y 14 (42.42%) es masculino.

Los Instrumentos que se utilizan en este estudio son los siguientes:

Guía de observación la cual permite recolectar información sobre la participación socioemocional de los adolescentes.

Escala de bienestar psicológico para adolescentes. Esta escala está basada en el modelo multidimensional de BP de Ryff, en su variante aplicada en adolescentes con 7 dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, propósitos de vida, auto aceptación, planes a futuro, rechazo y control personal (Gonzáles et al, 2015). Es una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo).

Entrevista semiestructurada, para conocer la perspectiva del entrenador sobre el impacto del programa en sus estudiantes y obtener sugerencias para mejorar el programa para su aplicación en el futuro.

El programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de un club formativo, está diseñado para desarrollarse durante 7 semanas con el fin fortalecer competencias socioemocionales como lo son el crecimiento personal, las relaciones positivas con otros, proyecto de vida, auto aceptación, planes a futuro, rechazo personal, control personal. Cada sesión busca integrar a los adolescentes en dinámicas que favorezcan al desarrollo personal, emocional y mejorar el rendimiento. Estas actividades se llevan a cabo al final de cada enteramiento con duración de una hora además el entrenador refuerza aspectos técnicos.

En la semana uno se trabaja el crecimiento personal y la autoaceptación. La actividad que se realiza es la organización de un partido de entrenamiento utilizando los aspectos

técnicos de voleibol, pero tiene una norma obligatoria: cuando alguien falle o cometa un error no debe desanimarse y debe decir un aspecto positivo sobre sí mismo en voz alta, como por ejemplo soy persistente, lo hare mejor, etc. El objetivo de esta actividad es que se aprenda a aceptar los errores y a no juzgarse negativamente. Después de la práctica realizar una breve reflexión sobre lo aprendido, aspectos a trabajar y como se va a mejorar.

En la semana dos se abordan las relaciones positivas con otros. Esta actividad tiene como tema la confianza y valoración entre compañeros.

Se forman parejas y se colocan uno delante de otro, el que este delante se deja caer de espaldas hacia el compañero y debe confiar en el con el objetivo que logre atraparlo, esta dinámica se llama caída de confianza. Se debe repetir el ejercicio 5 veces intercambiando roles.

En la segunda actividad deben de formar equipos y participar en un juego de voleibol playa agregándole una tarea, cada vez que un equipo anote un punto los jugadores deben gritar una palabra que describa positivamente al deportista que destaco en la jugada, por ejemplo: generoso, líder, grandioso, etc. El intercambio de palabras positivas refuerza las relaciones con los jugadores. Al finalizar la actividad se realiza una reflexión sobre lo aprendido y se harán las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintió al saber que tus compañeros confiaban en ti durante la actividad de la caída? ¿Les resultó fácil o difícil pensar en algo positivo de un compañero?

Durante la semana tres, se trabajan temas sobre metas y proyecto de vida. Tiene como objetivo el enfoque sobre las percepciones que tienen los adolescentes sobre sus metas a corto y largo plazo.

La primera actividad que se desarrolla es pedir a los adolescentes que reflexionen sobre que metas tienen en la vida, puede ser en cualquier ámbito, deportivo, personal, escolar, entre otras. Se les proporciona un papel donde deben escribir esas metas y guardarlas hasta finalizar el año. Esta actividad se realiza para que ellos puedan reconocer sus objetivos.

El siguiente ejercicio es preguntar cuáles son los aspectos técnicos que quieren mejorar en el voleibol playa y se les pide que lo practiquen hasta que les salga dicho ejercicio mínimo 3 veces.

Durante el descanso, se les pide a los adolescentes que compartan una meta que les gustarían lograr, ya sea dentro del voleibol o en su vida personal. Preguntar al grupo: ¿Cuál es su objetivo personal en el voleibol y cómo va a lograrlo?

En la semana cuatro el tema que se aborda es el control personal y manejo de emociones. La actividad comienza con una charla de motivación antes de los entrenamientos sobre como las emociones pueden influir en el rendimiento y la importancia de saber controlarlas y no al revés.

La segunda actividad es organizar partidos de voleibol en grupos, pero antes de eso se indica un color que representa una emoción: el verde es feliz, el rojo es enojado, el amarillo es indiferente y el azul es calmado. Dicho esto en el partido de voleibol cuando termine una jugada o cualquier equipo realice un punto deben levantar la mano y gritar el color con el que se sienten identificados, antes de volver a iniciar el jugo, deben mencionar en voz alta una cualidad, por ejemplo: puedo mejorar, estoy aprendiendo, estoy disfrutando.

Los compañeros deben apoyar durante este momento mostrando empatía y ánimo, asegurando que las emociones negativas no afecte el rendimiento del equipo. Una vez finalizada la actividad se realizan preguntas al grupo: ¿Cómo se sintieron al identificar y nombrar sus emociones durante el juego? ¿Hubo algún momento en el que las emociones positivas ayudaron a mejorar el rendimiento del equipo?

El objetivo de esta actividad es trabajar en el autocontrol y la gestión emocional, especialmente al enfrentar frustraciones.

La semana cinco trata sobre el rechazo personal y la aceptación. Se inicia la actividad con una charla reflexiva sobre los sentimientos que pueden aparecer y pensamientos negativos que se hacen presente cuando no logramos cumplir ciertos objetivos y cometemos errores, se le explica que el rechazo es una emoción natural que se puede controlar tomando los errores como experiencia para mejorar.

La segunda actividad es organizar partidos de voleibol en grupo, cuando un jugador realice una jugada destacable como un bloqueo, un pase o un buen saque, el grupo debe aplaudir a dicho jugador y reforzar con palabras positivas y de aliento.

Si un jugador se siente desmotivado al no realizar una jugada correctamente los compañeros deben animarlo con palabras positivas y destacar sus cualidades deportivas. El objetivo de esta actividad es ayudar a los adolescentes a superar el rechazo y fortalecer su autopercepción. Al finalizar la actividad se realizan preguntas al grupo: ¿Qué piensan cuando no logran algo que esperaban? ¿Cómo se sienten cuando reciben un comentario positivo de sus compañeros? ¿Cómo cambian las percepciones sobre si mismos al escuchar lo que los demás valoran sobre su persona?

En la Semana seis se refuerzan las dimensiones sobre los planes a futuro y el crecimiento personal. La actividad inicia con una charla reflexiva sobre la importancia de tener planes a futuro en cualquier ámbito, con el propósito de motivarlos para el progreso de su desarrollo integral. Se les proporciona una hoja a los adolescentes y se les pide que escriban un plan que tengan para el futuro tanto deportivamente y también a nivel personal, deben escribir los objetivos y los pasos que deben realizar para cumplir con los mismos. Pregunta al grupo: ¿Cómo un pequeño pasó hoy les acerca a una gran meta?

En la semana siete se realiza una evaluación y reflexión final del programa, los adolescentes deben demostrar lo aprendido durante un partido de voleibol playa, realizar preguntas de cómo se sintieron y como han progresado con los ejercicios socioemocionales.

RESULTADOS

Para conocer el estado socioemocional inicial en los adolescentes, se aplicó la escala de bienestar psicológico adaptado a las necesidades y características de la investigación, este test está conformado por 7 dimensiones: crecimiento personal, relaciones positivas con otros, proyecto de vida, auto aceptación, planes a futuro, rechazo personal y control personal.

Antes de aplicar el test se les informa a los representantes legales y se pide que firmen el consentimiento informado lo que garantiza el cumplimiento de los principios éticos de la investigación. La aplicación de este pretest se realiza en un ambiente controlado, se asegura que los adolescentes comprendan los enunciados de cada dimensión y se manifiesta que las respuestas son

utilizadas únicamente para uso investigativo.

A continuación, se aplicó el programa de educación socioemocional a través del voleibol playa y finalmente se realizó el postest utilizando la misma escala adaptada de bienestar psicológico.

Para el análisis comparativo de los datos, la repuesta tipo Likert se transforman numéricamente del 1 al 5, donde 1 representa totalmente en desacuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Posteriormente se calculan los promedios de los resultados de las dimensiones y cada uno de sus enunciados. Los resultados se presentan en una tabla comparativa donde se establecen los datos en promedios, obtenidos del pretest y el postest calculando la diferencia que se obtiene tras aplicar el programa.

Los resultados son los siguientes:

Tabla 1

Tabla de resultados del pretest y postest de la escala adaptada de Bienestar Psicologico en Adolescentes

Dimensión	Enunciado	Promedio pretest	Promedio postest	Diferencia
D1. Crecimiento Personal		**4.47**	**4.65**	**0.18**
1	Estoy interesado/a en aprender nuevas habilidades en voleibol playa.	4.82	4.85	**0.03**
2	Me abro a nuevas experiencias en los entrenamientos de voleibol playa.	4.39	4.79	**0.39**
3	Me esfuerzo por mejorar mis habilidades en el voleibol playa.	4.64	4.58	**-0.06**
4	Mi actitud en el campo es positiva, buscando siempre aprender.	4.00	4.21	**0.21**
5	Practico voleibol playa para enfrentar desafíos y mejorar.	4.24	4.64	**0.39**
6	Si me esfuerzo, sé que puedo mejorar en el voleibol playa.	4.73	4.82	**0.09**
D2. Relaciones Positivas con Otros		**3.34**	**3.55**	**0.22**
1	Me relaciono fácilmente con mis compañeros de equipo en los entrenamientos.	3.44	3.94	**0.50**
2	Me resulta difícil hacer nuevos amigos en el club formativo.	2.91	2.67	**-0.24**
3	Me cuesta relacionarme con los demás durante los entrenamientos.	3.03	2.64	**-0.39**
4	Tengo buenas relaciones con mis compañeros de equipo.	3.61	4.27	**0.67**
5	Me llevo bien con todos los miembros de mi equipo en voleibol playa.	3.70	4.24	**0.55**
D3. Proyecto de Vida		4.11	4.13	**0.02**

1	Tengo metas claras sobre lo que quiero lograr en el voleibol playa.	4.36	4.09	**-0.27**
2	Tengo un plan para mi desarrollo en el voleibol playa en los próximos años.	3.76	3.88	**0.12**
3	Practicar voleibol playa me ayuda a dar dirección a mi vida.	3.82	4.03	**0.21**
4	Me he propuesto mejorar varias habilidades a través del voleibol playa.	4.52	4.52	**0.00**
D4. Autoaceptación		3.91	4.12	**0.21**
1	Acepto mis defectos y habilidades en el voleibol playa.	4.06	4.27	**0.21**
2	Me quiero tal como soy, incluso con mis limitaciones deportivas.	3.73	3.76	**0.03**
3	Me gustaría mejorar algunos aspectos de mi rendimiento en voleibol playa.	4.67	4.64	**-0.03**
4	No me siento mal por mis debilidades en el voleibol playa.	3.18	3.82	**0.64**
D5. Planes a Futuro		4.10	4.17	**0.08**
1	Considero importante hacer planes a futuro en mi vida deportiva.	4.03	4.19	**0.16**
2	Hacer un proyecto de vida en el voleibol playa es esencial para mi desarrollo.	3.70	3.73	**0.03**
3	Para lograr mis objetivos deportivos, sé que debo hacer planes a largo plazo.	4.06	4.06	**0.00**
4	Si trabajo duro, sé que puedo alcanzar mis metas en el voleibol playa.	4.61	4.70	**0.09**
D6. Rechazo Personal		3.95	3.88	**-0.07**
1	A veces me siento frustrado/a con mi rendimiento en el voleibol playa.	4.03	3.88	**-0.15**
2	Me gustaría mejorar aspectos de mi carácter para ser un mejor jugador/a.	4.18	4.21	**0.03**
3	A veces no me gusta cómo reacciono durante los entrenamientos o partidos.	3.64	3.55	**-0.09**
D7. Control Personal		3.57	3.74	**0.17**
1	Puedo controlar mis emociones, incluso si me siento frustrado/a durante los partidos.	3.55	3.58	**0.03**
2	Puedo manejar mis impulsos en situaciones de presión en el voleibol playa.	3.48	3.82	**0.33**
3	Soy capaz de mantener la calma y dominar mis emociones durante el juego.	3.67	3.82	**0.15**

Fuente: Elaboración propia

Los resultados obtenidos reflejan una mejora positiva después de la aplicación del programa a través del voleibol playa en adolescentes de 12 a 15 años, esto demuestra que su implementación tiene un impacto a nivel socioemocional.

En la primera dimensión crecimiento personal, se observa una mejora en la media general, en el pretest el resultado fue de 4.47 y paso a 4.65 en el postest, es decir tuvo una diferencia positiva de +0.18. Esto indica que en esta dimensión los

adolescentes tienen una buena predisposición en aprender y motivarse con la práctica de voleibol playa. Estos resultados coinciden con la idea de Chel-Hoil et al (2023) donde manifiesta que la práctica deportiva o cualquier actividad física, proporciona el desarrollo del crecimiento personal adoptando nuevos pensamientos que modifican su comportamiento y actitudes, cumpliendo con sus objetivos y mejorando su calidad de vida.

En la segunda dimensión relaciones positivas con otros, la diferencia obtenida fue de +0.22 de manera significativa, evidenciado un fortalecimiento respecto a cómo los adolescentes interactúan con otros de manera social. Se destaca en el segundo y tercer enunciado variables negativas, lo que significa que los problemas que tenían los estudiantes para relacionarse con otros han disminuido después de la intervención. De acuerdo con Alamo et al (2022) la aplicación de programas socioemocionales adecuadas favorecen a mejorar las relaciones intrapersonales en los adolescentes, reforzando vínculos positivos con sus compañeros.

En la dimensión proyecto de vida, la diferencia fue leve, es decir el +0.02, aunque la variación fue mínima se logra percibir un ligero cambio con respecto a su estado inicial obtenido en el pretest, esto sugiere que los adolescentes van tomando claridad respecto a sus objetivos personales y su relación con el voleibol playa. Díaz y Gutiérrez (2021) afirman que los vínculos y las prácticas deportivas brindan una motivación para lograr las metas y construir proyectos de vida a nivel personal y deportivo. Proporcionan herramientas para identificar las fortalezas, las debilidades y el reconocimiento de sí mismo para lograr cada meta propuesta.

Respecto a la autoaceptación se observa en su diferencia un cambio positivo de +0.21 en el promedio de resultado, esto determina que los adolescentes tienen una mejor valoración sobre sí mismos y que aceptan sus defectos. Moral et al (2021) manifiesta que la práctica de deportes colectivos en adolescentes son un factor importante para la autoestima, sin embargo, en sus estudios afirma que la edad no es determinante, sino más bien la

cantidad y el tipo de deporte son más influyentes en su autoaceptación.

En la dimensión sobre los planes a futuro dentro de la escala de bienestar psicológico, los resultados comparativos indican que hubo una mejora en el promedio de +0.08, esto se interpreta que después de la aplicación del programa, los adolescentes piensan un poco más sobre las metas que tienen a largo plazo tanto deportivo como a nivel personal. Según Silva et al (2023) para establecer metas es importante que los adolescentes sepan gestionar las emociones de manera positiva, generar planes permite que las personas se preparen para el futuro en especial en esta etapa del crecimiento.

En la dimensión de rechazo personal, se observa una diferencia en negativo -0.07, esto indica que la tendencia de los adolescentes al autocriticarse, sentir frustración o no estar de acuerdo con sus reacciones en partidos de voleibol ha disminuido, esto es un aspecto favorable, aunque la diferencia no es muy notable se observa que la aplicación del programa ha mejorado en esta dimensión de manera general. Lizarazo et al (2020) relaciona la práctica de la actividad física favorece al autoestima en adolescente lo cual se relaciona con la disminución de conductas y actitudes negativas ante la autocrítica y el rechazo personal.

Finalmente, sobre el control personal, en el pretest los resultados fueron de 3.57 y paso a 3.74 en el postest, es decir una variación en el promedio de +0.17, esto indica que los adolescentes tienen un mayor dominio de las emociones al practicar el voleibol playa. Como indica Galvis (2024) los deportistas adolescentes tienen un mejor control personal, en contraste a los que no lo son, esto presenta que aprenden a manejar sus emociones gracias a la motivación intrínseca promoviendo actitudes positivas en la práctica deportiva.

Para conocer la percepción sobre los efectos del programa se aplicó una entrevista semiestructurada al entrenador del club formativo, describió que antes de iniciar el programa, el estado socioemocional en los adolescentes era muy variado, algunos podían relacionarse con los demás fácilmente, sin embargo, otros mostraban dificultad. Tras la aplicación del programa el entrenador indica que la mayoría de los

adolescentes se mostraban más abiertos emocionalmente y mejoró la interacción entre compañeros. En el ámbito de rendimiento deportivo menciona que los adolescentes desarrollaron más disciplina, confianza y motivación personal en los entrenamientos.

Finalmente, el entrenador destaco las actividades donde los adolescentes tienen que reflexionar sobre las metas personales y deportivas, ayudando a plantear objetivos y comprometerse con los mismos. Considero que este tipo de programas son esenciales y recomendó mantenerlo ya que está acorde a la actividad deportiva.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados se evidencia un mejoramiento en las dimensiones del test de bienestar psicológico tras la aplicación del programa en los deportistas adolescentes. Estos hallazgos se relacionan con el modelo de bienestar psicólogo propuesto por Ryff, citado por González-Fuentes y Andrade Palos (2016) quienes afirman que estas dimensiones pueden fortalecerse por medio del desarrollo de la conciencia emocional y social. Este aprendizaje significativo puede lograrse a través de las actividades físicas que fomentan el autoconocimiento y la colaboración como ocurren en las prácticas de deportes en equipo.

En la dimensión de crecimiento personal se evidencio una mejora en la percepción que tienen los adolescentes con respecto a su desarrollo personal y aprendizaje, el programa facilita experiencias para que los deportistas descubran habilidades y establezcan metas personales. En ese sentido, Rivas y Bailey (2021) manifiestan que la práctica formativa de deportes favorece al desarrollo integral de niños y jóvenes potenciando habilidades personales y emociones positivas. De acuerdo con los autores el deporte puede ser una herramienta educativa valiosa para fomentar el crecimiento personal en etapas formativas. Del mismo modo, en la dimensión de relaciones positivas con otros, los resultados evidencian un aumento positivo, el entrenador afirma un resultado favorable tras la aplicación del programa.

En cuanto a la dimensión de proyecto de vida y planes a futuro se destaca un progreso moderado pero positivo, sin embargo, estas

dimensiones se deben de trabajar más tiempo para su consolidación, como indican Díaz y Gutiérrez (2021) quienes afirman que el deporte ayuda a construir una proyección de objetivos de manera significativa.

En la autoaceptación se evidencio una mejor percepción de ellos mismos sobre sus capacidades y limitaciones. Por su parte la dimensión de rechazo personal, con una ligera disminución en el promedio, sugiere un progreso sobre la reducción de la autocrítica, esto lo menciona el entrenador al observar a los deportistas, menciona que se esfuerzan más en cada práctica. Finamente, en control personal, el programa tuvo impacto en la autorregulación emocional en contextos deportivos, como plantea Galvis (2024) quien sostiene que la práctica deportiva favorece el autocontrol e inteligencia emocional en los adolescentes.

Las percepciones del entrenador respaldan los resultados obtenidos tras aplicar el programa, los datos cualitativos y cuantitativos evidencian el impacto positivo del programa en términos socioemocionales y deportivos de los adolescentes.

Dentro de las limitaciones de la investigación se reconoce que la muestra fue pequeña con 33 adolescentes y de carácter no probabilístico por lo tanto no se generaliza los resultados. Además, la duración del programa fue de un periodo corto lo cual no se pudo producir cambios más amplios y profundos en dimensiones como planes a futuro o rechazo personal.

A pesar de ello, los resultados muestran que la aplicación de actividades socioemocionales en adolescentes dentro de una etapa de formación deportiva como el voleibol playa son una estrategia efectiva para el desarrollo integral. Se recomienda adaptar este tipo de programas en otros contextos, como en escuelas, comunidades, clubes deportivos u otras disciplinas para validar su efectividad.

CONCLUSIONES

Se concluye que la aplicación del programa de educación socioemocional a través del voleibol playa en adolescentes de un club formativo favorece y mejora algunas dimensiones del bienestar psicológico. Los resultados obtenidos del pretest y el postest demuestran un alcance positivo en las dimensiones trabajadas,

lo que indica un impacto favorable en el desarrollo socioemocional de los deportistas.

Estos resultados responden a la hipótesis planteada, la práctica de actividades deportivas como el voleibol playa acompañada por actividades socioemocionales son una herramienta favorable para el bienestar socioemocional en los adolescentes.

Este tipo de programas no solo favorece al desempeño físico y social, sino que también al desarrollo de competencias personales. Se recomienda su implementación o adaptación en contextos deportivos y educativos para fomentar el desarrollo integral de los participantes.

REFERENCIAS

Álamo-Muñoz, A., Martín-Quintana, J. C., & Cruz-Sosa, M. del M. (2022). Programa "Creciendo Juntos": Promoción de relaciones positivas para el alumnado. Human Review: International Humanities Review, 1–14. https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.3923.

Chel-Hoil, D., Puy May, E. B., & Vargas Rodríguez, J. A. (2023). El deporte y el género: Aspectos para el crecimiento personal. En G. Rodríguez Morales & C. A. Bonilla (Eds.), Investigación en desarrollo humano: reflexiones, experiencias y propuestas desde la práctica profesional (pp. 42–52). RED Iberoamericana de Academias de Investigación. https://redibai-myd.org/wp-content/uploads/2023/07/Investigacion-en-desarrollo-humano.pdf.

Clemente, C., Urrea, A., & Arnau-Sabatés, L. (2023). Programas socioemocionales para adolescentes basados en evidencias: Una scoping review. Revista de Psicología y Educación, 18(2), 96-106. https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.238.

Díaz-Rico, M. E., & Gutiérrez-Rada, L. V. (2021). Construcción del proyecto de vida de jugadores de fútbol categoría juvenil: Un estudio de caso. Pensamiento Psicológico, 19(1), 1–16. https://doi.org/10.11144/javerianacali.ppsi19.cpvj.

Galvis Leal, P. (2022). Inteligencia emocional y deporte competitivo: Estudio comparativo entre adolescentes deportistas y no deportistas. Revista Arista-Crítica,

2, 87–101. https://doi.org/10.18041/2745-1453/rac.2.8698.

González-Fuentes, M. B., & Andrade Palos, P. (2016). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica, 42(2), 69-83. https://doi.org/10.21865/RIDEP42_69. .

Lizarazo López, R., Gómez Puentes, C., & Mesa Arango, J. A. (2020). Actividad física y autoestima en adolescentes escolares. Revista Ciencias de la Salud, 18(Especial 2), 61–76. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194263234006.

Martínez-Vanegas, S. L. (2020). El deporte, una estrategia para el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes adolescentes con discapacidad intelectual leve. Lúdica Pedagógica, 1(32), 1–19. https://doi.org/10.17227/ludica.num32-12182.

Moral-García, J. E., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J. J., Rosa-Guillamón, A., & Urchaga-Litago, J. D. (2021). Autoestima y práctica deportiva en adolescentes. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 21(81), 157–174. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7826823.

Olhaberry, M. Sieverson, C.(2022) Ramírez, V., Acuña, K., & Engler, I. (2021). Habilidades socioemocionales en adolescentes mexicanos. Revista Estudios Psicológicos, 1(3), 56-84. https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.03.003.

Ramírez Bautista, O. A. (2024). El impacto de la educación socioemocional y la participación de padres en el rendimiento académico de adolescentes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(4), 1720–1742. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12412.

Rodríguez-Morales, E. (2023). Educación socioemocional para el florecimiento humano. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar, 3(2).

https://doi.org/10.48102/rieeb.2023.3.2.63.

Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez-Loya, A., & González-Alcántara, K. E. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. Psicumex, 12, e416. https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416.

Soler Mendez, K. S. (2024). Desafíos competitivos con confianza y resiliencia en el voleibol. Revista Neuronum, 10(1), 1-10. https://eduneuro.com/revista/index.php/revistaneuronum/article/view/515.

Rivas-Martínez, H., & Bailey-Moreno, J. (2021). Aportaciones del fútbol en la formación infantil y juvenil en una comunidad vulnerable. Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 39, 276–283. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7594115.