

Ensayos y revisiones bibliográficas
Volumen 24, número 1, pp. 1-14
Abre 1° de enero, cierra 30 de junio, 2026
ISSN: 1659-4436

Una reflexión sobre el deporte como catalizador del desarrollo positivo en jóvenes vulnerables

Gloria Inés Ortega Mora, Carlos Alberto Romero Cuestas y Brian Johan Bustos Viviescas

Envío original: 2025-10-22 | Reenviado: 2026-01-06, 2026-03-14 |
Aceptado: 2025-11-04 | Publicado: 2026-05-06

Doi: <https://doi.org/10.15517/ggc4m993>

Editor asociado a cargo: PhD. Luis Fernando Aragón Vargas

¿Cómo citar este artículo?

Ortega Mora, G.I., Romero Cuestas, C.A., y Bustos Viviescas, B.J. (2026). Una reflexión sobre el deporte como catalizador del desarrollo positivo en jóvenes vulnerables. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 24(1), e3167. <https://doi.org/10.15517/ggc4m993>

Una reflexión sobre el deporte como catalizador del desarrollo positivo en jóvenes vulnerables

A reflection on sport as a catalyst for positive development in vulnerable youth

Uma reflexão sobre o esporte como catalisador do desenvolvimento positivo em jovens vulneráveis

Gloria Inés Ortega Mora  ¹

Carlos Alberto Romero Cuestas  ²

Brian Johan Bustos Viviescas  ³

RESUMEN

INTRODUCCIÓN: Múltiples investigaciones han resaltado el valor del deporte como un instrumento potenciador y activador que contribuye al desarrollo integral en la juventud, particularmente en quienes enfrentan situaciones de vulnerabilidad social. Con experiencias deportivas estructuradas, adecuadamente planificadas y guiadas, se mejoran las habilidades interpersonales, se fortalece la autoestima y se favorece la salud mental y física de quienes participan. **DESARROLLO:** La eficacia de las intervenciones deportivas con jóvenes depende en gran medida de la forma en que estas son estructuradas y ejecutadas, del acompañamiento pedagógico y de la calidad de los entornos donde se desarrollan. Desde una mirada reflexiva y crítica, se abordan las limitaciones, aportes y alcances del enfoque de desarrollo positivo de la juventud (DPJ, por sus siglas en inglés Positive Youth Development - PYD), con el propósito de comprender cómo sus principios pueden fortalecer la formación integral de los jóvenes a través de la práctica deportiva, orientada con coherencia pedagógica y acompañamiento intencionado en los diferentes procesos de formación. Especialmente en contextos vulnerables, se evidencian diversos efectos de los programas deportivos y de actividad física desarrollados; en este sentido, la intervención deportiva se convierte en un reto para generar resultados sostenibles y significativos en las vidas de las personas jóvenes. **CONCLUSIONES:** Cuando el deporte es pensado desde un marco pedagógico adaptado, claro y ético a las necesidades del contexto, revela su potencial transformador. Así, contribuye a la creación de entornos socialmente justos, inclusivos y seguros, capaces de fortalecer tanto el desarrollo personal de los jóvenes como la cohesión y el tejido social.

PALABRAS CLAVES: actividad física, adolescentes, salud mental, bienestar.

¹Universidad de Cundinamarca, Soacha, Colombia. Correo electrónico: giortega@ucundinamarca.edu.co

²Universidad de Cundinamarca, Soacha, Colombia. Correo electrónico: calbertoromero@ucundinamarca.edu.co

³Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Cúcuta, Colombia. Correo electrónico: brian.bustos.v@uniminuto.edu



ABSTRACT

INTRODUCTION: Multiple studies have highlighted the value of sport as an empowering and activating instrument that contributes to the integral development of youth, particularly in those facing situations of social vulnerability. When sports experiences are structured, properly planned, and guided, they can enhance interpersonal skills, strengthen self-esteem, and promote the mental and physical health of participants. **DEVELOPMENT:** The effectiveness of sports interventions with young people largely depends on how they are structured and implemented, as well as on the pedagogical support and the quality of the environments where they take place. From a reflective and critical perspective, this study addresses the contributions, limitations, and scope of the Positive Youth Development (PYD) approach, with the aim of understanding how its principles can strengthen the integral development of youth through sport, oriented with pedagogical consistency and intentional accompaniment in various formation processes. Especially in vulnerable contexts, different effects of sports and physical activity programs become evident; therefore, sports intervention becomes a challenge in achieving sustainable and meaningful outcomes in young people's lives. **CONCLUSIONS:** When sport is approached from a pedagogical framework that is clear, ethical, and adapted to the context, it reveals its transformative potential. In this way, it contributes to the creation of socially just, inclusive, and safe environments that can strengthen both the personal development of young people and social cohesion and fabric.

KEYWORDS: physical activity, youth, mental health, well-being.

RESUMO

INTRODUÇÃO: Diversos estudos destacaram o valor do esporte como um instrumento propulsor e ativador que contribui para o desenvolvimento integral dos jovens, especialmente daqueles que enfrentam situações de vulnerabilidade social. Com experiências esportivas estruturadas, devidamente planejadas e orientadas, as habilidades interpessoais são aprimoradas, a autoestima é fortalecida e a saúde mental e física dos participantes é favorecida. **DESENVOLVIMENTO:** A eficácia das intervenções esportivas com jovens depende em grande parte da forma como são estruturadas e executadas, do acompanhamento pedagógico e da qualidade dos ambientes onde são desenvolvidas. De uma perspectiva reflexiva e crítica, as limitações, as contribuições e o escopo da abordagem do Desenvolvimento Positivo dos Jovens (PYD) são abordados, com o objetivo de entender como seus princípios podem fortalecer a formação integral dos jovens por meio da prática esportiva, guiados com coerência pedagógica e acompanhamento intencional nos diferentes processos de formação. Especialmente em contextos vulneráveis, são evidentes vários efeitos dos programas esportivos e de atividade física desenvolvidos; nesse sentido, a intervenção esportiva torna-se um desafio para gerar resultados sustentáveis e significativos na vida dos jovens. **CONCLUSÕES:** Quando o esporte é pensado a partir de um quadro pedagógico adaptado, claro e ético às necessidades do contexto, revela seu potencial transformador. Assim, contribui para a criação de ambientes socialmente justos, inclusivos e seguros, capazes de fortalecer tanto o desenvolvimento pessoal dos jovens quanto a coesão e o tecido social.



PALAVRAS-CHAVE: atividade física, adolescentes, saúde mental, bem-estar.

1. Introducción

El deporte, parte del desarrollo integral en la juventud, destaca en aquellos contextos donde adolescentes enfrentan situaciones de vulnerabilidad social. En ciertas circunstancias, la actividad deportiva puede ofrecer escenarios de contención, socialización y fortalecimiento personal. El enfoque de desarrollo positivo de la juventud (en inglés, Positive Youth Development - PYD) plantea que las vivencias deportivas, cuando se realizan con una intención pedagógica, favorecen y pueden aportar significativamente al desarrollo de habilidades sociales, cívicas y personales en la población juvenil (Berengüí et al., [2024](#); Bruner et al., [2023](#); Newman, [2020](#)). Se debe trabajar con constancia para observar sus beneficios en la población, ya que no se producen de forma automática; tampoco se garantizan los mismos resultados en cada caso. En realidad, la eficacia está mediada por diversos factores que van desde el diseño de programas hasta su implementación. De igual forma, influyen los entornos sociales y las características individuales de cada persona joven (Anderson-Butcher, [2019](#); Anderson-Butcher et al., [2022](#); Son y Berydchevsky, [2022](#)).

A partir de lo anterior, investigaciones recientes no solo buscan identificar o resaltar factores que permitan una evaluación del impacto de estas intervenciones, sino comprender por qué, en algunos casos, se mantiene la participación activa y se obtienen resultados positivos (Berengüí et al., [2024](#); Martin et al., [2022](#); McLaren et al., [2024](#)). Bajo esta consideración, el presente trabajo propone un análisis crítico sobre los contextos específicos donde el deporte juega un papel para convertirse en un espacio seguro y significativo donde se pueden fortalecer habilidades sociales.

2. Desarrollo

Los programas deportivos, con un amplio diseño y buena estructura, pueden influir de manera significativa en el fortalecimiento de distintas habilidades en múltiples dimensiones del ser humano. Ejemplo de ello son la física, con capacidades condicionales como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad; la dimensión motriz, con la adquisición y perfeccionamiento de las diferentes posibilidades de movimiento: caminar, correr, saltar, lanzar y atrapar; y las habilidades sociales, como la autodisciplina, el trabajo en equipo, el sentido de pertenencia y la transmisión de valores fundamentales (Romero y Cifuentes, [2021](#)). Todas estas son imprescindibles para la solución de problemas del día a día y para desarrollar una vida armónica en comunidad (Berengüí et al., [2024](#); Bruner et al., [2023](#); Newman, [2020](#)).

Sin embargo, se debe tener claro que la sola participación en las distintas actividades deportivas no garantiza la obtención de los beneficios buscados. Estudios recientes señalan que muchos jóvenes desertan de estos programas, aun superando las barreras de acceso, lo que evidencia la presencia de múltiples factores que afectan el compromiso y la continuidad en el proceso (Anderson-Butcher, [2019](#); Anderson-Butcher et al., [2022](#); McLaren et al., [2024](#)). Por ende, entre los aspectos que pueden influir en la permanencia de los jóvenes se destacan la



edad, el sentido de responsabilidad individual y social, el apoyo familiar y la situación económica.

El establecimiento de una filosofía clara bajo una concepción humanista en los programas de Desarrollo Positivo Juvenil (DPJ, por sus siglas en inglés Positive Youth Development - PYD) en el deporte se fundamenta en comprenderlo como un medio pedagógico, social y cultural, y no únicamente como un objetivo competitivo. Desde esta perspectiva, la práctica deportiva se concibe como un espacio seguro y significativo para el desarrollo y mejoramiento de habilidades personales, sociales y emocionales, ajustadas a las características y necesidades evolutivas propias de la adolescencia y juventud (Lerner et al., [2005](#)).

El programa reconoce que los contextos de vulnerabilidad están marcados por desigualdad, exclusión social y limitaciones de acceso a oportunidades, por lo que requieren intervenciones ajustadas al territorio y a la realidad de los participantes. En este sentido, el deporte se articula con procesos formativos intencionados que promueven valores como la cooperación, la autodisciplina, el respeto, la resiliencia y la responsabilidad social, favoreciendo trayectorias de vida más autónomas y saludables (Coalter, [2007](#)).

Además, la filosofía del programa debe instaurarse en concordancia con el enfoque de Deporte para el Desarrollo y la Paz (DPD, por sus siglas en inglés), entendiendo la actividad física como una herramienta para la inclusión social, el empoderamiento juvenil y la construcción de capital social en comunidades vulnerables (UNICEF y ChildFund Rugby, [2021](#)). El joven deportista es asumido como sujeto activo de su proceso de desarrollo y no como receptor pasivo de la intervención, lo que promueve su participación en la toma de decisiones y en la transformación positiva de su entorno. En síntesis, el programa utiliza el deporte como un catalizador educativo y social, orientado a la formación integral y al bienestar sostenible de los jóvenes y sus comunidades.

En particular, la edad puede limitar la constancia y la motivación. En la preadolescencia, las personas suelen requerir mayor acompañamiento y guía para mantener su participación, mientras que los adolescentes de mayor edad tienden a mostrar un compromiso más estable. De esta manera, la estabilidad económica y el respaldo familiar facilitan la asistencia y el acceso continuo a los recursos necesarios, mientras que la inasistencia y ausencia continua se asocian con participación irregular o deserción temprana. Estos factores no deben desligarse de la interacción que tienen con la calidad de la experiencia deportiva y el nivel de adherencia, aspectos que se reflejan en los resultados y en la formación integral que brinda cada programa (Anderson-Butcher et al., [2022](#); McLaren et al., [2024](#)).

Los espacios deportivos, como promotores en la construcción de relaciones interpersonales determinantes en la sociedad actual, como la autorregulación, el sentido de coherencia y las perspectivas de futuro en los jóvenes participantes, contribuyen de manera fundamental a su proceso de formación y desarrollo (Aguilar et al., [2021](#)). Cuando estos ambientes son seguros y ofrecen una intervención adecuada, estimulan en los participantes el desarrollo de valores como la seguridad, la motivación y el respeto, fortaleciendo su sentido de pertenencia, aspecto clave para mantener el interés y la participación sostenida en los programas, al igual que su aporte al desarrollo individual y grupal (Anderson-Butcher, [2019](#); Anderson-Butcher et al., [2022](#)).

Desde esta perspectiva relacional, es pertinente analizar cómo los niveles de influencia interactúan en espacios como la escuela. Las redes de apoyo conformadas por la familia, los pares y la comunidad posibilitan el desarrollo de habilidades motrices fundamentales en edades escolares, principalmente en niños y niñas, reforzando el valor del deporte en el currículo escolar (Rodríguez-Triana y Suárez-Ortiz, [2019](#)). Este modelo permite comprender los efectos directos e indirectos de una práctica deportiva eficaz y positiva en distintos entornos, así como su impacto en el bienestar, la permanencia y la adherencia de la población juvenil a la actividad física (Son y Berydchevsky, [2022](#)).

En escenarios deportivos, tanto de la educación formal como extracurriculares, el formador cumple un rol que va más allá de la enseñanza técnica. Su función es relevante en estas prácticas multidisciplinarias, ya que se convierte en un referente que permite motivar, orientar y modelar conductas alineadas con condiciones promotoras del DPJ (Zubizarreta et al., [2024](#)). Esta influencia se relaciona directamente con la percepción de los jóvenes sobre sentirse apoyados, valorados y acompañados, constituyéndose en un factor determinante en el fortalecimiento y desarrollo armónico, así como en la construcción de la confianza mutua entre los participantes (Anderson-Butcher, [2019](#); Wagnsson et al., [2022](#)).

Así, el testimonio de jóvenes en contextos de vulnerabilidad evidencia que el deporte favorece la construcción de identidad, el sentido de logro y la cohesión social, siempre que el formador responda a las características y necesidades del contexto en el que se implementa la práctica deportiva (Parrella et al., [2022](#); Redondo-Pacheco et al., [2015](#)). No obstante, persisten carencias y desafíos en algunos programas deportivos; sin embargo, se destacan avances positivos. En este sentido, se hace necesario fortalecer el enfoque pedagógico para facilitar la transferencia de los aprendizajes adquiridos en el ámbito deportivo hacia otros espacios de la vida cotidiana, como el entorno familiar, laboral e institucional (Bruner et al., [2023](#); Newman, [2020](#)).

En este mismo sentido, se observa que la educación física, al incorporar elementos del deporte como insumo pedagógico, promueve el desarrollo ético, la inclusión y la cohesión social en diferentes poblaciones, incluidas aquellas en condiciones de vulnerabilidad (Shao et al., [2025](#)). En consecuencia, el diseño de instrumentos de evaluación adecuados permite realizar un seguimiento más riguroso y sistemático de los programas deportivos, facilitando la identificación de mecanismos con potencial impacto en distintos espacios o contextos comunitarios (Berengüí et al., [2024](#); McLaren et al., [2024](#)).

Algunos estudios tienden a sobrevalorar los aportes del deporte en diferentes etapas de la vida, partiendo de la idea errónea de que sus efectos son inmediatos o automáticos. Esta perspectiva desconoce la importancia de diseñar entornos de aprendizaje estructurados, con metas claras y procesos de acompañamiento continuo (Anderson-Butcher, [2019](#); Bruner et al., [2023](#); Martin et al., [2022](#)). Otros autores identifican tres metas esenciales: la visibilidad de habilidades, la confianza al competir y el valor del desafío. Estas dimensiones permiten que deportes populares como el fútbol o el baloncesto ofrezcan experiencias transformadoras, siempre que se desarrollen en entornos de apoyo sostenido, con entrenadores conscientes de las particularidades del contexto (Jones y Wallace, [2005](#); Zubizarreta et al., [2024](#)). En consecuencia, no considerar las necesidades y características del entorno puede derivar en

intervenciones ineficaces, especialmente en contextos de vulnerabilidad donde los jóvenes enfrentan dificultades estructurales significativas.

Desde una perspectiva de justicia social, investigaciones recientes resaltan que los programas deportivos deben orientar sus esfuerzos al fortalecimiento de las instituciones y comunidades, más allá del trabajo individual con los jóvenes. De esta manera, se contribuye a la construcción de tejido social y a la generación de procesos de inclusión, mediante la participación en deportes comunitarios (Adair, [2013](#); Guzmán et al., [2018](#)). Asimismo, la participación deportiva favorece la creación de redes de apoyo y la reducción de comportamientos de riesgo, generando continuidad en contextos sensibles (Holt et al., [2017](#); Super et al., [2018](#)).

En este sentido, las estrategias pedagógicas se consolidan como herramientas clave para articular de manera coherente los modelos educativos, las políticas públicas y los actores comunitarios, promoviendo la reducción de desigualdades y el fortalecimiento del bienestar colectivo (Bruner et al., [2023](#); Son y Berydchevsky, [2022](#)).

Desde esta misma línea, han surgido propuestas terapéuticas donde el deporte se vincula con el abordaje de situaciones complejas como el acoso o el abuso. Las sesiones deportivas estructuradas se presentan como una alternativa para la mediación de estos contextos, evidenciando que el deporte puede convertirse en una herramienta para el desarrollo de la autonomía y la prevención de riesgos en jóvenes en situación de vulnerabilidad (Isaza-Gómez et al., [2025](#)). Asimismo, estas prácticas permiten generar marcos interpretativos que facilitan la comprensión del bienestar en toda su extensión (Biddle et al., [2019](#)).

A pesar de ello, es importante reconocer que la participación en actividades deportivas no está exenta de tensiones. Si bien el deporte puede favorecer conductas positivas, también puede reproducir dinámicas negativas si no se orienta adecuadamente. Por ello, se requiere especial atención a la calidad de los entornos y al acompañamiento pedagógico durante el desarrollo de las experiencias deportivas (Newman et al., [2021](#)).

En este sentido, el deporte también promueve el desarrollo de valores como la disciplina y la responsabilidad mediante contextos estructurados con reglas claras y exigencias constantes (Holt et al., [2017](#)). Sin embargo, no está exenta de la presencia de comportamientos violentos o agresivos; por ello, resulta primordial realizar un análisis de los factores que subyacen a estas expresiones y prestar especial atención a la calidad de los ambientes y al acompañamiento durante la experiencia deportiva (Newman et al., [2021](#)).

En la mayoría de los casos, la planificación intencional y coherente es fundamental para sostener el compromiso de los jóvenes, garantizar su continuidad y promover experiencias de desarrollo positivo. De esta manera, se evita que los procesos de socialización deportiva se vinculen a estereotipos de masculinidad hegemónica, entendidos como la reproducción de conductas agresivas o de competencia desmedida (Pringle y Markula, [2005](#)). La investigación en este campo resalta la necesidad de una revisión crítica de las culturas organizativas, las cuales, en algunos escenarios deportivos, pueden reproducir relaciones de poder, agresividad y control, afectando negativamente el desarrollo integral de los jóvenes (Cárdenas et al., [2025](#)).

Desde un enfoque psicosocial y contextual, el talento deportivo, junto con el liderazgo transformacional del formador o entrenador, se analiza considerando variables como las

características sociodemográficas, la edad, el grado de responsabilidad y el compromiso de los deportistas, así como su nivel de disfrute. Estos elementos se relacionan con mejoras en competencias como la confianza, la conexión, el carácter y el cuidado, enmarcadas en el modelo de las 5C del DPJ (De Campos et al., [2025](#)). La evidencia muestra que una experiencia deportiva positiva y un entorno de apoyo favorecen la implicación, la autodeterminación y el compromiso deportivo. En consecuencia, cuando los jóvenes se sienten aceptados, emocionalmente conectados y motivados con la práctica, su participación se fortalece y se profundiza (Mossman et al., [2024](#)).

El entorno en el que se desarrolla la práctica deportiva influye de manera determinante en la experiencia formativa de los participantes. En este sentido, el acompañamiento del entrenador contribuye a la consolidación de comunidades sólidas, favoreciendo el desarrollo personal, emocional y social de los jóvenes. De esta manera, el eje central del proceso formativo se posiciona en el bienestar colectivo. Desde esta perspectiva, el deporte, aunque no es inherentemente beneficioso, puede convertirse en una herramienta poderosa para fomentar habilidades sociales, emocionales y morales, siempre que se estructure de manera intencionada (Holt et al., [2017](#)).

Así mismo, el diseño de programas en contextos de vulnerabilidad debe orientarse al desarrollo integral de los jóvenes en condiciones de exclusión educativa o laboral (NEET, por sus siglas en inglés). Esto implica generar procesos que favorezcan la reconstrucción del proyecto de vida y la reintegración social, mediante enfoques adaptativos y sensibles a las realidades del contexto (Owen, [2021](#)).

Por otra parte, la comunicación eficaz entre los actores involucrados en los procesos deportivos orientados a jóvenes en contextos de vulnerabilidad constituye un elemento clave para asegurar impactos positivos a nivel social, educativo y comunitario. La coordinación entre equipos multiprofesionales —entrenadores, educadores, trabajadores sociales y otros actores— fortalece la coherencia de las intervenciones y mejora la capacidad de adaptación y respuesta ante escenarios complejos (D'Angelo et al., [2020](#)).

Un pilar fundamental en estos procesos es la definición clara de roles, funciones y protocolos de comunicación interna, lo que permite reducir errores en la ejecución de acciones y favorecer la toma de decisiones compartidas. La comunicación organizada, mediante reuniones periódicas, actas de seguimiento y lineamientos operativos, facilita la estructuración de objetivos pedagógicos y deportivos, fortaleciendo la calidad de los programas (National Recreation and Park Association [NRPA], [2025](#)).

En este contexto, las redes sociales y las plataformas digitales se han consolidado como herramientas relevantes para la comunicación organizativa, la apropiación de las actividades y el contacto con los jóvenes y sus familias. Su uso adecuado puede fortalecer la motivación, el sentido de pertenencia y la participación; sin embargo, es necesario establecer lineamientos claros para su uso responsable, considerando los riesgos asociados a la sobreexposición digital y al bienestar psicosocial de los participantes (Novoa-López et al., [2025](#)).

Desde esta perspectiva, se puede afirmar que una comunicación asertiva, culturalmente acorde y coherente con los valores promovidos por el programa favorece la construcción de

confianza, elemento clave para que el deporte actúe como una verdadera herramienta de inclusión y transformación social.

Asimismo, cabe resaltar que las estrategias pedagógicas desarrolladas en el deporte contribuyen al fortalecimiento de habilidades fundamentales para la vida, como el trabajo en equipo, el establecimiento de metas, la gestión del tiempo, la comunicación interpersonal, el liderazgo y la resolución de problemas. De igual manera, el desarrollo de habilidades socioemocionales incide en el clima de las actividades y en el bienestar psicológico de los participantes, reflejado en aspectos como el afecto positivo, la autoestima y la satisfacción con la vida (Cronin et al., [2018](#)). En este sentido, se facilita la transferencia de estas competencias a otros ámbitos sociales.

Sin embargo, aún se presentan limitaciones que dificultan la práctica efectiva, relacionadas con la exclusión de las características y necesidades propias de cada contexto en el diseño de las sesiones de trabajo. Esto genera vacíos en las metodologías de implementación. Por ello, resulta fundamental abordar estas situaciones mediante enfoques investigativos que fortalezcan intencionalmente las competencias psicosociales, como la toma de decisiones, la comunicación asertiva y la resiliencia, consolidando el deporte como un espacio promotor con garantías para el desarrollo integral juvenil (Newman et al., [2023](#)).

Otro elemento determinante son los procesos evaluativos en los programas deportivos orientados al desarrollo positivo de jóvenes en situación de vulnerabilidad. Estos deben concebirse como procesos sistemáticos, continuos y contextualizados, que permitan evidenciar cambios tanto objetivos como subjetivos en los participantes (Coalter, [2007](#)). En este sentido, la evaluación debe integrar enfoques cuantitativos y cualitativos que posibiliten captar transformaciones humanas no siempre visibles a corto plazo, pero fundamentales para el desarrollo integral (UNICEF y ChildFund Rugby, [2021](#)).

El índice de transformación humana se constituye como un eje central del proceso evaluativo, al permitir valorar dimensiones como la autosuficiencia, entendida como la capacidad de tomar decisiones y proyectar un plan de vida autónomo (Cronin et al., [2022](#)). Asimismo, la inteligencia emocional debe evaluarse a partir de indicadores relacionados con la autorregulación, la empatía y la gestión de emociones en diversos contextos sociales y deportivos (Berengüí et al., [2024](#)).

La autonomía y la autoestima, especialmente vinculadas con la percepción corporal y el reconocimiento social, son variables que deben priorizarse en poblaciones juveniles vulnerables y ser monitoreadas longitudinalmente (Coalter, [2007](#)). El empoderamiento, por su parte, se refleja en el liderazgo, la participación activa y la capacidad de incidir positivamente en su entorno inmediato (Cronin et al., [2022](#)).

De manera complementaria, el índice de retorno social de la inversión (SROI, por sus siglas en inglés) permite valorar el impacto de los programas más allá del individuo, considerando el valor social generado en relación con los recursos invertidos (Sport England, [2020](#)). Este enfoque traduce efectos sociales como la mejora en la convivencia, la permanencia educativa o el acceso a la salud en indicadores comprensibles para tomadores de decisiones, financiadores o patrocinadores (Butler, 2009). Para certificar su validez, el SROI debe sustentarse en procesos transparentes, evidencia empírica y análisis de sensibilidad (Sport

England, [2020](#)). En conjunto, una evaluación integral, ética y participativa permite comprender cómo el deporte actúa como un catalizador efectivo del desarrollo humano y del bienestar comunitario en contextos de vulnerabilidad juvenil (UNICEF y ChildFund Rugby, [2021](#)).

3. Conclusiones

El deporte como instrumento de mediación pedagógica en el desarrollo positivo no cuenta con estrategias automáticas estandarizadas y mágicas; sin embargo, la práctica deportiva presenta un potencial transformador en la vida de los jóvenes que lo practican. Este potencial depende estrictamente de la intencionalidad pedagógica, del acompañamiento psicosocial, del compromiso ético de los distintos actores involucrados y de tener en cuenta las necesidades de los jóvenes participantes y los rasgos del contexto donde se está implementando el programa deportivo.

En el marco de desarrollo de prácticas deportivas, las oportunidades de crecimiento personal, socialización y bienestar fundamentado en el desarrollo de capacidades, valores y habilidades conviven de forma simultánea junto a los riesgos existentes y latentes como injusticias, exclusión y desigualdades, tanto sutiles como explícitas. La práctica deportiva puede convertirse en el instrumento transformador y poderoso en el ámbito del contexto educativo en la escuela y fuera de ella, permitiendo el desarrollo de capacidades esenciales para el desarrollo personal y adquiriendo elementos para la solución de problemas de la cotidianidad y valores que facilitan la convivencia y desarrollo social dentro de una comunidad que carece cada día más de ellos.

Los hallazgos investigativos revisados corroboran que el deporte puede ser un instrumento de mediación pedagógica que puede generar un gran impacto en la formación integral de sus participantes. Para ello es importante tener en cuenta las características del contexto, las necesidades de los niños y jóvenes practicantes y las intenciones, expectativas y perspectivas del entrenador o formador que los lleva a la práctica. Mediante la integración de estos componentes se pueden establecer ambientes óptimos y proyectar resultados satisfactorios en la formación positiva de niños y adolescentes.

Contribuciones: Gloria Inés Ortega Mora (C-D-E), Carlos Alberto Romero Cuestas (C-D-E), Brian Johan Bustos Viviescas (A-B-E)

A-Financiamiento, **B**-Diseño del estudio, **C**-Recolección de datos, **D**-Análisis estadístico e interpretación de resultados **E**-Preparación del manuscrito

4. Referencias

Adair, D. (2013). *Global Sport-for-Development: Critical Perspectives*. <https://doi.org/10.1057/9781137289636>

Aguilar, M. D., García, C. M., y Gil del Pino, C. (2021). Efectividad de un programa educativo en educación física para fomentar las habilidades socioafectivas y prevenir la violencia en educación primaria. *Retos*, 41, 492–501. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.82683>

- Anderson-Butcher, D. (2019). Youth sport as a vehicle for social development. *Kinesiology Review*, 8(3), 180–187. <https://doi.org/10.1123/kr.2019-0029>
- Anderson-Butcher, D., Amorose, A. J., Lower, L. M., Riley, A., Gibson, A., y Iachini, A. (2022). What keeps kids coming back? Retention in a sport-based positive youth development program. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 816539. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.816539>
- Berengüí, R., Parra-Plaza, F. J., y Castejón, M. Á. (2024). Values scale for positive youth development in sport. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(10), 2657–2670. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14100175>
- Biddle, S. J., Ciacconi, S., Thomas, G., y Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of sport and exercise*, 42, 146-155.
- Bruner, M. W., McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Lubans, D. R., Smith, J. J., y Vella, S. A. (2023). The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 368–395. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1875496>
- Cárdenas, J. J., Romero, C. A., y Bustos, B. J. (2025). ¿Un algoritmo reemplaza el juicio clínico y deportivo en la prescripción del ejercicio? *Revista de enfermedades no transmisibles*, 15. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1562>
- Coalter, F. (2007). *Sport-in-development: A monitoring and evaluation manual*. SportsScotland. https://www.sportanddev.org/sites/default/files/downloads/10_sport_in_development_a_monitoring_and_evaluation_manual.pdf
- Cronin, L. D., Allen, J., Mulvenna, C., y Russell, P. (2018). An investigation of the relationships between the teaching climate, students' perceived life skills development and well-being within physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(2), 181–196. <https://doi.org/10.1080/17408989.2017.1371684>
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., y Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of sports sciences*, 40(8), 886–898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- D'Angelo, C., Vandenbroucke, A., Oosterlynck, S., y Vanhaverbeke, B. (2020). Sport for vulnerable youth: The role of multi-professional groups in sustaining intersectoral collaboration. *Social Inclusion*, 8(3), 33–44. <https://doi.org/10.17645/si.v8i3.2745>
- De Campos, D., Da Silva, M. P., y Peixoto, E. M. (2025). 5C's of positive youth development in sports. *Ciências Psicológicas*, 19(1), e-3933. <https://doi.org/10.22235/cp.v19i1.3933>
- Guzmán, C. M., Zebadúa, J. P., Rivera, L. A., Cabrera, A., Cárdenas, J. A., Casallas, H. A., Herrera, F. M., Villanueva, M. E., González, E., Lázaro, A., Arboleda, D., Mejía, M., Arenas, A. A., y Gómez, C. E. (2018). *Deporte, inclusión social y experiencias comunitarias en América Latina*. Editorial Universidad de los Llanos.
- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., y Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development



- through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Isaza-Gómez, G. D., Gértrudix-Barrio, F., y Gálvez de la Cuesta, M. del C. (2025). Deporte para el desarrollo y la paz en la Comuna 21 de la ciudad de Cali - Colombia. *Retos*, 74, 406–422. <https://doi.org/10.47197/retos.v74.115260>
- Jones, R. L., y Wallace, M. (2005). Another bad day at the training ground: Coping with ambiguity in the coaching context. *Sport, Education and Society*, 10(1), 119–134. <https://doi.org/10.1080/1357332052000308792>
- Lerner, R. M., Almerigi, J. B., Theokas, C., y Lerner, J. V. (2005). Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25(1), 10–16. <https://doi.org/10.1177/0272431604273211>
- Martin, A. J., Camiré, M., y Krause, S. (2022). Facilitating life skills transfer from sport to the classroom: An intervention assisting a high school teacher-coach. *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(6), 1077–1101. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.1917016>
- McLaren, C. D., Sutcliffe, J. T., Gardner, L. A., Vella, S. A., y Bruner, M. W. (2024). Mapping the scientific structure of positive youth development research in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 94–115. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1969675>
- Mossman, L.H., Slemp, G.R., Lewis, K.J., Colla, R.H., y O'Halloran, P. (2024). Apoyo a la autonomía en entornos deportivos y de ejercicio: una revisión sistemática y metaanálisis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- National Recreation and Park Association. (2025). *The importance of communication within youth sports program*. <https://www.nrpa.org/blog/the-importance-of-communication-within-your-youth-sports-program/>
- Newman, T. J. (2020). Life skill development and transfer: They're not just meant for playing. *Research on Social Work Practice*, 30(6), 643–657. <https://doi.org/10.1177/1049731520903427>
- Newman, T. J., Magier, E., Kinjecic, C., y Burns, M. (2021). The relationship between youth sport participation and aggressive and violent behaviors: A scoping review of the literature. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 12(2), 371–389. <https://doi.org/10.1086/7114421>
- Newman, T., Black, S., Santos, F., Jeka, B., y Brennan, N. (2023). Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 619–656. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1910977>
- Novoa-López, J. A., Pérez-Ordás, R., y Martínez-Abajo, J. (2025). *Sensibilización sobre inclusión y uso de redes sociales en el ámbito deportivo*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). <https://oai.e-spacio.uned.es>
- Owen, E. C. (2021). *A series of realist evaluations of multi-component programmes with disengaged young people: What works, for whom, ¿and in what contexts?.* Swansea University. <https://doi.org/10.23889/SUthesis.58701>



- Parrella Rubio, S., Contreras Hernández, P., y Paniza Rovira, J. (2022). La reconstrucción de la identidad musulmana de las jóvenes de ascendencia marroquí con estudios superiores en Cataluña. *Revista de estudios sociales*, 81, 39–57. <https://doi.org/10.7440/res81.2022.03>
- Pringle, R., y Markula, P. (2005). No pain is sane after all: A Foucauldian analysis of masculinities and men's rugby experiences of fear, pain, and pleasure. *Sociology of Sport Journal*, 22(4), 472–497. <https://doi.org/10.1123/ssj.22.4.472>
- Redondo-Pacheco, J., Parra-Moreno, J. S., y Luzardo-Briceño, M. (2015). Efectos comportamentales de un programa de habilidades sociales en jóvenes de 14 a 18 años en situación de vulnerabilidad. *Pensando Psicología*, 11(18), 45–58. <https://doi.org/10.16925/pe.v11i18.1003>
- Rodríguez-Triana, A. E., y Suárez-Ortiz, J. L. (2019). Escuelas familiares: Una experiencia favorecedora para el desarrollo humano. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 22(3), 127–138. <https://doi.org/10.6018/reifop.22.3.390161>
- Romero, C. A., y Cifuentes, J. A. (2021). La familia y el desarrollo motor de la primera infancia en tiempos de aislamiento social. *Actividad Física y Desarrollo Humano*, 13.
- Shao, J., Cui, Z., y Bao, Y. (2025). Adaptive sports programs as catalysts for social inclusion and cognitive flexibility in inclusive physical education: The mediating roles of emotional resilience and empathy. *BMC Psychology*, 13, 770. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03092-2>
- Son, H., y Berydchevsky, L. (2022). Social-ecological analysis of the sport and recreation programs on positive development of youth from socially vulnerable backgrounds. *Leisure Studies*, 41(5), 620–636. <https://doi.org/10.1080/02614367.2022.2037151>
- Sport England. (2020). *Social return on investment of sport and physical activity*. <https://www.sportengland.org/research-and-data/research/social-value-and-return-investment-sport-and-physical-activity>
- Super, S., Verkooijen, K., y Koelen, M. (2018). The role of community sports coaches in creating optimal social conditions for life skill development and transferability: A salutogenic perspective. *Sport, Education and Society*, 23(2), 173–185. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1145109>
- UNICEF y ChildFund Rugby. (2021). *Playing the game toolkit: A guide for sport-for-development practitioners*. <https://www.unicef.org/innocenti/media/5246/file/UNICEF-Playing-The-Game-Toolkit-2021.pdf>
- Zubizarreta, A., Ortúzar, I., Ibaibarriaga, O., y Martínez-Moreno, J. M. (2024). Relevance and quality of the Gazteok extracurricular youth sports program: An evaluation from a positive youth development perspective. *Frontiers in Psychology*, 15, 1404110. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1404110>



Pensar en **Movimiento**

Realice su envío [aquí](#)

Consulte nuestras
normas de publicación
[aquí](#)

Indexada en:



pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr



[Revista Pensar en Movimiento](#)



[PensarMov](#)