

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema:

En la actualidad el ser humano ha demostrado una tendencia a centrarse en el desarrollo personal desde las más diversas perspectivas, desde el crecimiento intelectual, pasando por la estética, hasta llegar al estado de salud y el bienestar humano; no obstante, es importante rescatar la raíz de este concepto de “bienestar” que se encuentra en el plano psico-emocional. Es decir que se debe tomar en consideración el qué tan “bien” se sienten las personas en determinados espacios y circunstancias.

Dentro de las preocupaciones de la sociedad y cultura contemporáneas están la producción económica, el crecimiento académico, el desarrollo polifacético y otros elementos relacionados con el crecimiento humano productivo, pero poco se ha abordado la temática de cómo se siente este ser humano que vive la realidad y se desenvuelve en ella.

Es sumamente interesante como pasan desapercibidas en estos tiempos muchas situaciones que realmente son importantes en la vida humana, por ejemplo qué tan felices se es, o qué tan bien se sienten los individuos haciendo lo que hacen.

Desde la perspectiva integral del movimiento humano, son muchas las posibilidades de intervenir para aclarar esta situación, porque la evaluación de bienestar en sí existe desde hace décadas en maneras muy variadas y su estudio ya tiene unas tres décadas de vigencia, empero, lo idóneo sería poder establecer mecanismos específicos para potenciar y mejorar el estado del bienestar en la población en general.

Dentro de estas opciones que el movimiento humano ofrece para la afectación positiva sobre el bienestar humano, el deporte es un elemento sumamente válido y efectivo, pues presenta características en su estructura que permiten la experimentación de vivencias y hechos de superación, integración y disfrute.

En el ámbito deportivo de Costa Rica, a partir de la coyuntura histórica que presentaron los Juegos Centroamericanos San José 2013, se ha venido dando un auge en la práctica de deportes “alternativos” (al menos en esta sociedad) que presentaron buen rendimiento en las justas y llamaron la atención pública, entre ellos: la esgrima, el nado sincronizado, la gimnasia y el balonmano.

Esta última disciplina deportiva mencionada, es una actividad competitiva muy natural para el ser humano (Feu, Ibañez y Gozalo, 2010), pues la manipulación de un objeto con la mano es una característica de la especie, y además presenta otros elementos de índole psico-cognitivo que se pueden valorar positivamente para el desarrollo de las cualidades psico-sociales, intelectuales y morales deseables en el modelo cultural vigente.

Asimismo, el balonmano se constituye en un posible vehículo para el fomento de la mejora del estado de bienestar a partir de las oportunidades que brinda para la superación, el afrontamiento y la socialización en todos los grupos etarios, especialmente los más jóvenes.

Son pocos los estudios que abordan tanto el balonmano como el bienestar, así como su importancia para educación integral en jóvenes adolescentes que participan de procesos formativos tanto en niveles académicos como los definidores de la identidad. De ahí que nazcan las siguientes interrogantes:

- ¿Puede una intervención deportiva por medio de la práctica del balonmano generar efectos positivos sobre el estado de bienestar subjetivo y psicológico en adolescentes estudiantes de secundaria en Costa Rica?
- ¿Hay diferencias entre el nivel de bienestar subjetivo y psicológico en aquellas personas adolescentes que practican balonmano y las que no?

Justificación:

El concepto de “bienestar” es uno que ya ha sido abordado desde la psicología, siendo definido de manera general para muchos autores (Balcázar, Loera, Gurrola, Bonilla y Trejo, 2009; Díaz y cols., 2006; Véliz, 2012) como la sensación positiva en la vida de “estar bien” o “vivir bien”, que históricamente ha evolucionado desde muchas corrientes y se liga a multiplicidad de elementos vitales como los son el entorno, los condicionantes socioculturales, la historia personal de cada individuo y la cosmovisión general de cada época específica. Por ejemplo, en la filosofía presocrática se hizo mención de la “buena vida” como un elemento virtuoso ligado al “areté”, o modelo arquetípico del hombre completo (Guthrie, 2002). Mientras en sociedades orientales, se han gestado una serie de creencias filosóficas-religiosas orientadas hacia la autocompletación del ser humano, como lo son el taoísmo o ciertas vertientes budistas que profesan la búsqueda del “estar bien” como centro del desarrollo del ser humano (Fromm, 2004).

Ahora bien, se sabe que la práctica de actividad física y deporte genera una gran cantidad de beneficios, principalmente en la salud física y la calidad de vida (Renfrow, Caputo, Otto, Farley y Eveland, 2011; Snyder y cols., 2010), e incluso en múltiples componentes de la salud mental, dentro de los cuales se encuentra el “bienestar psicológico”, que de forma teórica se ve más ligado con la sensación de la felicidad eudaimónica, centrada en la satisfacción con la vida misma a partir del desarrollo de las capacidades y potencial humano por medio de los elementos positivos que se encuentran en el mismo (Edwards y Steyn, 2008; Texeira, 2011).

Es importante diferenciar que la felicidad también presenta un elemento “hedónico”, el cual se puede definir más cercano al concepto de bienestar subjetivo, es decir “la percepción de” (Texeira, 2011).

Desde la teoría, el constructo felicidad se valora como el equilibrio entre los afecto positivos y negativos como explicó Bradburn desde 1969 (citado por Balcázar et al, 2009), siendo su interpretación a corto y largo plazo lo que identifica el estado de bienestar percibido en los sujetos en la relación positiva o negativa de los elementos en conjunción con el juicio general de la vida misma del individuo.

Una opción ampliamente estudiada que afecta el bienestar humano de manera positiva es el deporte, que se perfila como un medio universal de alta calidad para el desarrollo de múltiples cualidades integrales humanas, como muchos estudios los demuestran (Michel et al., 2011; Taliaferro, Rienza y Donovan, 2010; Pil, Cornwell y Babiak, 2012; Renfrow et al., 2011; Snyder et al., 2010). La aplicación del deporte afecta positivamente el bienestar de las personas en diversas edades y regiones del mundo, sin embargo, existen gran variedad de prácticas y disciplinas deportivas, cada una con sus características específicas. Una de estas disciplinas, considerablemente novedosa y con un gran auge en los últimos tiempos, es el balonmano, en el cual dos equipos de siete jugadores se enfrentan, siendo el principal objetivo anotar “goles” introduciendo el balón en la meta contraria, y en el que el manejo del balón se hace principalmente por medio de la mano (Constantin e Ionel, 2011).

Intervenciones por medio del deporte de entre tres y doce meses han demostrado afectar el estado de bienestar de diferentes poblaciones de forma positiva, especialmente en jóvenes adolescentes e infantes (Edwards, 2007; Donaldson y Ronan, 2006; González, 2011; Núñez, León, González y Martín, 2011).

No existe aún evidencia de cómo el balonmano afecta el estado de bienestar subjetivo en el ser humano (Núñez et al., 2011), pero se puede suponer que posea un carga positiva y significativa basándose en que es un deporte acíclico de alta intensidad, lo cual propicia la liberación de endorfinas, hormonas asociadas al estado de placer y disfrute fisio-psicológico, lo

que podría generar un efecto agudo positivo en los individuos que lo practiquen (Bresciani et al., 2010). Sin embargo el efecto a largo plazo es aún una interrogante que puede permitir un abordaje más completo y global de cómo este tipo de actividades pueden beneficiar al ser humano en planos más allá de los convencionalmente abordados en las ciencias de la salud (valores antropométricos, indicadores de calidad de vida y otros).

En Costa Rica, el “Decimocuarto Estado de la Nación” (Rojas, 2008) en el cual se determinó el estado de bienestar subjetivo de la población, evidenció que el promedio costarricense es moderadamente alto, siendo semejante al de países desarrollados según los mismos documentos, lo cual se explica debido a las condiciones de estabilidad socio cultural de la nación, aunque en ningún momento se hace una alusión clara o directa a la práctica de actividad física o deporte, pero sí a la salud.

El objetivo de este estudio es dar respuesta al desinterés que hay tanto en el abordaje del bienestar humano como un factor trascendental en la calidad de vida y la salud integral, como al fomento de la práctica de deportes alternativos, en este caso específico el balonmano, aportando una posible solución y estudio de estos fenómenos para establecer estrategias y modelos que sirvan para fomentar y promover el desarrollo de estos elementos tan importantes.

Hipótesis:

Para la elaboración de este trabajo de tesis se hará uso de cuatro hipótesis fundamentales que permitirán establecer una guía para evaluar y determinar el impacto de la intervención y la investigación:

- La intervención por medio del balonmano genera efectos agudos positivos significativos en el estado de bienestar subjetivo de mujeres adolescentes estudiantes de secundaria.
- La intervención por medio del balonmano genera efectos crónicos positivos significativos en el estado de bienestar psicológico de adolescentes mujeres estudiantes de secundaria.
- La práctica de balonmano produce diferencias significativas en los promedios del estado de bienestar subjetivo de las adolescentes practicantes en comparación con aquellas que no lo hacen.
- La práctica de balonmano produce diferencias significativas en los promedios del estado de bienestar subjetivo de las adolescentes practicantes según su grado de experticia.

Conceptos claves:

Balonmano: Juego entre dos equipos de siete jugadores cada uno, que consiste en introducir el balón en la portería contraria siguiendo unas determinadas reglas, de las que la más característica es servirse de las manos (Real Academia Española, 2013; Federación Internacional de Balonmano, 2013).

Bienestar: Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, involucrando la vivencia de experiencia, la interpretación de las mismas y la apropiación de habilidades para la vida que permitan la funcionabilidad y el disfrute del momento vital (Herderson y Knight, 2012; Hyde et al, 2013; La Placa et al, 2013).

Felicidad: Estado de satisfacción vital positivo y momentáneo, ligado a procesos biológicos, cognitivos y sociales que generan la interpretación de un elemento vital como favorable para el individuo (Edwards, 2007; Reigal y Videra, 2013).

Intervención Social: Acción o grupo de acciones que se aplican en un grupo y entorno con el objetivo de generar un efecto específico (Texeira, 2011).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

El bienestar humano ha sido objeto de estudio filosófico y psicológico desde épocas helénicas en el occidente y anteriores aún en el oriente, pues la sensación y percepción de “estar bien” es una que se liga con estados positivos en la vida como el cumplimiento de necesidades o el logro de metas específicas (Zubieta y Delfino, 2010). Esto genera una serie de interrogantes acerca de cómo ayudar y propiciar que los seres humanos puedan experimentar el bienestar de forma constante y sana, cuáles son sus factores determinantes e impacto en otros elementos como la salud integral y la calidad de vida, que si bien es cierto no se asocian directamente con el bienestar humano, están constituidos por elementos semejantes (multidimensionales) y poseen varios puntos de encuentro en sus valoraciones (son percepciones, determinados por factores cognitivos, entre otros) (Valle, Baramendi y Delfino, 2011; Taliaferro, Rienza y Donovan, 2010).

Aunado a esta conceptualización se encuentra el modelo de estudio de la psicología positiva, que reinterpreta el estudio de la psique humana centrándose en las cualidades positivas del mismo, y no en el tratamiento de las enfermedades que se presentan en este nivel (Cuadra y Florenzano, 2011). Esto ha propiciado el estudio de factores como el bienestar, la felicidad, el optimismo, la resiliencia, todos importantes en el ámbito de la salud mental y constituidos como factores protectores de la salud integral (Vázquez et al, 2009).

Para el año 2014 el bienestar se entiende desde dos vertientes muy claras, explicadas por el autor Bradburn desde finales de la década de los sesenta quien es citado por Díaz et al. (2006), las cuales son el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico.

Según Texeira (2011) el bienestar subjetivo está definido por tres elementos: la satisfacción global con la vida, los afectos positivos y los afectos negativos. El primer elemento se describe como la evaluación cognitiva y positiva de la vida del individuo como un todo, mientras los afectos positivos hacen referencia a la frecuencia con la que los individuos experimentan emociones positivas y los afectos negativos la interpretación inversa.

Estos componentes, especialmente los afectos (tanto positivos como negativos) son complejos y dinámicos y se relacionan con multiplicidad de factores fisiológicos, conductuales y circunstanciales, por lo cual se debe entender que son los medios psicológicos por los cuales se interpretan las experiencias vividas y se clasifican en los diferentes niveles de la interpretación cognitiva humana, desde el subconsciente hasta la memoria (Balcázar et al., 2009).

Al estar sujeto el bienestar subjetivo a tantos factores, es difícil reconocer un patrón o estado estable en general, no obstante los autores Diener y Lucas (citados por Díaz et al., 2006) estudiaron las situaciones que podrían brindar estabilidad en la manifestación de este constructo, y han identificado que constancia en el ambiente, la personalidad y los estilos afectivos generan un estado estable en la manifestación de la percepción del bienestar. De todos estos elementos, el más importante es la personalidad, por lo cual se evidencia que las características intrínsecas del individuo son las que principalmente se asocian directamente con su forma de interpretar el mundo y sus experiencias vividas, por encima de la su relación con el medio y los mecanismos expresivos (Şar y Işiklar, 2012).

Otra definición también utilizada es el bienestar psicológico, que está más orientado hacia la “eudaimonia”, o sea “la plenitud del ser”, y que se define teóricamente como el juicio positivo o favorable que el individuo hace de su vida a partir de la divergencia entre las expectativas y el cumplimiento de metas, así como las emociones ligadas a la gratificación obtenida por las acciones (Balcázar, 2009; Medina, 2011). Estos elementos poseen características de diversos

niveles, pues involucran factores fisiológicos, cognitivos y afectivos, lo cual denota una vivencia muy personal de esta percepción del bienestar más asociada a una interpretación a largo plazo de los eventos vitales de los individuos (Texeira, 2011).

En sí, el bienestar psicológico es ante todo una apreciación positiva de los eventos, y circunstancias vitales, por lo que su presencia se ve altamente influida por la experimentación frecuente de hechos positivos y la baja incidencia de afectaciones negativas, elemento que es consecuente con la teoría de Bradburn antes mencionada sobre el balance de afectos y su influencia en el bienestar (Balcázar et al., 2009).

También es importante rescatar que se reconocen dos componentes en el bienestar psicológica, que son el afectivo y el cognitivo, siendo el primero más fugaz y esporádico mientras que el segundo presenta más estabilidad y consistencia a lo largo del tiempo (Díaz et al, 2006; Texeira, 2011, Zubieta y Delfino, 2010).

Para efectos de los autores Valle, Baramendi y Delfino (2011) y Véliz (2012), el bienestar psicológico es la manifestación crónica del bienestar subjetivo de los individuos, siendo este último una expresión aguda de la percepción del estado de afectación positiva a partir de la experiencias inmediatas, por lo cual se debe entender el factor psicológico como la suma de la vivencia subjetiva de todos los eventos de un individuo en un determinado período de tiempo.

Actualmente, la visión más generalizada del término del bienestar psicológico es el aportado originalmente por Keyes y Ryff en 1995, quienes son citados por Balcázar et al. (2009), que vislumbran este concepto como uno multidimensional afectado por los distintos planos vitales (personales, relacionales, académicos, laborales, familiares, sociales, culturales, entre muchos otros) ligados entre sí principalmente por las características internas del individuo, y subdivide su comprensión en seis “dimensiones” determinadas (Auto-aceptación, Relaciones

Positivas, Autonomía, Dominio del Entorno, Propósito de Vida y Crecimiento Personal) que explican los diferentes niveles en que se expresa el bienestar psicológico en los individuos.

El entendimiento del bienestar subjetivo tanto como psicológico permite identificar la percepción que los individuos tienen de su vida en términos positivos, lo cual resulta de extrema trascendencia para la comprensión de procesos de desarrollo psico-emocional en el ser humano, así somos para el desarrollo socio-económico de naciones y mejoras en la calidad de vida en general de los grupos humanos (Rojas, 2008). Asimismo, se debe hacer un énfasis muy claro y específico en los grupos jóvenes (infantes y adolescentes) pues se encuentran en las etapas más susceptibles y de mayor aprehensión de hábitos, conductas y experiencias definitorias de la personalidad (Feu, Ibañez y Gozalo, 2010; González, Garcés y García, 2012).

El factor fisiológico es un determinante de la afectación positiva que el individuo adolescente puede percibir sobre el bienestar subjetivo (término hedónico), pues se ha comprobado que los jóvenes que practican deporte ven incrementado los niveles de esta variable debido a la experimentación de sensaciones de confort y placer fisiológicos asociados a la práctica inmediata de actividad deportiva (Edwards, 2007; Núñez et al., 2011).

Según Núñez et al. (2011) el bienestar subjetivo se ve afectado de forma positiva en los jóvenes que practican deporte (incluyendo el balonmano en su estudio), especialmente cuando el trabajo está orientado hacia el desarrollo personal a través de la competencia y con un elevado nivel de motivación intrínseca, hecho que es consistente con la investigación de Miller, Bartholomew y Springer (2005), quienes comprobaron que la expresión aguda del bienestar se ve potenciada tras la participación de actividad física, aunque en su caso no era deportiva.

Otros autores (Donaldson y Ronan, 2006; Texiera, 2011), han identificado mejoras en la satisfacción con la vida en niños, niñas y adolescentes que practican actividad física debido al factor socializante que brinda la práctica de movimiento humano a estas edades, además se ha

comprobado que la ejercitación física da sentido a la identidad y el rol social en personas jóvenes (Miller y Hoffman, 2009; Wann, 2006).

El mismo Texiera (2011) teoriza que la actividad y el ejercicio físico generan efectos positivos en el bienestar subjetivo, puesto que la socialización natural humana inherente a estas prácticas es un determinante de la felicidad hedónica, al ser las relaciones interpersonales una parte importante de la vida de los individuos especialmente en la etapas juveniles en las cuales se hacen más presentes la “identidad de grupo” y el “sentido de pertenencia” (Pil, Cornwell y Babiak, 2012), a tal punto que se discute que el autor Wilson desde el año 1973, comprobó que el sólo relacionarse exitosamente con otras personas brinda un alto nivel de felicidad (citado por Díaz et al., 2006). Es por esto que se recomienda la práctica de deportes de conjunto o actividades físicas de integración y cohesión grupal cuando se busca abordar el bienestar desde la perspectiva del movimiento humano (Núñez et al., 2011).

Un aspecto a destacar, es que la aplicación de una intervención deportiva *per se*, no significa mejoras en las diferentes variables evaluadas en múltiples estudios (Edwards y Steyn, 2008; Donaldson y Ronan, 2006; González, Garcés y García, 2012; Taliaferro, Rienza y Donovan, 2010), sino más bien, es la metodología la que define si hay efectividad en la aplicación deportiva, pues en algunos casos, una mala aproximación puede no sólo evitar que los sujetos experimenten los cambios favorables propuestos, sino que más bien propicien el abandono de la práctica de actividad física y el deporte, repercutiendo esto negativamente en los hábitos de vida (Martínez et al., 2012).

También es importante examinar las diferencias que se presentan cuando la práctica deportiva se hace de forma recreativa o competitiva y la experiencia previa que los sujetos tengan en la disciplina del deporte, pues esto puede tornarse en un factor determinante en la obtención de resultados efectivos (Chatzisarantis y Hagger, 2007).

Otro factor en el que el deporte genera una afectación positiva del bienestar es en el balance de expectativas y el logro de metas, pues aunque tradicionalmente se observa desde la consumación de la competencia o la victoria en la misma, González (2011) señala que para el practicante juvenil de actividad deportiva estos elementos antes mencionados no son tan significativos como otros hecho menos valorados tales como la adquisición de habilidades específicas, la creación de vínculos, la superación de limitantes y la respuesta a retos ofrecidos por la práctica del deporte. Todos elementos que para estos individuos jóvenes, representan sus objetivos y ambiciones personales siendo cumplidas durante el proceso de las actividades no sólo competitivas, sino ante todo formativas (González, Garcés y García, 2012).

Existe evidencia de que la actividad física y el deporte sí afectan de manera positiva y significativa el bienestar psicológico (González, Garcés y García, 2012; Miller y Hoffman, 2009), no obstante no hay resultados concluyentes que sean útiles en comparación con otros estudios por falta de estandarización de los protocolos y carencia de interés en el estudio de estas variables.

El balonmano como deporte formativo se ha estudiado en múltiples campos, especialmente en lo que respecta a la adquisición de destrezas motoras relacionadas con la capacidad competitiva (Constantin e Ionel, 2011; Feu, Ibañez y Gozalo, 2010), no obstante se han realizado algunos estudios que ligan la práctica y el entrenamiento del balonmano con otros factores relacionados con la salud mental y el bienestar psicológico (Cachán, 2011, Núñez et al, 2011).

En el 2011, Núñez et al descubrieron que existe una asociación estadística significativa del bienestar psicológico en practicantes de diversos deportes, entre ellos el balonmano, siendo esto explicado desde aspecto motivacionales intrínsecos de los sujetos en sus diversas prácticas.

Bresciani et al. (2010) evidenciaron que si bien el balonmano genera un desgaste considerable en temporadas largas de entrenamiento, los indicadores de estrés no se ven alterados negativamente, y más bien la capacidad de balancear la recuperación ante el estrés se optimizaba, aunque no se concluyó si era un efecto derivado de la práctica del balonmano o respondía a otro mecanismo adaptativo.

Los procesos de socialización e identificación han sido también estudiados (Cachán, 2011; Miller y Hoffman, 2009) en relación con el balonmano y se ha señalado que este deporte genera altos niveles de identificación en participantes y aficionados por los grupos mismos y la representación que hacen de regiones específicas; este factor, aparte de brindar una significancia cultural al balonmano, también lo liga con proceso socializantes, que como ya se ha descrito (Texeira, 2011) es un factor determinante en la percepción del bienestar subjetivo, especialmente en adolescentes.

Específicamente de la temática que este estudio aborda, el uso del balonmano como herramienta interventiva para el bienestar psicológico en adolescentes, no existen estudios hasta la fecha, de hecho, son pocos los que ligan de forma indirecta ambos factores (balonmano y bienestar psicológico), y si bien es cierto que se ha correlacionado ampliamente la práctica deportiva con estado y niveles elevados de bienestar humano en diferentes planos (especialmente en actividades deportivas de alta intensidad) en adolescentes y población en general, existe aún una gran brecha de conocimiento sobre los posibles beneficios y aportes que una intervención puede hacer en este ámbito.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos:

La muestra estaba compuesta por un grupo de 25 mujeres adolescentes, todas estudiantes de una institución pública de enseñanza secundaria del cantón central de la provincia de Heredia (Costa Rica), el Liceo Ing. Samuel Sáenz Flores, con edades comprendidas entre los 13 y los 17 años.

Además se contó con un grupo control de 33 jóvenes mujeres, cuyo criterio de inclusión fue que no estuviesen participando de ningún grupo o equipo deportivo dentro o fuera de la institución, con el objetivo que no fuesen personas físicas ni deportivamente activas y así se pudiera hacer una comparación efectiva con los grupos de estudio. Como parte de la dinámica de la investigación y elemento de ética de la investigación científica, las participantes incluidas como “control” estaban libres de poder modificar sus hábitos de actividad física y empezar a realizar algún deporte, durante el transcurso del estudio, a pesar de que lo anterior podía restar individuos al grupo control, se consideró éticamente correcto (y consecuente con el comportamiento normal que las participantes de cualquiera de los grupos debía mostrar, dada la naturaleza del estudio al llevarse a cabo en el contexto de un colegio público y dado el interés del investigador principal de no alterar esa realidad con el fin de poder generalizar los resultados a otros contextos similares), no prohibirles modificar sus hábitos relativos a la práctica de actividad física.

Los grupos se definieron como:

Tabla 1.
Denominación y caracterización de los diferentes grupos de estudio.

Denominación	<i>n</i>	Edad \bar{X} (DE)
Grupo Control (G _C)	33	14.53 ± 0.94 años
Grupo No Experimentado (G _{NE})	17	14.27 ± 1.35 años
Grupo Experimentado (G _E)	8	14.75 ± 0.46 años

Los criterios de inclusión de la participación de las sujetos en la investigación (general) y en los grupos (específica) se organizó de la siguiente forma:

Tabla 2.
Criterios de inclusión generales y específicos de los diferentes grupos de estudio.

Denominación	Criterios de Inclusión	
	Generales	Específicos
Grupo Control (G _C)	- Adolescentes (13 -16 años).	- No participar de grupos o equipos de actividad física o deportivos.
	- Sexo femenino.	- Niveles de actividad física bajos (definido por el Cuestionario de Información
	- Estudiantes del Liceo Ing. Samuel Sáenz Flores.	Básica; ver “Instrumentos y materiales”, pág. 17).
Grupo no Experimentado (G _{NE})		- Participar en la intervención.
		- No tener ninguna experiencia previa en la práctica del balonmano.

Grupo
Experimentado
(G_E)

- Participar en la intervención.
 - Contar con al menos 6 meses de práctica regular (1 - 2 sesiones semanales) de balonmano.
-

Instrumentos y materiales:

Para esta investigación se hizo uso de dos evaluaciones que ayudaron a definir y medir las variables a determinar en la población de trabajo, los cuales fueron:

Cuestionario de Información Básica: breve cuestionario de diseño propio en donde se determinó de forma confidencial y no comprometedor variables (características) generales e importantes para la investigación tales como: Edad, Nivel de Experticia y Participación en otras Actividades Deportivas (como parte del criterio de inclusión en el Grupo Control).

Escalas de Afecto Positivo y Negativo (Watson, Clark y Tellegen, 1988; adaptada por Robles y Páez en el 2003): prueba psicométrica diseñada por Watson, Clark y Tellegen en 1988 que evaluó los afectos positivos y negativos en dos escalas respectivas (denominadas: Afectos Positivos y Afectos Negativos), con diez reactivos para cada escala. Los reactivos se valoran en una escala tipo Likert en donde 1 significa “Muy poco o nada” y 5 “Extremadamente”. Todos los reactivos se pueden contestar siguiendo siete posibles instrucciones: al momento, hoy, en los últimos días, en la última semana, en las últimas semanas, en este año, o en general. En su versión validada en español (Robles y Páez, 2007), presenta consistencias internas de 0,85-0,90 en la Escala de Afectos Positivos (AP en adelante) y de 0,81-0,85 en la Escala de Afectos

Negativos (AN en adelante), ambas probadas en población juvenil deportista (Crocker, 1997), lo cual comprueba su validez y confiabilidad debido a la alta congruencia interna (Anexo 1).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Keyes y Ryff, 1989; adaptación española por Díaz et al en el 2006): Escala hexadimensional desarrollada originalmente por Carol Ryff en 1989, que fue traducida por Van Dierendonck (2004) y tanto adaptada como abreviada por Díaz en el 2006. Esta prueba posee una alta confiabilidad (0.91), y consta de la versión de 29 ítems en español, con un formato de respuesta tipo Likert con puntajes entre 1 y 6, siendo los puntos mínimo y máximo respectivamente: “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo”. La Escala evalúa las dimensiones (con sus respectivas consistencias internas medidas con el “alfa de Cronbach”): “Auto-aceptación” (0.84), “Relaciones Positivas con otras Personas” (0.78), “Autonomía” (0.70), “Dominio del Entorno” (0.82), “Propósito de Vida” (0.70) y “Crecimiento Personal (0.71)” (Balcázar, 2009). Estos valores de consistencia interna muestran una alta confiabilidad.

Cabe destacar que esta Escala ha sido ampliamente utilizada en Latinoamérica (especialmente en México y Argentina) y se ha aplicado a población joven o adolescente (Medina, 2011; Valle, Baramendi y Delfino, 2011; Zubieta y Delfino, 2010) (Anexo 2).

Diario de Campo: Instrumento de investigación cualitativa, el cual consiste en la recopilación ordenada y sistemática de notas y apuntes sobre las experiencias evidenciadas por el investigador durante un estudio o intervención (Loayza, 2008).

El diario de campo permite la profundización y aclaración de posibles evidencias que van más allá de la información suministrada por instrumentos cuantitativos, pues permite estudiar los resultados a partir de los hechos experimentados y registrados (Mayan, 2001).

Procedimientos:

Para la realización de este estudio se establecieron 3 grupos no aleatorizados debido a las circunstancias específicas que la investigación requirió para su realización, por lo cual se hizo un proceso de selección por medio de criterios de inclusión para poder definir la pertenencia de los sujetos en cada grupo (ver Tabla 2, pág. 16).

Los procedimientos se hicieron en tres fases cuyas etapas de ejecución y aplicación de protocolos se encuentran desglosadas en el cronograma (ver Anexo 5). A continuación se explican dichas fases:

Fase Administrativa: en esta fase se solicitaron los permisos y establecieron las alianzas necesarias con la Dirección Administrativa del Liceo Ing. Samuel Sáenz Flores y el cuerpo de educadores físicos de la institución. Los objetivos de esta fase eran: lograr el permiso administrativo para la aplicación de la intervención y las mediciones en la institución haciendo uso de las instalaciones y el material disponible en la misma y establecer una relación de apoyo con los educadores físicos para que éstos ayuden a la promoción de las actividades de la intervención y colaboren en la identificación de posibles sujetos para el grupo control.

Todos estos objetivos se alcanzaron por medio de las solicitudes formales vía carta a los diferentes miembros de la institución, así como reuniones con los mismos. Esta etapa tomó 4 semanas durante el primer semestre del año 2013.

Fase Interventiva: esta fase se llevó a cabo en el segundo semestre del año 2013, en ella se ejecutaron las mediciones y las sesiones interventivas, su duración fue de dieciséis semanas durante las cuales se aplicaron los siguientes protocolos:

- *Protocolo de Intervención:* la intervención constó de dos sesiones semanales (mínimo recomendado de práctica de actividad física por el ACSM en el 2009 para generar efectos fisiológicos) de práctica formativa de balonmano, basadas en modelos pedagógicos comprensivos, estructuralistas y constructivistas, abiertos a la exploración y el cambio por parte las participantes, como los propuestos por Alarcón et al. en el 2010 y Méndez en el 2005. Estas sesiones se llevaron al cabo en un tiempo de 16 semanas dado que investigaciones anteriores (Blazquez et al., 2009; Chillón, 2005; Wann, 2006) reportan efectos de cambio en diferentes variables tras intervenciones no menores a las 12 semanas, y recomiendan poder extender aún más los tiempos de aplicación. En general se planteó un total de 32 sesiones.

La metodología específica que se utilizó se basó en el aprendizaje-enseñanza y la aprehensión de habilidades cognitivo-motoras relacionadas con el balonmano, tomando como guías modelos de enseñanza de base de este deporte en España (Feu, Ibañez y Gozalo, 2010; García e Inajeros, 2002), en los cuales se aplica un proceso progresivo de adquisición de habilidades técnicas (recepción, desplazamiento, pase, lanzamiento, coordinación carrera-salto-lanzamiento, bloqueo defensivo, marcaje defensivo, y otras) y tácticas (ofensiva en equipo, posicionamiento, sistemas defensivos, entre otros) para el balonmano.

Este modelo metodológico se dirigió hacia el desarrollo de actividades lúdicas, divertidas y sistemáticas (con una progresión paulatina de ejercicios y actividades) que permitieran a

las participantes experimentar de forma gradual y adecuada el proceso de formación deportiva, aplicando un modelo constructivista que permitiera el desarrollo de actividades y la construcción de conocimiento deportivo, afectivo y social desde la participación libre y voluntaria de los sujetos.

Todas las sesiones tuvieron una duración aproximada de una hora y treinta minutos y fueron dirigidas por el investigador de forma directa. La estructura general de las sesiones fue la siguiente (ajustándose de acuerdo a los objetivos y posibilidades de cada momento):

Tabla 3.
Estructura General de una Sesión de Intervención

Fase	Actividades	Observaciones
Calentamiento - Activación	- Juegos y dinámicas para calentar y activar el cuerpo. - Estiramiento general - Relajación inicial para la realización de actividades.	- El principal objetivo de estas sesiones es la integración de pluralidad de conceptos que permitan principalmente el crecimiento psicosociológico de las participantes a la vez que se forman en el deporte.
Reflexión inicial	- Espacio para comunicar los objetivos de la sesión del día, tanto a nivel físico y deportivo, como psicológico y social.	- El instructor tiene una función pedagógica global, fungiendo tanto de moderador en las etapas comunicativas y guiando los procesos de aprendizaje hacia

		situaciones de confrontación positiva.
Trabajo físico	- Ejercicios y dinámicas para el desarrollo de la condición física y las capacidades técnico-tácticas de las participantes.	- El énfasis de las actividades fue el cumplimiento de metas grupales o la presencia de conductas y actitudes positivas.
Trabajo de equipo	- Ejercicios y dinámicas dirigidas al desarrollo de cualidades, actitudes y valores positivos hacia el trabajo en conjunto en las participantes.	- Las sesiones se diseñó de forma tal que propicien mejoras de orden fisiológico, impactando positivamente la salud física y mental de las participantes.
Colectivo dirigido	- Actividad de juego en la que se incorporarán los aprendizajes adquiridos.	- Se propició de forma importante la concientización de diversas situaciones vitales a partir de las experiencias vividas en las participantes.
Retroalimentación	- Espacio final para la reflexión y la expresión de ideas, opiniones y conceptos de	

importancia tanto entre el instructor con el grupo, como a nivel interno del grupo.

- *Protocolo de Medición:* la medición se hizo aplicando los instrumentos propuestos a cada sujeto, siendo el Cuestionario de Información Básica aplicado únicamente en la primera medición a modo de instrumento de clasificación (de los grupos del estudio), mientras que la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos (Robles y Páez, 2003), PANAS en adelante, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al. 2006) se aplicaron al final de las sesiones de las semanas 1, 8 y 16 de la intervención.

Las sesiones evaluativas se hicieron en coordinación con las sesiones de intervención, haciéndose un total de tres tiempos diferentes de medición (en la semana 1, la semana 8 y la semana 16)

La interpretación de los cambios a lo largo de los cuatro meses de intervención permitió observar los efectos de la intervención sobre el bienestar subjetivo (efecto agudo) y el bienestar psicológico (efecto crónico).

Para efectos de este estudio, cada tiempo de medición constó de las dos sesiones que se realizaron en cada semana de medición (1^{ra}, 8^{va} y 16^{va}), permitiendo así que cada sujeto tuviese la oportunidad de faltar a una sesión de evaluación, y aun así poder ser evaluada y seguir formando parte de la investigación.

De forma paralela a la intervención se llevó a cabo una compilación de información por medio de un “Diario de Campo”, elemento investigativo que permitió la recuperación de datos de una forma más profunda y cercana a las participantes en su experiencia de la práctica formativa y sistemática del balonmano.

Fase de Análisis: esta fase final inició inmediatamente después de terminada la intervención. En ella se hicieron todos los análisis de la información obtenida y se redactaron los resultados, discusión y conclusiones del estudio. Tuvo una duración de 8 semanas.

Análisis Estadístico:

El análisis que se aplicó a los datos se hizo por medio del “Paquete Estadístico para Ciencias Sociales” o SPSS (por sus siglas en inglés) en su versión 18.0.

En la estadística descriptiva se pretendió determinar promedios y desviaciones estándar de las edades de las participantes, así como de los puntajes en las escalas de “Afectos Positivos” y “Afectos Negativos” del PANAS, y de las seis dimensiones de la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” en los diferentes momentos de medición.

En cuanto a la estadística inferencial se planteó hacer un Análisis de Varianza (ANOVA) mixto de dos vías (Grupos –según experticia- por Semana de medición -tres momentos diferentes-) para determinar los efectos crónicos de la intervención sobre el bienestar. Y otro Análisis de Varianza (ANOVA) mixto de tres vías (Grupos –según experticia- por Tiempos de medición –dos momentos diferentes- por Semana de medición –tres diferentes-) para determinar los efectos agudos de la intervención sobre el bienestar. Asimismo se plantea por medio de estos modelos analizar los efectos principales y las interacciones que la intervención por medio del balonmano puede generar sobre el estado de bienestar humano tanto en el orden agudo (Bienestar Subjetivo) como crónico (Bienestar Psicológico), para mayor claridad se puede revisar el apartado de diseños estadísticos que se presenta más adelante.

Asimismo se hizo una tabulación de los datos y la evidencia cualitativa recopilada por medio del diario de campo para su análisis en conjunto con la información obtenida por el PANAS y la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”.

Diseños Estadísticos del Estudio

Se propusieron dos análisis por medio de los siguientes modelos:

Bienestar Subjetivo (ANOVA de 3 vías mixta):

Diseño utilizado para valorar los efectos agudos de la intervención sobre el bienestar (subjetivo).

$G_C : (O - O) - (O - O) - (O - O)$

$G_{NE} : (OXO) X (OXO) X (OXO)$

$G_E : (OXO) X (OXO) X (OXO)$

Bienestar Psicológico (ANOVA de 2 vías mixta):

Diseño utilizado para valorar los efectos crónicos de la intervención sobre el bienestar (psicológico).

$G_C : O - O - O$

$G_{NE} : O X O X O$

$G_E : O X O X O$

Explicación de la simbología:

G_C : Grupo Control

G_{NE}: Grupo No Experimentado

G_E: Grupo Experimentado

En estos diseños se hicieron evaluaciones cada ocho semanas durante las dieciséis semanas de aplicación, por lo cual hubo una medición pre-intervención, otra inter-intervención y una final post-intervención, esto se aprecia en ambos diseños estadísticos en la variable “Semana de Medición” que se ubican en las semanas 1, 8 y 16.

Se evaluaron los efectos de la intervención sobre el bienestar humano a nivel agudo (bienestar subjetivo) por medio de una ANOVA mixta de 3 vías y crónico (bienestar psicológico) por medio de una ANOVA mixta de 2 vías en las diferentes etapas. Asimismo se hizo una comparación con el grupo control en cada tiempo de medición en ambos casos.

El Diario de Campo se aplicó durante las 32 sesiones de las 16 semanas de intervención.

Capítulo IV

RESULTADOS

Los resultados del estudio se organizan desde tres perspectivas: los puntajes obtenidos en el bienestar subjetivo (ANOVA mixta de 3 vías), el bienestar psicológico (ANOVA mixta de 2 vías), y la tabulación de los datos recopilados por medio del diario de campo.

Bienestar Subjetivo

Escala de Afectos Positivos

La Escala de Afectos Positivos es el puntaje que corresponde a la sumatoria de diez reactivos (en una escala de 1 a 5) los cuales mostraron los siguientes resultados en las evaluaciones pre y post sesión en tres diferentes tiempos (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) de medición:

Tabla 4.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la Escala de Afectos Positivos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1		Semana 8		Semana 16	
	pre	post	pre	post	pre	post
Grupo Control (33)	35.36 ± 6.05	36.39 ± 6.71	36.64 ± 6.20	36.79 ± 7.90	35.42 ± 7.96	34.82 ± 8.16
Grupo No Experimentado	36.88 ± 6.48	43.53 ± 6.02	40.18 ± 3.78	45.06 ± 5.45	41.76 ± 3.80	47.47 ± 3.24

(17)

Grupo

Experimentado 40.13 ± 5.57 43.88 ± 4.45 36.50 ± 7.17 44.38 ± 7.85 43.75 ± 3.81 46.93 ± 2.39

(8)

Estadística Inferencial

En el análisis inferencial por medio de la ANOVA mixta de tres vías, en los efectos principales y las interacciones de dos vías se evidenciaron los siguientes resultados.

Tabla 5.

Resumen de los resultados significativos de la estadística inferencial del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Efectos	Vías	F	Sig.	Post Hoc
Principales	Grupos	16.148	<.001	C x NE= <.001 C x E= <.001
	Mediciones	60.737	<.001	Pre x Pos =
Interacciones	Grupo x Medición	22.327	<.001	C x NE= <.001 C x E= .001
	Semana x Medición x	2.469	.049	C x NE= <.001
	Semana			C x E= <.001

Interacción de Grupos por Semana de Evaluación por Medición

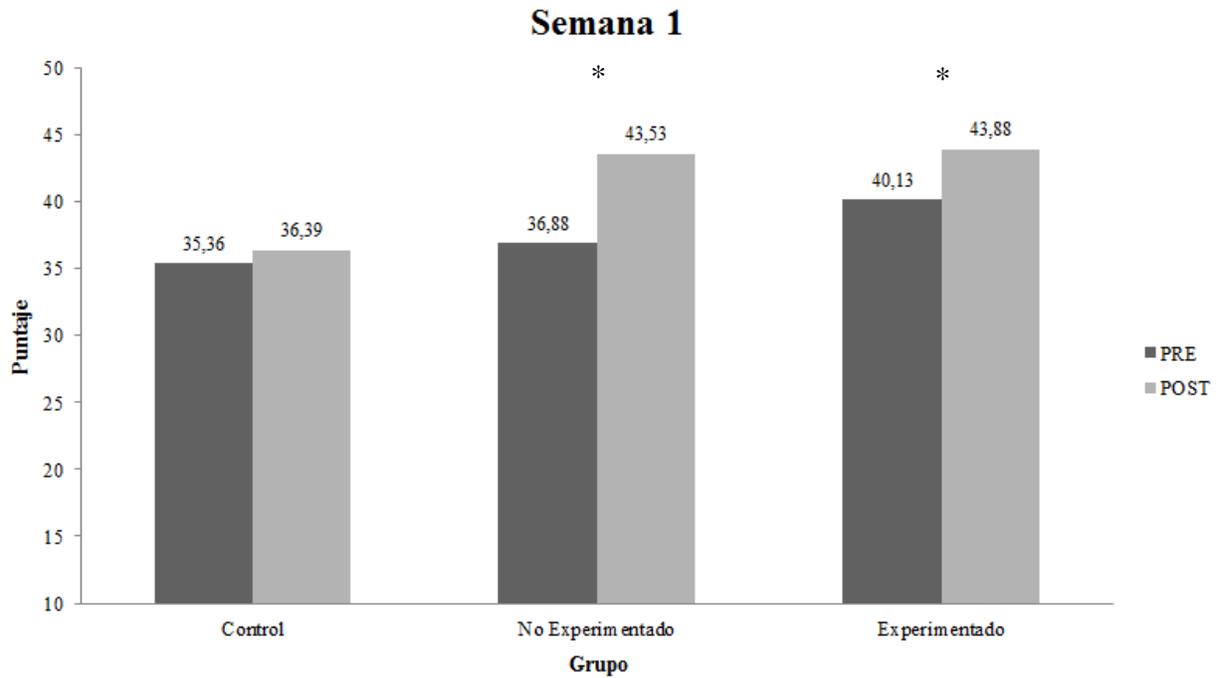


Figura 1. Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 1 de evaluación (N = 58).

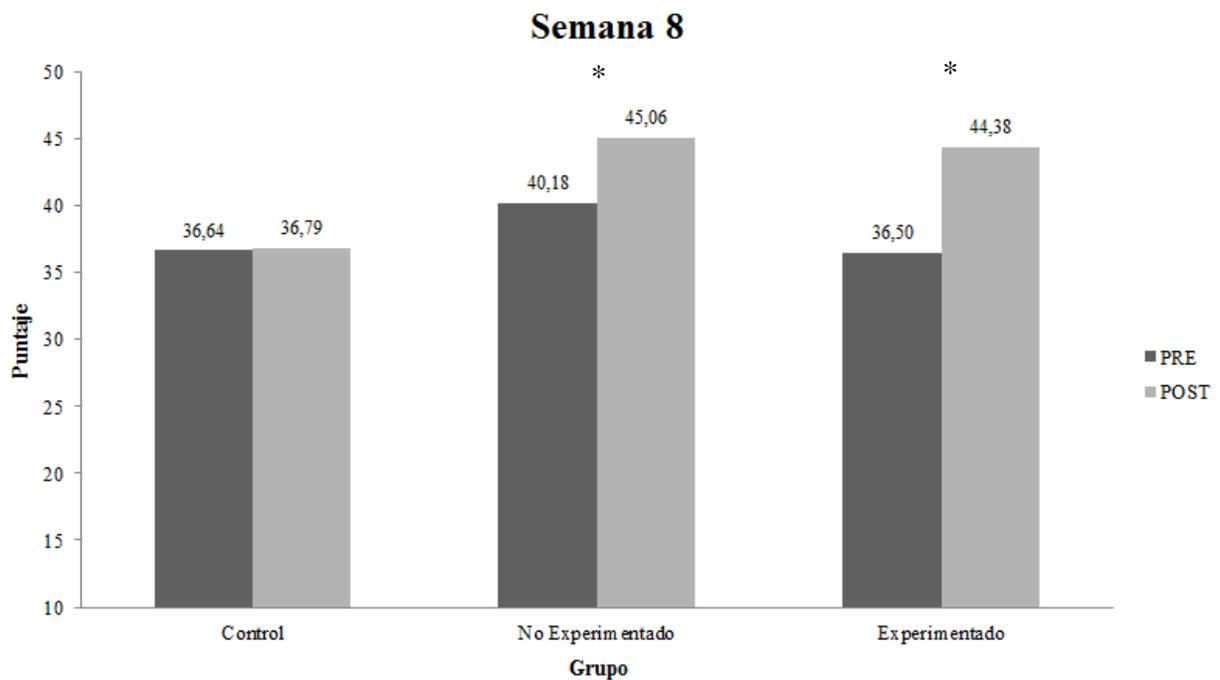


Figura 2. Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 8 de evaluación (N = 58).

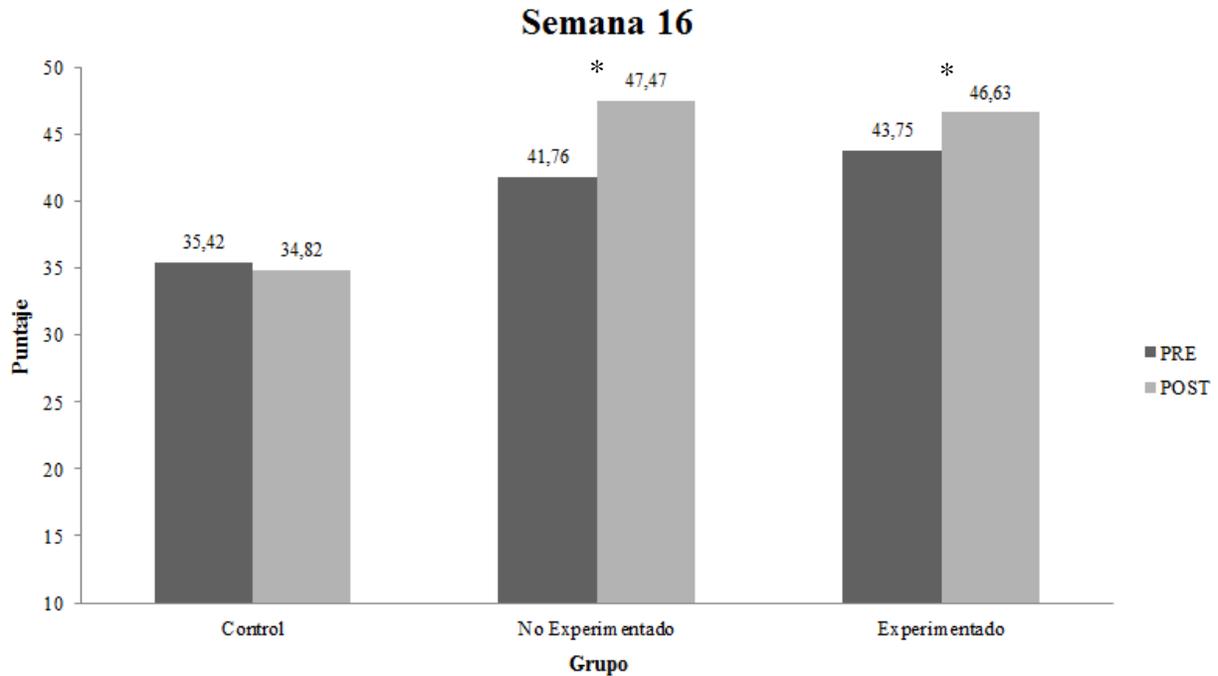


Figura 3. Promedios del puntaje de la Escala de Afectos Positivos en las mediciones pre y post entre tres grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) en la Semana 16 de evaluación (N = 58).

Se observaron efectos significativos en la triple interacción entre los promedios generales de los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) de los momentos de medición (pre y post) en los diferentes tiempos de medición (“Semana 1”, “Semana 8” y “Semana 16”) ($F=2.465$; sig.<0,049), en el puntaje de la Escala de Afectos Positivos del Bienestar Subjetivo entre todas las sujetos evaluadas.

Según lo encontrado con el análisis post hoc (análisis de interacciones simples), hay diferencias significativas en los promedios entre mediciones pre y post de la Escala de Afectos Positivos entre el grupo “Control” y los grupos “No Experimentado” (sig.<0.001) y

“Experimentado” (sig.<0.001) en cada una de las tres mediciones. Por tanto, durante el periodo de práctica sistemática de balonmano, en cada una de las tres sesiones evaluadas (en las semanas 1, 8 y 16) se evidenció un cambio agudo significativo en el puntaje global de la Escala de Afectos Positivos en los grupos que participaron de la intervención, mostrando una diferencia significativa entre las evaluaciones PRE y POS sesión.

Estos resultados indican que el puntaje registrado en la Escala de Afectos Positivos experimenta un cambio positivo y estadísticamente significativo en los grupos “No Experimentado” y “Experimentado” en comparación con el grupo “Control”, hecho que se puede atribuir a la intervención por medio de la práctica sistemática del balonmano.

Escala de Afectos Negativos

La Escala de Afectos Negativos es el puntaje que corresponde a la sumatoria de diez reactivos (en una escala de 1 a 5) los cuales mostraron los siguientes resultados en las evaluaciones pre y post sesión en tres diferentes tiempos (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) de medición:

Tabla 6.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la Escala de Afectos Negativos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1		Semana 8		Semana 16	
	pre	post	pre	post	pre	post
Evaluación						
Grupo Control	20.64 ± 8.77	19.76 ± 9.31	19.36 ± 7.96	18.58 ± 7.72	21.03 ± 7.51	20.09 ± 7.41

(33)

Grupo No	15.12 ± 5.60	16.06 ± 5.01	15.12 ± 3.28	15.12 ± 3.60	18.47 ± 2.81	17.35 ± 3.26
Experimentado						

(17)

Grupo	15.63 ± 6.52	17.63 ± 5.60	17.50 ± 6.26	16.88 ± 4.88	20.63 ± 8.98	20.25 ± 8.91
Experimentado						

(8)

Estadística Inferencial

Únicamente se encontraron diferencias significativas entre los grupos ($F=3.285$; $\text{sig}.<0.045$) (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) de forma general en el puntaje de la Escala de Afectos Negativos del Bienestar Subjetivo.

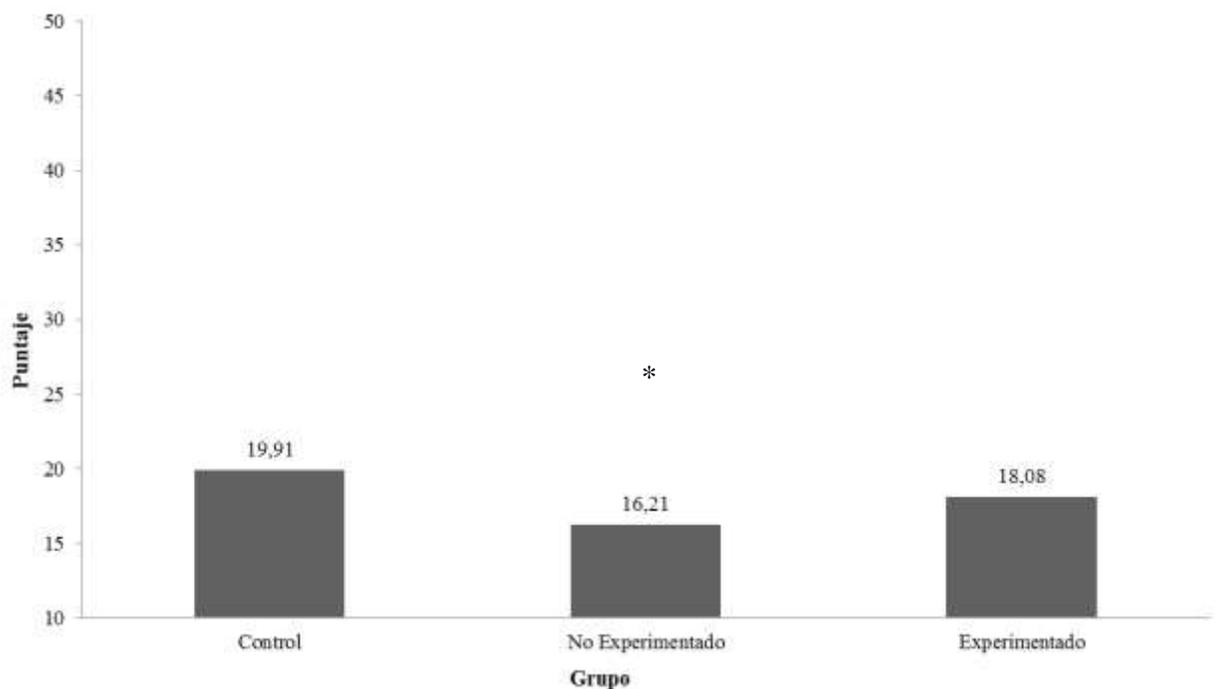


Figura 4. Promedios globales del puntaje de la Escala de Afectos Negativos en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tal y como se aprecia en la Figura 4 y según lo encontrado con el análisis post hoc de Tukey hay diferencias entre el Grupo “Control” y el Grupo “No Experimentado” (sig.0.041). Por tanto, durante el periodo de práctica sistemática de balonmano, el grupo de participantes no experimentadas mostraron un puntaje global de la Escala de Afectos Negativos significativamente inferior a quienes no participaron de la intervención y quienes ya tenían experiencia de juego.

Este resultado no se explica por medio de la intervención, y debe corresponder a algún rasgo específico del grupo “No Experimentado”, el cual experimenta un nivel inferior en la Escala de Afectos Negativos que el grupo “Control”.

Aparte de este efecto principal (diferencias entre grupos), ningún otro efecto principal o interacciones dobles o triple evidenciaron diferencias significativas, lo que indica que no hubo un cambio significativo en la Escala de Afectos Negativos del Bienestar Subjetivo durante todo el tiempo de la investigación.

Bienestar Psicológico

El Bienestar Psicológico se evaluó por medio de la Escala de Ryff, la cual se subdivide en seis diferentes dimensiones, cada una de las cuales se determina por medio de un puntaje. Los resultados de estas evaluaciones se analizaron por medio de un ANOVA mixta de dos vías (Grupos por Semana de Evaluación), y los resultados estadísticos presentados por cada una de las dimensiones son los siguientes:

Autoaceptación:

La dimensión “Autoaceptación” se evalúa en una escala de 4 a 24 puntos determinada por 4 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 7.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Autoaceptación” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	18.88 ± 3.57	19.15 ± 4.02	18.45 ± 4.09
Grupo No Experimentado (17)	20.12 ± 3.74	20.00 ± 3.22	20.06 ± 3.23
Grupo Experimentado (8)	20.50 ± 2.20	20.25 ± 2.38	20.63 ± 3.07

No se evidenció ningún efecto significativo en los efectos principales ni en la interacción entre los promedios del puntaje de la dimensión “Autoaceptación” de la Escala de Ryff entre los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) y los diferentes tiempos de medición (“Semana 1”, “Semana 8” y “Semana 16”), esto indica que no hay evidencias de cambios significativo en esta dimensión del Bienestar Psicológico, por lo cual no puede atribuirse a la participación en la práctica sistemática de balonmano los cambios observados.

Relaciones Positivas con otras Personas

La dimensión “Relaciones Positivas con otras Personas” se evalúa en una escala de 5 a 30 puntos determinada por 5 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 8.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Relaciones Positivas con otras Personas” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	23.15 ± 5.11	22.79 ± 4.29	21.42 ± 4.89
Grupo No Experimentado (17)	23.76 ± 3.35	24.53 ± 3.37	24.12 ± 3.28
Grupo Experimentado (8)	24.00 ± 2.39	23.00 ± 4.17	24.13 ± 3.48

No se encontró ningún efecto significativo en la interacción entre los promedios del puntaje de la dimensión “Relaciones Positivas con otras Personas” de la Escala de Ryff entre los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) y los diferentes tiempos de medición (“Semana 1”, “Semana 8” y “Semana 16”), esto indica que no hay evidencias de cambios significativos en dicha dimensión del Bienestar Psicológico, por lo cual no puede atribuirse a la participación en la práctica sistemática de balonmano los resultados observados.

Autonomía

La dimensión “Autonomía” se evalúa en una escala de 6 a 36 puntos determinada por 6 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 9.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Autonomía” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	26.85 ± 5.26	26.06 ± 4.82	24.09 ± 4.95
Grupo No Experimentado (17)	26.88 ± 5.77	28.59 ± 4.72	27.35 ± 3.90
Grupo Experimentado (8)	25.75 ± 2.19	25.75 ± 2.66	26.25 ± 2.96

No se encontró ningún efecto significativo en la interacción entre los promedios del puntaje de la dimensión “Autonomía” de la Escala de Riff entre los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas), y los diferentes tiempos de medición (“Semana 1”, “Semana 8” y “Semana 16”), lo que indica que no se encontró evidencias de cambios significativos en dicha dimensión del Bienestar Psicológico, por lo cual no puede atribuirse a la participación en la práctica sistemática de balonmano los resultados observados.

Dominio del Entorno

La dimensión “Dominio del Entorno” se evalúa en una escala de 5 a 30 puntos determinada por 5 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 10.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Dominio del Entorno” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	21.61 ± 3.82	20.94 ± 4.35	21.21 ± 3.85
Grupo No Experimentado (17)	23.12 ± 4.39	24.12 ± 3.41	24.00 ± 3.50
Grupo Experimentado (8)	23.88 ± 3.00	23.25 ± 2.87	23.38 ± 4.69

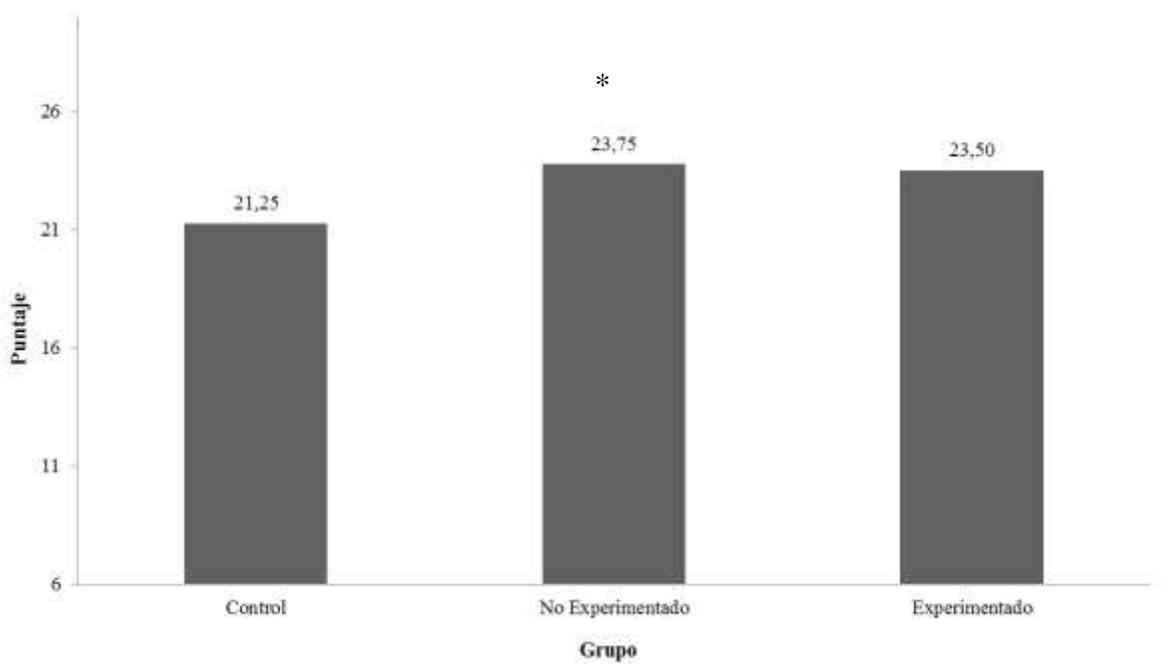


Figura 5. Promedios globales del puntaje de la dimensión “Dominio del Entorno” del Bienestar Psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Se encontraron diferencias significativas en los promedios del puntaje de la dimensión “Dominio del Entorno” de la Escala de Ryff entre los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) de forma general

($F=4.891$; sig.0.011), lo que indica que hay diferencias significativas en dicha dimensión del Bienestar Psicológico entre los grupos evaluados de forma generalizada (en los promedios globales).

Tal y como se aprecia en la Figura 7, y según lo encontrado con el análisis post hoc de Tukey, hay diferencias significativas específicamente entre el Grupo “Control” con el Grupo “No Experimentado” (sig.0.018). Por tanto, durante el periodo de práctica sistemática de balonmano, el grupo de participantes no experimentadas mostraron un puntaje global de la dimensión “Dominio del Entorno” significativamente superior a quienes no participaron de la intervención y quienes ya tenían experiencia de juego, indicando estos resultados que hay diferencias significativas entre los grupos, no obstante no se puede atribuir directamente a la práctica sistemática del balonmano este resultado.

Crecimiento Personal

La dimensión “Crecimiento Personal” se evalúa en una escala de 4 a 24 puntos determinada por 4 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 11.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Crecimiento Personal” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	18.88 ± 2.43	18.09 ± 3.37	16.94 ± 3.02
Grupo No Experimentado (17)	20.59 ± 2.45	20.65 ± 2.62	21.06 ± 2.77
Grupo Experimentado (8)	20.50 ± 2.45	21.00 ± 1.69	20.38 ± 2.92

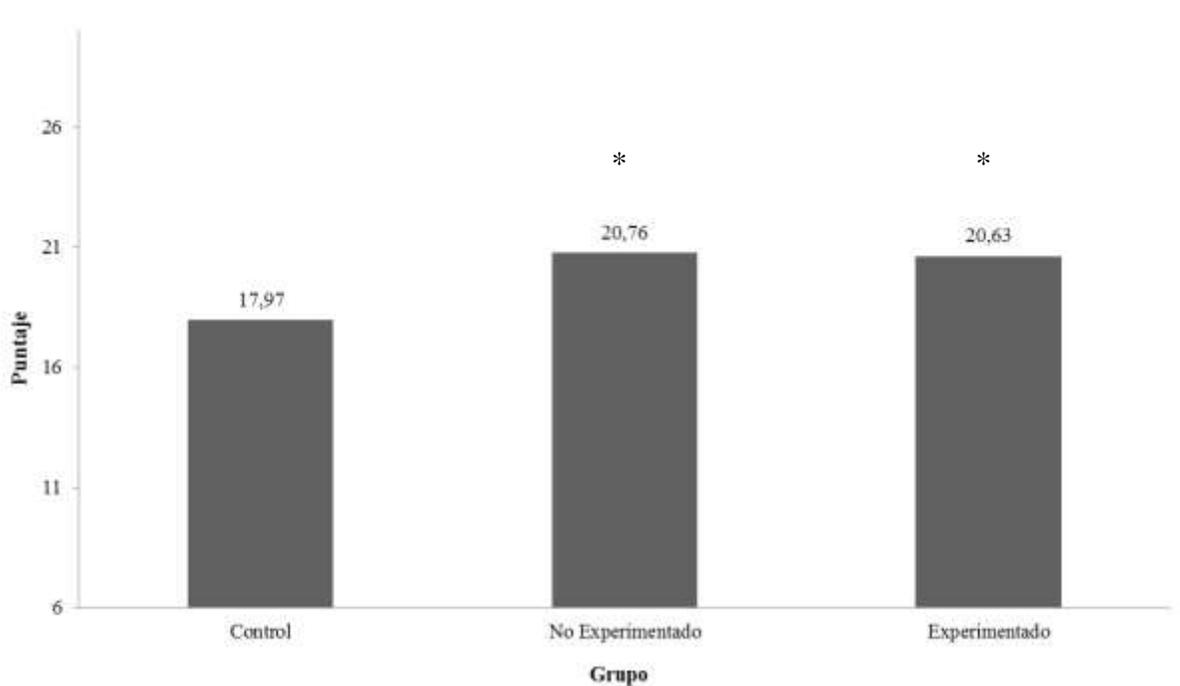


Figura 6. Promedios globales del puntaje de la dimensión “Crecimiento Personal” del Bienestar Psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Se evidenciaron diferencias significativas entre los promedios del puntaje de la dimensión “Crecimiento Personal” de la Escala de Ryff entre los grupos (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) de forma general ($F=15.743$; $\text{sig}.<0.001$), lo que indica que hay diferencias significativas en dicha dimensión del Bienestar Psicológico entre los grupos evaluados.

Tal y como se aprecia en la Figura 8, y según lo encontrado con el análisis post hoc Hay diferencias entre el Grupo “Control” con el Grupo “No Experimentado” ($\text{sig}.<0.001$) y con el Grupo “Experimentado” ($\text{sig}.0.02$). Por tanto, durante el periodo de práctica sistemática de balonmano, el grupo de participantes de la intervención (no experimentadas y experimentadas) mostraron un puntaje global de la dimensión “Crecimiento Personal” significativamente superior

a quienes no participaron de la intervención, siendo un resultado no atribuible directamente a la práctica sistemática del balonmano.

Propósito de Vida

La dimensión “Propósito de Vida” se evalúa en una escala de 5 a 30 puntos determinada por 5 ítems específicos (Puntaje de 1 a 6), y mostró los siguientes resultados en tres diferentes semanas (tiempos) de evaluación entre los tres grupos de la investigación:

Tabla 12.

Estadística descriptiva de los resultados en el puntaje de la dimensión “Propósito de Vida” del bienestar psicológico en tres grupos de adolescentes (Sedentarias, Practicantes de Balonmano No Experimentadas y Practicantes de Balonmano Experimentadas) (N = 58).

Tiempo de Medición	Semana 1	Semana 8	Semana 16
Grupo Control (33)	24.18 ± 4.32	24.52 ± 4.49	22.85 ± 5.01
Grupo No Experimentado (17)	25.24 ± 3.83	25.47 ± 4.23	25.82 ± 4.03
Grupo Experimentado (8)	24.00 ± 5.95	25.38 ± 4.27	24.50 ± 5.50

No se evidenció ningún efecto significativo sobre los promedios del puntaje de la dimensión “Propósito de Vida” de la Escala de Ryff, lo que indica que no hubo un cambio significativo en dicha dimensión del Bienestar Psicológico.

Evaluación Cualitativa

El bienestar visto desde las perspectivas de ambos constructos es ante todo una valoración subjetiva y que desde una perspectiva cualitativa sus características deben ser abordadas para

poder lograr una comprensión más profunda de cómo se manifiesta y explican los resultados cuantitativos.

Esta valoración de aspectos cualitativos más allá de los que se puedan registrar en las escalas de bienestar subjetivo y psicológico se hizo por medio de la documentación de un diario de campo, en el cual se recolectó la información compilada por el investigador que fungió como observador activo (partícipe directo de la investigación), y cuyo énfasis se basó en el reconocimiento de manifestaciones y actitudes tanto positivas como negativas que se vean relacionadas con la afectación directa del estado de bienestar de las participantes de la intervención.

Para expresar esta información se tabuló la información sobre los hechos y comportamientos importantes registrados durante las 16 semanas de duración de la intervención, y de acuerdo a su relevancia para el estudio se agruparon en 12 Manifestaciones Positivas y 8 de Manifestaciones Negativas, las cuales se explican a continuación:

Manifestaciones Positivas

Las diferentes manifestaciones positivas registradas y relevantes fueron 12, y se explican a continuación:

- *Expresiones de disfrute*: risas, sonrisas y palabras que denotaban disfrute de la práctica del balonmano, dentro de las cuales se pueden citar frases como: “Qué divertido hacer esto” o “Jugar (entrenar) balonmano con ustedes (las compañeras) es genial”.
- *Apoyo grupal*: manifestaciones de apoyo o felicitación ante limitaciones o acciones bien realizadas, ya sea en compañeras o incluso a sí misma, aquí se evidenciaron expresiones

como: “¡Vamos! Usted puede”, “¡Qué bien le salió eso!”, o incluso aplausos para celebrar sus buenas acciones.

- *Acciones de integración*: esfuerzos observados por parte de las participantes para unir a otras en la realización efectiva de las actividades y ayudar a la unión de grupo, por ejemplo explicar actividades a las compañeras en los espacios de descanso o permitir que una participante que requiera de practicar más una actividad tome el lugar de otra más avanzada.
- *Nuevas relaciones personales*: la conformación de lazos de amistad más allá del compañerismo en el proceso de formación deportiva, se evidenció en las muestras de agrado que mostraron las participantes de compartir con otras jugadoras que no conocían en un inicio.
- *Satisfacción por logro*: aquellas acciones que demostraron que al dominar una habilidad o conseguir una meta específica la participante experimentaba satisfacción con su trabajo o el del grupo, en este apartado se valoraron acciones como celebrar los goles tras una jugada compleja, y expresiones verbales como “Vio profe, lo logré”.
- *Liberación de cargas de estrés*: expresiones que denotaban que la práctica de balonmano se constituía en un factor desestresante para las participantes, aquí se denotan expresiones como “Si no fuera por esto (entrenar), me vuelvo loca” o “Cuando vengo a entrenar me siento libre de problemas”.
- *Pertenencia e identificación de grupo*: se manifestó como expresiones que recalcan o promovían la unión y la definición de la identidad del grupo de participantes, ejemplificantes de esto fueron expresiones como: “Somos un equipo, hagamos las cosas juntas”, “Vamos chiquillas, sí podemos”, “Gracias por dejarme ser parte de ustedes”, o “Estoy muy feliz de ser parte de este equipo.”

- *Optimismo*: el uso de expresiones de índole optimista y orientación positiva que se dieron en las participantes frente a obstáculos y retos, así como el logro de metas, se pueden contar ejemplos como: “Vamos chiquillas, lo podemos hacer” o “No hay nada que no podamos hacer”.
- *Reafirmación de identidad*: manifestaciones en las que las participantes expresaron la afirmación de su identidad y capacidades de forma positiva, ejemplos de ello fueron “Yo soy capaz de hacerlo, ya he hecho cosas más difíciles” o “No sabía que yo podía hacer eso, soy buena jugando”.
- *Responsabilidad sobre acciones*: expresiones o actitudes que denotaron la aceptación de la carga de responsabilidad ante el fallo, que eventualmente se podrían traducir en acciones hacia la superación, se puede citar un ejemplo como “Es mi culpa, no va a volver a pasar, yo puedo hacerle mejor”.
- *Interés en el crecimiento personal*: acciones y expresiones que indicaron el interés y valoración de la superación, especialmente como practicante de balonmano, factor que se podría traslapar a otros ámbitos de la vida, ejemplos de ello fueron participantes que se quedaban practicando después de terminada la sesión habilidades que no pudieron dominar, o aquellas que pedían tareas para hacer en la casa para mejorar por cuenta propia o solventar lo que consideraban sus debilidades.
- *Interpretación de retos*: aquellas situaciones en donde las participantes al enfrentarse un obstáculo o problema derivado de la práctica de balonmano demostraban hacer una reinterpretación positiva de la situación como un reto a superar, se evidenciaron hechos como solicitar volver a realizar una actividad que en sesiones anteriores no habían realizado, o buscar realizar esfuerzos extra (ejercicios para la casa) para lograr un mayor dominio de las habilidades.

Manifestaciones Negativas

Las diferentes manifestaciones negativas registradas y relevantes fueron 8, y se explican a continuación:

- *Expresiones de frustración*: aquellas manifestaciones de que las limitaciones o la exigencia de la práctica sobrepasaban la resistencia al fallo de las participantes, ejemplos de ello fueron proferir improperios, rabieta, llanto o expresiones como “No puedo hacer esto, no soy capaz”.
- *Acciones de reproche*: hechos en los cuales las participantes canalizaron de forma negativa la frustración hacia otros, siendo ejemplos: “Ah no chiquillas, así no se puede, hagan las cosas bien” o “No puede ser que (usted) sea tan mala (jugadora)”.
- *Individualismo*: manifestaciones de desinterés por el colectivo y énfasis en el mismo individuo de forma negativa, expresiones como “Quite (apártese), yo lo hago mejor” o acciones como no dar el balón a las compañeras en dinámicas de juego son ejemplos.
- *Agresión*: acciones verbales o físicas en las que las participantes pudieron afectar la integridad de otras jugadoras, se pueden contar hechos como empujones (especialmente después de una acción defensiva, que en balonmano se hacen por medio del contacto físico), ofensas verbales o disputas.
- *Desinterés*: manifestación de desapego al grupo y la realización de las actividades, usualmente derivado de problemas externos que no permitían que la participante se desarrollara adecuadamente, se evidenció en desazón o constantes reclamos para evitar realizar las actividades por parte de una sola participante en un día determinado.

- *Ansiedad*: expresiones que denotaban que las participantes mostraban niveles de ansiedad elevados y esto les afectaba en cómo se sentían y desenvolvían en las sesiones, esto se ejemplificó especialmente cuando una participante no podía realizar una tarea que ya había demostrado ser capaz de hacerla con fluidez, pero el agregar un factor de atención más o mayor exigencia le generaba problemática.
- *Minimización de logros*: incapacidad que se demostraba de valorar la importancia de los logros alcanzados, esto se evidenció cuando las participantes mostraban incomodidad o frustración a pesar de estar cumpliendo con los objetivos establecidos.
- *Rechazo*: manifestaciones de rechazo hacia el apoyo externo, la adquisición de nueva información, o la participación de actividades. Ejemplos de estos se dieron cuando las participantes ignoraban comentarios positivos o salían de las actividades sin razón aparente.

Frecuencia de manifestación

Para el reporte de la frecuencia absoluta (cantidad de ocasiones en que se observó la manifestación del comportamiento o hecho para el momento de la evaluación) y de la relativa (porcentaje de manifestación del hecho o comportamiento en relación con los demás factores registrados) se subdividieron los registros en tres tiempos de evaluación (Semana 1, Semana 8 y Semana 16), trazando una progresión de tres observaciones a lo largo de la intervención. Dicho reporte se resume en las siguientes tablas:

Tabla 13.

Frecuencias absolutas y relativas de aparición de Manifestaciones Positivas en tres tiempos de evaluación (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) durante 16 semanas de intervención.

Manifestación	Semana 1		Semana 8		Semana 16	
	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Expresiones de disfrute	2	16,67	16	14,68	32	12,60
Apoyo grupal	2	16,67	13	11,93	28	11,02
Acciones de integración	2	16,67	12	11,01	25	9,84
Nuevas relaciones personales	2	16,67	7	6,42	9	3,54
Satisfacción por logro	2	16,67	14	12,84	31	12,20
Liberación de cargas estresantes	1	8,33	8	7,34	24	9,45
Pertenencia e identificación de grupo	1	8,33	11	10,09	26	10,24
Optimismo	-	-	9	8,26	24	9,45
Reafirmación de identidad	-	-	6	5,50	18	7,09
Responsabilidad sobre acciones	-	-	5	4,59	16	6,30
Interés en el crecimiento personal	-	-	5	4,59	12	4,72
Interpretación de retos	-	-	3	2,75	9	3,54

Tabla 14.

Frecuencias absolutas y relativas de aparición de Manifestaciones Negativas en tres tiempos de evaluación (Semana 1, Semana 8 y Semana 16) durante 16 semanas de intervención.

Manifestación	Semana 1		Semana 8		Semana 16	
	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativa
Expresiones de frustración	1	33,33	12	35,29	26	32,91
Acciones de reproche	1	33,33	7	20,59	16	20,25
Individualismo	-	-	5	14,71	9	11,39
Agresión	-	-	3	8,82	5	6,33
Desinterés	-	-	3	8,82	7	8,86
Ansiedad	1	33,33	2	5,88	5	6,33
Minimización de logros	-	-	-	-	4	5,06
Rechazo	-	-	2	5,88	7	8,86

Este estudio cualitativo muestra los puntos más importantes relacionados con la investigación, y su análisis permite una mejor comprensión de los resultados de las escalas de bienestar subjetivo y psicológico, puesto que se evidencia como aparecen más cantidad y variedad de expresiones tanto positivas como negativas que se originan en la práctica misma del balonmano.

Entre los factores positivos a destacar se encuentran la manifestaciones positivas como la “expresión de disfrute”, el “apoyo grupal” y la “satisfacción de logro”, que se muestran como dos elementos primordiales que se pueden asociar a los efectos que causó la intervención sobre la

EAP. Asimismo se puede recalcar que manifestaciones como el “optimismo” y la “reafirmación de la identidad” aparecieron conforme avanzó el tratamiento y se reafirmaron con el paso del tiempo, generando un efecto positivo no esperado originalmente.

En cuanto a las manifestaciones negativas, se observa una gran presencia de “expresiones de frustración” y “acciones de reproche”, conductas que se deben trabajar para volcar hacia un enfoque más positivo, como es el caso de la presencia de la “ansiedad”, que disminuyó en frecuencia. Las únicas manifestaciones que tendieron a mantener su nivel una vez aparecieron fueron el “desinterés” y el “rechazo”, ambas ligadas entre sí y posiblemente asociadas a la pérdida de motivación que se da conforme avanzó la intervención.

Capítulo V

DISCUSIÓN

Bienestar Subjetivo

La evaluación del constructo Bienestar Subjetivo (BS, en adelante) se divide en dos escalas, la de Afectos Positivos (AP en adelante) y Afectos Negativos (AN en adelante), de las cuales, según Giménez (2010) en un estudio con niños y adolescentes, sólo presenta diferencias importantes según la edad la escala de AP, siendo mayor en grupos de menor edad, para efectos de este estudio las edades promedio entre los tres grupos evaluados no se tomaron en cuenta debido a que presentaban valores muy cercanos entre sí, por lo cual los diversos resultados no se explican de acuerdo a la edad de los sujetos.

Los AP son un factor de suma importancia en la determinación tanto de un nivel saludable de BS como de BP pues según Carrasco, Brustad y García (2002), en conjunto con la capacidad de afrontamiento, la autoeficacia y la auto determinación son de los elementos moduladores de la interpretación propia que hace el sujeto de la vida y la experiencias, todos estos factores que se involucran en la práctica deportiva.

Al comparar los valores registrados en ambas escalas con los obtenidos en investigaciones como las de Giménez (2010) y Robles y Páez (2003), se denota inmediatamente que la AP de este estudio presenta niveles entre altos y muy altos en los grupos “No Experimentado” y “Experimentado” en comparación con el grupo de adolescentes mujeres sedentarias del grupo “Control”, cuyos valores oscilan entre regulares a moderadamente bajos de manera similar a evaluaciones de poblaciones con características semejantes (Blázquez-Garcés et al., 2009) e incluso con grupos poblacionales de mayor edad y otras características (De Paoli y Sweeny,

2000). Esta diferencia entre grupos puede explicar los efectos de la intervención en los niveles: diferencias entre grupos, la relación doble grupo por medición, y la relación grupo por medición por semana. Hecho que múltiples autores (Cajiao et al., 2013; García, 2002; Padrós, 2002; Portela y Neira, 2012; Vielma y Alonso, 2010) afirman al determinar que la práctica de actividad física y deporte se constituye en un factor modulador y estimulante de BS de forma positiva al brindarle oportunidades al sujeto de experimentar hechos de superación, de aprendizaje por medio de resolución de problemas derivados directamente del juego, de expresión libre de sentimientos y emociones, así como el desarrollo de características positivas de la personalidad, enfrentándoles con situaciones que estimulan el crecimiento personal y adquirir propósitos de vida específicos.

Giménez (2003) indica incluso que existe correlación entre múltiples fortalezas (virtudes) humanas y el BS, siendo la relación positiva con la AP y negativa con AN, por lo cual se puede inferir que procesos que afecten el BS, van a afectar de forma indirecta y beneficiosa la formación y adquisición de fortalezas humanas que afectan la vida humana positivamente, así como de forma recíproca, que la presencia de fortalezas en un sujeto predispone a una interpretación más saludable de la vida desde la perspectiva del BS.

En la variable AP se observó que hubo diferencias significativas en el factor “mediciones” (pre y post), y se evidenciaron cambios en las interacciones de mediciones por grupo y la triple interacción mediciones por grupo por semana. Los resultados mostraron diferencias tras dos horas de la evaluación inicial en cada sesión de evaluación y en las mediciones por semana, lo cual no es reportado por ningún otro estudio hasta el momento, y esto permite explicar el cambio que hay en los grupos intervenidos (“No Experimentado” y “Experimentado”) entre las mediciones pre y post en el grupo “Control”, es decir, que la práctica sistemática del balonmano se constituye efectivamente como un agente benéfico y potenciador del AP del BS.

En la interacción doble de mediciones por grupo y la triple de mediciones por grupo por semana, se muestra que los efectos positivos se manifestaron en cada semana de medición en los grupos intervenidos (“No Experimentado” y “Experimentado”), significando que la intervención afecta de forma aguda y significativa la EAP en las adolescentes mujeres que practican balonmano. Estos resultados encuentran sustento en los estudios de Vielma y Alonso (2010); y Romero, Brustad y García (2007), quienes refieren que la actividad deportiva genera efectos positivos sobre el BS, especialmente en el AP, el cual es considerablemente susceptible en mujeres (Blázquez et al., 2009), y se ve explicado desde una perspectiva tanto fisiológica como psico-emocional. La primera comprende la interacción biológica a nivel enzimático y hormonal que se produce como resultado de la práctica de actividad física deportiva, especialmente en la ejecución de acciones de alta intensidad y esfuerzo físico (Salvador et al., 1995), acciones como aquellas realizadas en el entorno acíclico del juego del balonmano.

En cuanto al segundo elemento explicativo de la afectación positiva del AP del BS, el psico-emocional, se denota que la interrelación humana a la que suele exponerse la persona es el principal modulador de la percepción del bienestar percibido, siendo también importantes la sensación de logro (cumplimiento de metas y propósitos) y dominio (adquisición de habilidades), así como la superación de la adversidad o dificultad (crecimiento personal). Todos estos son factores que moldean la estructura cognitiva del sujeto para interpretar de forma positiva y emotiva la vivencia deportiva y que en sí generan un efecto benéfico en la sensación y percepción de la vida en los momentos durante y después de la práctica de balonmano (Regal y Videra, 2013).

Los AN sólo mostraron una señal de efecto entre grupos en las adolescentes evaluadas que eran sedentarias y aquellas que practicaron balonmano, no obstante carecían de experiencia previa deportiva, por lo cual se puede aseverar el grupo “No Experimentado” percibió un nivel

disminuido en la escala de AN global de las sesiones significativamente inferior al grupo “Control”, y esto se puede explicar debido a la novedad que representaba la actividad deportiva en la vida de las participantes, tanto de forma anticipatoria como resultante de la práctica de balonmano, que se constituía en un depresor de estados negativos asociados a los afectos negativos (Cuadra y Florezano, 2003), además se debe considerar que los niveles superiores de AN en los grupos “Control” y “Experimentado”, se pueden deber en el primer caso a que se encuentran en un estado basal de personas sedentarias, que de acuerdo con Blazquez et al (2009), manifiestan de forma consistente niveles inferiores que personas físicamente activas. En el caso de las participante experimentadas en el balonmano, es posible que las sujetos presenten un nivel disminuido en comparación con el grupo “No Experimentado” debido al mayor nivel de compromiso y presión que pueden experimentar por mejorar su rendimiento y ansias por jugar en los partidos (Şar y Işiklar, 2012).

Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico sólo mostró diferencias significativas en las dimensiones (variables) “Dominio del Entorno” (DE, en adelante) y “Crecimiento Personal” (CP, en adelante) entre grupos, lo cual indica que se observaron cambios estadísticamente significativos entre los promedios obtenidos por el grupo “Control” en comparación con el grupo “No Experimentado” (en el caso de la dimensión DE), y entre el grupo “Control” y los promedios de los grupos “No Experimentado” y “Experimentado” (en el caso de la dimensión CP). Esto demuestra que en general las jóvenes que practicaron balonmano y no contaban con experiencia, evidenciaron un mayor nivel de apropiación y control de su medio; y que aquellas que practicaron balonmano con o sin experiencia previa, vivieron procesos y fueron marcadas por un mayor desarrollo del

sentimiento de desarrollo propio, no obstante, al ser un resultado de promedios globales (no específico por medición) no se puede atribuir a la intervención en sí, sino es más probable que sea fruto de la presencia de un rasgo de personalidad característico de las jóvenes que disfrutan del balonmano, la competitividad, el movimiento y el esfuerzo físico, expresando esto que el BP de las sujetos del grupo “No Experimentado” en ambas variables fue superior, mientras que sólo en el factor CP se observó un efecto positivo también el grupo “Experimentado”. La razón para valorar las diferencias generales entre los promedios globales a pesar que no informen sobre posibles efectos de la intervención yace en que la teoría confirma que existen diferencias en los niveles de BP entre personas deportistas y sedentarios (Miller y Hoffman, 2009; Salvador et al., 1995; Wann, 2006), hecho que se confirma en esta investigación, y aunque no se puede atribuir a la práctica sistemática del balonmano directamente, sí se puede ligar a la práctica deportiva como un elemento de disfrute y desarrollo humano (Texeira, 2011).

Aparte de estos dos resultados, no hubo significancia en las otras variables. Esto no es congruente con los estudios como los llevados a cabo por Carrasco, Brustad y García (2002), Contini et al. (2003) y García (2002) en los que se menciona que existe un impacto real sobre el BP en personas que practican deporte y hacen actividad física, hecho que se relaciona con la búsqueda de la superación personal y la satisfacción de necesidades vitales de un plano psico-emocional que trasciende lo básico, pues se manifiesta el reconocimiento del valor propio, el refuerzo de la autoestima y el interés por el autocuidado. Este hecho es atribuible a las características específicas de la intervención, la poca frecuencia de práctica de actividad física y la corta duración de la misma en comparación con otros estudios (Hyde et al., 2013).

Análisis Cualitativo

El modelo mixto de esta investigación permite un análisis a profundidad haciendo uso del método cualitativo del “diario de campo”, el cual se cruza con los datos recolectados con los cuestionarios “PANAS” y la “Escala de Ryff”, y permite una mejor comprensión de la información compilada.

En cuanto respecta a las Manifestaciones Positivas, se observa que existe una tendencia socializante en la aprehensión de actitudes novedosas en las participantes, esto claramente influenciado por la dinámica deportiva del balonmano, que en la intervención fue orientada hacia la consecución de objetivos específicos a partir de la integración grupal y no por medio del talento individual, según García y Ruíz (2003), este tipo de propuestas metodológicas permiten el mejor desarrollo del juego del balonmano, y a su vez, dicho modelo es congruente con la estructura de aprendizaje y formación que de acuerdo con Rodríguez et al. (2010) genera mejoras en la capacidad de relacionarse en el plano social, empatía y autoeficacia.

La afectación emocional positiva es otro factor importante, pues a pesar que se presenta por medio de episodios breves en expresiones como risas, gritos de alegría o movimientos corporales (como levantar el brazo en señal de triunfo al anotar un gol, o aplaudir el logro de una jugada específica), manifiesta la interpretación personal de una vivencia intensa y positiva, que de acuerdo con González et al. (2002) se relaciona con características primarias de la naturaleza humana, y a nivel bioquímico generan reacciones que se relacionan con cambios importantes en la percepción del propio bienestar. A largo plazo la suma de estas vivencias fugaces y positivas, podría generar una reinterpretación por parte de las practicantes, generando que éstas experimenten una valoración optimista de su estado vital.

El tercer aspecto de importancia es la reafirmación de la identidad que se da a partir de la práctica de una actividad gregaria y específica (Yamamoto y Feijoo, 2007), que se evidencia en la intervención desde el momento que las participantes hacen uso de sus cualidades neuromotoras y

psicológicas para desempeñar tareas específicas en posiciones de juego individuales, en cada una de las cuales deben cumplir tareas designadas, situación con la que se identifican y de la cual aprenden a rescatar su propia fortaleza, a concientizarse de sus debilidades, y a trabajar para solventarlas. Todo este proceso conlleva una transformación interna en la estructura psicológica de la participante, que en concordancia con lo explicado por Garaigordobil, Alari y Fontaneda (2009) se puede apreciar desde dos perspectivas, la primera siendo la identificación de sí misma como un elemento valioso en el grupo, ya sea como a partir de una observación propia o por el refuerzo de compañeras y cuerpo técnico, hecho que genera un efecto positivo sobre la autoestima y el autoconcepto de la persona, y un segundo aspecto que se relaciona con la percepción de superación que se da en el trabajo de perfeccionamiento técnico táctico, pues se experimenta que las debilidades individuales son opacadas conforme las fortalezas se ven potenciadas, siendo la identidad de la individuo reforzada, apoyada y vista como factor positivo dentro de grupo deportivo, propiciando que la persona se sienta importante por ser quién es y se vea en un proceso que la lleva hacia “lo que quiere llegar a ser” (en este caso, una “buena” jugadora de balonmano), siendo este hecho, un factor altamente relacionado con las dimensiones de la “Autoaceptación” y el “Crecimiento Personal” del Bienestar Psicológico.

Finalmente, el aspecto de la mejora del estado anímico y la condición física se hace denotar en la liberación de la carga de estrés académico y familiar que suelen sufrir los adolescentes (Reigal y Videra, 2013), y que se relaciona con un mayor autoconcepto, autoestima y hasta una mejora en la función inmune del organismo. Esto es también producto de una mejora en la percepción de la dimensión “Dominio del Entorno”, pues permite mantener la noción de control y autonomía vital a pesar de las diferentes situaciones de cambio como parte del aprendizaje del proceso de formación deportiva (González et al, 2012).

De forma antagónica, las Manifestaciones Negativas se evidenciaron en tres formas diferentes:

La primera fue la afectación negativa a partir del error, que se presenta en expresiones de frustración no canalizada, que en sí se dan producto de desatenciones que llevan a la reiteración del error o la falta de comprensión del fallo como parte del proceso de aprendizaje, esto es característico en personas jóvenes cuando enfrentan cargas de estrés psicológico (Contini et al, 2003) y responde ante todo a un condicionamiento natural de rechazo hacia las situaciones que no son fáciles de controlar y que se constituyen como una amenaza para el estado de integridad física o emocional (Benatuil, 2002).

El rechazo fue el segundo elemento manifestado, que es ante todo un mecanismo defensivo ante la afectación negativa, pero que no se presenta en todos los casos, sino más bien en aquellos que una personalidad sumamente fuerte se ve retada consistentemente y no es capaz de comprender o sobreponerse a la situación de estrés (Oramas et al. 2006). Las principales formas en que esto se evidenció a través de reproches o intentos de agresión.

En última instancia se observa la disociación grupal como factor negativo, que atenta contra las actividades pro-grupales (centro de la intervención), mina el sentido de pertenencia y se relaciona con emociones egotistas que no propician el desarrollo de cualidades humanas positivas (La Placa et al. 2013).

Las frecuencias con que se presentaron las Manifestaciones, tanto Positivas como Negativas, indica que el proceso de intervención gestó un cambio en la interpretación del entorno, al menos durante las sesiones, fomentándose el desarrollo social y el desarrollo personal tanto físico como psíquico, que a su vez estuvo acompañado por una serie de retos y circunstancias novedosas para las participantes que no siempre se pudieron afrontar de manera tal que el resultado fuese óptimo, hecho que como señalan Chillón et al (2002) es normal en todo

proceso pedagógico. Este constante enfrentamiento con situaciones a superar genera una carga psíquica importante, y esto puede explicar por qué no se evidenció una mejora significativa sobre el Bienestar Psicológico, que se ve afectado por una mayor cantidad de elementos, y que al ser puesto a prueba constantemente no permite que el individuo experimente una mejora de la sensación de bienestar en su vida (Hyde et al, 2013), siendo este hecho tangible durante el desarrollo de la intervención en la presencia de Manifestaciones Negativas asociadas a la frustración y confusión.

El Bienestar Subjetivo, en cambio, sí se ve más afectado positivamente debido a su naturaleza más momentánea e inmediata, que se manifiesta en el cumplimiento de pequeñas metas personales y la expectativa de disfrute que existe en cada momento de actividad, hecho que Chillón-Garzón (2005) señala como característico en las prácticas deportivas de conjunto, especialmente aquellas de alta intensidad.

De forma general los resultados indican que aparte de una afectación positiva en el factor más inmediato de la interpretación del bienestar, la práctica sistemática del balonmano no representa un elemento que ayude a disminuir el puntaje de los Afectos Negativos, hecho que es normal tomando en cuenta que los resultados obtenidos en todos los grupos son “normales” y “saludables” desde un inicio (Valle et al., 2011; Véliz, 2012). En cuanto a la interpretación vital del bienestar de forma más crónica, no se evidencia un cambio de importancia de forma global, pero sí en factores muy específicos de las dimensiones del Bienestar Psicológico, esto indica que el disfrute y la mejoría no se dieron a partir de la práctica de balonmano, sino por un rasgo en las participantes que les generaba divertimento, interés y motivación hacia el deporte, es decir que el beneficio percibido en este aspecto no se dio por la práctica sistemática del balonmano, sino como cita Padrós (2002), debido a que las sujetos poseían características inherentes a sus

condiciones y personalidades que les permitió el disfrute durante la participación en la intervención.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió realizar las siguientes conclusiones:

- La práctica sistemática de balonmano genera efectos agudos significativos positivos sobre la Escala de Afectos Positivos en mujeres adolescentes, lo cual indica que este tipo de actividad permite que la persona joven experimente una serie de afecciones, emociones y sentimientos agradables, y benéficos a partir de la práctica de este deporte.
- No se encontró evidencia de que la práctica sistemática de balonmano generara disminución significativa en el puntaje de la Escala de Afectos Negativos en adolescentes mujeres, esto en parte atribuible a los bajos niveles de registrados desde un inicio, y a que el tratamiento no se enfocó en solventar elementos negativos, sino más bien en reforzar los positivos.
- El grupo No Experimentado fue en el que se observaron los niveles generales significativamente más bajos en el puntaje de la Escala de Afectos Negativos en comparación con los otros dos grupos, mostrando un mayor efecto sobre este factor en la disminución de experiencias negativas para los sujetos.
- El Bienestar Psicológico no mostró evidencia de verse afectado directamente por la práctica sistemática del balonmano, pues aunque hubo diferencias significativas en las dimensiones “Dominio del Entorno” y “Crecimiento Personal” entre los grupos experimentales y el control, no es posible atribuir esta diferencia al tratamiento, sino más bien a una característica inherente a las participantes, que las predispone a percibir bienestar al practicar una actividad que es de su agrado.

- La observación cualitativa permitió un abordaje más profundo y complejo de cómo la intervención afectó a las participantes, y de la forma en que se manifestaron en su conducta, que efectivamente mostró una gran tendencia hacia la vivencia de la práctica sistemática del balonmano como un factor que brinda bienestar a la vida de los sujetos.
- Los puntajes de los dos instrumentos cuantitativos aplicados mostraron en todos los grupos evaluados niveles saludables de sus estados de Bienestar Subjetivo y Bienestar Psicológico, siendo en los casos significativamente diferentes, los niveles “muy altos”, o “muy saludables” debido a la práctica sistemática del balonmano.
- En ninguno de los casos de los grupos experimentales se observó disminución significativa del estado de bienestar, por lo cual se puede asegurar que la práctica sistemática de balonmano no genera efectos nocivos sobre la salud mental de las adolescentes mujeres.
- A partir del análisis cualitativo se puede denotar que el grupo que participó de la intervención posee una disposición general hacia la práctica del balonmano que va más allá de las cualidades del mismo deporte, es inherente a ellas el agrado por las características de esta disciplina, lo cual implica que en gran medida los resultados favorables se deban también a rasgos psico-emocionales ligados a la identidad de cada una de las participantes, hecho que no se abordó en este estudio.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

A partir de la experiencia de este estudio se hacen las siguientes recomendaciones:

- Realizar estudios semejantes pero que impacten a grupos de mayor tamaño para ampliar el conocimiento en esta temática y profundizar sobre el efecto en la población juvenil que la práctica sistemática del balonmano genera sobre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico en adolescentes mujeres.
- Examinar los efectos de la práctica sistemática de diversas disciplinas deportivas en el bienestar subjetivo y psicológico grupos de mujeres adolescentes para poder determinar patrones de comportamiento semejantes a los observados en esta investigación.
- Valorar la posibilidad de formalizar y extender modelos de formación deportiva del balonmano con el fin de potenciar las vivencias positivas en adolescentes mujeres.
- Realizar investigación acerca de los efectos de la práctica sistemática del balonmano genera sobre el bienestar subjetivo y el bienestar psicológico en adolescentes varones.
- Estudiar otros factores relacionados con la salud mental que pueden verse afectados por la práctica sistemática deportiva.
- Establecer programas de intervención por medio del deporte del balonmano para abordar poblaciones susceptibles a problemáticas sociales que puedan afectar negativamente su salud mental.

BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón-López, F., Cárdenas-Vélez, D., Miranda-León, M., Ureña-Ortín, N., y Piñar-López, M. (2010). La metodología de enseñanza en los deportes de equipo. *Revista de investigación en educación*, 7, 91-103. Recuperado de <http://webs.uvigo.es/reined/ojs/index.php/reined/article/view/82>
- Arita-Watanabe, B. (2014). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121-126. Recuperado de <http://revistas.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/826>
- Balcázar-Nava, P., Loera-Malvaez, N., Gurrola-Peña, G., Bonilla-Muñoz, M. y Trejo-González, M. (2009). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff en Adolescentes Preuniversitarios. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 1(7). 69-86. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx/revista/psicologia>.
- Benatuil, D. (2002). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicología, Salud y Cultura*, 3. Recuperado de <http://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/384>
- Blazquez-Garcés, J., Corte-Real, N., Dias, C., y Fonseca, A. (2009). Práctica deportiva y bienestar subjetivo: estudio con adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4(1), 105-120. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3022318.pdf>
- Bresciani, G., Cuevas, M., Garatachea, N., Molinero, O., Almar, M., De Paz, J., Márquez, S. y González-Gallego, J. (2010). Monitoring Biological and Psychological Measures throughout an Entire Season in Male Handball Players [Monitoreando Mediciones Biológicas y Psicológicas durante una Temporada Entera en un Equipo Masculino de

- Balonmano]. *European Journal of Sport Science*, 10(6), 377-384. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Cachán-Cruz, R. (2011) El Balonmano y los Procesos de Construcción de Identidad en León. *e-Revista de Ciencias del Deporte*, 7(2), 79-90. Recuperado de <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>.
- Cajiao, G., Morales-Arias, D., Grazón-Romero, G., Benavides-Basante, L., y Acevedo-Rincón, J. (2013). Revisión de algunos avances en la literatura sobre variables predictoras concernientes al “bienestar subjetivo”. *Cuadernos Hispanoamericanos*, 13(1), 45-62. Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen13_numero1/006_revision_avances_literatura.pdf
- Chatzisarantis, N. y Hagger, M. (2007) The Moral Worth of Sport Reconsidered: Contributions of Recreational Sport and Competitive Sport to Life Aspirations and Psychological Well-Being [El Valor Moral del Deporte Reconsiderado: Contribuciones del Deporte Recreacional y el Deporte Competitivo a las Aspiraciones de Vida y el Bienestar Psicológico.]. *Journal of Sports Sciences*. 25(9), 1047-1056. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Chillón-Garzón, P. (2005). Efectos de un programa de intervención de Educación Física para la Salud en adolescentes de 3 de ESO (Tesis de Doctorado en Educación Física y Deportes, Universidad de Granada, Granada, España). Editorial de la Universidad de Granada. Recuperado de <http://0-hera.ugr.es.adrastea.ugr.es/tesisugr/15379425.pdf>
- Chillón-Garzón, P., Delgado-Fernández, M., Tercedor-Sánchez, P., y González-Gross, M. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en*

educación física, deporte y recreación, (3), 5-12. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2282463.pdf>

Colegio Americano de Medicina Deportiva [ACSM] (2009). Guías para la Evaluación y la Prescripción del Ejercicio de ACSM [ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription]. 8va ED. Editorial Williams & Wilkins. Atlanta, Estados Unidos de América.

Constantin, Ş. y Ionel, A. (2011). Action Systems for the Education and Development of the Specific Handball Psycho-Motor Skills in the 8th Grade Physical Education Lesson [Sistemas de Acción para la Educación y el Desarrollo de Habilidades Psico-Motoras Específicas del Balonmano en la Lección de Educación Física de 8^{vo} grado]. *Gymnasium: Journal of Physical Education and Sport*. 12(2), 111-117.

Contini, E., Coronel, C., Levin, M., y Estevez-Suedan, M. (2003). Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. Un estudio preliminar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16(2), 29-51. Recuperado de http://www.aidep.org/03_ridep/R16/R162.pdf

Crocker, P. (1997). A Confirmatory Factor Analysis of the Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS) with a Young Sport Sample [Un Análisis Factorial Confirmatorio de la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos (PANAS) en una Muestra Juvenil Deportista]. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 1(19). Disponible en la base de datos EBSCOhost.

Cuadra, H., y Florenzano, R. (2011). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág-83. Recuperado de <http://revistas.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewArticle/17380>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff. *Psicothema*. 18(3), 572-577. Recuperado de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>.
- Donaldson, S. y Ronan, K. (2006) The Effects of Sports Participation on Young Adolescents Emotional Well-Being [Efectos de la Participación Deportiva en el Bienestar Emocional de Jóvenes Adolescentes]. *ADOLESCENCE*. 41(162), 369-389. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Edwards, D. (2007). *Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-Being in Young Athletes [Entrenamiento Deportivo de Habilidades Psicológicas y Bienestar Psicológico en Atletas Jóvenes]*. (Tesis de Doctorado en Ciencias del Movimiento Humano, Universidad de Pretoria, Gauteng, Sudáfrica). Recuperada de <http://upetd.up.ac.za/thesis/available/etd-08112008-122715/unrestricted/00front.pdf>.
- Edwards, D. y Steyn, B. (2008) Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-Being [Entrenamiento Deportivo de Habilidades Psicológicas y Bienestar Psicológico]. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*. 30(1): 15-28. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Federación Internacional de Balonmano [<http://www.ihf.com>] (2013, agosto). Recuperado de <http://www.ihf.info>
- Feu-Molina, S., Ibañez-Godoy, S. y Gozalo-Delgado, M. (2010) La Formación Inicial de los Entrenadores de Balonmano para la Enseñanza del Deporte en la Edad Escolar. *Cultura, Ciencia y Deporte*. 6(5), 109-117. Recuperado de <http://www.ucam.edu/ccd/numeros/volumen-5/vol.-5-no15-jun-2010/art6.pdf/view>.

- Fromm, E. (2004). Psicoanálisis y Budismo Zen. *El árbol y el Diván: Diálogo Entre Psicoanálisis y Budismo*, 83.
- Garaigordobil, M., Aliri, J., y Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología Conductual*, 17(3), 543-559. Recuperado de http://www.researchgate.net/publication/215731847_Bienestar_psicologico_subjetivo_diferencias_de_sexo_relaciones_con_dimensiones_de_personalidad_y_variables_predictoras/file/d912f50a60e48ea6a5.pdf
- García-Calvo, G. e Inajeros-Bellon, J. (2002). El balonmano en la E.S.O: una propuesta de enseñanza a través de los juegos con normas. *Lecturas: Educacion Fisica y Deportes*, 8(45). Disponible en la base de datos SPORTDiscus.
- García-Herrero, J., y Ruíz-Pérez, L. (2003). Análisis comparativo de dos modelos de intervención en el aprendizaje del balonmano. *Revista de psicología del deporte*, 12(1), 55-66. Recuperado de http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v12n1p55.pdf?origin=publication_detail
- García-Martín, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, (6), 18-39. Recuperado de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=542727>
- Giménez-Hernández, M. (2010). *La Medida de las Fortalezas Psicológicas en Adolescentes (VIA-Youth): Relación con Clima Familiar, Psicopatología y Bienestar Psicológico* (Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad Complutense, Madrid, España). Servicio de Publicaciones - Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>

- González, J., Garcés, E. y García, A. (2012). Indicadores de Bienestar Psicológico Percibido en Alumnos de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*. 21(1), 183-187. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/1107>.
- González-Barrón, R., Montoya-Castilla, I., Casullo, M., y Bernabéu-Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028>
- González-Hernández, J. (2011). Percepción del Bienestar Psicológico y Competencia Emocional en Niveles Intermedios de la Formación Deportiva en Deportes de Combate. *e-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 75-80. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86517385009>.
- Guthrie, W. (2002). *Los Filósofos Griegos: de Tales a Aristóteles* (Vol. 88). Fondo De Cultura Economica USA.
- Henderson, L., y Knight, T. (2012). Integrating the Hedonic and Eudaimonic Perspectives to more Comprehensively Understand Well-Being and pathways to Well-Being [Integrando las Perspectivas Hedónica y Eudaimónica para Entender más comprensivamente el Bienestar y los caminos hacia el Bienestar]. *International Journal of Wellbeing*, 2(3). Recuperado de <http://internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/80>
- Hyde, A., Maher, J., y Elavsky, S. (2013). Enhancing our Understanding of Physical Activity and Well-Being with a Lifespan Perspective [Mejorando nuestro Entendimiento de la Actividad Física y el Bienestar con una Perspectiva de Esperanza de Vida]. *International Journal of Wellbeing*, 3(1). Recuperado de <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/182/313>

- Loayza-Matarruno. E. (2008). La Investigación Cualitativa en Educación. *Anales Científicos*. 69(1). Recuperado de <http://www.lamolina.edu.pe/Investigacion/web/anales/2008/1.pdf#page=45>.
- Luzoro, J. (2012). Psicología de la Salud. *Revista de psicología*, 3, Pág-25. Recuperado de <http://www.nomadias.uchile.cl/index.php/RDP/article/viewArticle/18640>
- Martínez-Baena, A., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez-López, I., Castillo, R., Zapatera, B., Vicente-Rodríguez, G., Casajús, J., Álvarez-Granda, L., Romero-Cerezo, C., Tercedor, P. y Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad fíicodeportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 12(1), 45-54. Recuperado de <http://revistas.um.es/cdp>.
- Mayan, M. (2001) *Una Introducción a los Métodos Cualitativos: Un Módulo de Entrenamiento para Estudiantes y Profesionales*. International Institute of Qualitative Methodology. Itzapalapa : México. Disponible en <http://www.ualberta.ca/~iiqm/pdfs/introducción.pdf>.
- Medina-Calvillo, M. (2011). *Adaptación y Estudio Psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico de C. Ryff de 39 Ítems en Población Mexicana*. (Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Michoacán, México). Recuperada de <http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx>.
- Méndez-Giménez, A. (2005). Hacia una evaluación de los aprendizajes consecuente con los modelos alternativos de iniciación deportiva. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, (17), 38-58. Recuperado de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=357311>
- Micheli, L., Mountjoy, M., Engebretsen, L., Hardman, K., Kahlmeier, S., Lambert, E., Ljungqvist, A., Matsudo, V., McKay, H. y Sundberg, C. (2011). Fitness and Health of Children through Sport: the Context for Action [Fitness y Salud de los Niños a través del Deporte: el Contexto para la Acción]. *British Journal of Sports Medicine*. 45, 931-936.

- Miller, B., Bartholomew, J. y Springer, B. (2005). Post-Exercise Affect: The Effect of Mode Preference [Afectación Post-Ejercicio: el Efecto del Modo de Preferencia]. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1(17). Disponible en la base de datos SPORTDiscus.
- Miller, K. y Hoffman, J. (2009) Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students [Bienestar Mental e Identidades relacionadas con el Deporte en Estudiantes de Colegio]. *Sociology of Sport Journal*. 26, 335-356. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Núñez, J., León, J., González, V. y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un Modelo Explicativo del Bienestar Psicológico en el Contexto Deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(1), 223-242. Recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/728/739>.
- Oramas-Viera, A., Santana-López, S., y Vergara-Barrenechea, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1-2), 34-9. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Padrós-Blázquez, F. (2002). Disfrute y bienestar subjetivo. Un estudio psicométrico de la gaudibilidad (Tesis de Doctorado en Psicología, Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona, España). Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?info=link&codigo=4594&orden=0>
- De Paoli, L. y Sweeney, D. (2000) Further Validation of the Positive and Negative Affect Schedule [Validación Extensiva de la Escala de Afectos Positivos y Afectos Negativos]. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4). Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Pil-Lee, S., Cornwell, B. y Babiak, K. (2012). Developing an Instrument to Measure the Social Impact of Sport: Social Capital, Collective Identities, Health Literacy, Well-Being and

Human Capital [Desarrollando un Instrumento para Medir el Impacto Social del Deporte: Capital Social, Identidades Colectivas, Educación en Salud, Bienestar y Capital Humano]. *Journal of Sport Management*. 27, 24-42. Disponible en la base de datos EBSCOhost.

La Placa, V., McNaught, A., y Knight, A. (2013). Discourse on Well-Being in Research and Practice [Discurso sobre el Bienestar en la Investigación y la Práctica]. *International Journal of Wellbeing*, 3(1). Recuperado de <http://www.internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/177>

Portela, M., y Neira, I. (2012). Capital social y bienestar subjetivo. Un análisis para España considerando sus regiones. *Investigaciones Regionales*, (23), 5-27. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4071268.pdf>

Reigal, R. y Videra, A. (2013) Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 13(52). 783-798. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista52/artefectos424.htm>

Rose, N. (2008). Psicología como uma Ciência Social [Psicología como una Ciencia Social]. *Psicologia & Sociedade*, 20(2), 155-164. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/psoc/v20n2/a02v20n2.pdf>

Rodríguez-Carvajal, R., Díaz-Méndez, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco-Abarca, A., y Van Dierendonck, D. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1). Disponible en la base de datos EBSCOhost.

Salvador, A., Suay, F., Martínez-Sanchís, S., González-Bono, E., Rodríguez, M., y Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 125-137. Disponible en la base de datos EBSCOhost.

- Şar, A. y Işıklar, A. (2012). Examination of Locus of Control, Subjective Well-Being and Optimism as the Predictors of Sport Confidence [Examinación del Locus de Control, Bienestar Subjetivo y Optimismo como Predictores de Confianza Deportiva]. *Nigde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*. 6(1), 76-84. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Stone, G. (1988). Psicología de la salud: Una definición amplia. *Revista latinoamericana de psicología*, 20(1), 15-26. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Romero-Carrasco, A., Brustad, R., y García-Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. Recuperado de <http://www.webs.ulpgc.es/riped/full/RIPED-2007-VOL2-2.pdf#page=31>
- Rojas, M. (2008). *Estado de la Nación en Desarrollo Humano Sostenible: Décimocuarto Informe. Informe Final: Bienestar Subjetivo en Costa Rica*. San José: Proyecto Estado de la Nación. Recuperado de <http://www.estadonacion.or.cr/biblioteca-virtual/costa-rica/estado-de-la-nacion/ponencias/453-informe-xiv-bienestar-subjetivo>.
- Snyder, A., Martinez, J., Bay, C., Parsons, J., Sauers, E. y Valovich-McLeod, T. (2010). Health-Related Quality of Life Differs Between Adolescent Athletes and Adolescent Nonathletes [Calidad de Vida relacionada con la Salud Diferenciada entre Adolescentes Atletas y Adolescentes No Atletas]. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19, 237-248. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Real Academia Española [www.rae.es] (2013, agosto). Recuperado de <http://www.rae.es>
- Renfrow, M., Caputo, J., Otto, S. Farley, R. y Eveland-Sayers, B. (2011). The Relationship between Sports Participation and Health-Related Physical Fitness in Middle School and High School Students [La Relación entre Participación Deportiva y Acondicionamiento

- Físico relacionado con la Salud en Estudiantes de Escuela Media y Escuela Superior]. *Physical Educator*. 68(3). 118-123. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio sobre la Traducción al Español y las Propiedades Psicométricas de las Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). *Salud Mental*, 26(1). Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=970299>.
- Salvador, A., Suay, F., Martínez-Sanchís, S., González-Bono, E., Rodríguez, M., Gilabert, A. y Bolufer, P. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 125-137. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2378905.pdf>
- Taliaferro, L., Rienza, B. y Donovan, K. (2010) Relationships Between Youth Sport Participation and Selected Health Risk Behaviors From 1999 to 2007 [Relaciones entre Participación Deportiva Juvenil y Conductas de Riesgo para la Salud Seleccionadas desde 1997 hasta 2007]. *Journal of School Health*. 80(8), 399-410. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Texeira-Reis, A. (2011). Epistemology of Health, Quality of Life, Social Connectedness and the Contribution of Sports for Subjective Well-being [Epistemología de la Salud, la Calidad de Vida, la Conectividad Social y la Contribución del Deporte para el Bienestar Subjetivo]. *Sport Science Review*. 20(3-4), 25-56. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Valle-Raleig, M. Baramendi, M. y Delfino, G. (2011). Bienestar Psicológico y Social en Jóvenes Universitarios Argentinos. *Revista de Psicología*. 7(14), 7-26. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/bienestar-psicologico-social-jovenes.pdf>.

- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud= Annuary of Clinical and Health Psychology*, (5), 15-28. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3328166&orden=273456&info=link>
- Véliz-Burgos, A. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas: Individuo y Sociedad*. 11(2), 143-163.
- Vielma-Rangel, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Recuperado de <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32748/1/articulo2.pdf>
- Wann, D. (2006). Examining the Potential Causal Relationship Between Sport Team Identification and Psychological Well-being [Examinando la Potencial Relación Causal entre la Identificación Colectiva en el Deporte y el Bienestar Psicológico]. *Journal of Sport Behavior*. 29(1), 79-95. Disponible en la base de datos EBSCOhost.
- Yamamoto, J., y Feijoo, A. (2007). Componentes émicos del bienestar. Hacia un modelo alternativo de desarrollo. *Psicología (02549247)*, 25(2). Recuperado de <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=02549247&AN=34719576&h=cGyaPrNEIJxMcsqjnRQlo4WzyM5xu9aJhE%2FjLlFn28fRA6%2FYyJzRRdavFMvUxgO4tB1zzFxSj83Zz51C%2Fg0txg%3D%3D&url=c>
- Zubieta, E. y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la Vida, Bienestar Psicológico y Bienestar Social en Estudiantes Universitarios de Buenos Aires. *Anuario de Investigaciones*. 17, 277-283. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027.

ANEXOS

Anexo 1

Escalas de Afectividad Positiva y Negativa, versión corta en castellano

PANAS

Esta escala consiste en una serie de palabras que describen diferentes sentimientos y emociones. Lea cada palabra y marque en el espacio correspondiente la respuesta apropiada para usted. Indique cómo se siente **EN ESTE MOMENTO** . esto es, cómo se siente regularmente. Utilice la siguiente escala para registrar sus respuestas.

1 Muy poco o nada **2** Algo **3** Moderadamente **4** Bastante **5** Extremadamente

Ejemplo: Si se presenta la palabra *triste*, y en **ESTE MOMENTO** usted se siente extremadamente triste, entonces registrará su respuesta con el número 5: Triste: 5

motivado	_____	irritable	_____
molesto (a disgusto)	_____	alerta	_____
emocionado	_____	avergonzado	_____
de malas	_____	inspirado	_____
firme	_____	nervioso	_____
culpable	_____	decidido	_____
temeroso	_____	estar atento	_____
agresivo	_____	inquieto	_____
entusiasmado	_____	activo	_____
estar orgulloso	_____	inseguro	_____

Tomado de Robles y Páez (2003) y modificado para tener la instrucción “en este momento”.

ANEXO 2

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006)

Puntuación					
<i>Desacuerdo</i>			<i>De Acuerdo</i>		
1= Totalmente en desacuerdo	2= Muy en Desacuerdo	3= En desacuerdo	4= De acuerdo	5= Muy de acuerdo	6= Totalmente de acuerdo

Escala de Ryff	1	2	3	4	5	6
<i>1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas</i>	1	2	3	4	5	6
<i>2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones*</i>	1	2	3	4	5	6
<i>3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente</i>	1	2	3	4	5	6
<i>4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida*</i>	1	2	3	4	5	6
<i>5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga*</i>	1	2	3	4	5	6
<i>6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad</i>	1	2	3	4	5	6
<i>7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo</i>	1	2	3	4	5	6
<i>8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar*</i>	1	2	3	4	5	6
<i>9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí*</i>	1	2	3	4	5	6

10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	5	6
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	1	2	3	4	5	6
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	4	5	6
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones*	1	2	3	4	5	6
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	3	4	5	6
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	4	5	6
16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí	1	2	3	4	5	6
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	1	2	3	4	5	6
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen*	1	2	3	4	5	6
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	1	2	3	4	5	6
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	1	2	3	4	5	6

22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza*	1	2	3	4	5	6
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos*	1	2	3	4	5	6
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	1	2	3	4	5	6
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí	1	2	3	4	5	6
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona*	1	2	3	4	5	6
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	1	2	3	4	5	6
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	1	2	3	4	5	6
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	1	2	3	4	5	6

Anexo 3

Interpretación de Instrumentos

Interpretación del PANAS

Escala de Afectos Positivos: sumatoria de reactivos: motivado, emocionado, firme, entusiasmado, estar orgulloso, alerta, inspirado, decidido, estar atento y activo.

Escala de Afectos Negativos: sumatoria de reactivos: molesto (a disgusto), de malas, culpable, temeroso, agresivo, irritable, avergonzado, nervioso, inquieto e inseguro.

Interpretación de la Escala de Ryff:

Autoaceptación: sumatoria de ítems: 1, 7, 17 y 24.

Relaciones positivas: sumatoria de ítems: 2, 8, 12, 22 y 25.

Autonomía: sumatoria de ítems: 3, 4, 9, 13, 18 y 23.

Dominio del entorno: sumatoria de ítems: 5, 10, 14, 19 y 29.

Crecimiento personal: sumatoria de ítems: 21, 26, 27 y 28.

Propósito en la vida: sumatoria de ítems: 6, 11, 15, 16 y 20.

Ítems de puntaje inverso: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26.

Anexo 4

Consentimiento Informado – Estudio de Tesis

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por el bachiller en Promoción de la Salud Física Immanuel Cruz Fuentes, de la Universidad Nacional de Costa Rica. La meta de este estudio es determinar los efectos agudos y crónicos de la práctica sistemática de balonmano sobre el bienestar subjetivo en mujeres adolescentes estudiantes de secundaria con distintos niveles de experticia.

Si usted accede permitir a su hija participar en este estudio, se le pedirá a ella participar de una intervención de 16 semanas, con dos sesiones de entrenamiento semanales y evaluaciones de su estado de “bienestar psicológico” cada cuatro semanas.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su ejecución. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya se le agradece por su colaboración.

Immanuel Cruz Fuentes

Estudiante

Maestría Salud Integral y Movimiento HumanoYo

_____, número de identificación
_____, en calidad de encargado(a) de
_____. Acepto permitir su participación voluntaria en esta investigación, conducida por Immanuel Cruz Fuentes. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es determinar los efectos agudos y crónicos de la práctica sistemática de balonmano sobre el bienestar subjetivo en mujeres adolescentes estudiantes de secundaria.

Me han indicado también que ella participará de una intervención de 16 semanas, con dos sesiones de entrenamiento semanales y evaluaciones de su estado de “bienestar psicológico” cada cuatro semanas.

Reconozco que la información que se genere de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que la joven puede retirarse del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para su persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Immanuel Cruz Fuentes al teléfono 87083315, o al correo electrónico: bmicf@hotmail.com.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Nombre del Encargado(a)

Firma del Encargado(a)

Anexo 5

CRONOGRAMA

Fase Administrativa

Semana	Fecha	Actividad
1	6/5/2013	Entrega de carta a Dirección Administrativa del Liceo, Ing. Samuel Sáenz Flores solicitando permisos para uso de materiales e instalaciones para la investigación, así como el acceso al alumnado para que participe en la intervención.
2	13/5/2013	Reunión en Dirección Administrativa para aclarar detalles sobre la intervención.
3	20/5/2013	Entrega de carta a la Coordinación del Departamento de Educación Física para solicitar apoyo del profesorado en las actividades de la intervención.
4	27/5/2013	Reunión con el Departamento de Educación Física para aclarar detalles y sobre la intervención

Fase Interventiva

Semana	Fecha	Actividad
1	31/7/2013	Medición 1 – Sesión 1
	3/8/2013	Medición 1 – Sesión 2
2	7/8/2013	Sesión 3
	10/8/2013	Sesión 4
3	14/8/2013	Sesión 5

	17/8/2013	Sesión 6
4	21/8/2013	Medición 2 – Sesión 7
	24/8/2013	Medición 2 – Sesión 8
5	28/8/2013	Sesión 9
	31/8/2013	Sesión 10
6	4/9/2013	Sesión 11
	7/9/2013	Sesión 12
7	11/9/2013	Sesión 13
	14/9/2013	Sesión 14
8	18/9/2013	Medición 3 – Sesión 15
	21/9/2013	Medición 3 – Sesión 16
9	25/9/2013	Sesión 17
	28/9/2013	Sesión 18
10	2/10/2013	Sesión 19
	5/10/2013	Sesión 20
11	9/10/2013	Sesión 21
	12/10/2013	Sesión 22
12	16/10/2013	Medición 4 – Sesión 23
	19/10/2013	Medición 4 – Sesión 24
13	23/10/2013	Sesión 25
	26/10/2013	Sesión 26
14	30/10/2013	Sesión 27
	2/11/2013	Sesión 28

15	6/11/2013	Sesión 29
	9/11/2013	Sesión 30
16	13/11/2013	Medición 5 – Sesión 31
	16/11/2013	Medición 5 – Sesión 32

Fase de Análisis

Semana	Fecha	Actividad
1	18/11/2013	Inicio de procesamiento de datos
2	30/11/2013	Conclusión de procesamiento de datos
3	1/12/2013	Redacción de Resultados, Discusión y Conclusiones del Estudio
4	12/2013	
5	12/2013	
6	28/12/2013	
7	31/12/2013	
8	11/1/2014	Plazo para enviar el documento final a equipo asesor para su revisión definitiva

Nota: Durante todas las fases se harán constantes intercambios de información con el equipo asesor para el control del avance del trabajo.

ANEXO 6

Modelo Pedagógico de Trabajo

Intervención de Tesis de Maestría - Práctica Sistemática de Balonmano

Guía de 16 semanas

Semana	Sesión	Actividades	Objetivos
1	1	<i>Calentamiento</i> - Pases en tríos <i>Trabajo Físico</i> – Pases + lanzamientos <i>Trabajo de equipo</i> – Pases Peleados	Reconocimiento y adaptación al balón. Toma de confianza en habilidades propias y el medio.
	2	<i>Calentamiento</i> – Actividades de orientación defensiva <i>Trabajo Físico</i> – Juegos de ayudar <i>Trabajo de equipo</i> – Ayudas defensivas	Apropiación de las habilidades básicas defensivas. Aprehensión de la ayuda como elemento defensivo primordial.
2	3	<i>Calentamiento</i> - Actividades de orientación defensiva <i>Trabajo Físico</i> – 1era línea defensiva <i>Trabajo de equipo</i> – 3 vs 3	Aprendizaje de nivel básico de organización defensiva. Interacción y coordinación con compañeras para lograr la defensa efectiva.
	4	<i>Calentamiento</i> - Pases en parejas <i>Trabajo Físico</i> – Rompimientos 1:0 <i>Trabajo de equipo</i> – 2:1 zona central	Reconocimiento de las acciones básicas a realizarse con el balón. Coordinación grupal para lograr anotación en superioridad numérica.
3	5	<i>Calentamiento</i> – Juegos de correr <i>Trabajo Físico</i> – Circuito de desplazamiento defensivo <i>Trabajo de equipo</i> – Ayuda a 1era línea defensiva	Apropiación de las habilidades básicas de desplazamiento y ubicación defensiva. Aprendizaje de la coordinación de los momentos de apoyo e interacción grupal en defensa.
	6	<i>Calentamiento</i> - Pases en parejas <i>Trabajo Físico</i> – Juegos de lanzamiento <i>Trabajo de equipo</i> – 2:1 zona externa	Reconocimiento de las acciones básicas a realizarse con el balón. Coordinación grupal para lograr anotación en superioridad numérica.
4	7	<i>Calentamiento</i> – Juego de orientación	Apropiación de las habilidades básicas de desplazamiento y ubicación

		espacial <i>Trabajo Físico</i> – Circuito de desplazamiento defensivo <i>Trabajo de equipo</i> – Defensa de zona externa	defensiva. Reconocimiento de las funciones específicas defensivas en situaciones determinadas.
	8	<i>Calentamiento</i> - Pases en Cuartetos <i>Trabajo Físico</i> – Juegos de pases y lanzamiento <i>Trabajo de equipo</i> – 3:2 zona central	Reconocimiento de las acciones básicas a realizarse con el balón. Coordinación grupal para lograr anotación en superioridad numérica.
5	9	<i>Calentamiento</i> – Actividades de bloqueo defensivo <i>Trabajo Físico</i> – Juegos de ayudas <i>Trabajo de equipo</i> – Sistema defensivo 3:3 completo	Apropiación de las habilidades básicas de bloqueo defensivo. Interacción y coordinación de un sistema defensivo completo.
	10	<i>Calentamiento</i> - Pases en Quintetos <i>Trabajo Físico</i> – Lanzamientos posicionales <i>Trabajo de equipo</i> – 3:2 zona externa	Aprendizaje de las diferentes formas de lanzamiento y los requerimientos específicos de cada una. Coordinación grupal para lograr anotación en superioridad numérica.
6	11	<i>Calentamiento</i> – Actividades de orientación defensiva <i>Trabajo Físico</i> – Circuito de habilidades coordinativas <i>Trabajo de equipo</i> – Sistema defensivo 3:3 completo	Apropiación de las habilidades coordinativas básicas. Interacción y coordinación de un sistema defensivo completo.
	12	<i>Calentamiento</i> - Pases en quintetos <i>Trabajo Físico</i> – rompimientos 2:1 <i>Trabajo de equipo</i> – 2:2 en ataque	Realización de acciones naturales del ataque. Coordinación entre compañeras para lograr la anotación en situación de igualdad.
7	13	<i>Calentamiento</i> – Juegos de ayuda defensiva <i>Trabajo Físico</i> – Circuito de habilidades coordinativas <i>Trabajo de equipo</i> – Variaciones del 3:3	Apropiación de las habilidades coordinativas básicas. Aprendizaje de variantes de un sistema defensivo completo.

		defensivo	
	14	<i>Calentamiento</i> – Juegos de equipo <i>Trabajo Físico</i> – rompimientos 2:2 <i>Trabajo de equipo</i> – 4:4 (con pivote)	Realización de acciones grupales del ataque. Coordinación entre compañeras para lograr la anotación en situación de igualdad.
8	15	<i>Calentamiento</i> – Actividades defensivas básicas <i>Trabajo Físico</i> – Juegos de carrera y relevos <i>Trabajo de equipo</i> – Variaciones del 3:3 defensivo	Apropiación de las habilidades coordinativas básicas. Aprendizaje de variantes de un sistema defensivo completo.
	16	<i>Calentamiento</i> – Juegos de equipo <i>Trabajo Físico</i> – Rompimientos 3:2 <i>Trabajo de equipo</i> – 5:5 (sin un extremo)	Realización de acciones grupales del ataque. Integración y coordinación grupal de compañeras para lograr la anotación en situación de igualdad.

El planeamiento anterior se realizó con el apoyo, asesoría y aprobación del educador físico Lic. Diego Rodríguez Méndez

Firmas:

Lic. Diego Rodríguez Méndez

ANEXO 7
Cuestionario de Información Básica

1) Edad: _____

2) Aparte de las clases de educación física: ¿Practica o participa de alguna actividad deportiva o recreativa en el que hagas actividad física y ejercicio (por ejemplo: ir al gimnasio, clases de baile, equipos deportivos, entre otros)?

SÍ _____ - NO _____

3) Si se marcó “SÍ”: ¿Cuál? _____

4) ¿Hace cuánto lo practica?

Más de 6 meses _____ - Menos de 6 meses _____