



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL DESARROLLO POSITIVO EN LOS PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Pablo Caballero Blanco

Profesor de la asignatura actividad física en el medio natural. Facultad del Deporte.
Universidad Pablo de Olavide. España
Email: pcaballero@upo.es

RESUMEN

El desarrollo positivo es el marco teórico que engloba el presente artículo. El objetivo fue ofrecer una visión general sobre los fundamentos teóricos que vertebran el desarrollo positivo; para posteriormente, profundizar en las características de los programas exitosos a nivel internacional de desarrollo positivo a través de la actividad física (como el programa SUPER, Firs Tee, Play it Smart, Sport Education y Teaching Personal and Social Responsibility). Por último, se presentan una serie de recomendaciones para la implementación y evaluación de programas de desarrollo positivo a través de actividad física (como son: conseguir la implicación y motivación por participar en el programa del colectivo y comunidad, realizar una evaluación inicial de las necesidades, llevar a cabo la formación inicial y permanente de los mentores, evaluar tanto la fidelidad de la implementación, como el proceso y los resultados, para poder terminar con un análisis global del programa).

PALABRAS CLAVE:

Desarrollo positivo adolescente, actividad física, intervención educativa.

1. INTRODUCCIÓN

En las dos últimas décadas, el desarrollo positivo ha surgido como una nueva perspectiva interdisciplinar que está sirviendo de guía para la elaboración de programas de intervención orientados al desarrollo personal y social a través de la actividad física y el deporte en adolescentes (Catalano, Berglund, Ryan, Lonczak y Hawkins, 2004; Escartí, Buelga, Gutiérrez y Pascual, 2009; Wright y Li, 2009).

Proviene del marco teórico de la psicología positiva (área emergente dentro de este campo) y parte de la base de que la psicología no sólo tiene el objetivo de evaluar y tratar enfermedades mentales, sino que también tiene la función de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas y en las sociedades en que viven (Seligman y Csikszentmihaly, 2000; Prada 2005).

El desarrollo positivo aplica los principios teóricos de la psicología positiva a través de los programas de desarrollo positivo en niños y jóvenes. Estos programas tienen como objetivo potenciar el aprendizaje de competencias que les ayudarán a adaptarse con éxito a los diversos desafíos de la vida (Escartí et al., 2009).

Los programas de desarrollo positivo en jóvenes se han aplicado en diferentes escenarios (centros educativos, actividades extraescolares, actividades comunitarias, etc.) y a través de distintas actividades (actividad física, música, arte, etc.) (Catalano et al., 2004; Parra, Oliva y Antolín, 2009).

Un programa de desarrollo positivo juvenil debe ayudar a sus participantes a adquirir competencias que les permita crecer, ampliar sus habilidades y convertirse en personas adultas saludables, responsables y preocupadas por los demás (Roth y Brooks-Gunn, 2003).

Los objetivos del presente trabajo fueron: ofrecer una visión general sobre los fundamentos teóricos que vertebran el desarrollo positivo; para posteriormente, profundizar en las características de los programas de desarrollo positivo a través de la actividad física. Y por último, presentar una serie de recomendaciones para la implementación y evaluación de programas de desarrollo positivo a través de actividad física

2. MODELOS TEÓRICOS DE DESARROLLO POSITIVO

El desarrollo positivo se fundamenta en distintas corrientes teóricas, que generan modelos teóricos. Entre los diferentes modelos sobre el desarrollo positivo, los más relevantes en relación a la actividad física y el deporte (Escartí et al., 2009), son:

- Modelo bioecológico.
- Modelo del empoderamiento (sic).
- Modelo de competencia.

2.1. MODELO BIOECOLÓGICO

Este modelo fue explicado por Bronfenbrenner (2005) y pone el énfasis en la interrelación que se establece entre la persona en desarrollo y los sistemas ambientales en los que se desenvuelve. Entre ambos sistemas (persona y ambiente) existe un proceso de ajuste, de adaptación mutua y acomodación. Este proceso de retroalimentación continuada que permite el desarrollo de ambas partes, es el que determina en cada momento el comportamiento de la persona (Buelga, Musuti, Vera, Ávila y Arango, 2009).

El ambiente, llamado nicho ecológico, se concibe, topológicamente, como una disposición seriada de estructuras concéntricas, en las que cada una contiene en un nivel superior a la siguiente, a modo de las muñecas rusas. El nicho ecológico está compuesto por cuatro sistemas: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.

El microsistema corresponde al entorno inmediato de la persona. La familia, la escuela, los iguales, el deporte, son los principales microsistemas en la vida de un niño y un adolescente. Estos contextos inmediatos son considerados como “escenarios”, lugares donde la gente puede mantener interacciones cara a cara. Estos escenarios tienen su propia dinámica y presentan patrones de interacción relativamente permanentes que evolucionan con el tiempo.

Las interrelaciones que se producen entre estos entornos sociales se denominan mesosistema, el cual se refiere a las relaciones entre contextos (microsistemas) en los que la persona se desenvuelve. La cantidad de relaciones y vínculos entre entornos y la calidad y diversidad de los mismos, expresan el grado de riqueza del mesosistema de una persona. Por lo común, se plantea que cuanto más fuertes, positivas y diversas son las relaciones entre los contextos, el mesosistema es más sólido y beneficioso para el desarrollo del individuo. Un amplio espectro de mesosistemas implica de esta manera oportunidades para el desarrollo mientras que un conjunto pobre de mesosistemas puede ser un indicador de deterioro en el mismo.

Por otra parte, el exosistema hace referencia a aquellos entornos en los que la persona no tiene un papel directo, pero que influyen en su desarrollo. Es el caso, por ejemplo, del nivel socioeconómico de los padres, que repercute en el deporte que el niño podrá practicar, o el modo en que la práctica deportiva del hijo influye en la vida de los padres. Por tanto, los exosistemas optimizan el desarrollo cuando permiten a las personas significativas para el sujeto, aumentar su calidad de vida o bienestar social. En cambio, lo deterioran cuando tienden hacia su empobrecimiento.

Por último, el macrosistema representa los patrones generalizados de una cultura o un contexto social tales como la ideología y la organización de las instituciones sociales en las que se encuentra inmersa la persona. Así pues, el significado y las consecuencias de practicar deporte dependerán de la cultura y del entorno social de los practicantes.

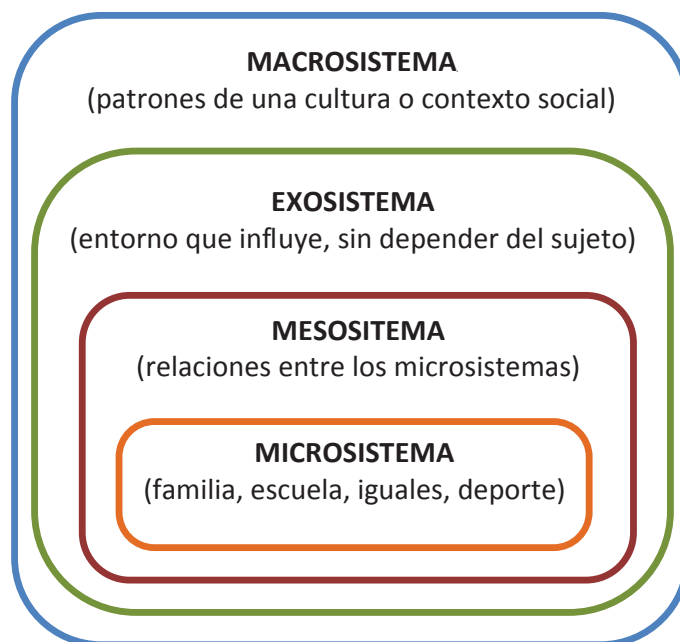


Figura 1. Representación de los sistemas ambientales según el modelo bioecológico de Bronfenbrenner (2005)

2.2. MODELO DEL EMPODERAMIENTO (SIC)

Otro modelo teórico, particularmente interesante, desde la perspectiva del desarrollo positivo, es el modelo del empoderamiento formulado por Rappaport (2005). Este enfoque parte del supuesto de que el bienestar de las personas depende de su capacidad para controlar el curso de sus vidas, tomar decisiones y plantearse cursos de acción (Buelga et al., 2009). La realización personal se consigue cuando las personas se perciben competentes para resolver los desafíos a los que se enfrentan, aprecian que tienen capacidad para asumir los retos (percepción de autoeficacia) y se encuentran suficientemente motivados para realizar el esfuerzo necesario para conseguir las metas propuestas.

Por otra parte, otro elemento fundamental que ayuda a ejercer control sobre la vida de las personas, es la comprensión que llegan a tener de su entorno social. La capacidad para analizar y comprender de forma reflexiva y crítica la realidad social está estrechamente vinculada a la capacidad de la persona para ejercer el control de su vida. El deporte y la actividad física, adecuadamente estructurados, puedan ser escenarios excelentes para favorecer en los niños y adolescentes estas competencias, tan importantes para el desarrollo, como la motivación, el sentido de competencia personal, la autodeterminación y la autoeficacia (Escartí et al., 2009).

2.3. MODELO DE COMPETENCIA

El modelo de desarrollo positivo basado en la competencia tiene sus raíces en el modelo de competencia, surgido en los años ochenta en el ámbito de la psicología comunitaria, o en las propuestas de autores como Waters y Sroufe (1983) sobre la competencia social (citado en Antolín, Oliva, Pertegal y López, 2011). Desde esta perspectiva reciente, Damon (1998) sugiere que el diseño de programas para el desarrollo de los jóvenes ha pasado de un modelo de déficit (donde el objetivo era prevenir el consumo de drogas, las prácticas sexuales de riesgo, los

problemas académicos o los de violencia escolar), a un modelo de competencia que buscan promover el desarrollo positivo.

El modelo adopta una perspectiva centrada en el bienestar, pone énfasis especial en la existencia de condiciones saludables y expande el concepto de salud para incluir las habilidades, conductas y competencias necesarias para tener éxito en la vida social, académica y profesional (Oliva, Hernando, Parra, Pertegal, Ríos y Antolín, 2008).

Este cambio se refleja también en las investigaciones, que han pasado de tratar de buscar soluciones para reducir o eliminar los problemas de comportamiento de los jóvenes, a otro paradigma basado en desarrollar competencias y habilidades en los jóvenes para tomar parte productivamente en la sociedad (Fraser-Thomas, Côté y Deakin, 2005).

Este modelo comparte los presupuestos fundamentales del modelo bioecológico y de los modelos sistémicos evolutivos actuales, que asumen el principio de que las relaciones entre el individuo y su contexto constituyen la base de la conducta y el desarrollo personal: el desarrollo humano no está predeterminado, siempre hay posibilidad y potencialidad para el cambio (Oliva et al., 2008). Desde esta perspectiva, el bienestar y crecimiento de la persona en desarrollo depende de las interrelaciones continuas y dinámicas que se producen entre ésta y los contextos sociales (Escartí et al., 2009).

En el marco del modelo de competencia, los programas de desarrollo positivo tratan de ayudar a los jóvenes a construir una serie de recursos y habilidades que les serán necesarios para navegar de forma exitosa por la adolescencia y alcanzar una adultez ajustada; además de promover vínculos personales entre los iguales y con los adultos, a la vez que fomentan la conexión con la comunidad y facilitan experiencias de contribución a ella (Parra et al., 2009; Pertegal, Oliva y Hernando, 2010).

Las características de este modelo de desarrollo positivo en jóvenes (Oliva et al., 2008) se resumen en la Tabla 1.

Tabla 1. Características del modelo de desarrollo positivo en jóvenes basado en las competencias.

- Considera a los jóvenes y adolescentes como recursos a desarrollar y no un problema a resolver.
- Enfatiza en las potencialidades más que en las supuestas carencias de los adolescentes, incluso de los más desfavorecidos y vulnerables.
- Parte de una visión de los jóvenes como personas deseosas de explorar el mundo, que van ganando en competencias y que adquieren la capacidad para hacer su contribución al mundo en el que viven.
- Persigue el objetivo de comprender, educar e implicar a la juventud en actividades productivas y significativas, en lugar de ocuparse de corregir, curar o tratar sus conductas problema.
- Considera que un desarrollo saludable requiere algo más que evitar las conductas de riesgo.
- Comprender que en la promoción del desarrollo social, emocional, comportamental y cognitivo está la llave para prevenir problemas de ajuste psicológico y comportamental.

El modelo de competencia como marco de los programas de desarrollo positivo adolescente ha tenido un gran desarrollo en los últimos años en EEUU. Dentro de esta perspectiva, el modelo de las 5 “C” es el referente internacional (Oliva et al., 2008).

a. Modelo de las 5 “C”.

Este modelo ha sido planteado por el grupo de investigación de Lerner (2002, 2007). Proponen cinco atributos o factores determinantes para el desarrollo positivo adolescente. El objetivo es que a lo largo de la trayectoria vital del joven, adquiera y potencie lo que llaman las cinco “C”: competencia, carácter, conexión, confianza y el cuidado y compasión.

- *Competencia.* Se refiere a la capacidad para mostrar un buen desempeño en distintas áreas de actividad (social, académica, cognitiva y vocacional). Incluye habilidades sociales (como la asertividad), habilidades de resolución de conflictos, competencias cognitivas (como la capacidad para tomar decisiones) y académicas.
- *Carácter.* Corresponde a conductas relacionadas con el respeto por las normas sociales y culturales y con el despliegue de conductas socialmente aprobadas en las que el joven se comporta con integridad moral. También incluye el autocontrol y la ausencia de problemas externo o conductuales.
- *Confianza.* Es un sentido interno de valoración global positiva de uno mismo: autoestima, identidad y autoeficacia.
- *Conexión.* Se trata de la capacidad real del joven para establecer vínculos positivos tanto con las personas de su entorno inmediato (familia, iguales, adultos) como con entornos menos próximos pero que pueden servirle de apoyo en un momento dado.
- *Cuidado y compasión.* Se relaciona con el sentido de preocupación y empatía hacia los demás.

Además, cuando las cinco “C” están presentes surgirá en el adolescente una sexta C: contribución, a sí mismo, a la familia, a la comunidad y a la sociedad civil.

b. Modelo de desarrollo positivo adolescente en España.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Sevilla, compuesto por Oliva, Ríos, Antolín, Parra, Hernando y Pertegal (2010), han construido un modelo de desarrollo positivo adolescente adaptado al contexto español, a partir del modelo de las cinco C. Mediante un estudio cualitativo, consiguieron definir las competencias que configuran un desarrollo positivo en los adolescentes españoles. En la Figura 2 se representan las áreas y competencias que se pretenden alcanzar a partir del modelo.

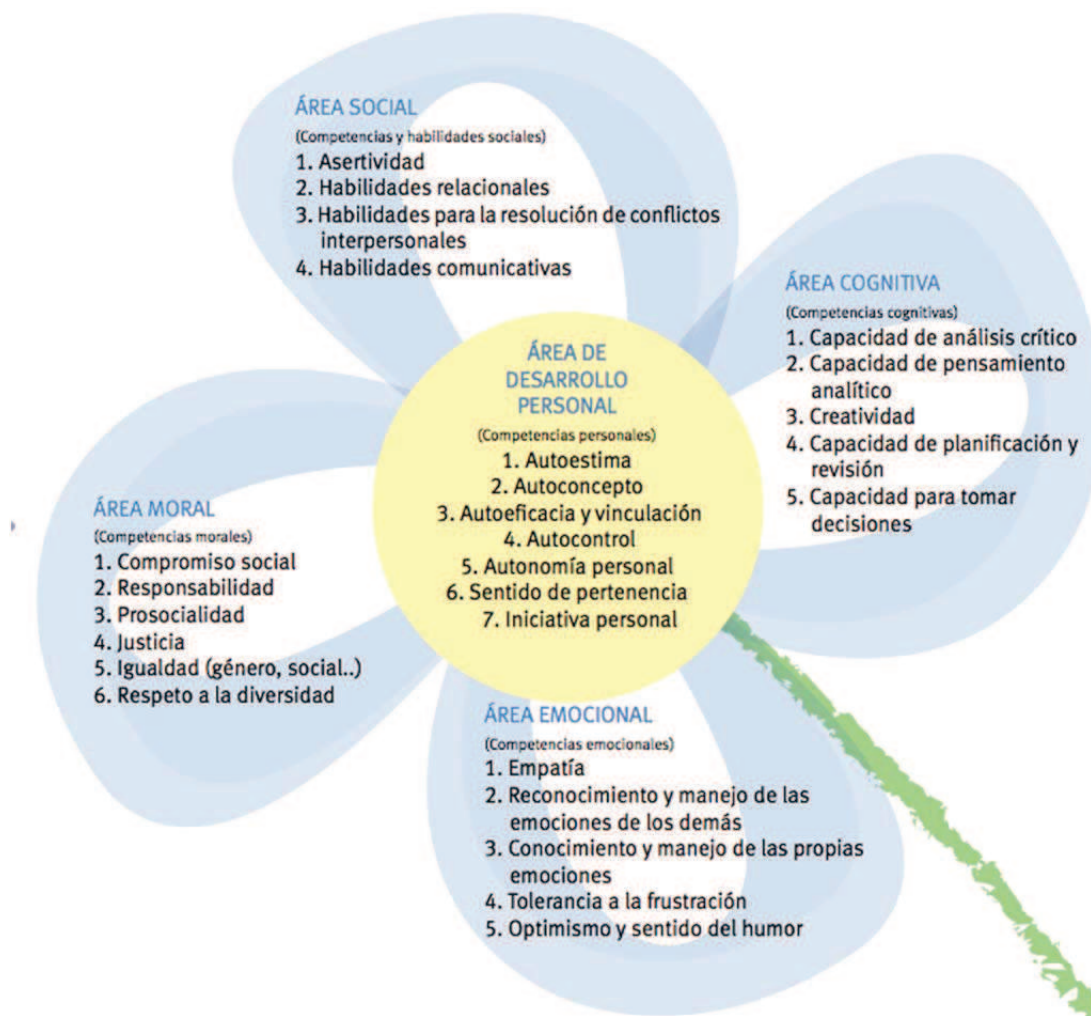


Figura 2. Modelo de desarrollo positivo adolescente elaborado por Oliva et al. (2010, p. 30)

3. LOS PROGRAMAS DE DESARROLLO POSITIVO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Actualmente existe un amplio consenso acerca del contexto privilegiado que supone la actividad física y el deporte en la promoción del desarrollo positivo de los jóvenes (Danish, Fazio, Nellen y Owens, 2002; Escartí et al., 2009; Fraser-Thomas et al., 2005; Hayden, 2010; Hellison, 2011; Jiménez y Durán, 2004; Pardo, 2008; Petitpas, Cornelius, Van Raalte y Jones, 2005; Weiss, 2008; Weiss y Wiese-Bjornstal, 2009; Wright y Li, 2009).

Las razones del potencial de la actividad física y el deporte para educar en valores y promover el desarrollo positivo en niños y jóvenes son muchas, entre ellas podemos destacar (Escartí et al., 2009; Ruíz Omeñaca, 2004):

- Suele ser atractiva y motivante para la mayoría de los niños y jóvenes, facilitando la participación.
- Permiten desarrollar aspectos que para ellos son importantes, tales como pertenecer a un grupo de iguales, demostrar capacidad o conseguir logros.
- Posee un carácter vivencial, que permite aprender a partir de la experiencia.

- Implica a la persona de forma global (especialmente al componente emocional) que aporta una mayor intensidad a las experiencias vividas.
- Ofrece oportunidades únicas de interacción con los iguales y con personas referentes (como profesores, entrenadores, mentores), que facilita la puesta en práctica de habilidades sociales, habilidades comunicativas,...
- Se manifiestan las conductas de forma explícita, ofreciendo la posibilidad de observarlas por uno mismo y por los demás, hecho que influye en la elaboración del autoconcepto.
- Suele desarrollarse mediante una metodología lúdica, propiciando que las personas se sientan a gusto y se genere un clima positivo.
- Se producen conflictos reales que ofrecen la posibilidad de aprender a solucionar problemas de forma dialogada y autónoma.
- Presenta un contexto social que facilita la transferencia de lo aprendido durante la intervención a otras situaciones de la vida y posibilita abordar temas sociales.

Los programas de desarrollo positivo, a través de la actividad física, presentan una gran diversidad en función de la finalidad que persiguen (desarrollo de la responsabilidad, fomentar las habilidades sociales, etc.), el contexto (educación formal, actividades extraescolares, etc.) o el tipo de actividad física (deportes tradicionales, danza, actividades físicas en el medio natural, etc.).

Para saber qué programas pertenecen a esta corriente, Petitpas et al. (2005, p.66) elaboraron la siguiente definición:

Aquellos que utilizan el deporte como un vehículo para proporcionar experiencias que favorezcan el autoconocimiento y enseñen a los participantes habilidades para la vida de forma intencional y sistemática. Además, en estos programas están claramente definidos los objetivos y las estrategias para mejorar la generalización y transferencia de estas habilidades a otros ámbitos de la vida.

Dentro de los programas de desarrollo positivo a través de la actividad física, cabe destacar aquellos que han tenido mejores resultados y una gran repercusión/difusión a nivel internacional, como son:

- SUPER (Danish et al., 2002).
- Fisrt Tee (Petlichkoff, 2004).
- Play it Smart (Petitpas, Van Raalte, Cornelius y Presbrey, 2004).
- Sport Education (Siedentop, Hastie y Van der Mats, 2004).
- Teaching Personal and Social Responsibility, TPSR (Hellison, 2011).

Los resultados de estos programas muestran que a través de la actividad física se pueden conseguir una serie de beneficios como desarrollar habilidades sociales, fomentar la motivación intrínseca, empatía, conductas prosociales, autorregulación, liderazgo, responsabilidad, etc. (Danish et al., 2002; Escartí et al., 2009; Fraser-Thomas et al., 2005; Hayden, 2010; Hellison, 2011; Jiménez y Durán, 2004;

Pardo, 2008; Petitpas et al., 2005; Roth y Brooks-Gunn, 2003; Weiss, 2005; Weiss y Wiese-Bjornstal, 2009; Wright y Li, 2009).

4. CARACTERÍSTICAS Y ELEMENTOS CLAVES DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO POSITIVO

Distintos investigadores han realizado un análisis de las características y elementos claves que tienen los programas de desarrollo positivo con mejores resultados. En este sentido se presentan tres revisiones que ofrecen una visión amplia sobre el objeto de la investigación.

4.1. CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS DE DESARROLLO POSITIVO EN JÓVENES

Roth y Brooks-Gunn (2003) realizaron una revisión de los programas de desarrollo positivo en adolescentes más exitosos, sin centrarse en un contexto concreto. A partir de su análisis, las características claves que proponen son tres: el clima, los objetivos y las actividades. En la Tabla 2 se desglosa la descripción de cada una de ellas.

Tabla 2. Características de los programas de desarrollo positivo en jóvenes según Roth y Brook-Gunn. (2003).

Clima (atmósfera)	<ul style="list-style-type: none"> • Es necesario establecer un clima físico y psicológico seguro. • El adulto (profesor, entrenador, etc.) es el responsable de fomentar y mantener un clima positivo. • Debe facilitar la interacción social. • Ha de fomentar el empoderamiento (sic) y la autonomía. • El mentor debe creer en las capacidades de los adolescentes, tener elevadas expectativas sobre el comportamiento y establecer normas y responsabilidades claras.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • El programa debe establecer unos objetivos claros. Los tres grupos de objetivos básicos son: <ul style="list-style-type: none"> ○ Estimular la adquisición de competencias sociales, emocionales, cognitivas, conductuales y morales. ○ Promover y apoyar la autodeterminación. ○ Promover vínculos entre el adolescente y otras personas significativas.
Actividades	<ul style="list-style-type: none"> • Los programas se llevan a cabo mediante actividades planificadas. • El medio puede ser la actividad física, la música, el arte, etc. • Aspectos a incluir en las actividades: <ul style="list-style-type: none"> ○ Deben ser una oportunidad para estimular los intereses adolescentes. ○ Han de facilitarles la adquisición y práctica de nuevas habilidades. ○ Deben establecer una red social. ○ Han de contribuir a construir la propia identidad (valores y capacidades). ○ Deben estimular las capacidades.

4.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS ESCOLARES DE DESARROLLO POSITIVO

El análisis realizado por Pertegal et al. (2010), sobre los programas escolares de desarrollo positivo con resultados más eficientes, señalan los siguientes elementos (Tabla 3) como fundamentales para el éxito.

Tabla 3. Características de los programas educativos de desarrollo positivo según Pertegal et al. (2010).

1) Que tengan un enfoque global de promoción del desarrollo con cierta intensidad y continuidad en el tiempo. <ul style="list-style-type: none">• Deben tratar de fomentar el desarrollo de competencias personales, sociales y emocionales.• Las intervenciones de corta duración, producen resultados de corta duración.• En la medida de lo posible, establecer programas de nueve meses o un curso completo.
2) Que conlleven un cambio del clima del centro educativo. <ul style="list-style-type: none">• El fomento del aprendizaje cooperativo, acarrea una mejora de la convivencia en el centro y una reducción de los comportamientos violentos.• Creación de relaciones positivas entre el alumnado y el profesorado.
3) De carácter multifocal o multidominio. <ul style="list-style-type: none">• Los programas que inciden sobre el alumnado, sus familias y el centro educativo a través de distintas estrategias, son más eficaces que aquellos que centran la intervención exclusivamente sobre los alumnos mediante actividades en el aula.
4) Que formen a los educadores y fomenten su implicación. <ul style="list-style-type: none">• La formación inicial y continua durante el proceso de implementación es clave para conseguir buenos resultados.• Los resultados muestran que para conseguir un aprendizaje efectivo de las competencias socioemocionales, es imprescindible una formación y preparación previa de los docentes.

4.3. CARACTERÍSTICAS DE LOS PROGRAMAS DE DESARROLLO POSITIVO A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La revisión realizada por Petitpas et al. (2005), se centra en los programas con mejores resultados de desarrollo positivo en jóvenes a través de actividad física. A partir del análisis establecieron que el crecimiento psicosocial positivo se produce mejor cuando los jóvenes están:

- En una actividad deseada dentro de un entorno apropiado (contexto).
- Rodeados de la ayuda de mentores adultos y un grupo o comunidad positiva (apoyos externos).
- Aprendiendo o adquiriendo habilidades importantes para resolver situaciones de la vida (apoyos internos).
- Beneficiándose de los resultados de la evaluación e investigación.

En la Tabla 4, se exponen las características de los programas atendiendo al contexto, el apoyo externo, el apoyo interno y la evaluación e investigación.

Tabla 4. Características de los programas de desarrollo positivo a través de la actividad física según Petitpas et al. (2005).

Contexto	<ul style="list-style-type: none"> • Potenciar la motivación intrínseca por la actividad. • Ser apreciado dentro de un grupo. • Las actividades son voluntarias, las reglas están claras y requieren esfuerzo y compromiso. • Clima de seguridad psicológico (entorno acogedor y seguro).
Apoyos externos	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda eficaz del mentor (altas expectativas). • Participación y supervisión de los padres. • Posibilidad de liderazgo en la comunidad.
Apoyos internos	<ul style="list-style-type: none"> • Planificar las habilidades y competencias a aprender y sistematizar la intervención mediante estrategias claras. • Posibilitar la toma de identidad y establecer metas. • Adquirir confianza sobre aplicar las habilidades fuera del deporte.
Investigación y evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación rigurosa sobre la eficacia de la intervención. • Aplicar estudios longitudinales. • Analizar los resultados de los participantes, el proceso y el programa.

5. RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE DESARROLLO POSITIVO A TRAVÉS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Encontramos en la literatura una serie de recomendaciones que proponen Petitpas et al. (2005), para la implementación y evaluación de programas de desarrollo positivo a través de actividad física. Se presentan a continuación divididas en dos grupos: recomendaciones sobre la implementación y recomendaciones sobre la evaluación.

a. Recomendaciones sobre la implementación del programa

- Elección del sitio y población. Seleccionar un sitio donde haya personas que estén interesados en colaborar con el programa. Parte del éxito del programa radica en ser capaces de involucrar a más agentes de la comunidad educativa (conserjes, guardas de seguridad, otros profesores/entrenadores), consiguiendo aliados en lugar de adversarios.
- El programa debe comenzar con una evaluación inicial de las necesidades, bondades, potencial e historia del contexto, y realizar una prueba piloto. En ese momento se realiza una evaluación inicial de los jóvenes.
- Preparación de los mentores. Es necesario contar con un grupo de mentores que implementen el programa con un alto grado de consistencia. Para conseguir esto, se realiza un periodo de aprendizaje o entrenamiento para conocer en qué consiste el programa (filosofía, finalidad,...), qué estrategias se deben utilizar y cómo se aplican en el contexto deportivo.

- **Supervisión y formación permanente.** Para garantizar la correcta aplicación del programa y adaptarse a los cambios y problemas que surgen, se aconseja establecer un sistema de comunicación permanente entre la dirección del programa y los mentores, además de una formación continua, donde resolver dudas, y una evaluación que ofrezca información sobre la consecución de los objetivos y la correcta implementación.

b. Recomendaciones sobre la investigación y evaluación del programa

- **Investigar la implementación.** El primer dato que debemos conocer en la evaluación del proceso es cómo se ha implementado el programa. Es importante describir detalladamente los elementos específicos de un programa y cómo fueron aplicados, para entender e interpretar los resultados. Además, la calidad de la puesta en práctica también se asocia a menudo a la calidad de los resultados del programa.
La evaluación de la implementación se puede realizar mediante medios cualitativos como grupos de discusión, entrevistas y estudios de observación; y/o por medios cuantitativos, como cuestionarios y exámenes.
- **Evaluación de los resultados.** El programa debe evaluar el grado de consecución de los objetivos propuestos sobre las competencias y habilidades para la vida planificadas en el programa. Los resultados se pueden obtener mediante métodos cualitativos, cuantitativos y ambos (cuestionarios, observación,...).
Sugieren evaluar la posible transferencia de las habilidades aprendidas a otros contextos; así como no medir exclusivamente resultados sobre comportamientos positivos y medir también comportamientos negativos relacionados con los objetivos a conseguir.
- **Evaluación del proceso.** Además de conocer el grado de fiabilidad de la implementación, es necesario saber qué aspectos se han visto implicados en el proceso de aplicación del programa, para entender los resultados y mejorar futuras intervenciones.
La mejor forma de evaluar el proceso es mediante la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos.
- **Investigar la efectividad global del programa.** La evaluación global del programa (resultados de los jóvenes, del proceso, de los mentores,...), permite contrastar y validar metodologías, estrategias de intervención, el clima,... para apoyar las investigaciones que argumentan que los programas de desarrollo positivo a través del deporte son efectivos.

6. CONCLUSIONES

En relación a los objetivos del presente trabajo, las conclusiones se estructuran en tres apartados:

- El desarrollo positivo aplica los principios teóricos de la psicología positiva a través de los programas de desarrollo positivo en niños y jóvenes. Estos programas tienen como objetivo potenciar el aprendizaje de competencias

que les ayudarán a adaptarse con éxito a los diversos desafíos de la vida (Escartí et al., 2009).

Se fundamenta en una serie de perspectivas teóricas que generan modelos. Los más relevantes en relación a la actividad física y el deporte (Escartí et al., 2009) son: el modelo bioecológico, el modelo del empoderamiento (sic) y el modelo de competencia.

- Distintos investigadores han analizado las características que tienen los programas exitosos de desarrollo positivo a través de la actividad física, destacando las siguientes:
 - ▶ Contexto: es necesario generar motivación por participar en el programa.
 - ▶ Apoyos internos: se requiere la ayuda del mentor (profesor/entrenador), padres y comunidad.
 - ▶ Apoyos externos: establecer un programa de intervención que tenga por objetivo el desarrollo de competencias personales y sociales.
 - ▶ Investigación y evaluación: es necesario evaluar el proceso y el resultado a lo largo del tiempo de intervención.
- A partir del análisis realizado, los investigadores han descrito una serie de recomendaciones para la implementación y evaluación de programas de desarrollo positivo a través de actividad física. De forma resumida estas son:
 - ▶ Recomendaciones sobre la implementación: conseguir la implicación y motivación por participar en el programa del colectivo y comunidad, realizar una evaluación inicial de las necesidades, llevar a cabo la formación inicial y permanente de los mentores y realizar un seguimiento.
 - ▶ Recomendaciones sobre la evaluación: analizar tanto la fidelidad de la implementación, como el proceso y los resultados, para poder terminar con un análisis global del programa.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antolín, L., Oliva, A., Pertegal, M. A. y López, A. M. (2011). Desarrollo y validación de una escala de valores para el desarrollo positivo adolescente. *Psicothema*, 23 (1), 153-159).

Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Buelga, S., Musuti, G., Vera, A., Avila, E. y Arango, C. (2009). *Psicología Social Comunitaria*. México: Trillas.

Catalano, R., Berglund, M., Ryan, J., Lonczak, H. y Hawkins, D. (2004). Positive youth development in the United States: research findings on evaluations of positive youth development programs. *The annals of the American academy of political and social science*, 591, 98-124.

Damon, W. (1998). *Handbook of child psychology (5th)*. New York: Wiley.

Danish, S. J., Fazio, R. J., Nellen, V. C., y Owens, S. S. (2002). Teaching life skills through sport: Community-based programs to enhance adolescent development. En J. L. Van Raalte y B. W. Brewer (2002). Exploring sport and exercise psychology (2nd ed., pp. 269-288). Washington, DC: American Psychological Association.

Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M. y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: el programa de responsabilidad personal y social. *Revista de Psicología del Deporte*, 62 (1-2), 45-52.

Fraser-Thomas, J., Côté, J. y Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical education and sport pedagogy*, 19, 19-40.

Hayden, L. A. (2010). The power of a caring climate: assessing the fidelity of team support to Hellison's responsibility model and student-athletes perceived outcomes of participating in team support. [Tesis doctoral]. University of Boston, Boston, EEUU.

Hellison, D. (2011). Teaching responsibility through physical activity (3er ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Jiménez, P. y Durán, L. J. (2004). Propuesta de un programa para educar en valores a través de la actividad física y el deporte. *Apunts*, 77, 25-29.

Lerner, R. M. (2002). Concepts and theories of human development (3rd ed.) Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Lerner, R. M. (2007). The Good Teen: Rescuing adolescents from the myths of the storm and stress years. New York: The Crown Publishing Group.

Oliva, A., Hernando, A., Parra, A., Pertegal, M. A., Ríos, M. y Antolín, L. (2008). La promoción del desarrollo adolescente: recursos y estrategias de intervención. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de salud.

Oliva, A., Ríos, M., Antolín, A., Parra, A., Hernando, A. y Pertegal, M.A. (2010). Más allá del déficit: construyendo un modelo de desarrollo positivo adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 33, (2), 1-12.

Pardo, R. (2008). La transmisión de valores a jóvenes socialmente desfavorecidos a través de la actividad física y el deporte. Estudio múltiple de casos: Getafe, L'Aquila y Los Ángeles. [Tesis doctoral no publicada]. Universidad Politécnica de Madrid, Madrid, España.

Pertegal, M. A., Oliva, A. y Hernando, A. (2010). Los programas escolares como promotores del desarrollo positivo adolescente. *Cultura y Educación*, 22 (1), 1-14.

Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L. y Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *The Sport Psychologist*, 19, 63-80.

Petitpas, A. J., Van Raalte, J. L., Cornelius, A., y Presbrey, J. (2004). A life skills development program for high school student-athletes. *The Journal of Primary Prevention*, 24, 325-334.

Petlichkoff, L. M. (2004). Self-regulation skills for children and adolescents. In M.R.

- Prada, E. C. (2005). Psicología positiva y emociones positivas. Revista electrónica psicología positiva.com. Disponible en <http://www.psicologia-positiva.com/revistahtm>
- Parra, A, Oliva, A y Antolín, L. (2009). Los programas extraescolares como recurso para fomentar el desarrollo positivo adolescente. Papeles del Psicólogo, 30 (3), 265-275.
- Rappaport, J. (2005). Community psychology is (thank GOD) more than science. American Journal of Community Psychology, 35, 231-238.
- Roth, J. y Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answer from research and practice. Applied developmental science, 7 (2), 94-111.
- Ruiz Omeñaca, J. V. (2004). Pedagogía de los valores en Educación Física. Madrid: CCS.
- Seligman, M. y Csikszentmihaly, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American psychologist, 55, 5-14.
- Siedentop, D., Hastie, P. y Van der Mats, H. (2004). Sport Education. Champaign, IL: Human Kinetics. Weiss, Developmental sport and exercise psychology (pp. 273-292). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Weiss, M. R. (2008). "Fields of dreams". Sport as a context for youth development. Research Quarterly for exercise and Sport, 79, 434-449.
- Weiss, M. R. y Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoting positive youth development through physical activity. Research Digest, 10 (3), 1-8.
- Wright, P. M. y Li, W. (2009). Exploring the relevance of positive youth development in urban physical education. Physical Education and Sport Pedagogy, 14 (3), 241-251.

Fecha de recepción: 24/10/2014
Fecha de aceptación: 20/11/2014