

ANÁLISIS DEL IMPACTO DE UN PROGRAMA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN LA ADHERENCIA AL FÚTBOL Y LA PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN JÓVENES DE 14 A 17 AÑOS EN MONTAÑITA
ANALYSIS OF THE IMPACT OF A PSYCHOLOGICAL SKILLS PROGRAM ON FOOTBALL ADHERENCE AND RISK BEHAVIOR PREVENTION AMONG ADOLESCENTS AGED 14-17 IN MONTAÑITA

Autores: ¹Luis Alexander Rosales Soriano, ²Dave José Dominguez Pozo y ³Daniela Thalia Manrique Muñoz y ⁴Geoconda Xiomara Herdoiza Moran.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-5124-1073>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-4884-2964>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-7901-9658>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

¹E-mail de contacto: luis.rosalesrosario4925@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: dave.dominguezpozo2509@upse.edu.ec

³E-mail de contacto: d.manrique@upse.edu.ec

⁴E-mail de contacto: gxherdoiza@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1,2,3}Universidad Estatal Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias de la Educación e Idiomas, Carrera de Educación Física y Deportes, La Libertad, (Ecuador).

Artículo recibido: 5 de Agosto del 2026.

Artículo revisado: 7 de Agosto del 2026.

Artículo aprobado: 7 de Agosto del 2026.

¹Estudiante de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Estudiante de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

³Licenciada en Educación Básica, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Magíster en Psicopedagogía, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

⁴Licenciada en Cultura Física, egresada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de un Programa de Habilidades Psicológicas (PHP) en la adherencia al fútbol y la prevención de conductas de riesgo en jóvenes de 14 a 17 años en la comuna de Montañita, provincia de Santa Elena. Se empleó un enfoque cuantitativo con diseño cuasi-experimental de grupos intactos no equivalentes con alcance longitudinal. Mediante un muestreo no probabilístico intencional por conveniencia, se seleccionó una muestra de 60 adolescentes pertenecientes a dos escuelas formativas (criterios de inclusión: edad entre 14 y 17 años, entrenamiento regular y consentimiento informado; exclusión: lesiones graves, trastornos diagnosticados o ausencias >20%). La muestra se distribuyó en dos grupos preexistentes: grupo experimental ($n = 30$), que participó en un PHP de 12 sesiones semanales enfocado en autoeficacia, resiliencia y autorregulación; y grupo control ($n = 30$), que continuó su rutina habitual. Se

aplicaron instrumentos psicométricos validados (SCQ, EAG, READ, IAT, AUDIT, CRAFFT y AQ) y registros formales de asistencia en tres momentos temporales: pre-intervención (T_0), post-intervención (T_1) y seguimiento a los tres meses (T_2). Los resultados revelaron diferencias estadísticamente significativas a favor del grupo experimental en la adherencia deportiva, reflejadas en un incremento del 25.2% en la asistencia promedio ($F(2,58) = 14.25$; $p < .001$; $\eta_p^2 = .32$) y una permanencia del 96.7% en el equipo. Asimismo, se registró una reducción significativa en las conductas de riesgo: -50.2% en consumo ocasional de sustancias ($\chi^2 = 8.42$; $p = .015$), -40.0% en uso problemático de internet ($\chi^2 = 7.15$; $p = .028$) y -44.3% en conductas agresivas ($\chi^2 = 9.33$; $p = .009$), cambios que mostraron estabilidad razonable en T_2 . Se concluye que el entrenamiento mental contextualizado fortalece la adherencia deportiva y opera como

un factor protector multidimensional en adolescentes expuestos a entornos de vulnerabilidad psicosocial.

Palabras clave: Habilidades psicológicas, Adherencia deportiva, Fútbol juvenil, Conductas de riesgo, Adolescentes.

Abstract

The objective of this study was to analyze the impact of a structured Psychological Skills Program (PSP) on football adherence and the prevention of risk behaviors in youth aged 14 to 17 in Montañita, Santa Elena province. A quantitative approach was employed using a quasi-experimental non-equivalent intact group design with longitudinal follow-up. Through purposive non-probability sampling, a sample of 60 adolescents from two training clubs was selected (inclusion criteria: age 14–17, regular attendance, informed consent; exclusion: severe injury, diagnosed psychological conditions, or missing >20% of sessions). Participants belonged to two intact groups: experimental group ($n = 30$), receiving a 12-session PSP focused on self-efficacy, resilience, and self-regulation; and control group ($n = 30$), maintaining standard sports training. Validated psychometric instruments (SCQ, GSE, READ, IAT, AUDIT, CRAFFT, and AQ) and attendance records were administered at baseline (T_0), post-intervention (T_1), and three-month follow-up (T_2). Results showed statistically significant improvements for the experimental group in sports adherence, with a 25.2% increase in average attendance ($F(2,58) = 14.25$; $p < .001$; $\eta_p^2 = .32$) and a 96.7% team retention rate. Furthermore, a significant reduction in risk behaviors was recorded: -50.2% in substance use ($\chi^2 = 8.42$; $p = .015$), -40.0% in problematic internet use ($\chi^2 = 7.15$; $p = .028$), and -44.3% in aggressive behaviors ($\chi^2 = 9.33$; $p = .009$), which remained stable at T_2 . It is concluded that contextualized mental training increases sports adherence and serves as a multidimensional protective factor for youth in vulnerable psychosocial environments.

Keywords: Psychological skills, Sports adherence, Youth soccer, Risk behaviors, Adolescents.

Sumário

O objetivo deste estudo foi analisar o impacto de um Programa de Habilidades Psicológicas (PHP) estruturado na adesão ao futebol e na prevenção de comportamentos de risco em jovens de 14 a 17 anos na comunidade de Montañita, província de Santa Elena. Utilizou-se uma abordagem quantitativa com desenho quase-experimental de grupos intactos não equivalentes e acompanhamento longitudinal. Por meio de amostragem não probabilística intencional por conveniência, selecionou-se uma amostra de 60 adolescentes (critérios de inclusão: idade entre 14 e 17 anos, treino regular e consentimento informado; exclusão: lesões graves, diagnósticos psicológicos prévios ou ausências >20%). A amostra foi distribuída em dois grupos pré-existent: grupo experimental ($n = 30$), que participou de um PHP de 12 sessões semanais voltado para autoeficácia e resiliência; e grupo controle ($n = 30$), que manteve a rotina habitual. Foram aplicados questionários validados (SCQ, EAG, READ, IAT, AUDIT, CRAFFT e AQ) e registros de frequência em três momentos: pré-intervenção (T_0), pós-intervenção (T_1) e acompanhamento aos três meses (T_2). Os resultados revelaram aumentos estatisticamente significativos no grupo experimental quanto à adesão esportiva, com aumento de 25,2% na frequência média e permanência de 96,7% na equipe. Constatou-se também redução significativa nos comportamentos de risco: -50,2% no consumo de substâncias, -40,0% no uso problemático da internet e -44,3% em condutas agressivas. Conclui-se que o treinamento mental contextualizado fortalece a adesão esportiva e atua como um fator protetor eficaz na adolescência.

Palavras-chave: Habilidades psicológicas, Adesão ao esporte, Futebol juvenil, Comportamentos de risco, Adolescentes.

Introducción

La práctica deportiva sistemática durante la adolescencia constituye un eje fundamental para el desarrollo motor, cognitivo y psicosocial, actuando como un entorno promotor de la salud y el bienestar integral (Galán-Arroyo et al., 2024). En el contexto de las comunidades litorales de Ecuador, específicamente en la comuna de Montañita (provincia de Santa Elena), el fútbol representa no solo una disciplina atlética masiva, sino el principal catalizador de la cohesión comunitaria y de la estructuración del tiempo libre para los jóvenes de 14 a 17 años.

No obstante, la literatura contemporánea advierte que esta etapa del ciclo vital confluye con tasas elevadas de abandono deportivo prematuro. Quienes permanecen activos en entornos vulnerables se enfrentan a una creciente exposición a dinámicas de riesgo psicosocial que amenazan su continuidad afectiva y conductual con el club (Galán et al., 2024). A nivel internacional, la evidencia científica demuestra que la preparación fundamentada exclusivamente en componentes físicos y técnico-tácticos resulta insuficiente para garantizar el compromiso y la permanencia del deportista en formación (Shan et al., 2025). Factores de índole cognitiva y disposicional, tales como la motivación intrínseca, la autoconfianza y la capacidad de concentración bajo estrés, determinan el bienestar del atleta y su adherencia al ejercicio (Shan et al., 2025).

Al respecto, el estudio longitudinal de Li et al. (2025) evidencia que la resiliencia actúa como una variable mediadora crítica entre el apoyo social percibido y la adherencia deportiva; este hallazgo justifica la necesidad de incorporar el entrenamiento de habilidades emocionales y de afrontamiento cognitivo dentro de las planificaciones de los clubes formativos,

trascendiendo el enfoque biologicista tradicional. Asimismo, Cakin e Iseri (2024) confirman que el fortalecimiento estructurado de las competencias psicológicas mitiga significativamente los indicadores de vulnerabilidad y la aparición de conductas desadaptativas en poblaciones juveniles en riesgo.

En el escenario ecuatoriano, a pesar de los esfuerzos por masificar el deporte en la región costera, se evidencia una brecha en la integración de componentes psicopedagógicos o de salud mental en las escuelas de fútbol. En el caso particular de la comuna de Montañita, confluyen particularidades socioculturales complejas: un entorno caracterizado por el turismo internacional de masas, una amplia oferta de ocio nocturno y una inserción laboral informal y estacional a edades tempranas. Estas dinámicas ambientales exponen a los adolescentes a estímulos de riesgo severos, tales como el consumo temprano de alcohol y sustancias, el uso problemático de tecnologías e internet como escape adaptativo, y la manifestación de conductas agresivas o antisociales derivadas de la frustración o de la falta de pautas de autorregulación (Cakin y Iseri, 2024).

La carencia de herramientas psicológicas para el establecimiento de metas realistas y la gestión de la presión ambiental se erige como uno de los factores de riesgo determinantes tanto de la deserción futbolística como de la permeabilidad hacia conductas lesivas para la salud (Galán-Arroyo et al., 2024). Desde una perspectiva conceptual, la presente investigación se fundamenta de forma sinérgica en la Teoría del Desarrollo Positivo Adolescente (DPA) y en la Teoría de la Autodeterminación (TAD). Ambos marcos sostienen que el deporte se transforma en un verdadero escudo protector comunitario

únicamente cuando brinda oportunidades explícitas para la adquisición de competencias personales y sociales transferibles a la vida cotidiana (Li et al., 2025). Bajo estos axiomas, el problema científico radica en la escasez de modelos de intervención contextualizados que articulen la psicología del deporte con la prevención social en la Costa ecuatoriana. Por consiguiente, el objetivo general de este estudio es analizar el impacto de un programa estructurado de habilidades psicológicas en la adherencia al fútbol y en la prevención de conductas de riesgo en jóvenes de 14 a 17 años de la comuna de Montañita. Se plantea como hipótesis que los adolescentes expuestos al programa presentarán incrementos significativos en la asistencia, permanencia y compromiso deportivo, así como disminuciones estadísticamente significativas en los indicadores de consumo de sustancias, uso problemático de internet y agresividad, en comparación con un grupo control que mantiene la preparación deportiva habitual.

Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, fundamentado en la recolección y el análisis de datos numéricos para el contraste de hipótesis mediante modelos estadísticos estandarizados. Respecto a su alcance, el nivel es explicativo, dado que trasciende la mera descripción al orientarse al establecimiento de relaciones de causa-efecto, evaluando cómo la manipulación de una variable independiente impacta sobre un conjunto de variables de resultado. El diseño es cuasi-experimental, de carácter comparativo, con grupo control no equivalente y evaluaciones repetidas a lo largo de un alcance longitudinal compuesto por tres hitos temporales (Carmen 2024); (Gokhan 2024). La determinación del carácter cuasi-experimental obedeció a razones de viabilidad logística y

respeto al entorno ecológico de los participantes; la muestra se conformó mediante dos grupos intactos o preexistentes dentro de los clubes deportivos de la zona, lo cual impidió la asignación aleatoria individual de los sujetos a las condiciones de estudio. La población de estudio estuvo constituida por adolescentes deportistas inscritos en escuelas formativas de fútbol de la comuna costera de Montañita, provincia de Santa Elena. Se implementó un muestreo no probabilístico por conveniencia e intencional, supeditado al acceso institucional y al compromiso formal de colaboración de las entidades deportivas locales que compartían características similares en su nivel de entrenamiento y contexto socioeconómico. La muestra final quedó conformada por 60 jóvenes, distribuidos de manera fija en dos grupos paralelos: un grupo experimental ($n = 30$), expuesto al programa estructurado de habilidades psicológicas, y un grupo control ($n = 30$), que continuó estrictamente con su rutina de entrenamiento físico y técnico habitual sin intervenciones adicionales. Para garantizar la homogeneidad analítica y salvaguardar la validez interna del diseño, los participantes debieron cumplir rigurosamente con los siguientes criterios de selección: (a) Tener una edad cronológica cumplida de entre 14 y 17 años al inicio del estudio; (b) participar regularmente en los entrenamientos de fútbol de sus respectivos clubes; (c) contar con el asentimiento firmado del adolescente y el consentimiento informado por escrito de sus padres o representantes legales.

Criterios de exclusión: (a) Haber interrumpido la práctica deportiva por más de un mes consecutivo en el último año debido a lesiones físicas u otras causas; (b) presentar trastornos psicológicos formalmente diagnosticados que requirieran un tratamiento especializado; (c) no completar de manera íntegra alguna de las fases

de evaluación programadas. La variable independiente fue el Programa de Habilidades Psicológicas (PHP), operacionalizado de manera cualitativa y dicotómica (0 = Ausencia de intervención; 1 = Presencia de intervención). Consistió en un protocolo estructurado de 12 sesiones de 60 minutos cada una, enfocado en el entrenamiento de autoeficacia, resiliencia, establecimiento de metas, manejo de presión, concentración y toma de decisiones saludables. Las variables dependientes respondieron a una clasificación multidimensional estructurada en dos grandes bloques evaluados mediante instrumentos psicométricos validados en poblaciones hispanohablantes: Adherencia al Fútbol: Grado de consistencia conductual y vinculación psicológica con el deporte. Se evaluó mediante la dimensión conductual de asistencia (% promedio extraído de bitácoras oficiales), la condición de permanencia (mantenimiento del estatus activo o deserción) y la dimensión actitudinal de compromiso. Esta última se midió con la Escala de Compromiso Deportivo (Sport Commitment Questionnaire, SCQ) de Scanlan et al. (1993), en la versión adaptada al español por Sousa et al. (2007). Consta de 28 ítems con escala tipo Likert de 5 puntos (1 = Nada de acuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo); demostró validez de constructo factorial y una consistencia interna óptima en este estudio con un Alfa de Cronbach de $\alpha = 0.84$.

Conductas de Riesgo y Saludables: Compuesta por cuatro dimensiones analíticas independientes: Dimensión 1 (Consumo de Sustancias): Medida a través del Cuestionario de Identificación de Trastornos por Consumo de Alcohol (AUDIT) de la OMS (Saunders et al., 1993; validado por Babor et al., 2001), integrado por 10 reactivos con escala ordinal (0 a 4 puntos); complementado con el cribado CRAFFT (Knight et al., 1999) de 6 ítems

dicotómicos (Sí/No) para el tamizaje de tabaco y sustancias psicotrópicas $\alpha = 0.79$. Dimensión 2 (Uso Problemático de Internet): Evaluada mediante la Prueba de Adicción a Internet (Internet Addiction Test, IAT) de Young (1998), adaptada por Puerta-Cortés y Medina (2013). Consta de 20 ítems que miden la severidad del uso problemático de la red en formato Likert de 5 puntos $\alpha = 0.81$. Dimensión 3 (Conductas Antisociales y Agresivas): Evaluada aislando las subescalas de Agresión Física (9 ítems) y Agresión Verbal (5 ítems) del Cuestionario de Agresión (AQ) de Buss y Perry (1992), adaptado al ámbito deportivo por Rodríguez et al. (2002), puntuable mediante escala Likert de 5 puntos $\alpha = 0.82$. Dimensión 4 (Conductas Saludables y Afrontamiento): Medida de forma combinada mediante la Escala de Autoeficacia General (EAG) de Schwarzer y Jerusalem (1995), adaptada por Cid et al. (2010), compuesta por 10 ítems unidimensionales $\alpha = 0.83$, junto a la Escala de Resiliencia para Adolescentes (READ) de Hjemdal et al. (2006), estructurada con 28 ítems Likert de 5 puntos $\alpha = 0.85$.

El estudio se ejecutó de forma secuencial a lo largo de un periodo semestral distribuido en cuatro fases específicas: Fase 1 (Línea de Base - T0): Tras la socialización y obtención de consentimientos, se aplicó la batería de reactivos de forma colectiva y presencial a los 60 jóvenes en las instalaciones de los clubes. La sesión tomó 45 minutos y se ejecutó en un espacio libre de distractores bajo la supervisión directa del equipo investigador. Fase 2 (Intervención): Mientras el grupo control continuó estrictamente con su planificación técnico-táctica ordinaria, el grupo experimental fue sometido a las 12 sesiones del PHP. Los talleres se dictaron con una periodicidad semanal, inmediatamente antes del inicio de los

entrenamientos físicos, utilizando un lenguaje adaptado a la juventud de la zona costera y recurriendo a analogías del contexto socio-turístico local. Fase 3 (Evaluación Post-intervención -T1): Siete días después de concluir la duodécima sesión, se readministraron de forma idéntica todas las herramientas psicométricas y de registro a ambos grupos de estudio. Fase 4 (Evaluación de Seguimiento - T2: Transcurridos tres meses desde el cierre del programa, se efectuó la última toma de datos a fin de examinar la estabilidad temporal y sostenibilidad longitudinal de los cambios conductuales y cognitivos adoptados.

Los datos brutos fueron procesados mediante el paquete estadístico SPSS versión 28. Se calcularon estadísticos descriptivos de tendencia central (medias) y dispersión (desviaciones estándar) para las puntuaciones escalares, así como frecuencias y porcentajes para los indicadores categóricos. El supuesto de normalidad se analizó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Para evaluar el impacto de la intervención y verificar las hipótesis de investigación, se ejecutó un Análisis de Varianza (ANOVA) de medidas repetidas, definiendo a la condición del sujeto como factor inter-sujeto (Grupo Experimental vs. Control) y a la línea temporal como factor intra-sujeto (Momentos: T0, T1, T2).

Las violaciones al principio de esfericidad se corrigieron mediante el estimador de Greenhouse-Geisser tras la aplicación de la prueba de Mauchly. Los contrastes post-hoc de las medias se ajustaron con la corrección de Bonferroni. El nivel de significación estadística se estableció en $p < 0.05$ y la magnitud del efecto de la intervención se determinó mediante el estadístico Eta cuadrado parcial (η_p^2). El estudio se rigió bajo los postulados éticos de la

Declaración de Helsinki para la investigación médica y psicosocial con seres humanos. Debido a la condición jurídica de menores de edad de la muestra, se obtuvo de manera obligatoria la firma del documento de Asentimiento Informado por parte de cada adolescente, supeditado a la rúbrica previa del documento de Consentimiento Informado por parte de sus padres o representantes legales. Se garantizó la confidencialidad absoluta de la información mediante la anonimización de las bases de datos con códigos alfa-numéricos, notificando explícitamente el carácter voluntario del estudio y la libertad de retiro en cualquier fase de la investigación sin repercusión alguna.

Resultados y Discusión

Los resultados evidencian la efectividad del programa, con el grupo experimental mostrando mejoras significativas en adherencia al fútbol y una reducción en conductas de riesgo, validados mediante estadísticos inferenciales como $F(2, 58) = 14.25$, $p < .001$ para compromiso deportivo y pruebas de χ^2 para prevalencias (Carmen, 2024); (Liang, 2025).

Tabla 1. Indicadores.

Indicador/ variables	Grupo	T0	T1	T2	Diferencia T0- T2 (%)
	Control	71,9	74,1	68,7	-4,4
	Control	100	93,3	73,3	-26,7
escala de 1 a 5	Control	2,9	3	2,7	-6,9

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados de la Tabla 1 evidencian una tendencia general de disminución en los tres indicadores evaluados en el grupo control entre T0 y T2. En el primer indicador, el valor inicial fue de 71,9, presentó un ligero incremento en T1 hasta 74,1 y posteriormente descendió a 68,7 en T2, lo que representa una reducción global del 4,4 % respecto al valor inicial. El segundo

indicador mostró el deterioro más marcado, al disminuir progresivamente de 100 en T0 a 93,3 en T1 y 73,3 en T2, equivalente a una variación negativa del 26,7 %, lo que evidencia una reducción considerable durante el periodo de seguimiento. Por su parte, el tercer indicador, medido mediante una escala de 1 a 5, permaneció relativamente estable entre T0 y T1, pasando de 2,9 a 3,0, pero posteriormente

descendió hasta 2,7 en T2, representando una disminución del 6,9 %. En conjunto, los hallazgos indican que el grupo control no presentó mejoras sostenidas a lo largo de las mediciones y, por el contrario, experimentó una disminución final en todos los indicadores, siendo especialmente pronunciada en el segundo indicador.

Tabla 2. Comparación de prevalencia en las dimensiones de conductas de riesgo entre ambos grupos de estudio.

Dimensiones de riesgo evaluado	Grupo	T0(%)	T1(%)	T2(%)	Diferencia T0-T2 (%)	$\chi^2(T0 \text{ vs } T2)$	valop
Consumo ocasional de sustancias	Experimental	26.7	10,0	13,3	-50.2	8.42	.015
	Control	25.0	26.7	30.0	+20.0		
Uso problemático de internet	Experimental	33.3	36.7	20.0	-40.0	7.15	.028
	Control	31.7	35.0	38,3	+20.8		
Conducta agresivas frecuentes escala de 1 a 5	Experimental	30.0	13.3	16.7	-44,3	9.33	.009
	Control	28,3	30.0	33,3	+17,7		

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 3. Intervención psicológica.

Indicador	Grupo	T0	T1	T2	Diferencia T0-T2 (%)
Consumo ocasional de sustancias (%)	Experimental	26,7	10,0	13,3	-50,2
	Control	25,0	26,7	30,0	+20,0
Uso problemático de internet (%)	Experimental	33,3	16,7	20,0	-40,0
	Control	31,7	35,0	38,3	+20,8
Conductas agresivas frecuentes (%)	Experimental	30,0	13,3	16,7	-44,3
	Control	28,3	30,0	33,3	+17,7

Fuente: Elaboración propia.

Los hallazgos derivados de la presente investigación demuestran empíricamente la efectividad de la intervención psicológica sobre el comportamiento deportivo de los adolescentes, coincidiendo con lo reportado por (Carmen, 2024). Estos autores destacan que el fortalecimiento estructurado de los componentes psicodeportivos y el sentido de pertenencia institucional incrementan de forma significativa la continuidad y mitigan las tasas de abandono en la práctica deportiva organizada. Desde la Teoría de la Autodeterminación, el marcado incremento del 46.4% en el compromiso actitudinal del grupo experimental sugiere que el entrenamiento en el establecimiento de metas y autoeficacia operó un cambio cualitativo en la orientación

motivacional de los menores, transitando desde regulaciones extrínsecas (presión de pares o búsqueda de aprobación social) hacia una motivación intrínseca regulada por el disfrute y la autosuperación. Asimismo, la drástica reducción de las conductas desadaptativas respalda las tesis de (Liang , 2025), al confirmar que la adquisición y dominio de habilidades cognitivas como la resiliencia y el afrontamiento del estrés actúan como factores protectores determinantes frente a hábitos dañinos en la juventud (Liang, 2025). A diferencia de estudios antecedentes ejecutados predominantemente en entornos urbanos consolidados, la presente intervención en la comuna de Montañita reveló dinámicas contextuales específicas que justifican la

magnitud de sus efectos. Al profundizar de manera crítica en las características socioculturales locales, Montañita expone de manera constante a sus jóvenes a un entorno turístico masivo de alta rotación, economías sumergidas de ocio nocturno y ofertas de inserción laboral informal estacional a edades tempranas. En este ambiente particular, el uso problemático de tecnologías y el consumo temprano de sustancias emergen habitualmente como mecanismos desadaptativos de evasión frente a la falta de pautas de autorregulación y la desestructuración del tiempo libre.

Al adaptar los contenidos, dinámicas y ejemplos del programa a las contingencias cotidianas de la costa ecuatoriana (sesiones 11 y 12 sobre toma de decisiones de riesgo en entornos recreativos), el programa dotó a los adolescentes de herramientas de control cognitivo aplicables a su realidad inmediata. De este modo, la práctica deportiva dejó de ser percibida meramente como un esfuerzo físico y se transformó en un espacio de autoafirmación y refugio social, explicando el porqué de la caída sustancial en los indicadores de delincuencia, consumo y agresividad en comparación con el grupo control, cuyos participantes se mantuvieron permeables a los estímulos de riesgo ambiental de la zona. Posteriormente, la ligera inflexión o pérdida de ganancias observada en los indicadores del grupo experimental durante la fase de seguimiento a los tres meses T2-donde el consumo de sustancias y el uso de internet se elevaron marginalmente respecto al éxito del postest T1- introduce una discusión teórica relevante sobre los procesos de extinción de la respuesta de intervención. Este fenómeno concuerda con lo expuesto por (Moyan, 2025), quienes argumentan que los efectos protectores de los talleres psicoemocionales en entornos vulnerables tienden a diluirse de manera

paulatina una vez que cesa el estímulo directo del investigador (Moyan, 2025). Este comportamiento de los datos no invalida la eficacia del programa, sino que subraya la imperiosa necesidad metodológica de diseñar e integrar sesiones de refuerzo o "dosificación complementaria" a mediano plazo, además de capacitar de manera formal al cuerpo de entrenadores locales para que actúen como agentes de soporte ecológico continuo dentro del club.

Conclusiones

La implementación del Programa de Habilidades Psicológicas (PHP) generó un impacto estadísticamente significativo y de gran magnitud en la adherencia deportiva del grupo experimental, evidenciado en el aumento del 25.2% en la asistencia promedio y en una retención del 96.7% en el equipo, frente a la clara tendencia al abandono registrada en el grupo control (26.7% de deserción acumulada). La intervención psicodeportiva demostró ser un factor protector multidimensional eficaz, logrando reducciones del 50.2% en el consumo ocasional de sustancias, 40.0% en el uso problemático de internet y 44.3% en la manifestación de conductas agresivas frecuentes en los jóvenes participantes.

La integración de habilidades psicológicas (autoeficacia, resiliencia y autorregulación) complementa la preparación física y técnico-táctica tradicional, posicionando al fútbol como un pilar estratégico para la promoción de la salud mental y la prevención social en entornos de vulnerabilidad costera como la comuna de Montañita. La leve reducción de las ganancias entre la post-intervención (\$T_1\$) y el seguimiento (\$T_2\$) demuestra que estos programas no deben aplicarse como acciones aisladas, siendo indispensable programar sesiones de refuerzo periódicas e involucrar

activamente a entrenadores y familias para garantizar la sostenibilidad de los cambios a largo plazo.

Agradecimientos

Agradecemos a los directivos, entrenadores y jóvenes de los clubes deportivos de la comuna de Montañita por su participación activa en esta investigación, así como a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por el respaldo académico facilitado para la ejecución del estudio.

Referencias Bibliográficas

- Andreu, J., Peña, M., & Graña J. (2002). Adaptación psicométrica de la versión española del Cuestionario de Agresión. *Psicothema*, 14(2), 476–482. <https://www.psicothema.com/pii?pii=751>
- Babor, T., Higgins, J., Saunders, J., & Monteiro, M. (2001). *AUDIT: The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for use in primary care* (2nd ed.). World Health Organization. https://www.paho.org/sites/default/files/Auditmanual_ENG.pdf
- Buss, A., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cakir, G., Isik, U., Ustun, U. D., Su, N., & Gumusgul, O. (2024). Resilience among Turkish adolescents: A multi-level approach. *PLOS ONE*, 19(7), e0300165. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300165>
- Cid, P., Orellana, A., & Barriga, O. (2010). Validación de la escala de autoeficacia general en Chile. *Revista Médica de Chile*, 138(5), 551–557. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872010000500004>
- Galán, C., Gómez, S., Castillo, A., & Rojo-Ramos, J. (2024). Motivation, anxiety, life satisfaction and adherence in Spanish adolescent soccer players. *Revista de Psicología del Deporte*, 33(3), 26–36. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
- Knight, J. R., Shrier, L. A., Bravender, T. D., Farrell, M., Vander Bilt, J., & Shaffer, H. J. (1999). A new brief screen for adolescent substance abuse. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(6), 591–596. <https://doi.org/10.1001/archpedi.153.6.591>
- Li, M., Huang, Y., & Sun, M. (2025). Exploring the structural links between peer support, psychological resilience, and exercise adherence in adolescents: A multigroup model across gender and educational stages. *BMC Public Health*, 25, 2300. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23308-9>
- Puerta, D., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2012). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. *Trastornos Adictivos*, 14(4), 99–104. [https://doi.org/10.1016/S1575-0973\(12\)70052-1](https://doi.org/10.1016/S1575-0973(12)70052-1)
- Saunders, J., Aasland, O., Babor, T., De la Fuente, J. R., & Grant, M. (1993). Development of the Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): WHO collaborative project on early detection of persons with harmful alcohol consumption-II. *Addiction*, 88(6), 791–804. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02093.x>
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the Sport Commitment Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.1123/jsep.15.1>
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35–37). NFER-Nelson https://www.researchgate.net/publication/304930542_Generalized_Self-Efficacy_Scale
- Shan, L., Che, X., Wang, H., Li, A., Ma, N., & Shui, Y. (2025). Relationship between soccer physical activity enjoyment and internet

addiction among adolescents: The chain mediating effect of emotional self-efficacy and athlete participation. *Frontiers in Psychology*, 16, 1557282. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1557282/full>

Sousa, C., Torregrosa, M., Viladrich, C., Villamarín, F., & Cruz, J. (2007). The commitment of young soccer players. *Psicothema*, 19(2), 256–262. <https://psycnet.apa.org/record/2007-05992-012>

Williams, M., Ramirez, R., Chaabene, H., & Moran, J. (2021). Neuromuscular training and motor control in youth athletes: A meta-analysis. *Perceptual and Motor Skills*, 128(5), 1975–1997. <https://doi.org/10.1177/00315125211102900>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

World Medical Association. (2024). *Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants*. World Medical Association. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1557282/full>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Luis Alexander Rosales Soriano, Dave José Domínguez Pozo y Daniela Thalia Manrique Muñoz.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo

Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)

Luis Alexander Rosales Soriano: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.

Dave José Domínguez Pozo: Luis Alexander Rosales Soriano: Conceptualización del estudio, diseño metodológico, desarrollo del programa de intervención, recolección de datos en campo y redacción del borrador original del manuscrito.

Daniela Thalia Manrique Muñoz: Dave Josue Domínguez Pozo: Análisis formal de datos estadísticos en SPSS, revisión crítica de la literatura, adaptación de instrumentos psicométricos, edición y revisión final del manuscrito.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación, autoría o publicación de este artículo.

Declaración de financiamiento

La investigación fue autofinanciada por los autores y contó con el apoyo logístico e institucional de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

Declaración del editor

El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.

Declaración de los revisores

Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.

Declaración ética de la investigación

Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.

Declaración sobre el uso de inteligencia artificial

Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.

Disponibilidad de datos

Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

