

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Desarrollo Integral
a Través del Deporte:**

**Emociones, Autoestima e Inclusión para el Bienestar Psicológico
de los niños y niñas.**

Diego Nicolás Ramírez Ortiz

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Psicología

Quito, 15 de diciembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

**Desarrollo Integral
a Través del Deporte:**

**Emociones, Autoestima e Inclusión para el Bienestar Psicológico
de los niños y niñas**

Diego Nicolás Ramírez Ortiz

Profesor: Natalie Izurieta, PhD

Quito, 15 de diciembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Diego Nicolás Ramírez Ortiz

Código: 00203093

Cédula de identidad: 1721485330

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá plantea varias dificultades en los niños y jóvenes que hacen parte de su propio complejo deportivo parroquial. Entre los problemas más frecuentes se encuentran la violencia familiar, que llega a impactar directamente en su bienestar emocional; casos de bullying, que generan inseguridades y así mismo afectan en la interacción social; y la dificultad para expresar sentimientos y emociones, lo que limita su capacidad de manejar de manera adecuada diferentes situaciones. Estos desafíos no solo influyen de manera negativa en el desarrollo emocional, así como social de los niños y adolescentes, sino que también pueden repercutir en su desempeño académico, en sus relaciones interpersonales y en su autoestima. Ante esta problemática, surge la necesidad de analizar cómo las actividades deportivas pueden ser un medio eficaz para promover el desarrollo personal, emocional y social de los niños y adolescentes. Se procura comprender de qué manera el deporte puede llegar a fortalecer la autoestima y el autoconcepto de los participantes, considerando la importancia de estas variables para el desarrollo integral en edades tempranas. Dentro de este marco, se considera oportuno la implementación de talleres psicoeducativos diseñados específicamente para abordar la autoestima y el autoconcepto en niños y adolescentes. Estos talleres tienen como objetivo no solo ser una herramienta de autocuidado, sino también brindar un espacio seguro donde cada niño y adolescente pueda aprender a reconocer sus fortalezas. Para llevar a cabo esta iniciativa, se trabajó con una muestra de 22 niños, con edades entre los 6 y los 12 años. Con esta intervención, se busca no solo reducir los efectos negativos de los problemas identificados, sino también potenciar el desarrollo integral de los participantes, contribuyendo a su bienestar personal y emocional.

Palabras clave: autoestima, taller psicoeducativo, autocuidado, fortalezas, inclusión, valores.

ABSTRACT

The Autonomous Decentralized Government (GAD) of Cumbayá raises several difficulties in children and young people who are part of their own parish sports complex. Among the most frequent problems are family violence, which has a direct impact on their emotional well-being; bullying, which generates insecurities and affects social interaction; and difficulty in expressing feelings and emotions, which limits their ability to adequately handle different situations. These challenges not only have a negative influence on the emotional and social development of children and adolescents, but can also affect their academic performance, interpersonal relationships and self-esteem. In view of this problem, the need arises to analyze how sports activities can be an effective means to promote the personal, emotional and social development of children and adolescents. The aim is to understand how sport can strengthen the self-esteem and self-concept of participants, considering the importance of these variables for integral development at an early age. Within this framework, the implementation of psychoeducational workshops specifically designed to address self-esteem and self-concept in children and adolescents is considered appropriate. These workshops aim not only to be a self-care tool, but also to provide a safe space where each child and adolescent can learn to recognize their strengths. To carry out this initiative, we worked with a sample of 22 children between the ages of 6 and 12. This intervention seeks not only to reduce the negative effects of the problems identified, but also to enhance the integral development of the participants, contributing to their personal and emotional well-being.

Key words: self-esteem, psychoeducational workshop, self-care, strengths, inclusion, values.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Descripción de la organización.....	10
Descripción del Problema o Necesidad	15
Propuesta.....	30
Conclusiones	56
Reflexión personal	59
Referencias Bibliográficas	61
Anexo A: Encuesta de satisfacción aplicada a los niños	67
Anexo B: Encuesta de satisfacción aplicada a los instructores	68
Anexo C: Fotografías de la aplicación del primer taller	69
Anexo D: Fotografías de la aplicación del segundo taller	70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N#1: Cronograma de actividades del primer taller	36
Tabla N#2: Cronograma de actividades del segundo taller	44
Tabla N#3: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en niños	50
Tabla N#4: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en instructores	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N#1: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el primer taller	51
Figura N#2: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el segundo taller.....	52
Figura N#3: Diagrama de barras de la encuesta realizada a los instructores	54

DESARROLLO DEL TEMA

Descripción de la organización

1- La estructura del gobierno de Ecuador está organizada de manera que facilita la descentralización administrativa y política en beneficio de las distintas regiones del país (CEPAL). Ecuador está dividido en niveles de administración que incluyen el nacional, regional, provincial, cantonal y parroquial. Cada uno de estos niveles posee su propio Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD), que llegan a ser entidades públicas con autonomía política, administrativa y financiera, responsables de la gestión y desarrollo de sus territorios los cuales son fundamentales para gestionar las competencias descentralizadas en sus respectivas jurisdicciones. (CEPAL)

Su principal objetivo como Organización Territorial es promover el desarrollo sustentable y el respeto de los ciudadanos mediante la implementación de políticas públicas justas que lleguen a ser socialmente inclusivas. A su vez, busca la participación ciudadana en el ejercicio de derechos y facultades. Y, por último, busca garantizar los derechos de protección integral de los niños y adolescentes. (Guía oficial de Trámites y Servicios del Ecuador). Estas instituciones son administradas por la Constitución de la República del Ecuador (Art. 238-241) así como también por el Código Orgánico de Organización Territorial, Autonomías y Descentralización (COOTAD). (CEPAL)

La estructura del GAD se compone de varias maneras. En primer lugar, está el nivel central, que va encabezado por el presidente o alcaldesa, que se elige mediante el voto popular en las elecciones seccionales realizadas cada cuatro años. Este representante llega a ser responsable de la toma de decisiones, así mismo de dirigir las políticas y programas en bien del territorio a cargo. Por otra parte, están los GADs provinciales y cantonales, conformados por concejales o asambleístas elegidos por voto popular. Llegan a tener la

responsabilidad de establecer e inspeccionar las acciones del gobierno central en el ámbito local. Dentro de su estructura se encuentran las juntas parroquiales rurales, conformadas por cinco vocales elegidos por el pueblo, el presidente es elegido por miembros de la junta mediante votos internos. Prácticamente llegan a ser las entidades representativas de las diferentes comunidades, que buscan cubrir todas las demandas de la población rural y aportar en su desarrollo territorial. (Empresas Ecuador, 2023)

2- GAD PARROQUIAL

En Ecuador, los Gobiernos Autónomos Descentralizados (GADs) a nivel parroquial, o también conocidos como juntas parroquiales, desempeñan un papel crucial en la planificación y el desarrollo de las comunidades rurales. Estas entidades son responsables de coordinar el desarrollo territorial en colaboración con las autoridades cantonales y provinciales, garantizando que el avance de cada parroquia se lleve a cabo de manera ordenada y sostenible. Entre sus funciones más destacadas, las juntas parroquiales se encargan de planificar la infraestructura y el equipamiento de sus localidades. establecer redes viales y centrarse en proyectos de vialidad. Su labor no se limita únicamente a la infraestructura física, sino que también fomenta el desarrollo de actividades productivas locales, fortaleciendo la economía comunitaria a través del impulso de prácticas agrícolas, artesanales y turísticas, así como promoviendo la participación activa de la comunidad en la organización y el desarrollo de su entorno.

Los GADs parroquiales, además de sus funciones principales, juegan un rol importante en la conservación del medio ambiente y la protección de los ecosistemas en sus respectivas áreas. Igualmente, tienen la responsabilidad de fortalecer el sentido de ciudadanía, incentivando a la participación activa de los residentes en decisiones que impactan directamente su calidad de vida y bienestar. La Constitución de Ecuador confiere a estos

organismos un grado significativo de autonomía, lo que les permite ajustar sus funciones a las necesidades particulares de cada parroquia, promoviendo así la inclusión y empoderamiento de la comunidad a nivel local (Consejo Nacional Electoral de Ecuador, 2024).

Por otro lado, las juntas parroquiales también se encargan de organizar asambleas, las cuales básicamente funcionan como espacios de deliberación pública donde los ciudadanos pueden involucrarse activamente en la toma de decisiones relacionadas con proyectos locales. Los GADs deben colaborar activamente con las administraciones zonales en la implementación de presupuestos participativos, este proceso implica que los ciudadanos se reúnan para debatir y seleccionar las obras y proyectos que consideran prioritarios para su parroquia, abarcando desde la mejora de calles y espacios públicos. Además, las juntas parroquiales tienen la responsabilidad de supervisar la ejecución de estos proyectos, realizando evaluaciones periódicas sobre el cumplimiento de los acuerdos establecidos. Esta estructura contribuye a fortalecer el sentido de pertenencia y la responsabilidad de la ciudadanía en la gestión pública, asegurando que las decisiones adoptadas reflejan las necesidades de la comunidad.

En el contexto deportivo, los GADs desempeñan un papel esencial en la promoción y el desarrollo de actividades físicas y recreativas que benefician a la comunidad. Estas instituciones se dedican a la creación y mantenimiento de espacios públicos adecuados para la práctica del deporte, tales como canchas, parques y centros recreativos, garantizando su accesibilidad para toda la población. De igual forma, se fomenta la organización de eventos deportivos locales, como, torneos comunitarios, los cuales refuerzan el sentido de unidad y pertenencia entre los miembros de la comunidad. También, mediante la colaboración con diversas instituciones y organizaciones, buscan impulsar programas de capacitación y

formación deportiva, ofreciendo oportunidades para que los jóvenes desarrollen sus habilidades y talentos en un entorno inclusivo. Al facilitar el acceso a actividades deportivas, los GAD no solo promueven un estilo de vida más saludable, sino que también se fortalece la cohesión social y ayudan a prevenir problemas psicosociales (Asamblea Parroquial de Cumbayá, 2021).

GAD Cumbayá

El GAD de Cumbayá, ubicado en el valle de Tumbaco al oriente de Quito, es un ejemplo representativo de cómo las juntas parroquiales promueven el desarrollo local mediante programas enfocados en las necesidades de su comunidad. Este organismo ha implementado proyectos de infraestructura, educación, cultura y deporte. En el ámbito deportivo, destacan las Escuelas Deportivas, que ofrecen actividades gratuitas como básquet y fútbol para niños y niñas de la parroquia. Estas actividades fomentan la salud, la inclusión y el desarrollo integral de los jóvenes (GAD de Cumbayá, 2024a).

En 2024, el GAD de Cumbayá también inauguró la Academia de Artes Marciales, diseñada para promover valores como la disciplina y el esfuerzo entre los jóvenes. Esta academia ofrece formación en Jiu-Jitsu, Boxeo y CrossFit, en colaboración con instituciones reconocidas. Además, cuenta con un sistema de becas que exige compromiso y asistencia regular, garantizando el acceso a oportunidades deportivas para niños y niñas de la comunidad (GAD de Cumbayá, 2024b). Estas iniciativas no solo fortalecen el tejido social de la parroquia, sino que también contribuyen a formar ciudadanos comprometidos y responsables.

En conclusión, el GAD de Cumbayá, como parte de la estructura descentralizada de Ecuador, refleja cómo las juntas parroquiales pueden transformar positivamente sus

comunidades mediante programas que integran desarrollo social, deportivo y cultural, promoviendo un crecimiento sostenible y la participación activa de la población local.

Introducción

En la infancia y la adolescencia, la actividad física es fundamental para el desarrollo saludable, impactando positivamente no solo en la salud física, sino también en la mental y social. Durante estas etapas cruciales del crecimiento, el ejercicio favorece el desarrollo de habilidades motoras, la consolidación de patrones saludables y la prevención de enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) subraya que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa para maximizar sus beneficios sobre el metabolismo, el sistema inmunológico y la salud mental.

Descripción del Problema o Necesidad

Innumerables estudios han demostrado la importancia de la actividad física y los riesgos del sedentarismo para la salud general de las personas. Existe una relación directa entre el sedentarismo y el riesgo de desarrollar obesidad; también se incrementa la probabilidad de cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y diabetes (Varo Cenarruzabeitia, J. J., et al., 2003).

La falta de ejercicio puede provocar problemas como mala postura, debilidad muscular y deformidades en la columna vertebral, que aumentan el riesgo de enfermedades crónicas a medida que los niños crecen (Peneva & Simeonov, 2010).

Los beneficios de la actividad física para la salud cardiovascular y respiratoria son numerosos: el ejercicio aumenta la frecuencia cardíaca, mejora la circulación sanguínea y favorece la capacidad pulmonar, lo que optimiza el funcionamiento del corazón y los pulmones, contribuyendo a una mejor oxigenación de los tejidos y mayor resistencia física (Merdzhanova, E. et al., 2021). En el ámbito neurológico y del sistema nervioso, el ejercicio

físico mejora la coordinación motora, la regulación de procesos neuronales excitatorios e inhibitorios, la secreción adecuada de hormonas de estrés por parte de las glándulas suprarrenales, la termorregulación del cuerpo y el número de eritrocitos y glóbulos blancos en la sangre, lo cual estimula la respiración celular y mejora la respuesta inmune del cuerpo contra las infecciones (Colcar & Ferret, 2004).

Además, la actividad física tiene un impacto directo sobre la salud mental de los adolescentes, ya que la liberación de endorfinas durante el ejercicio mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y la ansiedad, y favorece la salud emocional general. El ejercicio regular también ayuda a aumentar la autoestima y el sentido de bienestar. Estos beneficios, junto con la mejora del sueño y el equilibrio hormonal, hacen de la actividad física una herramienta fundamental para el desarrollo integral de niños y adolescentes (Lahti et al., 2023). Por otro lado, en ausencia de actividad física, los adolescentes sedentarios tienden a desarrollar actitudes psicosociales desfavorables, lo que conduce a la adopción de hábitos perjudiciales para sí mismos y su entorno (Dobrilova & Stefanov, 2017).

El bienestar integral de niños y adolescentes está profundamente influido por la práctica deportiva regular, cuyos beneficios trascienden la salud física para abarcar también aspectos sociales, éticos y emocionales. La actividad física fomenta el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación y la resolución de conflictos, a la vez que potencia el autocontrol y la autoestima. Además, disciplinas como las artes marciales ofrecen un marco estructurado que permite canalizar la energía de manera constructiva, promoviendo valores como la disciplina y el respeto mutuo (Lafuente et al., 2022; Mickelsson, 2019). Este enfoque holístico subraya la importancia de incorporar la actividad física en la vida de los jóvenes, no solo como una herramienta para prevenir enfermedades, sino también como un medio para fortalecer su salud emocional y social, y prepararles para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana (Colcar & Ferret, 2004).

Un amplio cuerpo de investigación científica en el campo de la psicología demuestra que la actividad física contribuye, no solo a la salud física como tal, sino que también potencia habilidades sociales como la cooperación, el autocontrol y la resolución de conflictos. Las artes marciales, en particular, han demostrado ser una herramienta efectiva para la promoción del autocuidado, la disciplina y el respeto (Seoyeon, S., 2024).

La relevancia de las artes marciales como medio de intervención en el desarrollo juvenil ha sido estudiada en disciplinas modernas como el Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) y las artes marciales mixtas (MMA). Estas disciplinas no solo promueven un control físico y emocional, sino que proporcionan un marco para el desarrollo psicosocial. Según un estudio realizado por Mickelsson (2019), la práctica de BJJ y MMA en niños y adolescentes es un medio eficaz para mejorar el autocontrol, la tolerancia a la frustración y la resiliencia emocional, habilidades que resultan de gran utilidad en el contexto más amplio de la vida social, escolar y, a futuro, laboral. Este enfoque integral de las artes marciales establece una base sólida para la construcción de una identidad saludable en adolescentes, brindándoles herramientas para enfrentar los desafíos diarios con un enfoque en la disciplina y la estructura, a la vez que se ven rodeados por un ambiente de respeto mutuo y cooperación, en un contexto seguro para la canalización de impulsos agresivos de forma constructiva (Lafuente, J.C., et al., 2022).

Dentro de este enfoque, el BJJ y las MMA destacan en el contexto actual por los resultados positivos observados en poblaciones juveniles, ya que estas disciplinas fomentan la toma de decisiones bajo presión, la adaptabilidad emocional y la autoconfianza. Las artes marciales y los deportes de combate han sido objeto de análisis por su capacidad para influir en la regulación de la agresión y el manejo de emociones como la ira, desafiando las percepciones comunes sobre su asociación con comportamientos violentos. Según Lafuente et al. (2022), el entrenamiento en artes marciales y deportes de combate puede reducir los

niveles de ira y agresión, siempre que se practique en un entorno estructurado que priorice la enseñanza de valores y el autocontrol. También, se destaca que estas disciplinas ofrecen un espacio seguro donde los practicantes pueden canalizar impulsos agresivos mediante actividades físicas que siguen reglas claras y controladas. Además, los entrenamientos no solo promueven el desarrollo de habilidades físicas, sino que también inculcan valores esenciales como el respeto, la autodisciplina y el dominio emocional, ayudando a los participantes a procesar y gestionar de forma constructiva emociones intensas y conflictos en diversos contextos. En general, la evidencia sugiere que el impacto positivo de estas prácticas en el autocontrol y la regulación emocional trasciende el ámbito deportivo, convirtiéndose en un recurso clave para fomentar competencias socioemocionales en individuos con alta propensión a respuestas impulsivas (Lafuente et al., 2022).

Afectados por el problema

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado un aumento alarmante del sedentarismo en niños y adolescentes que, según las directrices dadas por esta organización sobre actividad física y hábitos sedentarios, deberían realizar “al menos una media de sesenta minutos de actividad física al día, al menos tres días a la semana” (OMS, 2020). Las cifras a este respecto son alarmantes a nivel internacional, con más del 80% de casos en que estas directrices no se cumplen, lo que ha generado un interés creciente en programas escolares que incentivan la actividad física. En Ecuador, cifras obtenidas del Ministerio de Salud Pública revelan que, en el 2023, la prevalencia de actividad física insuficiente fue del 88% a nivel nacional, lo que subraya la urgencia de iniciativas comunitarias que incentiven el incremento de actividad física en las poblaciones menores de edad (INEC, 2024). Estas deficiencias en el nivel de actividad física tienen repercusiones a largo plazo en la salud general y son una fuente importante de riesgo de enfermedades

crónicas en la adultez. Según el *Ecuador Report Card on Physical Activity for Children and Youth* (2018), únicamente el 33% de los niños y adolescentes ecuatorianos cumplen con la recomendación de al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada a vigorosa. Esta inactividad física crónica no solo afecta su bienestar físico, sino que también limita sus oportunidades de desarrollo emocional, social y académico (Andrade et al., 2018). Los adolescentes de sectores más vulnerables enfrentan múltiples barreras estructurales que agravan la problemática. La falta de infraestructura adecuada, como parques y canchas deportivas, combinada con la inseguridad en espacios públicos, restringe severamente sus oportunidades para realizar actividad física. En las comunidades rurales, estas barreras se ven agravadas por las largas distancias a centros recreativos y la falta de transporte, lo que resulta en una dependencia de actividades domésticas o agrícolas que no siempre promueven beneficios físicos sostenibles. Este entorno desfavorable contribuye a desarrollar patrones de sedentarismo desde edades tempranas, perpetuando ciclos de desigualdad (Freire et al., 2018; Universidad de Azuay, 2022).

En estos hogares, los recursos económicos limitados dificultan el acceso a dietas equilibradas y a programas deportivos organizados, lo que incrementa la vulnerabilidad de los jóvenes a desarrollar enfermedades crónicas. El Report Card de 2018 resalta que la combinación de desnutrición, sobrepeso y deficiencias micronutricionales (el llamado “triple impacto”) afecta especialmente a los niños y adolescentes de áreas rurales y suburbanas (Andrade et al., 2018; Freire et al., 2018).

Por otro lado, las niñas y adolescentes enfrentan barreras adicionales debido a normas culturales y estereotipos de género que desincentivan su participación en deportes considerados "masculinos". Estas limitaciones reducen aún más las oportunidades de actividad física para las jóvenes, especialmente en comunidades rurales, donde las

expectativas sociales suelen priorizar el trabajo doméstico sobre la recreación. El Ecuador Report Card destaca que las tasas de actividad física entre adolescentes varones son significativamente más altas que las de las adolescentes, un reflejo de estas desigualdades estructurales y culturales (Andrade et al., 2018; Universidad de Azuay, 2022).

En este contexto, los niños y adolescentes de Ecuador en situación socioeconómica desfavorable están especialmente afectados por el problema del sedentarismo. Las barreras económicas, sociales y culturales, combinadas con un entorno que no promueve la actividad física, perpetúan las disparidades en salud y bienestar entre los jóvenes de diferentes estratos sociales. Esto subraya la importancia de intervenciones inclusivas y accesibles que no solo promuevan la actividad física, sino que también aborden las desigualdades subyacentes que limitan las oportunidades para una vida saludable.

Factores que contribuyen al problema

Negativamente:

Factores ambientales y sociales

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el tiempo promedio dedicado a actividades sedentarias es de 180 minutos diarios, lo cual afecta la interacción social y la autoimagen. En Brasil, estudios han relacionado el uso intensivo de dispositivos electrónicos con menores niveles de interacción física y peores indicadores de salud mental (Ferreira et al., 2016). Estas conductas sedentarias, iniciadas en la adolescencia, suelen mantenerse en la adultez, incrementando el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad y la diabetes. La infraestructura inadecuada y la falta de espacios recreativos seguros son desafíos importantes en Ecuador. En zonas urbanas densamente pobladas, los adolescentes carecen de acceso a parques y espacios deportivos, mientras que en áreas rurales las oportunidades de actividad física son aún más limitadas. Además, los adolescentes suelen

enfrentar dinámicas familiares que priorizan actividades sedentarias, como el uso de tecnología, sobre el deporte o el ejercicio.

Factores económicos

Las desigualdades económicas representan una barrera significativa para la participación en actividades físicas en Ecuador y en otros países de Sudamérica. Los adolescentes de sectores menos privilegiados tienen menor acceso a instalaciones deportivas, equipos adecuados y programas comunitarios. Según un análisis del Ecuador Report Card on Physical Activity for Children and Youth (2018), solo un tercio de los niños y adolescentes del país cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física diaria. La falta de recursos económicos limita la capacidad de las familias para costear inscripciones en actividades deportivas, transporte hacia instalaciones recreativas o incluso ropa deportiva básica (Andrade et al., 2018; Andrade et al., 2015; Freire et al., 2018).

En comunidades rurales, esta situación se agrava debido a la falta de infraestructura adecuada y las largas distancias que deben recorrerse para acceder a instalaciones deportivas. Este contexto obliga a los adolescentes a realizar actividades físicas limitadas, con frecuencia vinculadas a labores agrícolas o domésticas, en lugar de deportes organizados o recreativos (Freire et al., 2018; Universidad de Azuay, 2022).

Factores culturales

Las normas culturales y los estereotipos de género en Ecuador tienen un impacto importante en los patrones de actividad física, particularmente entre mujeres adolescentes. Estas enfrentan barreras culturales que asocian ciertos deportes, como el fútbol o las artes marciales, con roles tradicionalmente masculinos, lo que disminuye su participación. En áreas rurales, las normas sociales favorecen el trabajo doméstico y agrícola como actividades prioritarias para las jóvenes, dejando menos tiempo y oportunidades para el deporte (Andrade et al., 2015; Universidad de Azuay, 2022).

En las ciudades, las preocupaciones relacionadas con la seguridad, como el crimen y el tráfico, afectan la libertad de movimiento y las opciones recreativas de las adolescentes. A nivel general, los estudios realizados en Ecuador sugieren que las mujeres tienen menores niveles de actividad física que los hombres, debido a la falta de apoyo social y modelos femeninos activos que promuevan el ejercicio físico como parte integral de sus vidas (Andrade et al., 2018; Andrade et al., 2015).

Factores históricos / políticos

En Ecuador, el sedentarismo también refleja patrones históricos de falta de priorización de la actividad física en políticas públicas y dinámicas familiares. Generaciones anteriores no incorporaron el deporte como un pilar del bienestar, perpetuando hábitos sedentarios en los jóvenes actuales. Sin embargo, la declaración del deporte como política de Estado en 2022 representa un avance significativo hacia el fomento de actividades físicas a nivel comunitario y escolar (Ministerio de Deporte, 2022).

Positivamente:

Las artes marciales modernas, como el Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) y las Artes Marciales Mixtas (MMA), representan una alternativa especialmente efectiva para promover la actividad física en niños y adolescentes, ofreciendo múltiples beneficios tanto en la salud física como en la emocional y social. Estas disciplinas integran ejercicios de alta intensidad que mejoran la resistencia cardiovascular, la fuerza y la capacidad aeróbica, ayudando a reducir significativamente el riesgo de enfermedades metabólicas y fortaleciendo el sistema musculoesquelético (Kang y He, 2021). Según el mismo estudio, la práctica regular de artes marciales no solo contribuye a mantener un peso corporal saludable, sino que también potencia la coordinación motora, el equilibrio y el control postural, aspectos de gran importancia en el desarrollo físico adecuado .

Además de los beneficios físicos, las artes marciales fomentan hábitos sostenibles de ejercicio debido a su estructura disciplinada, las reglas claras que rigen su práctica y el ethos de respeto que la misma promueve. Este entorno requiere un compromiso constante por parte de los participantes, lo que fomenta la adherencia a la actividad física regular y refuerza la formación de hábitos saludables desde una edad temprana. “Los beneficios físicos van más allá del control del peso; la actividad física regular mejora la fuerza, la flexibilidad y la capacidad aeróbica”, subrayan de Oliveira et al. (2013), consolidando la importancia de incorporar estas disciplinas como parte integral del estilo de vida juvenil .

Estas disciplinas promueven, además, competencias emocionales como el control de impulsos, la tolerancia a la frustración y la resiliencia emocional mediante la práctica de rituales y códigos éticos inherentes a su estructura. Según Lafuente et al. (2022), los participantes en programas de BJJ y MMA reportan mejoras significativas en su capacidad para manejar emociones como la ira y el estrés, gracias al enfoque en el autocontrol y la canalización constructiva de impulsos que permite la práctica de deportes de combate.

En el ámbito social, estas disciplinas refuerzan valores fundamentales como el respeto, la cooperación y el reconocimiento de los límites personales. Mickelsson (2019) destaca que el entrenamiento constante en artes marciales requiere y enseña valores y habilidades como al respeto y el autocontrol, que son transferibles a otros contextos de la vida cotidiana, como la escuela y las interacciones familiares. Los valores inculcados a través de estas prácticas fomentan un ambiente de crecimiento personal y colectivo, donde niños y adolescentes aprenden a respetar las diferencias y a trabajar en equipo, habilidades esenciales para su desarrollo integral .

Estos múltiples y diversos beneficios hacen de las artes marciales una herramienta poderosa para el desarrollo juvenil, combinando el fortalecimiento físico con la promoción de competencias emocionales y sociales. En un contexto como el ecuatoriano, donde el 88% de

los adolescentes no realiza suficiente actividad física (INEC, 2024), estas disciplinas ofrecen una solución accesible y efectiva para combatir el sedentarismo y fomentar el bienestar integral.

Estrategias aplicadas previamente

1. Iniciativas regionales (SAPASEN)

La Red Sudamericana de Actividad Física y Comportamiento Sedentario (SAPASEN) es una iniciativa fundamental para abordar los altos niveles de sedentarismo y promover la actividad física entre los adolescentes de Sudamérica. Con el objetivo de crear una base de datos empírica que permita el diseño de políticas públicas efectivas, SAPASEN reúne a investigadores, responsables de políticas y organizaciones de salud pública de diferentes países de la región, incluidos Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, entre otros. La red se centra en la recopilación y el análisis de datos estandarizados sobre los comportamientos de actividad física y sedentarismo, utilizando metodologías comparables que proporcionan información clave sobre los patrones regionales y locales de actividad física entre los jóvenes (SAPASEN, 2024). Una de las principales contribuciones de SAPASEN ha sido su capacidad para generar evidencia que permita una mejor comprensión de las disparidades socioeconómicas, culturales y geográficas que afectan la actividad física en la región. A través de la recopilación de datos de encuestas nacionales en cada país miembro, la red puede identificar áreas específicas de intervención, como el acceso desigual a infraestructuras deportivas, la falta de recursos educativos para promover el ejercicio físico y las barreras culturales que limitan la participación, especialmente en comunidades rurales o de bajos ingresos. En este sentido, SAPASEN no solo analiza los comportamientos de actividad física, sino que también destaca las barreras y

desafíos que enfrentan los adolescentes para participar en actividades físicas regulares, proporcionado un marco para abordar estas cuestiones en políticas públicas de salud y educación (Baldew et al., 2021).

Además de la recopilación de datos, SAPASEN promueve la colaboración entre países para fortalecer la capacidad de los gobiernos y las organizaciones locales en la formulación de estrategias regionales y nacionales basadas en la evidencia. La red ha sido crucial para sensibilizar sobre la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas y en el bienestar general de los adolescentes. SAPASEN facilita el intercambio de buenas prácticas y programas exitosos, lo que permite a los países aprender de los enfoques implementados en otros contextos, adaptándolos a sus propias realidades. Por ejemplo, las estrategias implementadas en Brasil, como el Programa Academia da Saúde, se han compartido como un modelo exitoso para promover espacios públicos activos y accesibles, que podrían ser replicados o adaptados en países como Ecuador, donde las infraestructuras adecuadas para la actividad física siguen siendo limitadas, especialmente en zonas rurales (Baldew et al., 2021).

El trabajo de SAPASEN abarca también la sensibilización y capacitación de profesionales de la salud y la educación, quienes son imprescindibles en la implementación de políticas que promuevan un estilo de vida activo entre los jóvenes. En este contexto, la red colabora estrechamente con instituciones educativas para integrar la actividad física en los programas escolares, reconociendo el papel fundamental de las escuelas como espacios de intervención. La red promueve la creación de currículos que incluyan actividades físicas regulares y la formación de hábitos saludables desde edades tempranas, lo que es crucial para contrarrestar la

tendencia al sedentarismo que afecta a una gran parte de la población juvenil en Sudamérica (SAPASEN, 2024).

A través de estas iniciativas, SAPASEN ha demostrado ser de suma importancia en la creación de un marco regional de políticas y programas que pueden ser adaptados a las necesidades y realidades de cada país. Al integrar la actividad física en políticas públicas de salud y educación, la red busca establecer una base sostenible para mejorar la salud y el bienestar de los adolescentes en Sudamérica. Este enfoque colaborativo y basado en la evidencia proporciona una plataforma sólida para afrontar los desafíos del sedentarismo y fomentar una mayor participación en actividades físicas que contribuyan al desarrollo integral de los jóvenes de la región (Baldew et al., 2021).

2. Programas en Ecuador

- "Agita Tu Mundo": Este programa nacional promueve pausas activas y rutinas físicas en escuelas y entornos laborales. Aunque limitado principalmente a áreas urbanas, su implementación inicial ha mostrado beneficios en la reducción del tiempo sedentario y el aumento de la actividad física moderada (Ministerio de Salud Pública, 2024).
- Proyectos escolares en Cuenca: La Universidad Católica de Cuenca lidera un programa que evalúa el impacto del uso de dispositivos electrónicos y fomenta alternativas como actividades al aire libre. Según el proyecto presentado por Cordero Celdo (2023), los adolescentes de la Unidad Educativa Dr. Gabriel Sánchez Luna presentan, en su mayoría, niveles bajos de actividad física. Este resultado refleja una tendencia preocupante, en la que más del 50% de los estudiantes no cumplen con las recomendaciones mínimas de actividad física

de la OMS, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y afecta su bienestar general. El programa no solo se limita a diagnosticar el problema, sino que también promueve alternativas prácticas para aumentar los niveles de actividad física en adolescentes. Entre las estrategias implementadas se incluyen caminatas regulares, actividades recreativas al aire libre y la integración de deportes adaptados a los recursos disponibles en comunidades de bajos ingresos. Estas iniciativas fomentan no solo la actividad física, sino también la interacción social y la integración comunitaria, ofreciendo un entorno que contrarresta los efectos negativos de los estilos de vida sedentarios. Uno de los aspectos clave del programa es la personalización de las estrategias para atender las necesidades específicas de los adolescentes de diferentes edades, géneros y contextos socioeconómicos. El proyecto incorpora encuestas y herramientas validadas como el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para evaluar los niveles de actividad y sedentarismo. Este enfoque ha permitido identificar las barreras principales, como el uso excesivo de tecnología y la falta de infraestructura, proponiendo soluciones adaptadas a estas limitaciones (Cordero, 2023).

- Decreto Ejecutivo N.º 375 (2022): Políticas nacionales para promover la actividad física: El Gobierno de Ecuador, a través del Decreto Ejecutivo N.º 375 (2022), reafirmó el compromiso estatal con la promoción de la actividad física como un componente esencial de la salud pública. Este decreto establece el deporte como una política de Estado, priorizando la inversión en infraestructura deportiva, la capacitación de profesionales en actividad física y la inclusión de programas de deporte escolar como parte del currículo educativo. El decreto también hace un llamado a los gobiernos autónomos

descentralizados (GAD) para que participen activamente en la creación y gestión de espacios deportivos accesibles para toda la población, con un enfoque especial en niños y adolescentes. Este marco legal busca integrar a sectores vulnerables en iniciativas que fomenten hábitos saludables, destacando la importancia de alianzas entre el sector público y privado para maximizar los recursos disponibles. La implementación de estas políticas ha permitido avances significativos, como el fortalecimiento de programas deportivos escolares y comunitarios. Además, se han diseñado estrategias para incluir a niñas y adolescentes, enfrentando directamente las barreras culturales y económicas que históricamente han limitado su participación en el deporte (Decreto Ejecutivo N.º 375, 2022).

- Escuelas deportivas en Cumbayá: El Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD) de Cumbayá ha establecido un programa integral de escuelas deportivas que busca fomentar la actividad física en niños y adolescentes de la parroquia. Estas escuelas, que operan en el Estadio Francisco Reinoso Calero y la Escuela Carmen Amelia Hidalgo, ofrecen actividades de básquetbol y fútbol, además de una escuela de artes marciales que integra disciplinas como el Brazilian Jiu-Jitsu y las Artes Marciales Mixtas (MMA), ubicada al lado de la oficina del GAD. Las actividades se desarrollan en horarios regulares, de lunes a jueves de 15:00 a 16:30. Este programa apunta a mejorar la salud física de los participantes, pero también a fortalecer la integración social y comunitaria. A través de estas actividades, los niños y adolescentes tienen la oportunidad de desarrollar habilidades y valores que son fundamentales para su desarrollo integral (Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá, 2024). Un aspecto destacado de estas escuelas deportivas es su capacidad de

inclusión, al proporcionar un espacio accesible para jóvenes de diversos contextos socioeconómicos. Según Pedro Tapia, representante del GAD, "creemos en el poder del deporte para transformar vidas y construir un futuro mejor para nuestra comunidad". Este compromiso con la igualdad de oportunidades refleja un esfuerzo por reducir las barreras culturales y económicas que a menudo limitan la participación en actividades recreativas y deportivas. El programa también fomenta la participación familiar y comunitaria, creando un ambiente en el que padres, entrenadores y jóvenes trabajan juntos para construir hábitos saludables. Este enfoque holístico ha sido reconocido como un modelo efectivo para mejorar la calidad de vida de los participantes y fortalecer los lazos sociales en Cumbayá, contribuyendo al bienestar general de la parroquia.

Propuesta:**Tema:**

Desarrollo Integral a Través del Deporte: Emociones, Autoestima e Inclusión para el Bienestar Psicológico

Objetivo General del taller:

Desarrollar en los niños habilidades emocionales y sociales a través del deporte, fomentando la autoestima, confianza, inclusión, respeto y empatía, al tiempo que se les proveen herramientas para manejar el estrés, la frustración y los conflictos, promoviendo un entorno deportivo saludable, libre de acoso y discriminación.

Objetivos específicos:

- Proporcionar estrategias concretas para que los niños desarrollen habilidades emocionales que les permitan reconocer, gestionar y regular sus emociones en situaciones deportivas, especialmente bajo presión y estrés, promoviendo su resiliencia, autoestima y capacidad para afrontar retos en el deporte.
- Facilitar que los niños mejoren su autoestima mediante el reconocimiento de su valor personal a través del feedback positivo de sus compañeros. Se trabajará en el autoconcepto, ayudándoles a desarrollar una visión más positiva y realista de sus capacidades y cualidades. Además se promoverá la empatía y la habilidad para recibir retroalimentación constructiva, fortaleciendo así confianza en sí mismos y su desarrollo personal.
- Desarrollar conciencia sobre un entorno deportivo inclusivo y seguro mediante la implementación de estrategias preventivas y de intervención orientadas a fomentar el trabajo colaborativo, la resolución de conflictos y la promoción de valores como

el respeto y la empatía, con el fin de generar un entorno inclusivo para el óptimo desarrollo de los niños.

- Generar conciencia de los beneficios psicológicos que se derivan del aprendizaje de valores asociados al deporte en general y específicamente las artes marciales. Situar el rol de la “agresividad” en el contexto de las artes marciales, por fuera del resto de actividades cotidianas.

Productos o Actividades:

Se diseñaron y ejecutaron una serie de actividades específicas para los talleres en la escuela de artes marciales perteneciente al GAD de Cumabya, las cuales fueron llevadas a cabo el 28 de octubre (primer taller) y el 11 de noviembre (segundo taller) con una duración de una hora respectivamente. Estas actividades fueron estructuradas con el objetivo de abordar el desarrollo integral de los niños a través del deporte, teniendo en cuenta las necesidades de los participantes.

Actividad 1

Durante el primer taller se realizó la actividad llamada “El árbol de la inclusión”, la cual fue diseñada para que los niños pudieran tener una mayor comprensión sobre la importancia de la inclusión en el deporte a través del trabajo colaborativo. Se reunió a los niños en un círculo, luego se les explicó el concepto de inclusión de una forma clara y adaptada para su edad. Se le menciona que la inclusión significa “que todos son valiosos y pertenecen al grupo, sin importar las diferencias”. Después se les explicó la actividad, la cual buscaba plasmar sus ideas y sentimientos sobre la inclusión, en un dibujo de un árbol.

Se dividió a los niños en tres grupos, asignándoles nombres de equipo que ellos eligieron, luego se les entregó pliegos de papel kraft. Cada equipo tenía la tarea de dibujar un árbol, en la sección de las raíces, debían escribir los valores esenciales que los representaban. En

el tronco, debían plasmar ideas sobre cómo apoyar y colaborar con los miembros del equipo. Y por último, en las hojas, debían decorar con imágenes y dibujos que representen situaciones inclusivas. Se buscaba generar conciencia sobre el trabajo en equipo, y al mismo tiempo generar un impacto positivo sobre la implementación de estos valores en su cotidianidad.

Durante el desarrollo de la actividad, los niños mostraron entusiasmo, pero también se presentó el reto de mantener su atención, ya que, al ser pequeños, su curiosidad los hacía distraerse con facilidad. Por lo que, fue un proceso dinámico y al mismo tiempo caótico. Finalmente cada grupo presentó su sección del árbol, compartiendo lo que habían escrito y dibujado, esto llevó a una reflexión grupal sobre la importancia de los valores representados en el árbol y como estos además de aplicarse en el deporte, también pueden aplicarlos en su vida diaria. A pesar de los desafíos, los niños lograron colaborar y expresar de forma creativa sus ideas, demostrando que, con una orientación adecuada, se puede captar conceptos importantes como la inclusión y el respeto.

Actividad 2:

Durante la segunda mitad del taller, se realizó la actividad “El Deportista Ideal”. Se inició reuniendo a los niños en círculo, donde se les preguntó por una definición de “valor” y cómo difiere de una habilidad, tras lo cual se dirigió la conversación hacia los deportes y su conexión con los valores. Se les invitó a pensar en un deportista que admirasen y en el valor que mejor representara a esa persona.

A cada niño se le entregó un pedazo de cartulina y marcadores para que escribieran, en un lado, el nombre del deportista que admiraban, y en el reverso, el valor que esa figura representaba y la razón por la que lo admiraban. Algunos niños mencionaron a deportistas como Cristiano Ronaldo por su dedicación, mientras que otros se salieron del ámbito

deportivo, eligiendo a miembros de sus familias y, en un caso, a un músico; excepciones que resultaron enriquecedoras, por tanto demostraron una comprensión más abstracta de los valores, no restringida al ámbito deportivo.

Tras finalizar sus cartulinas, los niños pasaron uno a uno a pegar sus ejemplos en un pliego grande donde se había dibujado previamente la silueta de un deportista que representaba al "Deportista Ideal". Pegaron la cartulina mostrando el lado donde habían escrito el valor, rellenando la silueta con valores como perseverancia, respeto, esfuerzo y valentía. Algunos de los participantes compartieron en voz alta sus elecciones y reflexionaron brevemente sobre cómo esos valores contribuyen al éxito.

Dado el retraso de aproximadamente diez minutos con el que se dio inicio al taller, esta actividad hubo de realizarse con cierta prisa, pero del contenido esencial de la misma, nada fue omitido.

Actividad 3:

Para el segundo taller se realizó la actividad "Superhéroe Emocional" se llevó a cabo con el propósito de ayudar a los niños a identificar emociones relacionadas con el deporte, proporcionarles herramientas para manejar el estrés y fortalecer su autoestima a través de actividades creativas y técnicas de visualización positiva. La actividad comenzó con una introducción en la que se explicó a los niños que, en el contexto deportivo, era normal experimentar emociones negativas como miedo, enojo o tristeza, especialmente durante competencias o momentos de alta presión. A continuación, se les invitó a compartir ejemplos de emociones negativas que hubieran experimentado dentro o fuera del ámbito deportivo. Cada niño expresó sus sentimientos en un ambiente seguro, donde sus emociones fueron valoradas y respetadas. Posteriormente, se inició una dinámica creativa en la que los niños se organizaron en parejas. A cada grupo se le entregó una cartulina,

marcadores y colores, y se les explicó que debían diseñar un "superhéroe emocional". Este superhéroe debía representar una emoción positiva que los ayudaría a enfrentar momentos de tensión. Durante la actividad, se les brindó total libertad creativa para dibujar y decorar a su superhéroe. Además, se les pidió que asignaran un nombre a su personaje y escribieran en un post-it con forma de estrella una frase motivadora. Estas frases podrían ser inspiradoras o provenir de palabras alentadoras dichas por sus familias, entrenadores o experiencias personales.

Tras finalizar sus dibujos, se trabajó en una técnica de manejo del estrés conocida como visualización positiva. Los niños cerraron los ojos y se les guió a imaginar una situación deportiva desafiante. Se les pidió que pensarán en su superhéroe emocional y en la frase motivadora que habían creado, visualizándose a sí mismos logrando sus objetivos a pesar de las emociones negativas que pudieran surgir. Durante esta parte del ejercicio, se les animó a centrarse en cómo las cualidades de su superhéroe y sus palabras de aliento podían ayudarlos a sentirse tranquilos y confiados.

La actividad concluyó con una presentación grupal. Cada pareja tuvo la oportunidad de compartir su superhéroe con los demás, explicando su nombre, sus características y la frase motivadora que habían elegido. Durante la presentación, se reflexionó en conjunto sobre cómo las cualidades de los superhéroes podrían aplicarse a la vida diaria y al deporte, fomentando el aprendizaje y la integración de las herramientas emocionales trabajadas durante el taller.

Actividad 4:

La segunda mitad del segundo taller constó de la actividad llamada “Descubriendo mi Valor Personal”. En esta, se reunió a los niños y se les proporcionó dos post-its, en los cuales se les indicó escribir tres aspectos que les agradaban de sí mismos y tres aspectos

que no les agradaban. Contaban con 40 segundos para escribir en cada post-it. Posteriormente, cada niño recibió un papelote en el que, con la ayuda de los ponentes y del profesor, debían dibujar la silueta de sí mismos. Se les instruyó para que escribieran su nombre en el papelote y esperaran. Durante esta actividad, los niños mostraron un gran entusiasmo, pero al mismo tiempo resultó desafiante debido al número de niños participantes. Razón por la que se tuvo que dividir a los niños en dos grupos, organizándose en un círculo.

Una vez organizados, se les explicó que, de manera rotativa, debían escribir una cualidad positiva de la persona cuyo nombre aparecía en el papelote. El estar en círculo permitió que cada niño pudiera escribir algo sobre su compañero. Sin embargo, este proceso fue complicado, ya que algunos niños no eran rápidos y otros se distraían con facilidad, lo que dificultó que todos pudieran escribir en todos los papelotes, demorándose más de lo planeado.

Cuando todos los niños habían escrito una cualidad en cada papelote, se les pidió volver a su papelote y reflexionar sobre lo que sabían acerca de sí mismos y si veían una cualidad que no sabían de ellos mismos. La mayoría de los niños ya conocía todo lo que se había escrito de ellos, solo unos tres niños descubrieron aspectos nuevos sobre sí mismos. Debido a la limitación de tiempo, no fue posible realizar una reflexión grupal, por lo que la reflexión se realizó en los pequeños grupos. No todos los niños participaron activamente, ya que resultó más difícil mantener su atención. La actividad concluyó rápidamente, sin profundizar en lo que cada niño había aprendido sobre sí mismo, pero se hizo énfasis en cómo, a menudo, la percepción de nosotros mismos puede diferir de la manera en que los demás nos perciben. Se les dio a conocer la importancia de no autocriticarse y de confiar en sus capacidades.

Plan de Implementación:

Tabla #1 – Cronograma de actividades del primer taller

Actividad (Taller 1) - Niños	Descripción	Responsable y Materiales
Introducción (10 min)	<p>Bienvenida , Ice Breaker</p> <p>“Superpoder Secreto”</p> <p>En esta actividad diseñada para romper el hielo y fomentar la creatividad, se invita a los niños a imaginar qué superpoder les gustaría tener, ya sea relacionado con el deporte o fuera de ese contexto. Cada niño recibe un post-it y un marcador, y se le pide que escriba el superpoder que le gustaría adquirir. Se les anima a ser originales y expresarse con total libertad, destacando que no hay respuestas incorrectas.</p> <p>Una vez que todos han escrito sus ideas, los post-its se colocan en un pizarrón o una pared visible para el grupo.</p> <p>A continuación, uno por uno, lee en voz alta los superpoderes que cada niño ha creado. Esto no solo permite que los participantes compartan su imaginación, sino también que se familiaricen con los intereses y aspiraciones de sus compañeros.</p>	<p>Responsable: Erika</p>

	<p>Después de leer las ideas, se realiza una votación grupal para elegir el superpoder más creativo. Los niños pueden levantar la mano o indicar su elección, fomentando un ambiente lúdico y participativo. El superpoder elegido se celebra como una idea destacada, y todos son felicitados por su originalidad y entusiasmo.</p>	
<p>Actividad 1 (20 min)</p>	<p>El árbol de la inclusión: Diseñar un árbol en grupo donde los niños puedan mostrar lo que significa la inclusión en el deporte, colaborando para fomentar la integración.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se debe colocar el papel kraft en una pared o en el suelo y dividir el área en secciones para cada niño. - Invitar a los niños a que dibujen o escriban frases sobre cómo se sienten cuando todos son parte del deporte (por ejemplo, "Me siento respaldado", "Todos contamos"). - Después, pueden adornar el mural en conjunto, usando pegatinas o recortes de revistas. Al final, reflexiona con ellos sobre el resultado y destaca lo importante que es que todos se sientan bienvenidos en el deporte, sin importar sus diferencias. 	<p>Responsable: Carlos</p> <p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pliego de papel Kraft 2. Marcadores, pinturas, y pegamento 3. Parlante (musica de fondo) 4. Recortes para decorar

	<p>- ¿Qué se fortalece? - Mediante el dibujo y la escritura, expresan sus sentimientos, ganan confianza en sí mismos y aprenden a apreciar las diferencias, reconociendo que cada persona tiene un papel valioso en un equipo. También se crea una conciencia sobre lo esencial que es tener un ambiente deportivo que sea inclusivo, colaborativo y respetuoso, donde todos se sientan aceptados.</p> <p>Introducción (2 minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Reunir a los niños en un círculo y pregúntales si conocen el significado de "inclusión". 2.Explicarles de forma clara que la inclusión implica que cada persona es valiosa y pertenece a un grupo, sin tener en cuenta las diferencias. 3.Mencionarles la actividad sobre hacer un mural donde podrán dibujar y escribir sobre lo que representa para ellos que todos sean parte del deporte. <p>- Preparación y explicación de instrucciones (3minutos)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Colocar 3 pliegos de papel kraft, 2.Dividir a los niños en tres grupos e incentivarlos a que escojan un nombre para el equipo. <p>- Actividad (10 minutos)</p>	
--	--	--

	<p>Los niños van a trabajar juntos para construir un "Árbol de la Inclusión". Este árbol estará dividido en tres secciones:</p> <p>Raíces: Escribir los valores y principios que son esenciales (Respeto, empatía, solidaridad, tolerancia, amistad)</p> <p>Tronco: Escribir ideas sobre cómo pueden apoyarse mutuamente y colaborar como un verdadero equipo (Resolver problemas juntos, compartir con mis compañeros, ayudar en momentos difíciles).</p> <p>Hojas: En las hojas añadirán imágenes que representan momentos felices y de inclusión en el deporte.</p> <ul style="list-style-type: none">- Presentación de los árboles (3 minutos) Cada equipo muestra su parte del árbol, comentando las razones detrás de la elección de sus palabras, imágenes o dibujos. Se les anima a cada grupo a compartir lo que la inclusión representa para ellos y cómo pueden aplicar estos valores en su vida diaria y en el ámbito deportivo.- Cierre (2 minutos) Agradecer a todos por unirse y hacer un pequeño resumen sobre la relevancia de cada sección del	
--	--	--

	<p>árbol. Resaltar que la inclusión y la colaboración son claves para que todos se sientan contentos y seguros al jugar y compartir en grupo.</p> <p>-</p>	
Pausa Activa (5 min)	<p>Se implemento el juego "Simón dice", una actividad dinámica diseñada para promover el movimiento físico, la concentración y la interacción grupal. Esta pausa tuvo como objetivo principal revitalizar la energía de los participantes</p>	
Actividad 2 (20 minutos)	<p>Valores del deporte y figuras admiradas (el deportista ideal)</p> <p>Objetivo: Reflexionar sobre los valores asociados al deporte mediante la identificación de figuras deportivas admiradas y los valores que representan, como la dedicación, el esfuerzo, la perseverancia y el respeto.</p> <p>1. Introducción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Explicar que en el deporte se suele admirar a ciertos atletas no solo por su desempeño, sino también por los valores que demuestran. Pedir a los participantes que piensen en un deportista que admiren. 	<p>Responsable:</p> <p>Nicolas</p> <p>Materiales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pliego de cartulina 2. Recortes de cartulinas de colores 3. Cinta adhesiva 4. Marcadores

	<p>2. Discusión en grupo / Construcción del “deportista ideal”:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Hacer que cada participante comparta el nombre de un deportista que admira y el valor que más asocian con esa persona (por ejemplo, "Cristiano Ronaldo por su dedicación").○ Pedir a cada participante que escriba en un pedazo de cartulina el nombre de su figura admirada en el deporte. Y en el reverso de la cartulina, la razón por la que le admira, el valor que este encarna.○ Fomentar la reflexión sobre cómo esos valores ayudan a los deportistas a alcanzar el éxito, mediante la participación voluntaria de quienes quieran compartir su ejemplo.○ Cada participante pasará al frente para pegar con cinta adhesiva su pedazo de cartulina, del lado en que está escrito el valor que admiran, en alguna parte del contorno dibujado en un pliego de cartulina del “deportista ideal”, que reunirá	
--	--	--

	<p>todos los valores mencionados por los participantes.</p> <p>3. Reflexión individual:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Pedir que piensen en cómo aplicar esos mismos valores en su vida diaria. Por ejemplo, ser perseverantes en los estudios o demostrar liderazgo en sus relaciones interpersonales.○ Cuáles de esos valores se han visto reflejados en su propio viaje de artes marciales y cómo. Por ejemplo, “he sido constante y responsable con mi entrenamiento y he mejorado mucho desde que empecé, ahora puedo hacer tal movimiento o técnica del que al principio era incapaz” <p>4. Cierre:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Concluir la actividad destacando que el éxito en el deporte no solo depende del talento, sino, sobre todo, de los valores que cada persona incorpora en su vida.	
--	--	--

Cierre (5 minutos)	Mencionar unas palabras de agradecimiento, resaltando la importancia de continuar promoviendo ambientes deportivos inclusivos donde todos se sientan valorados y puedan desarrollar su máximo potencial. Además, incentivar a los participantes a actuar como agentes de cambio, aplicando los valores aprendidos tanto dentro como fuera del deporte.	Responsable: Carlos
--------------------	--	-------------------------------

Tabla #2 – Cronograma de actividades del segundo taller

Actividad (Taller 2) - Niños	Descripción	Responsable y Materiales
Introducción (10 min)	<p>Bienvenida , Ice Breaker</p> <p>"El Círculo del Guerrero"</p> <p>1. Primero se debe formar un círculo con los niños.</p> <p>2. Explicar la actividad: Hoy, en el "Círculo del Guerrero", cada uno va a compartir algo positivo de sí mismo y algo que admira de su compañero. Cada niño tendrá que decir su nombre, mencionar una cualidad personal que lo hace un "guerrero" (Ejemplo, "Soy fuerte porque no me rindo fácilmente" o "Soy valiente cuando enfrento mis miedos"), y luego decir algo positivo sobre la persona a su derecha (Ejemplo, "Eres rápido" o "Siempre ayudas a los demás").</p> <p>3. Durante la actividad se debe intervenir reforzando la importancia del respeto, la confianza en uno mismo.</p>	<p>Responsable: Carlos</p> <p>Materiales: Caramelos</p> <p>Materiales: Pelota de tenis (Juego de tingo tango)</p> <p>Parlante (Musica de ambiente)</p> <p>Premios (Caramelos)</p>
Actividad 3 (20 min)	<p><i>Superhéroe Emocional</i></p> <p>Objetivo: Ayudar a los niños a identificar emociones relacionadas con el deporte, promover técnicas de manejo</p>	<p>Responsable: Erika</p> <p>Materiales: 1. Cartulinas (una por pareja).</p>

	<p>del estrés y fortalecer su autoestima mediante la creatividad y la visualización positiva.</p> <p style="text-align: center;">Desarrollo de la actividad:</p> <p>1. Introducción (5 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciar la actividad explicando que en el deporte es normal experimentar emociones negativas como miedo, enojo o tristeza, especialmente en momentos de competencia. ○ Preguntar a los niños sobre las emociones negativas que han experimentado dentro o fuera del ámbito deportivo. Escuchar atentamente y validar sus respuestas, generando un espacio seguro para la expresión emocional. <p>2. Dinámica creativa (20 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Formar un círculo con los niños y luego dividirlos en parejas. ○ Entregar a cada pareja una cartulina, marcadores y colores para que diseñen un "superhéroe emocional". Este superhéroe deberá representar una emoción positiva para ellos. 	<p>2. Marcadores de colores.</p> <p>3. Lápices de colores y crayones.</p> <p>4. Post-its con forma de estrella.</p> <p>5. Pegatinas decorativas (opcional, para fomentar la creatividad).</p>
--	---	---

	<ul style="list-style-type: none">○ Brindarles la libertad creativa para dibujar y decorar a su superhéroe, asignando un nombre y escribir en un post-it con forma de estrella una frase motivadora que les gustaría recordar en momentos de tensión o estrés.○ Sugerir usar frases inspiradoras que provengan de sus familias, entrenadores o experiencias previas. <p>3. Técnicas de manejo del estrés (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Presentar la visualización positiva: Pedir a los niños que cierren los ojos y se imaginen en una situación deportiva difícil. Se les indicará que piensen en su superhéroe emocional y en su frase inspiradora, visualizándose logrando sus metas a pesar de las emociones negativas.○ Guiarlos a enfocarse en cómo esas palabras y la imagen del superhéroe podrían brindarles fuerza y calma. <p>4. Presentación (10 minutos):</p> <ul style="list-style-type: none">○ Cada pareja presentará a su superhéroe al grupo, explicando su nombre, características, y la frase motivadora.	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se reflexionará en conjunto sobre cómo podrían aplicar las cualidades de su superhéroe en su vida diaria y en el deporte. <p>Resultados esperados:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificación de emociones negativas y positivas. ● Creación de estrategias personales para manejar el estrés. ● Fomento de la creatividad y la autoestima. 	
Pausa Activa (5 min)	Se implementó el juego "Simón dice", una actividad dinámica diseñada para promover el movimiento físico, la concentración y la interacción grupal. Esta pausa tuvo como objetivo principal revitalizar la energía de los participantes	
Actividad 4 (20 minutos)	<p>Descubriendo Mi Valor Personal</p> <p>1. Introducción (3 minutos)</p> <p>Explicar a los participantes que esta actividad les ayudará a descubrir cosas buenas sobre ellos mismos, tanto desde su propia perspectiva como desde la de sus compañeros</p> <p>2. Ejercicio Personal (4 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entregar 2 post-its a cada participante ● Primer post-it: Se dará 40 segundos para escribir tres cosas que no les agradan de sí mismos. 	<p>Responsable:</p> <p>Ñusta</p> <p>Materiales:</p> <p>Pliegos de papel kraft</p> <p>Post-its</p> <p>Marcadores</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ● Segundo post-it: Se dará 40 segundos para escribir tres cosas que si les agradan de sí mismos. ● Seguidamente, con la ayuda de un ponente o el profesor, se dibujará la silueta de cada niño en un papelote. ● Cada niño escribirá su nombre en su papelote <p>3. Escribir cualidades positivas (10 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Seguidamente, cada niño por turnos, caminará por el círculo para escribir una cualidad positiva sobre el dueño de cada papelote ● Se continuará rotando el papelote, hasta que todos hayan escrito una cualidad de sus compañeros <p>4. Análisis Individual (3 minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Al finalizar la rotación, cada participante regresará a su papelote. ● Leerán las cualidades escritas por sus compañeros y reflexionarán sobre: <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué cosas positivas ya sabían sobre sí mismos? ● ¿Qué cualidad nueva descubrieron gracias a los demás? 	
Cierre (5 minutos)	Mencionar palabras de agradecimiento, destacando la importancia de reconocer el deporte como una herramienta para fortalecer la autoestima y gestionar las emociones de	Responsable: Ñusta

	<p>manera saludable. Se debe recalcar la relevancia de crear espacios donde cada participante pueda sentirse seguro, valorado y capaz de superar sus propios límites, tanto físicos como emocionales.</p>	
--	---	--

Evaluación de Resultados

Después de ejecutar los talleres psicoeducativos a los niños de entre 6 y 12 años, con el objetivo de fomentar la inclusión y el manejo emocional a través del deporte, se buscaba que los niños desarrollen y potencien sus habilidades sociales, aprendan a manejar conflictos y generen un mayor entendimiento sobre la importancia de la diversidad. Las actividades fueron diseñadas para promover la participación constante, creando espacios para que los niños mediante actividades expresen sus emociones y pensamientos de manera creativa, además de brindarles momentos para el desarrollo de sus propias conclusiones, esto a través de espacios de reflexión.

Para evaluar el impacto de estos talleres, se realizaron encuestas de satisfacción a cada uno de los participantes y el instructor, además de una constante observación de los cambios de comportamiento de los niños durante las actividades. El propósito de la encuesta fue recopilar información sobre la efectividad de las dinámicas en relación con los objetivos del taller, tratando de analizar si se generó un impacto positivo o negativo en la actitud de los niños frente a los temas tratados en el contexto deportivo. En total, se realizó la encuesta a 12 niños y un instructor en el primer taller, mientras que, en el segundo taller se realizó la encuesta a 10 niños y un instructor. Se empleó el sistema de medición de escala de Likert, en la que las respuestas se clasificaban de (1 a 5), siendo 1-“Totalmente en desacuerdo” y 5-“Totalmente de acuerdo”, este formato numérico fue utilizado normalmente por los instructores, mientras que, para la facilidad de los niños, este fue adaptado implementando caras estilo emoticones

que expresan felicidad o tristeza dependiendo de la respuesta del niño; (Ejemplo:

“Totalmente de acuerdo” - “ :)”, “Totalmente en desacuerdo” - “:(“). Este enfoque nos

permitió obtener una evaluación cuantificable de cómo se sintieron los niños con las

dinámicas implementadas.

Tabla #3 – Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en niños

Pregunta	1 - Totalmente en desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4 - De acuerdo	5 - Totalmente de acuerdo
1) ¿Te gustó el taller?	0	0	2	5	15
2) ¿Aprendiste algo nuevo que te ayude en tu vida diaria?	0	0	4	4	14
3) ¿Las explicaciones fueron claras y fáciles de entender?	0	0	0	9	13
4) ¿Te gustaron las actividades que se realizaron?	0	0	0	2	20
5) ¿Volverías a venir a otro taller como este o lo recomendarías con tus amigos?	0	0	1	11	10

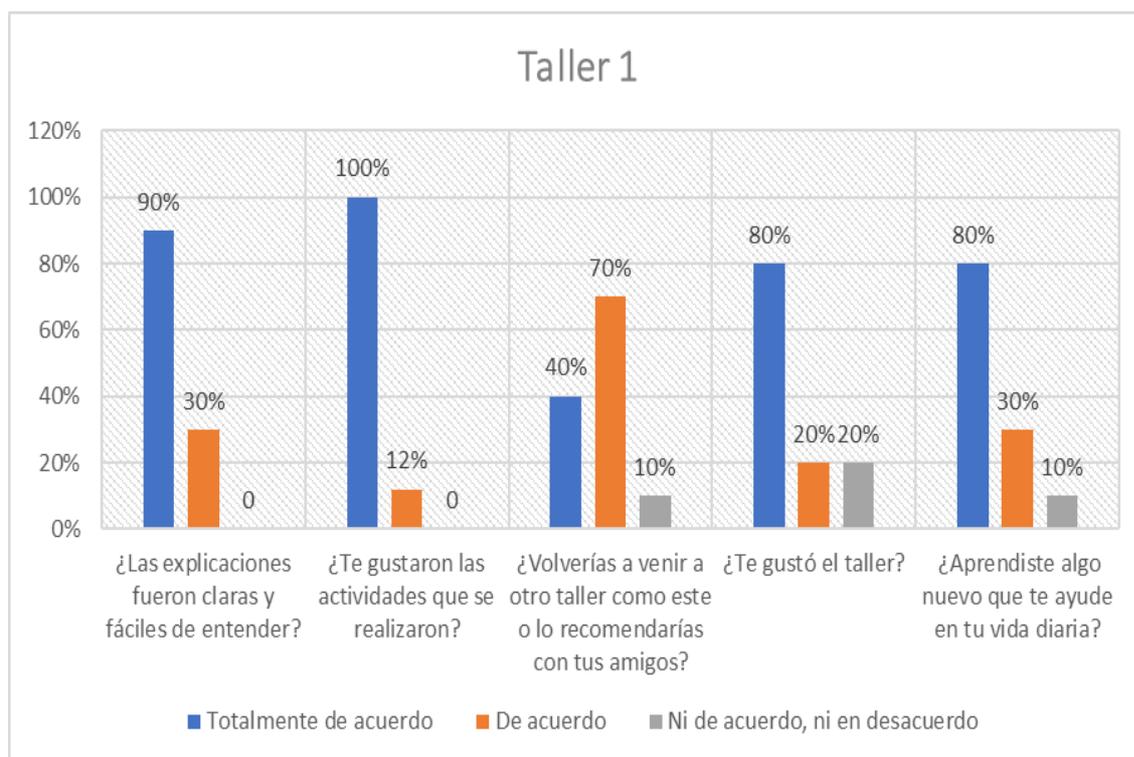
En cuanto a los resultados obtenidos de las encuestas realizadas en el primer y segundo taller

a un total de 22 niños, donde se trabajó con el tema de la inclusión, los valores dentro del

contexto deportivo y las emociones y autoestima en el deporte, se pudo observar una

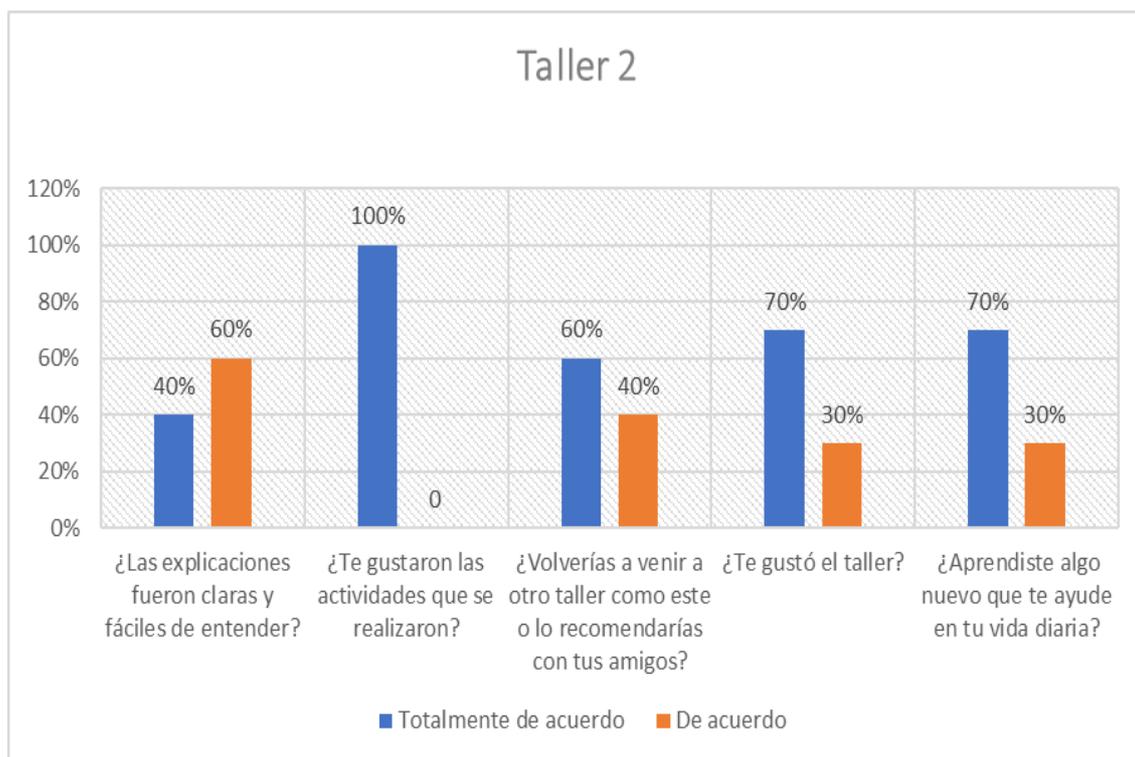
evaluación positiva sobre el impacto de los talleres.

Figura #1 – Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el primer taller



Enfocándonos en el primer taller, que abordó el tema de la inclusión y los valores dentro del contexto deportivo. El gráfico muestra los resultados obtenidos en diferentes categorías relacionadas con la experiencia de los participantes. Se observa que el 90% de los niños estuvieron totalmente de acuerdo en que las explicaciones fueron claras y fáciles de entender. Por otra parte, el 100% de los encuestados mencionó que las actividades realizadas fueron de su agrado. En cuanto a la intención de asistir nuevamente o recomendar el taller, el 40% estuvo totalmente de acuerdo, mientras que el 70% estuvo solo de acuerdo, y tan solo un 10% no está seguro de hacerlo. De la misma forma, el 80% de niños indicó que les gustó el taller en general y que aprendieron algo nuevo que les puede ayudar en su vida cotidiana. Estos datos reflejan una percepción general positiva hacia el taller, con altos niveles de satisfacción y aprendizaje significativo.

Figura #2 - Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el segundo taller

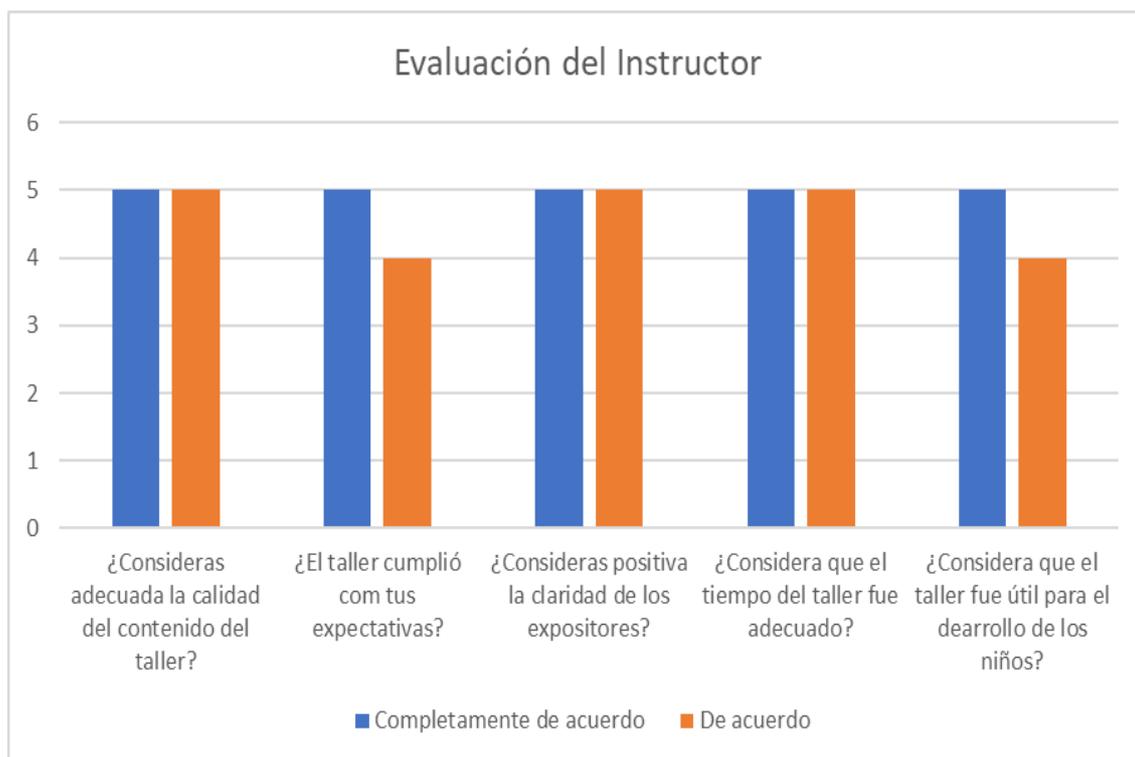


En el segundo taller, donde se habló sobre las emociones y autoestima en el deporte, también se evidenció diferentes niveles de satisfacción de los participantes, predominando resultados positivos como en el taller previo. Un 60% de los niños mencionó estar totalmente de acuerdo con las explicaciones de los facilitadores, mientras que un 40% afirmó solo estar de acuerdo. Además, el 100% de participantes expresó su agrado por las actividades ejecutadas. El 60% afirmó asistir nuevamente o recomendar el taller con otras personas y el 70% afirmó que les gustó el taller. Con respecto al aprendizaje adquirido, un 70% indicó que aprendió algo nuevo que puede ser utilizado en su vida. Analizando estos resultados, se puede ver reflejado una percepción mayoritariamente positiva sobre los talleres, destacando la efectividad de las actividades y su impacto en el aprendizaje y la satisfacción de los niños. Respecto a la evaluación realizada a los instructores, al finalizar cada taller se les entregó un cuestionario para medir bajo su perspectiva de observadores, como se ejecutó el taller con los niños. En cada taller había un solo instructor, por lo que en total obtuvimos dos respuestas.

Tabla #4 - Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en instructores

Pregunta	1 - Totalmente en desacuerdo	2 - En desacuerdo	3 - Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	4 - De acuerdo	5 - Totalmente de acuerdo
1) ¿Consideras adecuada la calidad del contenido del taller?					2
2) ¿El taller cumplió con tus expectativas?				1	1
3) ¿Considera positiva la claridad de los expositores?				2	
4) ¿Considera que el tiempo del taller fue adecuado?					2
5) ¿Considera que el taller fue útil para el desarrollo de los niños?					2
6) ¿Recomendarías este taller a otras personas?				1	1

Figura #3 – Diagrama de barras de la encuesta realizada a los instructores



En cuanto a la primera pregunta, relacionada al contenido general que se abordó en los talleres, en ambas intervenciones los instructores afirman estar “totalmente de acuerdo” con los temas trabajados. Respecto a si el taller cumplió con las expectativas de los instructores, en el primer taller afirmó “estar de acuerdo”, mientras que, en el segundo taller el instructor mencionó estar “totalmente de acuerdo”. Al evaluar la claridad de los expositores ambos estuvieron “de acuerdo” en relación a nuestras intervenciones. De igual manera las respuestas fueron bastante positivas al momento de evaluar el tiempo del taller y la utilidad del mismo respecto al desarrollo de los niños. Por último, en cuanto a si recomendaría el taller a otras personas, las respuestas fueron afirmativas, estando “de acuerdo” durante el primer taller y “totalmente de acuerdo” en el segundo.

Una de las principales limitaciones al momento de ejecutar los talleres, fue la falta de asistencia del grupo de adolescentes de 13 a 17 años, lo que impidió trabajar con esta población y cumplir con la planificación prevista con las actividades para los dos grupos de edades. El grupo de adolescentes era importante para poder tener una evaluación de las

diferencias en la percepción sobre los temas tratados que pueden surgir en dos etapas diferentes del desarrollo. Por otro lado, debido a los frecuentes cortes de energía a nivel nacional, la cantidad de niños que asistieron a los talleres fue considerablemente menor a la esperada, muchos niños y familias probablemente tuvieron que priorizar otras tareas, como el trabajo o el cumplimiento de las obligaciones académicas de los niños debido a la interrupción del servicio básico. La reducción en el número de participantes, tuvo un impacto en el desarrollo del taller, teniendo en cuenta que se buscaba un ambiente grupal más amplio, para poder ejemplificar la diversidad que existe entre los diferentes grupos.

En conclusión, la relevancia de estos hallazgos, recae en que evidencian el éxito del taller en cuanto cumplir sus objetivos de promover la integración, el trabajo en equipo y el aprendizaje de habilidades sociales. Los resultados, pese a sus limitaciones, sugieren que, además de alcanzar los objetivos propuestos, los talleres generaron una experiencia atractiva y agradable para los niños, lo cual es fundamental para fomentar su participación en futuras actividades. El elevado porcentaje de niños dispuestos a volver a participar o recomendar el taller a sus pares, nos indica que la propuesta fue efectiva, lo cual nos muestra la importancia de brindar talleres psicoeducativos que sean formativos y motivadores.

CONCLUSIONES

En conclusión el estudio realizado sobre el desarrollo integral a través del deporte resalta la importancia abordar el tema tanto a nivel local como internacional, ya que el deporte en general es una herramienta clave para promover la integración social y reducir las desigualdades. Dentro de nuestro país, los deportes representan un espacio potencial para poder trabajar problemáticas que están relacionadas con la exclusión por género, etnia o capacidad física, siendo las comunidades marginadas las más afectadas por sus condiciones socioeconómicas. Programas desarrollados previamente, demuestran que fomentar la inclusión dentro de entornos deportivos pueden generar un impacto significativo en una comunidad, transformando a la misma en una sociedad más equitativa y cohesionada. Esto debido a que, se fortalece el bienestar emocional y social de los participantes, desarrollando habilidades como la empatía, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos, los cuales son importantes para el desarrollo integral de una persona.

A pesar de ya existir avances en cuanto a proyectos que generen entornos más inclusivos, se recomienda investigar y generar estrategias efectivas para poder superar las diferentes barreras sociales que dificultan la inclusión. Entre las dificultades encontradas al desarrollar el trabajo, se pudo identificar la falta de estadística local actualizada sobre prácticas inclusivas en el deporte juvenil. Esto demuestra la necesidad de realizar investigaciones que estén focalizadas dentro de nuestro entorno local, que aborden temas relacionados con la efectividad de políticas deportivas inclusivas y cual es la percepción de los jóvenes en cuanto a estas políticas. De esta forma, será posible ampliar la comprensión del tema, desarrollando programas deportivos sostenibles y abiertos al cambio en el futuro dependiendo de las necesidades del entorno.

Erika: Por otra parte, a lo largo del trabajo, se ha podido hablar sobre la importancia del deporte como una herramienta clave para fomentar la regulación emocional y mejorar el bienestar

psicológico en diversos contextos. El análisis realizado no solo refuerza la relevancia del deporte en la promoción de la salud mental, sino que también destaca su potencial como un recurso dentro de la práctica psicológica, tanto a nivel preventivo como terapéutico. Esta experiencia permitió generar valor sobre la necesidad de integrar enfoques interdisciplinarios en la psicología, especialmente en el diseño de estrategias que promuevan el desarrollo emocional a través del deporte. Este tema, es esencial en el contexto actual, donde el estrés y los problemas de salud mental afectan a gran parte de la población, tanto a nivel nacional como internacional.

Sin embargo, existieron algunos desafíos durante la investigación, como la falta de estudios específicos en América Latina que vinculen directamente el deporte con la regulación emocional en ciertas poblaciones. Esta dificultad resalta la importancia de impulsar investigaciones futuras que aborden estas brechas, incorporando variables como el género, la edad y las características socioculturales. Asimismo, pienso que sería enriquecedor explorar cómo incluir el deporte como parte de la formación profesional de los psicólogos, para que puedan aplicarlo de manera efectiva en su práctica.

Así mismo, se ha analizado la relación entre la autoestima y el autoconcepto en niños y adolescentes, especialmente en el contexto deportivo. Resaltando la importancia de fomentar una autoestima positiva desde temprana edad, ya que esto llega a impactar significativamente el rendimiento y bienestar de los jóvenes, tanto dentro como fuera del deporte. A nivel nacional e internacional, es menester fomentar una autoestima saludable, especialmente en un contexto donde los factores sociales tienen cada vez más influencia, lo que puede alterar la manera en que los niños y adolescentes se perciben a sí mismos.

Una de las principales dificultades fue la falta de investigaciones locales sobre el impacto de la autoestima. Es fundamental fortalecer la investigación sobre este tema en el Ecuador para

mejorar la calidad de vida y el rendimiento de los niños y jóvenes en todos los aspectos de su vida, contribuyendo a su desarrollo integral. Se propone implementar programas de intervención temprana en las escuelas, con el objetivo de no solo promover el rendimiento académico y deportivo, sino que también el bienestar emocional de los adolescentes.

REFLEXION PERSONAL

Durante el trabajo, pude reflexionar sobre el rol que tiene el deporte como herramienta para el desarrollo integral de niños y adolescentes, considero que trabajar de forma correcta en áreas como, las emociones, la autoestima y la inclusión, es fundamental para el bienestar psicológico. Además, el lograr concientizar a las personas sobre cómo el deporte tiene la capacidad de canalizar sentimientos como la frustración y el miedo, puede ayudar a promover una regulación emocional más sana en las comunidades. Desde una perspectiva psicológica, diseñar programas de desarrollo en entornos deportivos que no solo están enfocadas en el rendimiento físico, se vuelve fundamental, esto debido que el ofrecer un espacio seguro donde los participantes puedan procesar y expresar sus emociones, contribuyen significativamente a la promoción de la salud mental.

Además, durante el trabajo, pude comprender que la autoestima es un elemento clave que es reforzado a través de la participación en actividades deportivas. El pertenecer a un equipo y el reconocimiento de las habilidades individuales, permiten que los jóvenes se sientan valorados. Por lo que, considero que utilizar al deporte como una herramienta para abordar el fortalecimiento de la autoconfianza y la autopercepción, especialmente en poblaciones que son vulnerables al momento de enfrentar desafíos psicosociales, pueden generar cambios significativos en las diferentes comunidades. El autor Fernández (2018) menciona que, “la autoestima se construye en gran medida a partir de la interacción social y el reconocimiento de logros, lo que refuerza el papel del deporte en este ámbito”.

Por otra parte, abordar el tema de la inclusión me demostró la importancia de la integración en entornos sociales, especialmente en aquellos donde más diferencias socioeconómicas existen. Considero que, el objetivo de implementar políticas deportivas efectivas, recae en la necesidad de unir personas, enfrentar prejuicios y fomentar valores. Para lograr esto, se deben

diseñar espacios donde se promueva la equidad, eliminando así las barreras de exclusión. Personalmente, considero que debería haber más apoyo estatal para generar programas comunitarios que utilicen actividades recreativas y deportivas adaptadas a sus costumbres y tradiciones.

En conclusión, el diseñar y ejecutar este proyecto de titulación, me ayudó a darme cuenta de que las herramientas aprendidas a lo largo de mi formación académica en psicología, tales como el análisis de las dinámicas grupales o las diferentes teorías relacionadas al desarrollo humano, fueron importantes para poder abordar de forma más acertada el proyecto comunitario. Es importante concientizar sobre el tema deportivo, entendiendo que este va más allá del ejercicio físico, siendo un medio integral para transformar la vida de una persona. Aportando significativamente a la construcción del autoestima y siendo un agente de inclusión social, el cual prioriza el bienestar psicológico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, S., Ochoa-Avilés, A., Freire, W., Romero-Sandoval, N., Orellana, D., Contreras, T., Pillco, J. L., Sacta, J., Andrade Muñoz, D., Ramírez, P., Martín, M., & Donoso, S. (2018). *Ecuador Report Card on Physical Activity for Children and Youth*. Active Healthy Kids Global Alliance. <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2018/11/ecuador-poster-2018.pdf>
- Andrade, S., Ochoa-Avilés, A., Donoso, S., Maes, L., & Kolsteren, P. (2015). Factors affecting physical activity in Ecuadorian adolescents: A focus group study. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 340–348. <https://doi.org/10.1123/jpah.2013-0288>
- Asamblea Parroquial de Cumbayá. (2021). *Acta de reunión GAD Parroquial Cumbayá*. Quito, Ecuador: Administración Zonal Tumbaco. <chrome-extension://efaidnbnmnibpcjpcglclefindmkaj/https://gobiernoabierto.quito.gob.ec>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado de <https://www.asambleanacional.gob.ec>
- Baldew, S.-S., et al. (2021). The South American Physical Activity and Sedentary Behavior Network (SAPASEN): Symposium C13. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 14(3). <https://doi.org/10.14288/hfjc.v14i3.641>
- Colcar, H., & Ferret, J. M. (2004). *Sports medicine: Prevention, treatment and homeopathy*. Boaron.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (s.f.). *Gobiernos Autónomos Descentralizados de Ecuador*. Observatorio de Planificación para el

Desarrollo en América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://observatorioplanificacion.cepal.org/es/instituciones/gobiernos-autonomos-descentralizados-de-ecuador>

Consejo Nacional Electoral de Ecuador. (s.f.). *Funciones de las Juntas Parroquiales*. Recuperado el 13 de noviembre de 2024, de <https://www.cne.gob.ec/juntas-parroquiales/>

Cordero Celdo, M. A. (2023). *La actividad física como factor de prevención del sedentarismo en adolescentes de 13-15 años*. Universidad Católica de Cuenca. Disponible en: dspace.ucacue.edu.ec

Côté, J., & Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. In P. R. E. Crocker (Ed.), *Sport psychology: A Canadian perspective* (pp. 266-294). Pearson Prentice Hall.

Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 45-61. https://doi.org/10.1300/J370v21n02_05

Dobrilova, P., & Stefanov, K. (2017). Hypodynamia – A risk factor for chronic diseases in children and adolescents. *Nursing Case*, 49(2).

Ecuador, E. (2023, septiembre 1). La estructura orgánica del Gobierno Autónomo Descentralizado (GAD). *Empresas Ecuador*. <https://empresasecuador.com/como-esta-conformado-el-gad/>

Ferreira, R. W., Rombaldi, A. J., Ricardo, L. I. C., Hallal, P. C., & Azevedo, M. R. (2016). Prevalence of sedentary behavior and its correlates among primary and secondary school students. *Revista Paulista de Pediatria*, 34(1), 56-63. <https://doi.org/10.1016/j.rpped.2015.06.005>

Freire, W. B., Silva-Jaramillo, K. M., & Ramírez-Luzuriaga, M. J. (2018). Household food insecurity and physical activity behaviour in Ecuadorian children and adolescents: Findings from the Ecuador 2018 National Health and Nutrition Survey. *Public Health Nutrition*, 21(1), 14–25. <https://doi.org/10.1017/S1368980018000941>

Gobierno Autónomo Descentralizado de Cumbayá. (2024). *Escuelas deportivas: El GAD fomenta deporte y salud en niños y niñas de Cumbayá*. Recuperado de <https://www.gadcumbaya.gob.ec/escuelas-deportivas-el-gad-fomenta-deporte-y-salud-en-ninos-y-ninas-de-cumbaya/>.

Harwood-Gross, A., Lambez, B., Feldman, R., Zagoory-Sharon, O., & Rassevsky, Y. (2021). The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths. *Frontiers in pediatrics*, 9, 707047. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.707047>

Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2024). *Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador*(Informe). Quito, Ecuador: Instituto Nacional de Estadística y Censos. Recuperado de [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/2023/Actividad_Fisica.pdf]

- Kang, S.-J., & He, Z. (2021). The effects of Brazilian Jiu-Jitsu on body composition, health, fitness, and functional movement screening in non-elite healthy young adults. *The Asian Journal of Kinesiology*, 23(3), 29-37. <https://doi.org/10.15758/ajk.2021.23.3.29>
- Lafuente, J. C., Zubiaur, M., & Gutiérrez-García, C. (2022). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 62, 101691. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101691>
- Lahti, M., Korhonen, J., Sakellari, E., Notara, V., Lagiou, A., Fatkulina, N., Grublinskien, J., Makutiene, M., Sukyte, D., Erjavec, K., Petrova, G., Lalova, V., Ivanova, S., & Laaksonen, C. (2023). Competences for promoting mental health in primary school. *Health Education Journal*, 82(4), 1–13. <https://doi.org/10.1177/00178969231173270>
- Merdzhanova, E., Angelova, P., Boyadjiev, N., Lalova, V., & Petrova, G. (2021a). Influence of sex, age and body mass index on some functional indices of pulmonary ventilation in physically active children. *Journal of IMAB*, 27(3), 3919–3923. <https://doi.org/10.5272/jimab.2021273.3919>
- Mickelsson, T. B. (2019). Modern unexplored martial arts - what can mixed martial arts and Brazilian Jiu-Jitsu do for youth development? *Journal of Sports Sciences*. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1629180>.
- Ministerio de Salud Pública (MSP). (2024). Estrategia Agita Tu Mundo. <https://www.salud.gob.ec>

Morris, B., & Bone, A. (2024). Brazilian jiu-jitsu and wellbeing: an inductive thematic analysis exploring how BJJ can increase subjective wellbeing. *Mental Health and Social Inclusion*. Advance online publication.

<https://doi.org/10.1108/MHSI-11-2023-0116>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.

Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Peneva, P., & Simeonov, K. (2010). The playful nature of training in physical education and sports – A factor for the complex development of adolescents. *Scientific Works of the University of Ruse*, 49(8.2).

Registro Oficial del Ecuador. (2010). *Código Orgánico de Organización Territorial, Autonomía y Descentralización (COOTAD)*.

SAPASEN. (2024). South American Physical Activity and Sedentary Behavior Network: Action plans and publications. <https://www.sapasen.com>

Seoyeon, S. (2024). Effect of Martial Arts Training on Self-Esteem and Discipline in Youth in South Korea. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*, 2(2), 37 – 47. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2617>

Universidad de Azuay. (2022). Physical activity and health in adolescents in rural Ecuador - Nabón. *University Research Projects*. <https://investigaciones.uazuay.edu.ec/en/proyectos/actividad-fisica-y-salud-en-adolescentes>

Varo Cenarruzabeitia, J. J., Martínez Hernández, J. A., & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)

ANEXO A: ENCUESTA DE SATISFACCION APLICADA A LOS NIÑOS

Encuesta de Satisfacción del Taller: Emociones y Autoestima en el deporte

- | | | |
|----|----|-----------------------------------|
| 5. | 😊 | = Totalmente de acuerdo |
| 4. | 🙂 | = De acuerdo |
| 3. | 😐 | = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo |
| 2. | ☹️ | = En desacuerdo |
| 1. | 😞 | = Totalmente en desacuerdo |

- ¿Te gustó el taller?

😊 🙂 😐 ☹️ 😞

- ¿Aprendiste algo nuevo que te ayude en tu vida diaria?

😊 🙂 😐 ☹️ 😞

- ¿Las explicaciones fueron claras y fáciles de entender?

😊 🙂 😐 ☹️ 😞

- ¿Te gustaron las actividades que se realizaron?

😊 🙂 😐 ☹️ 😞

- ¿Volverías a venir a otro taller como este o lo recomendarías a tus amigos?

😊 🙂 😐 ☹️ 😞

- Escribe aquí si tienes algún comentario sobre lo que te gustó o lo que crees que podríamos mejorar?

Muchas gracias!!!



ANEXO B: : ENCUESTA DE SATISFACCION APLICADA A LOS INSTRUCTORES

Encuesta de Satisfacción del Taller

1 = Totalmente en desacuerdo

2 = En desacuerdo

3 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo

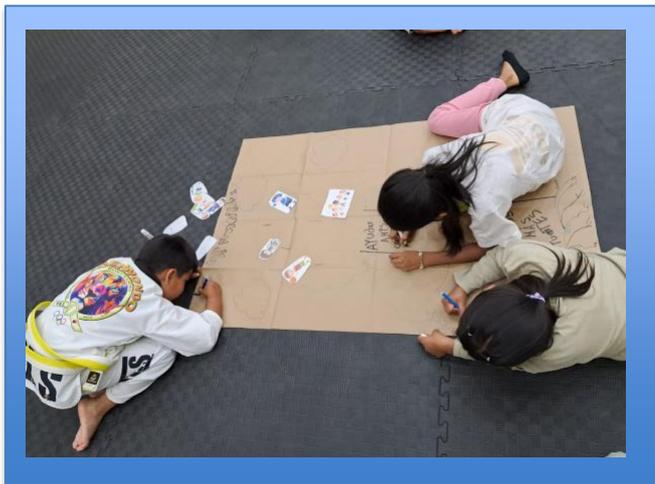
4 = De acuerdo

5 = Totalmente de acuerdo

1. ¿Consideras adecuada la calidad del contenido del taller? 1 2 3 4 5**2. ¿El taller cumplió con tus expectativas?** 1 2 3 4 5**3. ¿Considera positiva la claridad de los expositores?** 1 2 3 4 5**4. ¿Consideras que el tiempo del taller fue adecuado?** 1 2 3 4 5**5. ¿Considera que el taller fue útil para el desarrollo de los niños?** 1 2 3 4 5**6. ¿Recomendarías este taller a otras personas?** 1 2 3 4 5**• Escribe aquí si tienes algún comentario sobre lo que te gustó o lo que crees que podríamos mejorar?**

Muchas gracias!!!

ANEXO C : : FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DEL PRIMER TALLER



ANEXO

:

FOTOGRAFÍAS DE LA APLICACIÓN DEL

SEGUNDO TALLER

