

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**

Erika Alejandra Moreno Palacios

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**

Erika Alejandra Moreno Palacios

Nombre del profesor, Título académico

Dra Natalie Izurieta

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: Erika Alejandra Moreno Palacios

Código: 00322036

Cédula de identidad: 1003959416

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UNPUBLISHED DOCUMENT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 Decentralized Autonomous Government (GAD) of Cumbayá faces several challenges with the children and young people involved in its own parish sports complex. Among the most common issues are family violence, which directly impacts their emotional well-being; bullying, which creates insecurities and negatively affects social interactions; and difficulty in expressing feelings and emotions, which limits their ability to adequately manage various situations. These challenges not only negatively influence the emotional and social development of children and adolescents but can also affect their academic performance, interpersonal relationships, and self-esteem.

Given this problematic scenario, it becomes necessary 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 sports can strengthen participants' self-esteem and self-concept, considering the importance of these variables for comprehensive development during early life stages. Within this framework, it is deemed appropriate to implement psychoeducational workshops specifically designed to address self-esteem and self-concept in children and adolescents.

The objective of these workshops is not only to serve as a tool for self-care but also to provide a safe space where each child and adolescent can learn to recognize their strengths. To carry out this initiative, a sample of 30 children and adolescents aged 8 to 16 years was selected. This intervention seeks not only to mitigate the negative effects of the identified issues but also to enhance the comprehensive development of participants, contributing to their personal and emotional well-being.

Keywords: self-esteem, psychoeducational workshop, self-care, strengths, inclusion, values

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	5
Abstract.....	6
Descripción de la organización	10
Descripción del problemas o Necesidad	15
Propuesta.....	36
Conclusiones	62
Reflexión personal	64
Referencias Bibliográficas	67
Anexo A: Encuesta de satisfacción aplicada a los niños	72
Anexo B: Encuesta de satisfacción aplicada a los instructores	73
Anexo C: Fotografías de la aplicación del primer taller	74
Anexo D: Fotografías de la aplicación del segundo taller	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N#1: Cronograma de actividades del primer taller	42
Tabla N#2: Cronograma de actividades del segundo taller	50
Tabla N#3: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en niños	56
Tabla N#4: Resultados de la encuesta de satisfacción aplicada en instructores	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N#1: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el primer taller	57
Figura N#2: Diagrama de barras de los resultados de la encuesta en el segundo taller.....	58
Figura N#3: Diagrama de barras de la encuesta realizada a los instructores	60

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.

Descripción del problemas o Necesidad

I. Naturaleza del Problema

1. Las Dos Caras del Deporte

El deporte, como práctica humana, tiene el potencial de impactar profundamente el bienestar emocional de quienes lo practican. Sin embargo, su influencia no siempre es uniforme y puede variar dependiendo del contexto y la manera en que se desarrolla. Por un lado, el deporte puede actuar como un poderoso factor protector, ofreciendo beneficios emocionales, sociales y físicos. Por otro lado, en ciertos contextos, como el deporte competitivo de alto rendimiento, puede convertirse en un factor de riesgo, generando estrés y presión emocional.

Deporte como Factor Protector

El deporte fomenta la regulación emocional, es decir, la capacidad de identificar, comprender y gestionar las emociones de manera efectiva. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la actividad física regular contribuye significativamente a la mejora de la salud mental, ayudando a reducir los niveles de ansiedad y estrés. Este efecto protector es especialmente evidente en entornos no competitivos, donde el foco principal está en el disfrute y el desarrollo integral en lugar de en la competencia.

Además, el deporte refuerza valores y habilidades esenciales para el bienestar emocional. Participar en actividades físicas, especialmente en equipo, mejora habilidades como la empatía, la cooperación y la comunicación. Esto se debe a que las dinámicas grupales crean un entorno en el que los participantes se sienten respaldados, lo que fomenta un sentido de pertenencia y apoyo social. Como señala Biddle et al. (2019), estas interacciones son fundamentales para construir redes sociales sólidas, que actúan como un amortiguador frente a la soledad y el aislamiento.

Otro beneficio clave es el fortalecimiento de la autoconfianza. Superar desafíos físicos, aprender nuevas habilidades y alcanzar metas en el deporte permite a los participantes sentir un sentido de logro personal. Este sentimiento contribuye al desarrollo de una autoestima más sólida, ayudándoles a enfrentar los retos de la vida diaria con mayor resiliencia.

El deporte también puede actuar como un espacio seguro para la autoexpresión, donde los participantes tienen la oportunidad de explorar y manejar sus emociones en un entorno estructurado. Por ejemplo, los deportes recreativos ofrecen una forma positiva de liberar energía acumulada y emociones negativas, como la frustración o la ira, de una manera controlada y constructiva (UNICEF, 2020).

Asimismo, cuando se practica en un entorno saludable y no competitivo, el deporte tiene un efecto profundamente positivo en el bienestar emocional y social de los individuos. Actúa como un medio para desarrollar habilidades clave, gestionar emociones y construir relaciones significativas, mejorando así la calidad de vida.

Deporte como Factor de Riesgo

Aunque el deporte puede ser una herramienta poderosa para el bienestar, en contextos de alto rendimiento, su práctica puede transformarse en un factor de riesgo significativo para la salud mental. La exigencia constante de resultados, la presión mediática y las expectativas impuestas por entrenadores, familiares y patrocinadores crean un entorno altamente competitivo que puede impactar negativamente el bienestar emocional de los deportistas.

Uno de los principales riesgos asociados con el deporte de alto rendimiento es el estrés crónico, que resulta de las demandas físicas y emocionales inherentes a las competencias. Según Arnold y Fletcher (2021), los deportistas de élite enfrentan una combinación de estresores que incluyen la autoexigencia, la presión para mantener un rendimiento constante y el temor al fracaso. Estas condiciones no solo afectan el rendimiento

deportivo, sino que también incrementan el riesgo de desarrollar problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.

Además, el estrés prolongado puede derivar en el síndrome de burnout, caracterizado por un agotamiento físico y emocional extremo, desmotivación y una disminución en el rendimiento. Este síndrome es especialmente prevalente en deportistas jóvenes que, en su esfuerzo por alcanzar la excelencia, a menudo carecen de estrategias adecuadas para manejar la presión. Chandler et al. (2020) destacan que el burnout es una de las principales razones por las que los atletas abandonan su carrera tempranamente, ya que afecta tanto su salud mental como su capacidad para disfrutar del deporte.

Otro factor de riesgo significativo es la presión mediática, que intensifica la atención sobre los éxitos y fracasos de los deportistas. Esto puede llevar a una percepción desproporcionada de la importancia de los resultados, generando un miedo constante al juicio público y al escrutinio social. En un análisis reciente, identificaron que la exposición mediática excesiva contribuye al desarrollo de trastornos de ansiedad en atletas profesionales, especialmente en aquellos que carecen de un sistema de apoyo psicológico sólido (Booth et al, 2022).

La presión ejercida por entrenadores y familiares también agrava estos riesgos. Aunque muchos entrenadores y padres buscan motivar a los deportistas, las expectativas excesivas pueden generar una carga emocional innecesaria. Como señala Bicalho et al. (2020), los deportistas que perciben estas demandas como imposibles de cumplir son más propensos a experimentar estrés, baja autoestima y sentimientos de insuficiencia.

Por último, la falta de acceso a recursos psicológicos adecuados en el ámbito deportivo puede perpetuar estos problemas. En muchos casos, los deportistas no reciben el apoyo necesario para manejar las presiones de su entorno, lo que aumenta su vulnerabilidad a problemas emocionales. Esto subraya la importancia de implementar estrategias de

regulación emocional y brindar apoyo psicológico especializado en contextos de alto rendimiento.

II. Tema 1: Deporte para Mejorar el Bienestar Emocional

1. Naturaleza del Problema: Situación de Niños y Adolescentes Locales

Los niños y adolescentes enfrentan múltiples desafíos emocionales y sociales que afectan su bienestar y desarrollo integral. Entre las principales problemáticas destacan el estrés, el bullying, el maltrato físico y emocional, y la inseguridad social. Estas situaciones no solo impactan directamente en la salud mental de los jóvenes, sino que también dificultan su capacidad para desenvolverse en diferentes ámbitos de la vida cotidiana. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la exposición prolongada a estas experiencias adversas incrementa el riesgo de desarrollar trastornos emocionales, como ansiedad, depresión y problemas de conducta.

El estrés, muchas veces derivado de la sobrecarga académica y la presión social, es una de las experiencias más comunes entre los jóvenes. Cuando no se manejan adecuadamente, estos niveles de estrés pueden afectar su rendimiento escolar, su capacidad para relacionarse y su autoestima. Por otro lado, el bullying, definido como la agresión intencional y repetitiva hacia un individuo, tiene efectos devastadores en el bienestar emocional de quienes lo padecen. Estudios recientes indican que el acoso escolar está directamente relacionado con un aumento en los niveles de ansiedad, síntomas depresivos y conductas autolesivas en niños y adolescentes (UNICEF, 2020).

El maltrato físico o emocional, que puede ocurrir tanto en el entorno familiar como en el escolar, representa otro factor crítico que deteriora la salud mental de los jóvenes (Idrobo Gutiérrez, 2022). Los niños que experimentan violencia en sus hogares o comunidades tienen menos probabilidades de desarrollar habilidades socioemocionales adecuadas, lo que limita su capacidad para enfrentar situaciones adversas. Además, la inseguridad social, asociada con

altos índices de violencia y la falta de espacios recreativos seguros, afecta la percepción de los jóvenes sobre su entorno, generando sentimientos de miedo y desconfianza.

El impacto de estas problemáticas se ve exacerbado por la desigualdad en el acceso a recursos psicológicos y deportivos, especialmente en comunidades vulnerables. En muchas zonas rurales o de bajos recursos, los niños y adolescentes carecen de oportunidades para participar en actividades deportivas o recibir apoyo psicológico adecuado. Según UNICEF (2020), el 60% de los jóvenes en América Latina no tiene acceso regular a programas deportivos organizados, lo que los priva de una herramienta crucial para canalizar emociones y desarrollar habilidades socioemocionales.

La falta de recursos y espacios recreativos seguros no solo limita las oportunidades para la práctica deportiva, sino que también perpetúa las desigualdades existentes. En comunidades con altos niveles de pobreza, las familias a menudo priorizan las necesidades básicas sobre la participación en actividades recreativas, dejando a los jóvenes sin alternativas positivas para ocupar su tiempo libre (Biddle et al., 2019). Esta situación subraya la importancia de promover políticas públicas que integren el deporte como una herramienta esencial para el bienestar emocional y social de los niños y adolescentes.

2. Afectados por el Problema

Los problemas de salud mental en niños y adolescentes representan una preocupación creciente tanto a nivel global como local. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años a nivel mundial sufre de algún trastorno mental diagnosticable, siendo la ansiedad y la depresión los más prevalentes. Estos problemas no solo afectan el bienestar emocional de los jóvenes, sino que también interfieren en su rendimiento académico, sus relaciones interpersonales y su desarrollo integral.

A nivel local, en países como Ecuador, la situación refleja patrones preocupantes. Según datos de UNICEF (2020), aproximadamente el 16% de los adolescentes ecuatorianos reportan síntomas consistentes con episodios de ansiedad, mientras que un 10% presenta signos de depresión clínica. Estas cifras son aún más alarmantes en comunidades rurales, donde el acceso a servicios psicológicos y actividades recreativas es significativamente limitado en comparación con las zonas urbanas (Idrobo Gutiérrez, 2022).

La falta de actividades deportivas organizadas y accesibles es un factor que contribuye al aumento de problemas emocionales en esta población. Estudios realizados por Biddle et al. (2019) han demostrado que la práctica regular de actividades físicas está asociada con una reducción significativa de síntomas de ansiedad y depresión en niños y adolescentes. Sin embargo, en América Latina, menos del 35% de los jóvenes participan en actividades deportivas organizadas, lo que deja a una gran proporción sin los beneficios emocionales que estas prácticas pueden ofrecer.

La relación entre la ausencia de actividad física y el incremento de problemas emocionales es clara. La falta de deporte limita la liberación de endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, y reduce las oportunidades de interacción social positiva, factores esenciales para mitigar el estrés y la ansiedad (Gupta & McCarthy, 2022). Además, los jóvenes que no participan en actividades recreativas tienen más probabilidades de desarrollar conductas sedentarias, lo que a su vez incrementa el riesgo de problemas de salud física y mental.

Un ejemplo de cómo el acceso limitado a actividades deportivas afecta a los jóvenes se observa en comunidades con altos niveles de pobreza, donde las familias priorizan cubrir necesidades básicas en lugar de invertir en programas recreativos. Esto perpetúa un ciclo de vulnerabilidad emocional, ya que los niños y adolescentes carecen de espacios seguros para

canalizar sus emociones y construir habilidades socioemocionales esenciales (Fasey et al., 2021).

Las estadísticas globales y locales evidencian la alta prevalencia de problemas de salud mental entre niños y adolescentes, con un vínculo claro entre la falta de actividad deportiva y el aumento de trastornos emocionales. Es fundamental implementar políticas que garanticen el acceso equitativo a actividades deportivas y recreativas como parte de una estrategia integral para abordar la salud mental en esta población.

3. Factores que Contribuyen Positivamente

3.1. El Deporte como Herramienta de Regulación Emocional y Salud Mental

Definición de Regulación Emocional: Concepto General y Relevancia para la Salud Mental

La regulación emocional es la capacidad de identificar, manejar y expresar emociones de manera adaptativa, permitiendo que las personas enfrenten situaciones estresantes o complejas con equilibrio y resiliencia. Este proceso implica tanto la reducción de emociones negativas, como el estrés y la ansiedad, como el fortalecimiento de emociones positivas, como la confianza y la satisfacción. Según Biddle et al. (2019), esta habilidad es fundamental para la salud mental, ya que protege contra el desarrollo de trastornos emocionales y favorece la adaptación a los cambios y desafíos cotidianos.

En el contexto infantil y adolescente, la regulación emocional es crucial para fomentar un desarrollo psicológico saludable. Gupta y McCarthy (2022) señalan que, durante estas etapas, los jóvenes están en constante formación de su identidad y habilidades socioemocionales. Por lo tanto, desarrollar herramientas para manejar sus emociones no solo mejora su bienestar psicológico, sino que también fortalece su capacidad de establecer relaciones saludables y enfrentar desafíos académicos y sociales.

La Regulación Emocional en Relación con el Deporte

El deporte ha sido identificado como un medio efectivo para promover la regulación emocional, ya que combina actividad física, interacción social y estructura, elementos que contribuyen significativamente al manejo emocional. A través de la práctica deportiva, los niños y adolescentes aprenden a canalizar sus emociones de forma constructiva, manejando frustraciones, miedos y expectativas. Esto resulta especialmente relevante en contextos de alta presión, como competencias deportivas, donde enfrentan situaciones que desafían su capacidad de autorregulación (Lischke et al., 2019).

Un ejemplo de este vínculo es el impacto del deporte en la reducción de los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés. Estudios recientes indican que la actividad física regular facilita la liberación de endorfinas y dopamina, neurotransmisores asociados con sensaciones de bienestar y relajación (Booth et al., 2022). Estos efectos no solo mejoran el estado de ánimo, sino que también promueven una respuesta emocional más equilibrada frente a situaciones desafiantes.

Además, la estructura inherente al deporte, como las reglas, el entrenamiento regular y los objetivos claros, proporciona un marco que ayuda a los jóvenes a desarrollar habilidades de planificación y autocontrol emocional. Estas habilidades son fundamentales para manejar situaciones emocionales complejas tanto dentro como fuera del ámbito deportivo (Idrobo Gutiérrez, 2022).

Por otro lado, el deporte fomenta la resiliencia emocional al permitir que los participantes experimenten y superen fracasos en un entorno seguro y controlado. Según Arnold y Fletcher (2021), enfrentar pequeños contratiempos en el deporte enseña a los jóvenes a manejar mejor las adversidades, lo que se traduce en un aumento de la autoconfianza y la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles.

La regulación emocional es una habilidad esencial para la salud mental, y el deporte proporciona un contexto ideal para desarrollarla. Mediante la combinación de actividad

física, interacción social y estructura, el deporte no solo ayuda a manejar emociones negativas, sino que también fortalece el bienestar general y la capacidad de enfrentar los desafíos de la vida diaria.

Herramientas Generales de Regulación Emocional

La regulación emocional se puede potenciar mediante diversas herramientas y técnicas que permiten a los individuos manejar de manera más efectiva sus emociones en situaciones de estrés o presión. Entre las estrategias más utilizadas se encuentran la reestructuración cognitiva, la relajación, el mindfulness y la visualización, las cuales pueden ser adaptadas para su aplicación en contextos deportivos y no deportivos.

Reestructuración Cognitiva:

Esta técnica, basada en enfoques cognitivo-conductuales, busca modificar patrones de pensamiento negativos o distorsionados, transformándolos en interpretaciones más realistas y adaptativas. En el ámbito emocional, la reestructuración cognitiva ayuda a los individuos a percibir situaciones estresantes como oportunidades de aprendizaje en lugar de amenazas. Según Arnold y Fletcher (2021), esta técnica es especialmente útil en contextos donde la presión puede generar ansiedad, como exámenes académicos o competencias deportivas.

Relajación:

Los métodos de relajación, como la respiración profunda y la relajación muscular progresiva, son herramientas efectivas para reducir los síntomas físicos del estrés, como la tensión muscular y la frecuencia cardíaca elevada. Estas técnicas también promueven la calma y la claridad mental, permitiendo a los individuos enfrentar los desafíos con mayor eficacia (Biddle et al., 2019).

Mindfulness:

El mindfulness o atención plena consiste en enfocarse en el momento presente, aceptando las emociones y pensamientos sin juzgarlos. Esta práctica reduce la rumiación y la

ansiedad anticipatoria, fortaleciendo la capacidad de autorregulación emocional. Gupta y McCarthy (2022) destacan que, en el ámbito deportivo, el mindfulness mejora la concentración y permite a los participantes responder de manera más adaptativa a los contratiempos.

Visualización:

La visualización consiste en imaginar escenarios positivos o ensayar mentalmente situaciones desafiantes para prepararse emocional y cognitivamente. En el deporte, esta técnica refuerza la autoconfianza y la motivación, ayudando a los atletas a anticipar y manejar emociones complejas en momentos críticos (Sarkar & Fletcher, 2013).

Beneficios del Deporte en la Regulación Emocional

El deporte amplifica los beneficios de estas herramientas, proporcionando un contexto dinámico donde las habilidades socioemocionales se desarrollan de manera natural a través de la práctica y la interacción social.

Potenciación de Habilidades Socioemocionales:

La práctica deportiva promueve habilidades clave como la empatía, la resiliencia y el trabajo en equipo. Estas habilidades se fortalecen al participar en actividades que requieren cooperación, comunicación efectiva y resolución de conflictos. Por ejemplo, en deportes de equipo, los participantes desarrollan una mayor capacidad para entender las emociones de los demás y trabajar juntos hacia un objetivo común, lo que contribuye a un entorno emocionalmente positivo (Booth et al., 2022).

Reducción del Estrés:

El deporte facilita la liberación de endorfinas, neurotransmisores que generan sensaciones de bienestar y reducen el estrés. Además, la actividad física mejora la regulación del sistema nervioso autónomo, disminuyendo los niveles de cortisol, la hormona del estrés

(Bicalho et al., 2020). Estos efectos son particularmente beneficiosos para niños y adolescentes que enfrentan altos niveles de estrés académico o social.

Mejora de la Autoconfianza:

El logro de metas deportivas, como completar una carrera o aprender una nueva habilidad, fortalece la autoconfianza y la autoeficacia. Este incremento en la confianza personal ayuda a los participantes a enfrentar desafíos emocionales con mayor resiliencia y optimismo (Idrobo Gutiérrez, 2022).

En síntesis, las herramientas de regulación emocional, combinadas con los beneficios intrínsecos del deporte, ofrecen un enfoque integral para mejorar el bienestar emocional. El deporte no solo actúa como un medio para aplicar estas técnicas de manera práctica, sino que también proporciona un entorno seguro para desarrollar habilidades esenciales para la vida cotidiana.

4. Estrategias Aplicadas: Ejemplos de Programas que Usan el Deporte para Mejorar el Bienestar Emocional

Diversos programas en el mundo han demostrado cómo el deporte puede integrarse con estrategias psicoeducativas para fomentar el bienestar emocional de niños y adolescentes. Estos programas combinan actividades físicas con intervenciones específicas que fortalecen habilidades emocionales y sociales, abordando problemas como el estrés, la ansiedad y la falta de habilidades socioemocionales.

Super Skills (Ecuador):

Super Skills es un programa implementado en Ecuador que combina talleres de resiliencia emocional con actividades deportivas. Dirigido a niños y adolescentes de comunidades vulnerables, su enfoque está en fortalecer habilidades como la empatía, la autoconfianza y el manejo del estrés. Según Idrobo Gutiérrez (2022), los resultados del programa han mostrado una mejora significativa en la capacidad de los participantes para

regular sus emociones y resolver conflictos interpersonales, reduciendo el estrés en un 40%.

La combinación de actividades físicas con formación emocional ofrece una intervención efectiva en contextos de desigualdad social.

Mindful Sport (Australia):

Este programa, desarrollado en Australia, integra prácticas de mindfulness con actividades deportivas para enseñar a los participantes a manejar el estrés y mejorar su concentración. Las sesiones incluyen ejercicios de atención plena antes y después de las actividades físicas, lo que ayuda a los niños a identificar y regular sus emociones. Según Gupta y McCarthy (2022), los participantes de Mindful Sport han experimentado reducciones significativas en los niveles de cortisol, lo que indica una disminución en el estrés percibido, y han mostrado una mayor capacidad para mantenerse enfocados en sus objetivos deportivos y personales.

Sport for Life (Reino Unido):

Sport for Life es un programa británico que utiliza el deporte como una herramienta para el desarrollo personal y la gestión emocional. Además de actividades físicas, los participantes asisten a talleres que enseñan habilidades socioemocionales, como la resolución de conflictos y la resiliencia. Biddle et al. (2019) destacan que este programa ha ayudado a reducir los niveles de ansiedad en los participantes en un 35%, al tiempo que fomenta un sentido de logro personal. El enfoque holístico del programa lo convierte en un modelo para combinar el deporte con objetivos de desarrollo emocional.

HASO (Perú):

El programa HASO, implementado en Perú, utiliza actividades lúdicas estructuradas como una herramienta para fomentar la inteligencia emocional en niños. Diseñado para niños de comunidades rurales, este programa enseña habilidades como la identificación de emociones, la cooperación y el manejo del estrés a través de juegos y dinámicas grupales. Según Quispe

Vizcardo (2016), los participantes han mostrado una mejora en la empatía y en la capacidad de trabajar en equipo, lo que ha tenido un impacto positivo en su bienestar emocional y social.

III. Tema 2: Estrés y Presión en los Deportistas

1. Naturaleza del Problema: Impacto del Deporte de Alto Rendimiento

Estrés como Factor Inherente en el Deporte Competitivo

El estrés es una característica intrínseca del deporte de alto rendimiento, ya que los atletas deben enfrentar constantemente situaciones que demandan su máximo nivel físico y mental. Si bien un cierto nivel de estrés puede ser beneficioso al motivar a los deportistas, el exceso de este puede resultar perjudicial para su bienestar emocional. Según Arnold y Fletcher (2021), las altas expectativas de éxito, las demandas físicas extremas y el entorno competitivo generan un estado de presión constante que, si no se maneja adecuadamente, puede derivar en distrés, afectando tanto su rendimiento como su salud mental.

Impacto de la Presión Emocional y el Agotamiento en el Rendimiento Deportivo

El agotamiento emocional, conocido como burnout, es uno de los principales riesgos para los deportistas de élite. Este fenómeno, caracterizado por fatiga extrema, desmotivación y una desconexión emocional de la actividad deportiva, surge como resultado de la exposición prolongada a altos niveles de estrés y presión competitiva (Barczak-Scarboro et al., 2024).

Además, la ansiedad y el miedo al fracaso pueden limitar la capacidad de concentración y toma de decisiones de los atletas, factores esenciales para un desempeño óptimo. Esto se agrava cuando no cuentan con recursos emocionales o apoyo psicológico para gestionar estas presiones.

Contexto del Deporte de Élite

El deporte de élite se desarrolla en un entorno altamente exigente, donde los deportistas no solo deben enfrentar desafíos internos, sino también lidiar con factores externos que intensifican la presión.

- **Exposición Mediática:** Los deportistas de alto nivel están constantemente bajo el escrutinio público, lo que aumenta su vulnerabilidad emocional. La cobertura mediática, especialmente en casos de errores o derrotas, puede exacerbar el estrés al magnificar sus fallos y cuestionar su rendimiento (Booth et al., 2022).
- **Expectativas de Entrenadores, Patrocinadores y Familiares:** Los entrenadores y patrocinadores a menudo imponen metas ambiciosas, mientras que los familiares, aunque generalmente bienintencionados, pueden generar una presión adicional al asociar el éxito deportivo con la validación personal (Kegelaers & Oudejans, 2022).

Si bien estas dinámicas buscan maximizar el rendimiento, a menudo pasan por alto las necesidades emocionales de los deportistas, creando un entorno poco sostenible. Ejemplos como Naomi Osaka y Michael Phelps destacan la necesidad urgente de abordar el impacto de estas presiones, aunque este apartado no profundiza en sus casos específicos.

1.1.1. Definición de Estrés

El estrés es una respuesta emocional y fisiológica que surge cuando las demandas de una situación percibida superan los recursos personales para enfrentarlas. Este concepto ha sido ampliamente estudiado en psicología, especialmente en el ámbito del deporte, donde los atletas enfrentan múltiples demandas físicas y mentales.

Teorías del Estrés: Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1984) describe el estrés como un proceso dinámico de interacción entre el individuo y su entorno. Según esta teoría, el estrés no es solo una respuesta automática al estímulo externo, sino que depende de la evaluación cognitiva que la persona realiza sobre la situación y sus recursos para afrontarla.

1. **Evaluación Primaria:** El individuo analiza si la situación es relevante para su bienestar y si representa una amenaza, un desafío o un daño potencial.
2. **Evaluación Secundaria:** Se evalúan los recursos disponibles para afrontar la situación, como habilidades personales, apoyo social o estrategias previas que han sido exitosas.
3. **Coping o Afrontamiento:** Basándose en estas evaluaciones, se emplean estrategias específicas para manejar el estrés, que pueden ser problemáticas o adaptativas dependiendo de la situación y del contexto.

Este modelo es especialmente útil en el ámbito deportivo, ya que permite entender cómo los deportistas interpretan las demandas de las competencias y cómo estas interpretaciones influyen en su rendimiento y bienestar emocional (Arnold & Fletcher, 2021).

Tipos de Estrés: Eustrés vs. Distrés

No todo el estrés es negativo. De acuerdo con la literatura psicológica, el estrés puede clasificarse en dos categorías:

1. **Eustrés:** Es el estrés positivo que motiva al individuo a alcanzar sus objetivos. En el deporte, el eustrés puede impulsar a los atletas a superar sus límites, manteniendo un enfoque óptimo en la competencia (Fasey et al., 2021).
2. **Distrés:** Es el estrés negativo, que genera una sensación de descontrol y afecta la capacidad de responder adecuadamente a las demandas. En los deportistas, el distrés puede manifestarse como ansiedad, agotamiento emocional y disminución del rendimiento (Booth et al., 2022).

Esta distinción es crucial para diseñar intervenciones que ayuden a los atletas a transformar situaciones potencialmente estresantes en oportunidades de crecimiento personal y profesional.

Estrategias Generales de Afrontamiento

El afrontamiento se refiere al conjunto de estrategias utilizadas para manejar el estrés.

Según Lazarus y Folkman (1984), estas estrategias se dividen en dos categorías principales:

1. **Afrontamiento Centrado en el Problema:** Se enfoca en modificar la causa del estrés, como mejorar habilidades técnicas o planificar estrategias para una competencia. Este enfoque es más efectivo cuando el estrés surge de factores controlables (Sarkar & Fletcher, 2013).
2. **Afrontamiento Centrado en la Emoción:** Busca manejar las respuestas emocionales al estrés, como el uso de técnicas de relajación, meditación o apoyo social. Este enfoque es útil en situaciones donde el estrés es inevitable o incontrolable, como las expectativas externas en el deporte de alto rendimiento (Gupta & McCarthy, 2022).

Entender estas estrategias es esencial para ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades efectivas de regulación emocional, permitiéndoles enfrentar con éxito los desafíos inherentes a la competencia deportiva.

2. Afectados por el Problema

El impacto de los trastornos mentales en el ámbito del deporte de élite es un tema de creciente relevancia tanto a nivel local como internacional. Los deportistas de alto rendimiento enfrentan múltiples presiones, lo que los hace particularmente vulnerables a desarrollar problemas emocionales, como ansiedad, depresión y burnout.

Estadísticas Locales e Internacionales

A nivel global, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) estima que uno de cada tres deportistas de élite experimenta al menos un episodio significativo de ansiedad o depresión durante su carrera. En un estudio revisado por Booth et al. (2022), se encontró que el 34% de los atletas de alto rendimiento reportaron síntomas clínicos de ansiedad, mientras

que el 26% presentó episodios de depresión. Estas cifras son significativamente más altas que en la población general.

En el contexto local, aunque la investigación sobre la salud mental en deportistas en países como Ecuador es limitada, un informe de UNICEF (2020) destaca que los jóvenes deportistas en la región enfrentan barreras como el acceso limitado a apoyo psicológico especializado. Esto perpetúa un círculo de presión emocional mal gestionada, especialmente en comunidades donde la inversión en programas deportivos integrales es escasa.

Ejemplos Relevantes

Casos emblemáticos en el deporte internacional han puesto en el centro del debate la importancia de la salud mental en el alto rendimiento:

- **Naomi Osaka:** La tenista japonesa, ganadora de múltiples torneos Grand Slam, se retiró temporalmente del circuito en 2021 para cuidar su salud mental. Osaka citó la presión mediática y las constantes demandas competitivas como factores principales que afectaron su bienestar emocional. Su testimonio destacó la necesidad de repensar cómo se aborda el estrés en el deporte de élite y generó un diálogo global sobre la importancia de priorizar la salud mental en estos entornos (Arnold & Fletcher, 2021).
- **Michael Phelps:** El nadador olímpico más laureado de la historia ha hablado abiertamente sobre sus luchas con la depresión y los pensamientos suicidas después de las competencias. Phelps ha señalado cómo la falta de un propósito claro tras los eventos deportivos y la intensa presión de mantener su rendimiento contribuyeron a su crisis emocional. A través de su fundación, ahora trabaja para concienciar sobre la salud mental en el deporte, subrayando la importancia del apoyo psicológico continuo para los atletas (Booth et al., 2022).

Estos casos son ejemplos contundentes de cómo las demandas inherentes al deporte de alto rendimiento pueden desencadenar serios problemas de salud mental. Subrayan la

necesidad de adoptar un enfoque más holístico en el manejo del bienestar de los deportistas, asegurando que el apoyo emocional sea tan prioritario como la preparación física.

Brechas en el Acceso a Recursos Psicológicos para Deportistas

A pesar de la creciente conciencia sobre la importancia de la salud mental en el deporte, persisten significativas brechas en el acceso a recursos psicológicos, especialmente para deportistas de comunidades menos favorecidas o países en desarrollo. Según UNICEF (2020), la falta de psicólogos especializados en el ámbito deportivo y la limitada inversión en programas integrales de salud mental dificultan la prevención y tratamiento de trastornos emocionales en muchos contextos.

En países como Ecuador, la escasez de infraestructura deportiva adecuada y la falta de programas que integren la atención psicológica con el entrenamiento físico generan desigualdades significativas. Esto impacta particularmente a los jóvenes talentos que, sin el apoyo emocional necesario, son más vulnerables al estrés competitivo y al abandono temprano del deporte (Idrobo Gutiérrez, 2022). Estas brechas resaltan la urgencia de implementar políticas públicas y programas inclusivos que prioricen el bienestar emocional de los deportistas en todos los niveles.

3. Factores que Influyen Positiva y Negativamente

3.1. Nivel Socioeconómico y Acceso a Recursos

El nivel socioeconómico tiene un impacto significativo en el desarrollo y bienestar de los deportistas, determinando su acceso a instalaciones deportivas, entrenadores capacitados y recursos psicológicos. Deportistas provenientes de contextos más favorecidos suelen contar con infraestructuras adecuadas y equipos multidisciplinarios que incluyen especialistas en psicología deportiva, lo que mejora su desempeño y protege su salud emocional (UNICEF, 2020).

En contraste, deportistas de comunidades menos privilegiadas enfrentan múltiples barreras, desde instalaciones deportivas inadecuadas hasta la falta de profesionales capacitados en manejo emocional. Estas disparidades pueden generar estrés adicional, al requerir que los atletas compitan en condiciones desiguales, aumentando su vulnerabilidad a trastornos como ansiedad y depresión (Fasey et al., 2021). Esta situación pone de manifiesto la importancia de promover políticas públicas que garanticen la igualdad de oportunidades, permitiendo a todos los deportistas acceder a los beneficios del deporte y la atención psicológica especializada.

3.2. Capacidad de Regulación Emocional

La regulación emocional es crucial en el deporte competitivo, ya que permite a los atletas manejar la presión inherente a las competencias de alto rendimiento. Esta capacidad incluye identificar, comprender y gestionar emociones de manera adaptativa para mantener el equilibrio psicológico y optimizar el desempeño (Lischke et al., 2019). Deportistas con una mayor habilidad para regular sus emociones pueden transformar el estrés en una fuente de motivación, evitando que se convierta en un obstáculo para su rendimiento.

El entrenador desempeña un rol fundamental como mediador emocional. Un entrenador capacitado no solo ofrece estrategias técnicas, sino también apoyo psicológico, ayudando a los deportistas a afrontar desafíos y mantener su concentración en objetivos realistas. Según Gupta y McCarthy (2022), los entrenadores que integran herramientas de regulación emocional en sus entrenamientos, como la reestructuración cognitiva y la relajación, potencian la resiliencia de los atletas frente a situaciones de alta presión.

Estrategias previamente mencionadas, como el mindfulness y la visualización guiada, también han demostrado ser efectivas en contextos de alto rendimiento. Estas técnicas permiten a los deportistas anticipar resultados positivos y fortalecer su autoconfianza, ayudándoles a manejar los retos emocionales asociados con el deporte competitivo (Arnold &

Fletcher, 2021). Incorporar estas estrategias en los programas de entrenamiento puede marcar una diferencia significativa en la experiencia y bienestar de los deportistas.

IV. Conclusión del Marco Teórico

1. Análisis Crítico del Tema

Este marco teórico evidencia que el deporte tiene un rol dual como herramienta psicológica, dependiendo del contexto y del nivel de práctica. Por un lado, ofrece beneficios indiscutibles como la mejora de la regulación emocional, el fortalecimiento de habilidades socioemocionales y la reducción del estrés. Estos efectos positivos son especialmente significativos en niños, adolescentes y deportistas que practican en entornos recreativos o bien estructurados. Por otro lado, en el ámbito del alto rendimiento, el deporte puede transformarse en un factor de riesgo, intensificando el estrés, la presión emocional y el burnout. Estos contrastes destacan la necesidad de adaptar las estrategias aplicadas, reconociendo que los beneficios del deporte no son automáticos, sino el resultado de contextos saludables y apoyo psicológico adecuado.

También se destaca la importancia de personalizar las estrategias según las características de cada población. Niños y adolescentes pueden beneficiarse de programas que integren talleres de habilidades emocionales con actividades deportivas, mientras que los deportistas de élite requieren intervenciones avanzadas que aborden las demandas específicas del alto rendimiento. Este enfoque integral es esencial para maximizar los beneficios del deporte y mitigar sus riesgos.

2. Propuestas Futuras

Para avanzar en la comprensión y aplicación del deporte como herramienta psicológica, es necesario desarrollar investigaciones y programas específicos en diversas áreas. En primer lugar, se sugiere realizar estudios sobre la implementación de programas deportivos en comunidades vulnerables, explorando cómo pueden adaptarse para superar

barreras socioeconómicas y culturales. Estos estudios permitirán evaluar su impacto en la salud mental y bienestar general de niños y adolescentes.

En segundo lugar, es fundamental investigar el papel del contexto cultural y socioeconómico en la efectividad de las estrategias deportivas. Factores como la disponibilidad de recursos, las creencias culturales sobre el deporte y las diferencias en las dinámicas familiares pueden influir significativamente en los resultados. Entender estos elementos contribuirá al diseño de intervenciones más inclusivas y efectivas.

Finalmente, se propone el desarrollo de intervenciones psicológicas personalizadas para deportistas de élite, combinando estrategias tradicionales, como la reestructuración cognitiva, con herramientas innovadoras como el biofeedback y la simulación de presión competitiva. Estas intervenciones deben integrarse en los programas de entrenamiento para abordar las demandas emocionales únicas del deporte competitivo, garantizando un equilibrio entre el rendimiento y el bienestar psicológico.

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 segundo taller

Actividad (Taller 1) - Niños	Descripción	Responsable y Materiales
Introducción (10 min)	Bienvenida , Ice Breaker “Superpoder Secreto” 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. Una vez que todos han escrito sus ideas, los post-its se colocan en un pizarrón o una pared visible para el grupo. 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.	Responsable: Erika

	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.	
Actividad 1 (20 min)	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. - 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.	Responsable: Carlos Materiales: 1. Pliego de papel Kraft 2. Marcadores, pinturas, y pegamento 3. Parlante (musica de fondo) 4. Recortes para decorar

	- ¿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. Introducción (2 minutos) 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. - Preparación y explicación de instrucciones (3minutos) 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. - Actividad (10 minutos)	
--	---	--

	Los niños van a trabajar juntos para construir un "Árbol de la Inclusión". Este árbol estará dividido en tres secciones: Raíces: Escribir los valores y principios que son esenciales (Respeto, empatía, solidaridad, tolerancia, amistad) 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). Hojas: En las hojas añadirán imágenes que representan momentos felices y de inclusión en el deporte. - 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	
--	---	--

	árbol. Resaltar que la inclusión y la colaboración son claves para que todos se sientan contentos y seguros al jugar y compartir en grupo. -	
Pausa Activa (5 min)	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	
Actividad 2 (20 minutos)	Valores del deporte y figuras admiradas (el deportista ideal) 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. 1. Introducción: ○ 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.	Responsable: Nicolas Materiales: 1. Pliego de cartulina 2. Recortes de cartulinas de colores 3. Cinta adhesiva 4. Marcadores

	2. Discusión en grupo / Construcción del “deportista ideal”: ○ 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	
--	---	--

	todos los valores mencionados por los participantes. 3. Reflexión individual: ○ 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” 4. Cierre: ○ 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)	Bienvenida , Ice Breaker "El Círculo del Guerrero" 1. Primero se debe formar un círculo con los niños. 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"). 3. Durante la actividad se debe intervenir reforzando la importancia del respeto, la confianza en uno mismo.	Responsable: Carlos Materiales: Caramelos Materiales: Pelota de tenis (Juego de tingo tango) Parlante (Musica de ambiente) Premios (Caramelos)
Actividad 3 (20 min)	<i>Superhéroe Emocional</i> Objetivo: Ayudar a los niños a identificar emociones relacionadas con el deporte, promover técnicas de manejo	Responsable: Erika Materiales: 1. Cartulinas (una por pareja).

	del estrés y fortalecer su autoestima mediante la creatividad y la visualización positiva. Desarrollo de la actividad: 1. Introducción (5 minutos): ○ 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. 2. Dinámica creativa (20 minutos): ○ 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.	2. Marcadores de colores. 3. Lápices de colores y crayones. 4. Post-its con forma de estrella. 5. Pegatinas decorativas (opcional, para fomentar la creatividad).
--	---	---

	○ 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. 3. Técnicas de manejo del estrés (10 minutos): ○ 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. 4. Presentación (10 minutos): ○ Cada pareja presentará a su superhéroe al grupo, explicando su nombre, características, y la frase motivadora.	
--	--	--

	○ Se reflexionará en conjunto sobre cómo podrían aplicar las cualidades de su superhéroe en su vida diaria y en el deporte. Resultados esperados: ● 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)	Descubriendo Mi Valor Personal 1. Introducción (3 minutos) 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 2. Ejercicio Personal (4 minutos) ● 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.	Responsable: Ñusta Materiales: Pliegos de papel kraft Post-its Marcadores

	● 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 3. Escribir cualidades positivas (10 minutos) ● 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 4. Análisis Individual (3 minutos) ● Al finalizar la rotación, cada participante regresará a su papelote. ● Leerán las cualidades escritas por sus compañeros y reflexionarán sobre: ● ¿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

	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.	
--	--	--

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

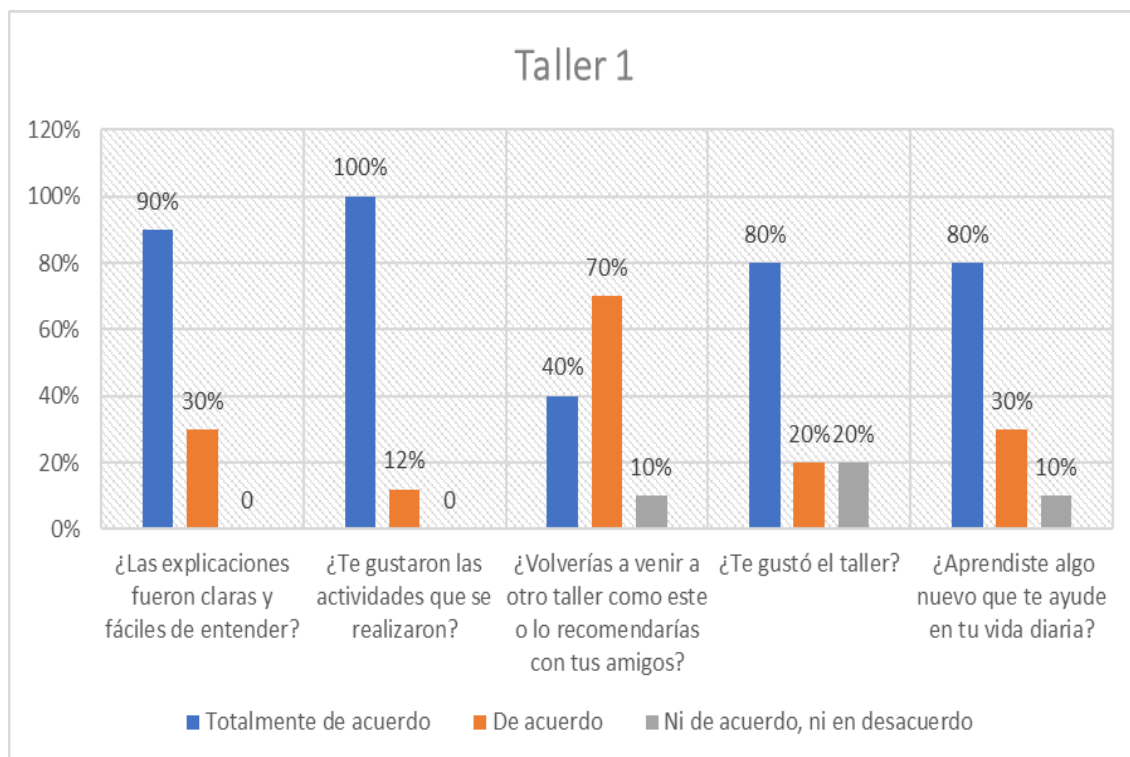
En cuanto a los resultados obtenidos de las encuestas realizadas en el primer y segundo taller

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

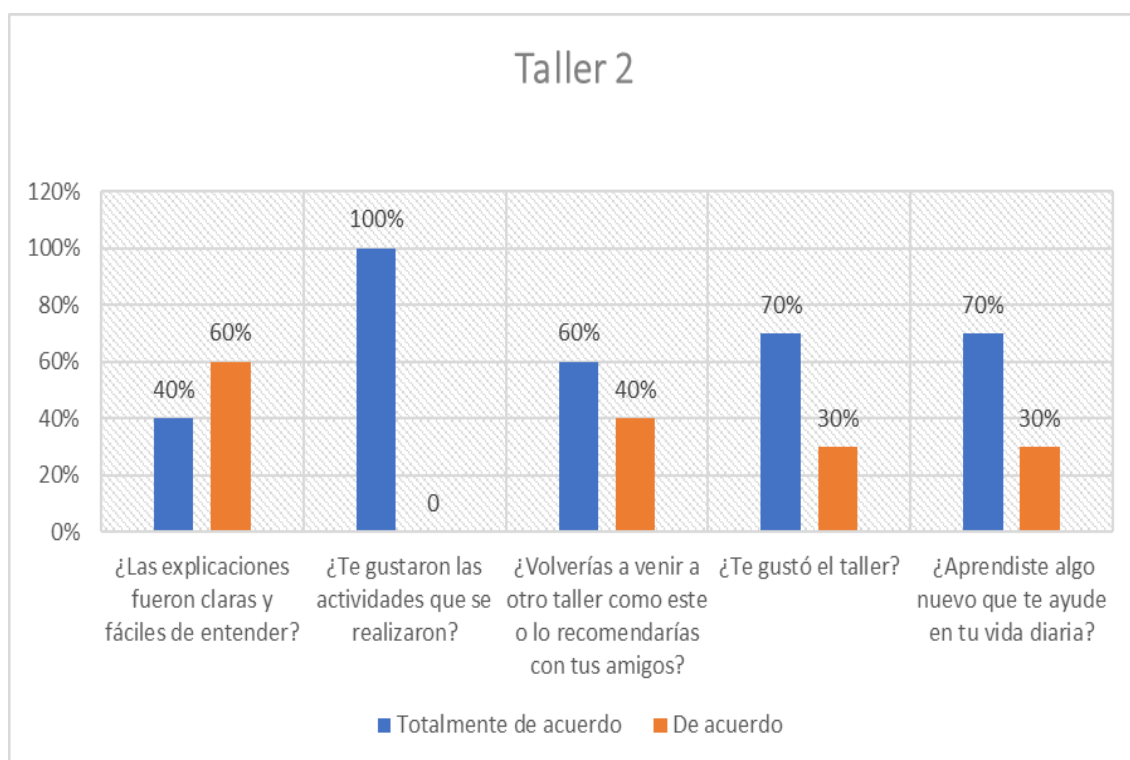
evaluación positiva sobre el impacto de los talleres.

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 primer taller



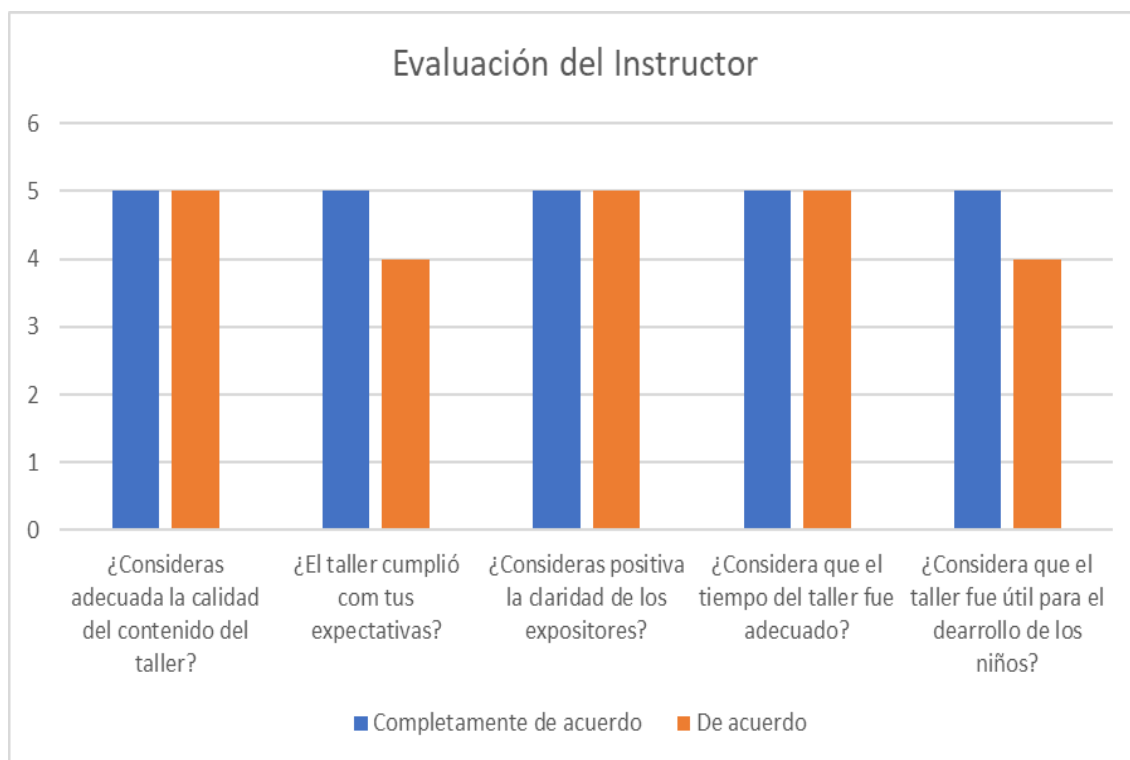
En el segundo taller, donde se habló sobre las emociones y autoestima en el deporte, también se evidenció diferentes niveles de satisfacción de los participantes, predominando resultados positivos como en el taller previo. Un 60% de los niños mencionó estar totalmente de acuerdo con las explicaciones 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 gusto 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 niños

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 los resultados de la encuesta en el primer taller



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

El análisis realizado en este trabajo ha permitido reflexionar sobre el papel central del deporte en la regulación emocional y su impacto en diferentes contextos, desde niños y adolescentes hasta deportistas de alto rendimiento. Por un lado, se destacó cómo el deporte puede actuar como un factor protector, promoviendo habilidades socioemocionales, fortaleciendo la resiliencia y mejorando el bienestar psicológico. Por otro lado, se evidenció

que en contextos competitivos, el deporte también puede ser un factor de riesgo, con efectos adversos como el estrés, la presión emocional y el agotamiento. Este contraste enfatiza la necesidad de adaptar las estrategias de intervención según las características y necesidades de cada población.

En el ámbito nacional, el trabajo resalta la importancia de priorizar la inclusión de programas deportivos como parte de las políticas públicas en salud mental, especialmente en comunidades con recursos limitados. La falta de acceso equitativo a espacios recreativos y apoyo psicológico sigue siendo una barrera significativa que afecta el desarrollo integral de muchas personas. A nivel internacional, la comparación de estrategias aplicadas en diferentes países pone de manifiesto que el éxito de estas intervenciones depende de su diseño culturalmente adaptado y de su capacidad para abordar tanto los beneficios como los riesgos del deporte.

Durante el desarrollo del trabajo, uno de los principales retos fue integrar información relevante para abarcar tanto la perspectiva local como global. Esto requirió un enfoque minucioso para organizar el contenido de forma coherente, asegurando que cada sección reflejara los matices de las diferentes poblaciones analizadas. Además, se identificaron áreas con limitaciones en la investigación académica local, lo que evidencia la necesidad de futuros estudios que aborden estas brechas de conocimiento.

En el futuro, sería fundamental desarrollar investigaciones que evalúen a largo plazo el impacto de los programas deportivos en la salud mental, especialmente en contextos donde las desigualdades sociales dificultan su implementación. También sería valioso explorar cómo integrar nuevas tecnologías y enfoques innovadores en estas intervenciones, tanto para poblaciones vulnerables como para atletas de élite.

Este trabajo subraya la relevancia del deporte no solo como un medio para mejorar el bienestar físico, sino también como una herramienta poderosa para abordar los desafíos

emocionales en diversos niveles. Es responsabilidad de los profesionales en psicología seguir investigando y promoviendo prácticas que potencien los beneficios del deporte, adaptándolas a las realidades culturales y socioeconómicas de cada contexto.

REFLEXION PERSONAL

Trabajar en este proyecto me permitió adentrarme en aspectos fundamentales de la psicología y su impacto en diferentes áreas, especialmente en la regulación emocional a través del deporte. Reflexionar sobre la relación entre la psicología y el bienestar emocional me llevó a comprender cómo las herramientas de intervención pueden marcar una diferencia real en las vidas de las personas. Analizar casos de niños y adolescentes en situaciones vulnerables no solo me sensibilizó sobre la necesidad urgente de recursos accesibles, sino que también me

hizo ver cómo nuestra labor como psicólogos puede trascender los espacios clínicos para integrarse en contextos educativos, sociales y comunitarios. La investigación sobre los factores que contribuyen al bienestar emocional, como la regulación emocional y el manejo del estrés, me permitió conectar teoría con práctica y entender la importancia de diseñar programas específicos que consideren las características únicas de cada población.

Uno de los aprendizajes más significativos fue darme cuenta de que la psicología no solo trabaja en la remediación de problemas, sino también en la prevención y promoción del bienestar. Este enfoque preventivo, especialmente en niños y adolescentes, refuerza la idea de que pequeñas acciones, como implementar programas deportivos o psicoeducativos, pueden generar cambios duraderos. Además, estudiar ejemplos como los programas Super Skills en Ecuador o Mindful Sport en Australia me ayudó a comprender cómo las intervenciones estructuradas pueden empoderar a las comunidades y ofrecer herramientas para enfrentar desafíos emocionales. Fue revelador ver cómo algo tan accesible como el deporte puede ser un vehículo para mejorar la salud mental, fortalecer habilidades socioemocionales y promover una mayor resiliencia en las personas.

Durante el desarrollo de este trabajo, también valoré la importancia del trabajo en equipo. Colaborar con otros permitió enriquecer la perspectiva de cada tema, ya que las discusiones y el intercambio de ideas fomentaron un análisis más profundo y crítico. Este proceso me hizo reflexionar sobre cómo, en la psicología, el trabajo interdisciplinario y colaborativo es esencial para diseñar soluciones integrales. Asimismo, me di cuenta de que la gestión del tiempo y la organización son habilidades clave en este tipo de proyectos, especialmente cuando se manejan múltiples fuentes y se busca un enfoque científico riguroso. Este aprendizaje será invaluable para futuras investigaciones o trabajos prácticos, donde la coordinación con colegas y el enfoque colectivo son fundamentales.

En términos de mi desarrollo profesional, este proyecto despertó un interés particular en áreas de especialización como la psicología deportiva y comunitaria. Estas ramas no solo se alinean con mis valores personales, sino que también reflejan la importancia de trabajar con poblaciones diversas y crear intervenciones significativas. Asimismo, entender el impacto que las desigualdades sociales y económicas tienen en el acceso a recursos psicológicos me hizo pensar en la responsabilidad ética que tenemos como futuros psicólogos para reducir estas brechas. Esto incluye la necesidad de desarrollar intervenciones inclusivas que no solo se enfoquen en las necesidades individuales, sino también en abordar las barreras estructurales que enfrentan muchas comunidades.

Finalmente, reflexionar sobre la situación de la salud mental, tanto a nivel local como internacional, me hizo consciente de los enormes desafíos que aún enfrentamos. En Ecuador, por ejemplo, los problemas emocionales en niños y adolescentes se agravan debido a la falta de recursos y programas sostenibles. Este panorama me motiva a seguir formándome, explorando nuevas herramientas y estrategias que puedan contribuir a cerrar estas brechas. Si alguien leyera esta reflexión, me gustaría que se lleve un mensaje claro: la psicología es una herramienta poderosa que puede transformar vidas, y cada acción, por pequeña que sea, tiene el potencial de generar un cambio positivo en las personas y comunidades con las que trabajamos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acebes Sánchez, J., & Rodríguez Romo, G. (2019). Relaciones entre el nivel de actividad física, experiencia deportiva e inteligencia emocional en alumnos de Grado de la Comunidad Madrid. *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 297-301.

Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). Stressors, hassles, and adversity. In *Stress, Well-Being, and Performance in Sport* (pp. 31–62). Routledge.

Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Recuperado de <https://www.asambleanacional.gob.ec>

Asamblea Parroquial de Cumbayá. (2021). *Acta de reunión GAD Parroquial Cumbayá*. Quito, Ecuador: Administración Zonal Tumbaco. Recuperado de <https://gobiernoabierto.quito.gob.ec>

Barczak-Scarboro, N. E., Kroshus, E., Pexa, B., Register Mihalik, J. K., & DeFreese, J. D. (2024). Athlete resilience trajectories across competitive training: The influence of physical and psychological stress. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 18(1), 112-130. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0111>

Bicalho, C. C. F., Melo, G. F., & Noce, F. (2020). Resilience of athletes: A systematic review based on a citation network analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 26-40. <https://doi.org/10.6018/cpd.391581>

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146-

155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.011>

Booth, C., Songco, A., Parsons, S., & Fox, E. (2022). Cognitive mechanisms predicting resilient functioning in adolescence: Evidence from the CogBIAS longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 34(1), 345-

353. <https://doi.org/10.1017/S0954579420000668>

Chandler, G. E., Kalmakis, K. A., Chiodo, L., & Helling, J. (2020). The efficacy of a resilience intervention among diverse, at-risk, college athletes: A mixed-methods study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 269-

281. <https://doi.org/10.1177/1078390319886923>

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/>

Dohme, L. C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(3), 261-275. <https://doi.org/10.1123/tsp.2018-0014>

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

Fasey, K. J., Sarkar, M., Wagstaff, C. R. D., & Johnston, J. (2021). Defining and characterizing organizational resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101834. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101834>

GAD de Cumbayá. (2024a). *Escuelas deportivas 2024*. Recuperado de <https://www.gadcumbaya.gob.ec>

GAD de Cumbayá. (2024b). *Academia de Artes Marciales de Cumbayá*. Recuperado de <https://www.gadcumbaya.gob.ec>

Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2022). Mindful Sport: Enhancing emotional regulation through mindfulness-based physical activities. *Frontiers in Psychology*, 13(1), 12-19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1003053>

Idrobo Gutiérrez, M. A. (2022, 12 de octubre). 'Super Skills': Programa de resiliencia emocional gratuito para niños ecuatorianos. *Diario La Hora*. Recuperado de <https://www.lahora.com.ec/loja/super-skills-programa-gratuito-ninos/>

Kegelaers, J. (2023). Are we really studying resilience in sport? A critical review of adopted methodologies. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1270887>

Lischke, A., Weippert, M., Mau-Moeller, A., Päsche, S., Jacksteit, R., Hamm, A. O., et al. (2019). Sex-specific associations between inter-individual differences in heart rate variability and inter-individual differences in emotion regulation. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 1040. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.01040>

Los GAD son instancias cruciales para la garantía de derechos – Consejo de Igualdad Intergeneracional. (s.f.). *Gob.ec*. Recuperado de <https://www.igualdad.gob.ec/los-gad-son-instancias-cruciales-para-la-garantia-de-derechos/>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Adolescent mental health*. World Health Organization. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Quispe Vizcardo, L. (2016). Programa basado en juegos HASO para desarrollar la inteligencia emocional en niños de 4 años de Paiján-Perú [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. *Repositorio Institucional UCV*. Recuperado de <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11086>

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

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2013). How should we measure psychological resilience in sport performers? *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 17(4), 264-280. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2013.805141>

UNICEF. (2020). *The state of the world's children 2020: Promoting, protecting, and caring for children's mental health*. United Nations Children's Fund. Recuperado de <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2020>

World Health Organization. (2021). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Recuperado de <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Zhang, N., Huang, J., & Yao, J. (2023). Athletes' self-compassion and emotional resilience to failure: The mediating role of vagal reactivity. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1192265>

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

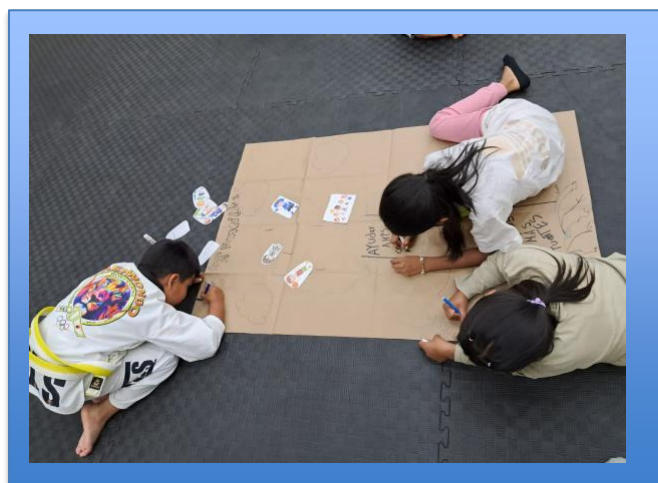
5 = Totalmente de acuerdo

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

